کوه ۵۲

فصلنامه

KOUH

Mountain Sport

سال سیزدهم، پاییز ۸۷

بها: ۱۵۰۰ تومان



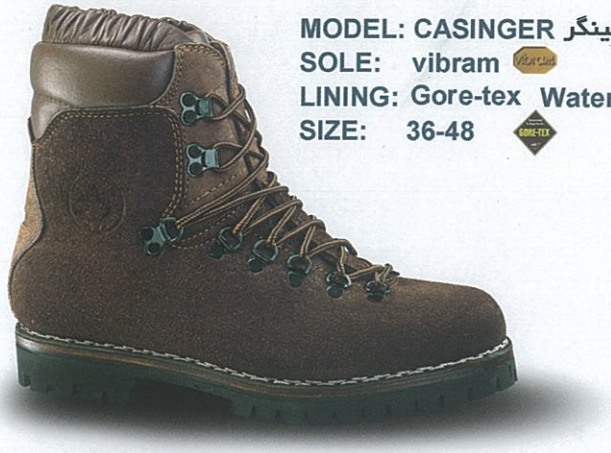


- تهران، میزبان اجلاس اتحادیه بین المللی کوهنوردی UIAA
- قره قوروم و پامیر در تسخیر کوهنوردان ایرانی

PAYAR

CLIMBING • TREKKING • MOUNTAIN

پایار



MODEL: CASINGER کاسینگر
SOLE: vibram
LINING: Gore-tex Water proof
SIZE: 36-48



MODEL: NORDICA نوردیکا
SOLE: vibram
LINING: Gore-tex Water proof
SIZE: 36-48



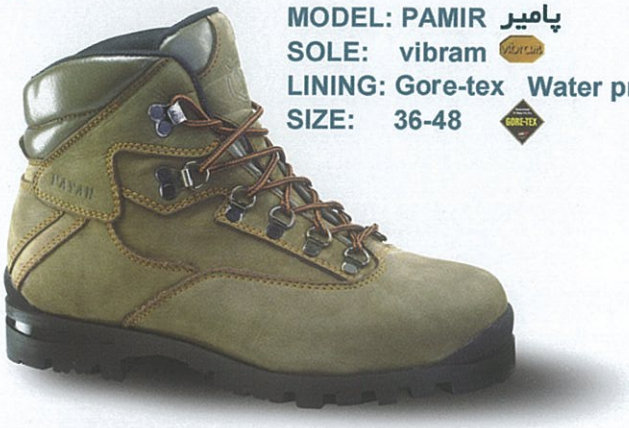
MODEL: LOWE لووا
SOLE: vibram
LINING: Gore-tex Water proof
SIZE: 36-48



MODEL: MAKALO ماکالو
SOLE: vibram
LINING: Gore-tex Water proof
SIZE: 36-48



MODEL: ALP آلپ
SOLE: vibram
LINING: Gore-tex Water proof
SIZE: 36-48



MODEL: PAMIR پامیر
SOLE: vibram
LINING: Gore-tex Water proof
SIZE: 36-48

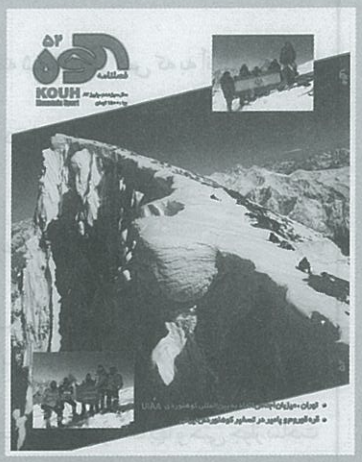
تـولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی، همگام با مدلهای فنی اروپا ، پنج لایه
با لایه گورتکس و ضد آب و عرضه کننده کلیه کلیه لوازم کوه نوردی و کمپینگ

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

به نام خداوند جان و خرد

فصلنامه کوه

۵۲



ISSN - 1027-104 - X

حرف اول	۲	بهمن	۶۰
روزشمار صعود برودپیک	۴	کیسه های شب مانی	۶۴
برودپیک و تیم کارگران	۷	روز ملی دماوند	۶۷
صعود قله نانگاپاربات	۸	در هوای رقیق	۶۸
مسیرشناسی قله های البرز مرکزی	۱۰	در جستجوی یتی	۷۴
بازگشت از جهنم سرد	۱۵	محیط زیست از کجا آسیب می بیند	۷۸
غار بتون فردوس	۱۷	اسکی	۸۰
کوه های کویری	۲۰	کمک های اولیه پزشکی	۸۳
گنبد نمکی جاشک	۲۸	آب و آب درمانی	۸۵
اعتماد به نفس	۳۰	باندپیچی انگشتان دست	۸۷
جامعه شناسی و فرهنگ کوه نوردی	۳۳	آزردگی زانو	۸۸
تغذیه ورزشی	۳۶	تیم ملی سنگ نوردی	۹۰
کلیدهای طلایی فرهنگ	۳۹	بمب ساعتی	۹۱
بلندترین قله جهان کجاست؟	۴۱	چرا کوه نوردی می کنیم؟	۹۳
اسرار پنهان ناندادوی	۴۴	گیاهان دارویی	۹۹
نکات فنی	۵۰	از میان نامه ها	۱۰۰
غارهای بیستون	۵۴	اخبار	۱۰۳
گشایش مسیر آذربایجان	۵۶	فعالیت های هیات کوه نوردی تهران	۱۱۰
الگوهایی هم هوایی در ارتفاع	۵۸	The Eshkoft Salman Cave	۱۱۱

فرم اشتراک صفحه۹۹

سال سیزدهم - پاییز ۱۳۸۷

****

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر حسن صالحی مقدم

***

زیر نظر شورای نویسندگان

****

با تشکر از:

جلیل کتیبه‌ای - مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی
مرتضی موسوی - مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام
مهندس م.برزگر - علی پارسایی - مهدی داورپور
نصراله فتوگرافی - رضا زارعی - مهندس هادی فوقانی
که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و اجرایی،
تداوم انتشار مجله را امکان پذیر ساخته‌اند

***

گرافیک و صفحه آرایی: فاطمه صبوری

***

بخش اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

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 عکس های 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 حتی‌المقدور 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 ترجمهٔ آن بفرستید. مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.
- گزارش معرفی مناطق کوه نوردی 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.**

پست الکترونیکی: faslnameyekouh@yahoo.com

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

بحرانی به نام سرپرستی

الف: نظم

کاربرد تفکر نظام مند در برنامه‌های کوه‌نوردی بر کسی پوشیده نیست.

آفریدگار نظام هستی، تمامی کائنات را بر اساس نظم آفریده است.

در آموزه‌های دینی،این نظام به آیین تفسیر و معنا می‌شود. مخلوقات بر پایه همین آیین‌ها آفریده شده‌اند و رشد و نمو می‌کنند. آیین‌ها قوانینی هستند که هر کس آنها را بشناسد و به آنها احترام بگذارد، در امور جاری زندگی موفق می‌شود.

هر کس از بلندی رها شود، سقوط می‌کند. جاذبه حاکم بر کره زمین یک آیین است.

در عصر حاضر و در علم روز برخی از آیین‌ها به قانون و اصل‌های پذیرفته شده طبیعی و فیزیکی و نهایتاً علمی شناخته شده‌اند. هر کس که به آنها معرفت پیدا کند و از آنهادر امور اجتماعی بهره‌مند گردد موفقیت خود و عوامل زیر مجموعه‌اش را تضمین خواهد کرد.

برای مثال، بسیاری از روستائیان دامنه نشین کوهها می‌گویند سرخی آسمان نشان از خرابی و بارش هوا دارد. کسانی که در راه شناخت آیین‌ها و قانون‌های تصویب نشده درمجامع علمی‌بیشتر و بهتر تلاش نموده‌اند موفق‌تر هستند.

ابتدایی‌ترین و ساده‌ترین گام در شروع کوه‌نوردی داشتن تفکر نظام‌مند است.

شناخت کلیت و اجزاء، تشکیلات و پیروی از اهداف و برنامهٔ وابسته به یک فعالیت اولین و ساده‌ترین تعریف از مجموعه تعاریف نظام است.

ب: نظام‌مندی در سرپرستی

نظام مجموعه‌ای از توانمندی‌ها، امکانات، افراد، تجهیزات و تجربیاتی است که به عنوان ابزار برای رسیدن به اهدافی مشترک و مقبول در اختیار سرپرست قرار می‌گیرد.

حال با توجه به موارد بر شمرده آیا ورزش کوه‌نوردی امری نظام‌مند است؟ در انجام برنامه‌های کوهنوردی یکایک افراد یک گروه اجزای نظام محسوب می‌شوند؟ نه فقط اعضای گروه بلکه زیرمجموعه‌ها نیز در اجرای صحیح و درست برنامه سهیم هستند.

در برنامه‌های نظام‌مند همه چیز مکتوب و روشن است؛ همچون بنای یک عمارت یا ساختمان چندین طبقه که نقشه، محاسبات، فهرست بها و حتی جواز ساخت و مهلت اعتبار آن نیز مشخص است.

مدیریت مجموعه با سرپرست است. شناخت و گذشت برای سرپرستی اصل مهمی است. بسیاری می‌گویند هنر سرپرستی ذاتی است و بسیاری دیگر بر این نظرند که اکتسابی است. آنچه مسلم است برخی از مسیرها و راههای پر پیچ و خم زندگی به ناگاه و یک شبه طی نمی‌شود. برای انجام یک کار و برنامه پذیرفته شدن در اذهان عمومی بسیار مهم است. اگر چنین نشود یک سرپرست مدام باید برای اثبات خود بکوشد. مدیریت و سرپرستی حاصل کسب تجربه ، دانش و سواد اجتماعی است . سرپرست پویا و زنده از اجتماع آموزش می‌گیرد و با جامعه تعامل برقرار می‌کند. آن دسته از سرپرستان و مدیرانی که حوزه وظایف خود را با چاشنی ذوق، سلیقه و هنر آمیخته و حتی محدوده قانونی فعالیتشان را عملیاتی نموده‌اند جزء سرپرستان موفق محسوب می‌شوند.

ج: ابهامات علمی، قانونی و فلسفی در سرپرستی

۱- آیا سرپرستی در برنامه‌های مختلف (فنی، آموزشی، کوهنوردی، کوهپیمایی، پیمایش جنگل، غارو....) متفاوت است ؟

۲- آیا نهادهای متولی کوه‌نوردی مانند فدراسیون ، هیات ها، باشگاه ها و ... در امر آموزش علمی و تخصصی و تجربی سرپرستان و به عبارتی دیگر تربیت کنترل و نظارت در امر سرپرستی مسؤلند؟

۳- آیا سرپرست ویژگی‌های خاصی دارد؟

۴- تهیه و تدوین شرح وظایف؟

۵- درجه بندی نحوه فعالیت سرپرست باچه نهاد یا سازمانی است؟

۶- سرپرستان موفق چه کسانی هستند؟

۷- چرا سرپرستان در صعودهای بلند معمولاً خود صعود نمی‌کنند؟

۸- اشتباه مکرر در امر سرپرستی در دهه اخیر چه زیانهایی در پی داشته و دارد؟

۹- آیا سرپرستی در یک تیم انتخابی یا انتصابی است؟

و آیا.....

د: کوه نوردی حرفه‌ای

توجه به موارد زیر در امر کوه‌نوردی حرفه‌ای از اهمیت خاصی بر خوردار است.

با نگاهی به تجهیزات و امکانات امروز دنیای کوه‌نوردی ایران متوجه می‌شویم، فاصله سخت‌افزاری با همتایان خود در خارج از مرزها چندان نیست. آنچه مشهود است عبارت است از:

۱- دانش استفاده از لوازم و تجهیزات.

۲- معتقد نبودن به آموزشهای دیده شده و حتی تجربیات در دسترس.
۳- تلاش بیشتر از توان ، جسمی و روحی.
۴- چیدمان نادرست عناصر سیستم در یک برنامه .
۵- عدم اقتدار سرپرست.
۶- عدم پیروی فرد از سرپرست.
۷- این نکته که از سالها پیش باب شده که از افراد تعهد محضری گرفته می‌شود که (در صورت بروز مشکلی سرپرست مسئول نیست)تا چه حد وجاهت قانونی دارد؟
۸-اگر کسی مسئول نیست چه اجباری در انتخاب سرپرست است؟
۹- اگر عضوی صرفاً به این دلیل که هزینه بالایی پرداخت کرده است از اوامر سرپرست طفره رود و برای او مشکلی پیش آید چه مسئولیتی متوجه او و تیم است ؟
۱۰- مسابقه با خود در میدانی بدون حضور رقیب .
۱۱- بی توجهی به قوانین جاری.
۱۲- رقابت با فعالیت‌های مشابه دولتی.
۱۳- عدم شناخت مناسبات اجتماعی .
۱۴- انجام یک برنامه به هر قیمتی حتی تا مرگ.
۱۵- عدم شناخت شرح وظایف.
۱۶- عدم توانمندی اقتصادی.

بررسی هر یک از موارد برشمرده در کوه‌نوردی حرفه‌ای بسیار مهم است. این موضوع نیز نباید از دیده مخفی بماند که ورود دیرهنگام به عرصه کوه‌نوردی حرفه‌ای و شتاب بیش از حد مشکلات زیادی به همراه دارد که اگر به گونه‌ای درست مدیریت و راهبری نشود در آینده‌ای نه چندان دور با بحرانهایی پیچیده‌تر از مسائل پیش آمده در سال جاری روبرو می‌شویم که شرح این بی تدبیری‌ها و بی برنامگی‌ها مثنوی هفتاد من کاغذ است، پس بسیاری از عوامل در ارتقا سطح از آماتوری به حرفه‌ای دخیل هستند.

صعودهای بلند

انجام برنامه‌های بزرگ و صعودهای بلند نوعی مشارکت مبتنی به شرح وظایف مشخص است. نظام پیچیده بدن انسان را در نظر بگیریم. هر قسمت از اعضای بدن کار خود را انجام می‌دهد. اگر یک عضو را کنار بگذاریم یا جدا کنیم چه مشکلی پیش خواهد آمد؟ آیا امکان ادامه حیات و زندگی وجود دارد؟ چه مشکلاتی به وجود می‌آورد؟پس می‌توان این گونه نتیجه گرفت هر جزء از کل مجموعه در موفقیت یک مجموعه نقش بسزا و مهمی دارد. سلامت و موفقیت یک گروه کوه‌نوردی در انجام یک برنامه به تک تک اعضا بستگی دارد.اگر اجزاء درست کنار هم چیده نشده باشند یا اگر درست از آنها استفاده نگردد، اگر احساس وابستگی ایجاد نگردد و اگرعوامل وابسته برون گروهی و تیمی نیز همراه نباشند و نهایتاً اگر سرپرست مد یری آگاه و هوشمند نباشد آن گاه چه‌ها که نشود. دراین بین برگزاری دوره‌های آموزشی، همایش‌ها، سمینارها، مدون سازی مسئولیت‌ها، استفاده از تجربیات مکتوب و شفاهی اهمیت بسزایی دارد.این هشدار را جدی بگیریم که عدم شناخت مجموعه در برنامه‌ها و صعودهای بلند خسارات جبران ناپذیری به همراه دارد. این خسارات فقط مالی و جانی نیست بلکه شاید موجب شکاف گسترده و پسرفت نیز شود. این جدایی و شکاف نه به نفع تاک است و نه تاک‌نشان

باید با همت و عزم ملی و همچنین با بهره‌مندی از خرد جمعی مشکلات پیش آمده در امر صعودهای بلند و به صورت شاخص صعودهای برون مرزی را آسیب‌شناسی کرد.

میخانه اگر ساقی صاحب نظری داشت
می خواری و مستی، ره و رسم دگری داشت
پیمانه نمی داد به پیمان شکنان باز
ساقی اگر از حالت مجلس خبری داشت
برخیز جماعت چه سخن ها که نگفتم
ای کاش یکی زین همه گفتن اثری داشت (صادق سرمد)

دکتر حسن صالحی مقدم

به علت افزایش آگهی های متن این شماره با ۱۶ صفحه بیشتر در ۱۱۲ صفحه منتشر شده است.



روزشمار صعود قله برودپیک

اعضای تیم هیات کوه نوردی استان تهران

گزارش: هادی صابری

در تابستان سال جاری، کوه های بلند قراقروم و پامیر جولانگاه کوه نوردان ایران بود. یک تیم از هیات کوه نوردی استان تهران و یک تیم از کارگران و تیمی از اراک برای صعود به قله برودپیک(۸۰۴۷ متر) و تیم باشگاه دماوند برای صعود نانگاپاربات (۸۱۲۶ متر) در منطقه قراقروم فعالیت کردند و بیش از ۱۰۰ نفر در قالب تیم های مختلف روی قله های بالای ۷۰۰۰ متری منطقه پامیر و تیان شان مانند لنین، کورژنفسکایا و خان تنگری.

شنبه ۸۷/۳/۲۵

در تاریخ ۸۷/۳/۲۵ پس از برگزاری اردوهای متوالی و مشکل که از اواخر پاییز آغاز شده بود بالاخره تیم استان تهران با ترکیب حمیدرضا الونج(سرپرست)، جلال چشمه قصابانی(مسئول فنی)، عظیم قیچی ساز، دکتر علیرضا بهپور(پزشک)، سیدمحمود هاشمی، هادی صابری، مهدی اکبری، محمد نادریان، صفدر ظهوری، سعید سلطانی ، عباس رنجبری، مهدی حبیبی، علی نصیری تهران را به مقصد دوبی و در نهایت اسلام‌آباد ترک کرد. مقصد آنها قله برودپیک دوازدهمین ۸۰۰۰ متری جهان بود.

تیم پس از ورود به اسلام آباد پاکستان مورد استقبال نماینده شرکت ATP که به عنوان هماهنگ کننده تیم انتخاب شده بود قرار گرفت. پس از سه روز اقامت در اسلام آباد که به بازدید و انجام کارهای مقدماتی گذشت آماده حرکت به سوی اسکاردو شدیم.

چهارشنبه ۸۷/۳/۲۹

ساعت ۶ صبح هتل را به مقصد اسکاردو ترک کرده و پس از سوار کردن افسر همراه به راه خود ادامه می‌دهیم مسیری طولانی که می‌توان این مسیر را با هواپیما طی کرد که در این صورت از دیدن زیبایی‌های فراوان مسیر محروم می‌شویم. مسیر عبور از کنار رود بسیار خروشان ایندوس می‌گذرد که خود پاکستانی‌ها به آن دریای ایندوس می‌گویند. به ابتدای شاهراه قره قروم می‌رسیم جاده‌ای کوهستانی و فوق‌العاده زیبا و در عین حال خطرناک . ساعت ۹/۵ شب به شهر چیلاس وارد شده و در هتلی که برای ما در نظر گرفته شده بود مستقر می‌شویم تا اسکاردو هنوز ۲۶۳ کیلومتر راه را باید طی کنیم.

پنجشنبه ۸۷/۳/۳۰

امروز ساعت ۷ صبح سفر خود را آغاز می‌کنیم. جاده‌ای بسیار پرپیچ و خم و زیبا انتظار ما را می‌کشد. یک ساعت بعد تابلوی نانگاپاربات نظرها را به سوی خود جلب می‌کند. این همه زیبایی بچه‌ها را به وجد می‌آورد. به محل point wiew که محل تلاقی سه رشته کوه هیمالیا، هندوکش و قره‌قروم است، می‌رسیم. ساعت ۵ بعداظهر در اسکاردو و در مقابل هتل محل اقامت‌مان هستیم.

جمعه ۸۷/۳/۳۱

بارها را از انبار شرکت تحویل گرفته، تعدادی از بشکه‌ها صدمه دیده است آن‌ها را مرتب کرده و آماده حرکت به سوی آسکوله می‌شویم.

شنبه ۸۷/۴/۱

پس از پشت سر گذاشتن یک روز پرفراز و نشیب به اسکوله وارد می‌شویم و قرار است فردا حرکت خود را به سوی کمپ اصلی برودپیک آغاز کنیم. تا رسیدن به کمپ اصلی در مسیر خود از چند کمپ باید عبور کنیم. اولین کمپ «جولا» می‌باشد. شب را در آن جا اقامت کرده و فردا راهی کمپ «پایو» می‌شویم. مسیری بسیار طولانی که بچه‌ها را خسته می کند که روز بعد را به علت راه‌پیمایی طولانی روز گذشته در «پایو» استراحت می‌کنیم.

چهارشنبه ۸۷/۴/۵

صبح کمپ «پایو» را به سمت اردوکاسر ترک می‌کنیم. به ابتدای یخچال عظیم بالتورو می‌رسیم. ناهار را در کمپ بین راهی قوبورچه صرف می‌کنیم. این کمپ روبه‌روی برج معروف ترانگو قرار دارد که عظمت آن غیرقابل توصیف است و بالاخره ساعت ۴ بعدازظهر در کمپ اردوکاسر هستیم.

پنجشنبه و جمعه ۸۷/۴/۷و۶

این دو روز در راه هستیم و در مسیر از کمپ نظامی Goro عبور می‌کنیم. روز جمعه پس از عبور از یخچال‌های کنکوردیا و گادوین آستین بالاخره ساعت ۴ بعدازظهر در کمپ اصلی مستقر می‌شویم. در مسیر رسیدن به کمپ اصلی، قله‌های معروف زیادی را می‌بینیم. تقریباً یک هفته در حال راه‌پیمایی هستیم.

شنبه ۸۷/۴/۸

امروز وضعیت بارها و کمپ را سر و سامان می‌دهیم در حقیقت تمام روز را مشغول هستیم.

یکشنبه ۸۷/۴/۹

بارهای کمپ‌های مختلف را تقسیم می کنیم، سهم بار هر نفر برای کمپ یک ۷/۵ کیلو تعیین می شود . بعدازظهر را استراحت کرده تا فردا برای صعود آماده باشیم.

دوشنبه ۸۷/۴/۱۰

ساعت ۶ صبح در قالب دو تیم و با اختلاف نیم ساعت به سوی کمپ یک حرکت را آغاز می‌کنیم. تیم اول به سرپرستی عظیم قیچی‌ساز، تیم دوم به سرپرستی جلال چشمه قصابانی و در نهایت ساعت ۱۲ هر دو تیم به محل کمپ یک می‌رسند و پس از دو ساعت هم‌هوایی به کمپ اصلی بر می‌گردیم.

سه‌شنبه ۸۷/۴/۱۱

امروز تیم استراحت می‌کند و بارهای کمپ ۲ و ۳ را آماده می‌کنیم که سهم هر یک از بچه‌ها ۴/۵ کیلوگرم است. بعدازظهر تیم اراک وارد کمپ اصلی می‌شود که بچه‌ها خوشحال می‌شوند. آنها چند متر بالاتر از ما مستقر می‌شوند.

چهارشنبه ۸۷/۴/۱۲

تیم اول به سمت کمپ یک حرکت کرده تا شب را در آنجا اقامت کند و فردا به سوی کمپ ۲ ادامه مسیر دهند و تیم دوم در کمپ اصلی می‌ماند تا فردا حرکت را آغاز کند.

پنجشنبه ۸۷/۴/۱۳

تیم دوم کمپ اصلی را به سمت کمپ یک ترک می‌کند. در مسیر با ریزش سنگ مواجه می شویم که خوشبختانه مشکلی پیش نمی آید.

جمعه ۸۷/۴/۱۴

ساعت ۶/۳۰ صبح کمپ یک را به سوی کمپ دو ترک می‌کنیم. تمام مسیر شیبی ۴۵ تا ۶۰ درجه دارد اما مسیر از امنیت بیشتری نسبت به مسیر کمپ اصلی به کمپ یک

برخوردار است. با استقبال بچه‌های تیم اول ساعت ۱۲/۳۰ در کمپ دو هستیم و قرار است شب را در اینجا اقامت کنیم . تیم اول راهی کمپ اصلی می‌شود.

شنبه ۸۷/۴/۱۵

با تصمیم مسئول فنی تیم ساعت ۹ صبح به سمت کمپ ۳ حرکت کرده و تا ارتفاع ۶۹۰۰ متری صعود می‌کنیم. این مسیر فاقد طناب ثابت است با حمایت و احتیاط کامل از آن می‌گذریم و پس از ۲۰ دقیقه اقامت، مستقیماً به کمپ اصلی بازمی گردیم.

روزهای یکشنبه و دوشنبه را در کمپ اصلی استراحت کرده و با تیم‌های مستقر، اطلاعات هواشناسی را مبادله می‌کنیم.

سه‌شنبه ۸۷/۴/۱۸

به علت خرابی هوا در کمپ اصلی استراحت می‌کنیم تا فردا برای صعود آماده شویم. عصر امروز تیم کارگران وارد کمپ اصلی شده تا مجموعه بزرگ ایرانیان را در کمپ اصلی تشکیل دهیم.

چهارشنبه ۸۷/۴۱۹

هر دو تیم با فاصله نیم ساعت کمپ اصلی را به سوی بالا ترک می‌کنیم. پس از رسیدن به کمپ یک و یک ساعت استراحت عازم کمپ ۲ می‌شویم و ساعت ۴ بعدازظهر در یک هوای عالی در محل کمپ هستیم، وضعیت نفرات نیز خوب است.

جمعه ۸۷/۴/۲۱

عازم کمپ ۳ می‌شویم. هر نفر علاوه بر بار شخصی حدود ۴ کیلو بار عمومی دارد که باید حمل کند به دلیل وجود یخ فراوان و دشواری مسیر دیرتر از معمول حرکت را آغاز می‌کنیم و در ساعت ۲/۳۰ دقیقه به کمپ ۳ می‌رسیم. جی.پی.اس. ارتفاع ۷۱۹۳ متررا نشان می‌دهد. برقراری کمپ حدود ۲ ساعت طول می‌کشد و نفرات در چادرها مستقر می‌شوند.

شنبه ۸۷/۴/۲۲

امروز هوا خراب است و هیچ تیمی بالا نمی رود. ساعت ۹ صبح ۴ نفر به کمپ ۲ برمی‌گردند و بقیه برای صعود فردا خود را آماده می‌کنند.

یکشنبه ۸۷/۴/۲۳

ساعت ۳۰ دقیقه بامداد تیم ۸ نفره ما به سمت قله حرکت می‌کند. هوا تقریباً صاف ولی بسیار سرد است از ارتفاع ۷۲۰۰ تا ۷۶۰۰ متر به دلیل برودت بیش از حد و تاثیر آن بر روی دست و پا، ۴ نفر از اعضای تیم به کمپ ۳ برگشته و ۴ نفر باقی‌مانده به سمت بالا ادامه می‌دهند. این حرکت تا گردنه ادامه پیدا می‌کند، تقریباً قسمت عمده مسیر، قیچی‌ساز پیشاپیش تیم حرکت می کند تا به گردنه می‌رسیم. جی.پی.اس. ارتفاع را ۷۹۰۰ نشان می‌دهد. ساعت ۱۲/۳۰ دقیقه با رسیدن یک توده هوای خراب از سمت شرق (چین) تیم از حرکت بازایستاده و پس از بررسی مسیر باقی مانده مجبور به بازگشت می‌شویم. حدود ساعت ۷ تا ۷/۳۰ دقیقه به کمپ ۳ می‌رسیم ؛ بسیار خسته‌ایم.

دوشنبه ۸۷/۴/۲۴

ساعت ۹ صبح کمپ ۳ را به طرف کمپ اصلی ترک می‌کنیم. هوا چندان مساعد نیست و سایر تیم‌های خارجی از جمله اسلوونی، فرانسه، روسیه و... نیز ساعتی پس از ما به کمپ‌های پایین‌تر می‌آیند. در میان استقبال گرم سایر دوستان ساعت ۸ شب در کمپ اصلی هستیم.

سه شنبه ۸۷/۴/۲۵

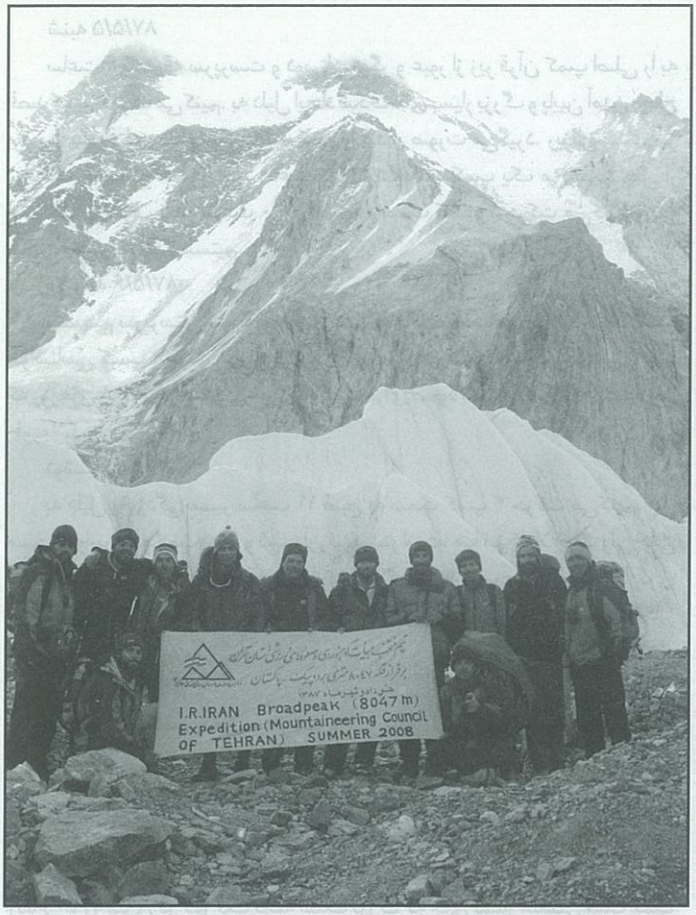
باخبر می‌شویم که تعدادی از کوه‌نوردان خارجی با ما در کمپ ۲ و ۳ مانده‌اند. از جمله والری بابانوف کوه‌نورد معروف روس و ویکتور آفانسیف و کوه‌نوردانی از پرتغال، اسپانیا، فرانسه و ایتالیا. البته والری بابانوف از مسیر جدیدی که بین مسیر نرمال و مسیر کوکوشکا گشوده بود صعود نمود. این مسیر در نهایت به کمپ ۳ منتهی شده و با مسیر نرمال یکی شده و به قله می‌رسد.

چهارشنبه ۸۷/۴/۲۶

در کمپ اصلی استراحت می‌کنیم. یادبودی برای داود خادم روی سنگ می‌تراشیم تا به کمپ اصلی K2 منتقل کنیم.

پنجشنبه ۸۷/۴/۲۷

در کمپ اصلی استراحت می‌کنیم. اما تیم هایی که در کمپ ۳ مستقر بودند صعود



به قله را آغاز می‌کنند و نهایتاً ۵ نفر به قله اصلی و ۳ نفر به قله فرعی می‌رسند. فردا را هم باید استراحت کنیم.

شنبه ۸۷/۴/۲۹

امروز، روز بسیار جالبی بود. میهمانان زیادی داشتیم. صبح تیم کره جنوبی که در کمپ اصلی K2 مستقرند به کمپ ما می‌آیند و نیم ساعتی دور هم هستیم. در این تیم شاهد تنوع سنی بالایی هستیم از ۲۱ تا ۷۲ سال! یکی از اعضای حاضر خانمی ۷۱ ساله است که سال گذشته از جبهه شمالی (تبت) موفق به صعود اورست شده است. اطلاعات هواشناسی که در اختیارمان قرار می‌دهند حاکی از آن است که در سه روز آینده هوایی ابری همراه با بارش و ۳ روز بعد از آن وزش باد شدید را در ارتفاعات پیش رو داریم. میهمان بعدی ما والری بابانوف بود که به دلیل وجود ناراحتی در ناحیه گلو جهت معاینه دکتر به کمپ ما مراجعه می‌کند. او از مسیر جدید صعودشان و مسیر قله و... اطلاعات بسیار مفیدی همراه با عکس در اختیارمان قرار می‌دهد. حدود ساعت ۹ شب همراه چشمه قصابانی و قیچی‌ساز به کمپ فرانسوی‌ها می‌رویم. البته چند ایتالیایی و یک پرتغالی هم آنجا هستند. هدف بررسی مسیر صعود و دیدن تصاویر موجود از گردنه تا قله بود که توسط کوه‌نورد پرتغالی ثبت شده بود.

یکشنبه ۸۷/۴/۳۰

تا جمعه ۸۷/۵/۴ به دلیل خرابی هوا در کمپ اصلی می‌مانیم.

جمعه ۸۷/۵/۴

دوستان اراکی ما امروز کمپ اصلی را به قصد بازگشت ترک می‌کنند. به بدرقه آنها می‌رویم و برای‌شان آرزوی سلامتی داریم. بعد از صرف ناهار ناگهان مطلع می‌شویم که فردا جهت صعود قله به کمپ ۲ حرکت می‌کنیم. بارها تقسیم می‌شود و بچه‌ها کوله‌ها را آماده می‌کنند. جنب و جوش دوباره‌ای در تیم حکمفرما می‌شود و همه خود را آماده صعود می‌کنند. به غیر از سرپرست و پزشک تیم دو نفر از اعضا نیز در کمپ اصلی می‌مانند. شب هم تیم سه نفره آمریکا شام میهمان ما هستند.



شنبه ۸۷/۵/۵

ساعت ۶ با بدرقه سرپرست و دوستان دیگر و عبور از زیر قرآن کمپ اصلی را به قصد کمپ ۲ ترک می‌کنیم. به دلیل ایجاد شکاف‌های بسیار بزرگ و پایین آمدن سطح یخ و فاصله افتادن طناب‌ها، حرکت کمی با کندی صورت می‌گیرد. ریزش سنگ نیز زیاد شده است به همین دلیل ساعت ۱۲/۳۰ دقیقه به کمپ یک می‌رسیم. پس از استراحت و صرف ناهار ساعت ۷/۴۰ دقیقه به سمت کمپ ۲ حرکت می‌کنیم و سه ساعت بعد در کمپ ۲ هستیم.

یکشنبه ۸۷/۵/۶

باتصمیم سرپرستان تیم امروز را در کمپ دو به استراحت می پردازیم. اطلاعات هواشناسی کسب شده نشان از وزش باد در روزهای ۶ و ۷ مرداد دارد. پیش بینی شده که روزهای ۸ تا ۱۱ مرداد هوای خوب و مناسب برای صعود داشته باشیم که امیدوارم این طور باشد.

دوشنبه ۸۷/۵/۷

به دلیل یخ زدگی مسیر ساعت ۱۱ صبح به سمت کمپ ۳ حرکت می‌کنیم. این مسیر دشوارتر از دو کمپ دیگر و شیب آن نیز بیشتر است. هوا نیز کاملاً خوب ولی کمی وزش باد داریم. ساعت ۵/۱۵ دقیقه بعدازظهر به کمپ سه رسیده و تیم هیات کارگری نیز با اندکی اختلاف در کمپ سه مستقر می‌شوند. فردا باید کمپ میانی یا کمپ ۴ را دایر کنیم.

سه شنبه ۸۷/۵/۸

همانند مسیر کمپ ۳ این مسیر هم به دلیل‌عدم تابش خورشید تا حدود ساعت ۹ الی ۱۰صبح و همچنین یخی بودن آن کمی با دشواری صعود همراه است. بنابراین ساعت ۱۲ کمپ ۳ را به مقصد کمپ ۴ ترک می‌کنیم. عظیم‌قیچی‌ساز جلوتر از بقیه برای یافتن جای مناسبی جهت برقراری کمپ حرکت می‌کند. دو شرپای نپالی هم که همراه تیم هیات کارگری است در پشت سر او درحرکت اند. ساعت ۶ عصر و در هوایی سرد در ارتفاع ۷۶۵۰ متری در کنار یک تخته سنگ بزرگ که جای بسیار مناسبی است کمپ ۴ را دایر می‌کنیم. شب هوا بسیار سرد و وزش باد نیز شدید است. فردا روز موعود است.

چهارشنبه ۸۷/۵/۹

ساعت ۳ صبح است و بچه‌ها خود را برای صعود نهایی آماده می‌کنند. دو نفر از اعضای تیم در کمپ ۴ می‌مانند. در نهایت تیم ما با ۶ نفر ساعت ۴ صبح حرکت خود را آغاز می‌کند. هوا سرد است و به دلیل تاریکی هوا حرکت نسبتاً آرام. چون مسیر صعود در جبهه غربی واقع است تا ساعت ۹ تا ۱۰صبح از تابش آفتاب خبری نیست. عظیم هم چنان پیشاپیش تیم است. گاهی دو شرپای نپالی (داوا و پمبا) را می‌بینیم که خود را به او رسانده و پشت سرش برف‌کوبی می‌کنند. دوستان هیات کارگری هم با اختلاف نیم ساعت بعد از ما در حرکت‌اند. همه به هم روحیه می‌دهیم. لحظات خاصی است که در حال تجربه کردن آن هستیم. به هر حال با پشت سر نهادن تمام دشواری‌ها و فراز و نشیب‌ها ساعت ۳/۱۵ دقیقه بعدازظهر با یاری خداوند بزرگ و با همت تمامی دوستان قله صعود می‌شود. عظیم روی قله است و از لحظه به لحظه رسیدن ما به قله عکس می‌گیرد. یکدیگر را در آغوش می‌گیریم و خدا را سپاسگزاریم که همه به سلامت رسیده ایم. خبر صعود با بی‌سیم به کمپ اصلی مخابره می‌شود. فریاد شادی دوستان در کمپ اصلی به گوش می‌رسد. تا ساعت ۴ روی قله مانده و از مناظر فوق‌العاده پیرامون‌مان فیلم و عکس تهیه می‌کنیم. دوستان هیات کارگری نیز به قله رسیده و یکدیگر را در آغوش می‌گیریم. همه خوشحال از این موفقیت بزرگ به هم تبریک می‌گوییم. از این دوستان جدا شده و به سمت کمپ ۴ حرکت می‌کنیم. برای جلوگیری از بروز هرگونه خطر به سرعت و با دقت ارتفاع کم می‌کنیم و خود را به کمپ ۴ می‌رسانیم؛ هوا بسیار سرد است.

پنج‌شنبه ۸۷/۵/۱۰

از فرط خوشحالی صعود قله احساس خستگی نمی‌کنیم به کمپ ۳ برمی‌گردیم و پس از جمع کردن این کمپ راه کمپ ۲ را در پیش می‌گیریم. ساعت ۳ همگی در کمپ ۲ هستیم. جهت جلوگیری از ایجاد مشکل در مسیر فرود کمپ یک و ریزش سنگ تصمیم می‌گیریم یک تیم ۵ نفره به کمپ یک برود. در نهایت ۵ نفر به کمپ یک می‌رویم و بقیه شب را در کمپ دو سپری می‌کنند.

جمعه ۸۷/۵/۱۱

ساعت ۷/۳۰ دقیقه کمپ یک را به سمت کمپ اصلی ترک می‌کنیم. به لطف پروردگار همه سلامت به پایین می‌رسیم. آقای اولنج را می‌بینیم که ابتدای مسیر به استقبال‌مان می‌آید و ساعت ۹/۳۰ دقیقه در آغوش گرم دوستان و استقبال گرم‌شان در کمپ اصلی هستیم. بقیه تیم نیز تا ظهر خود را به کمپ اصلی می‌رسانند.

شنبه ۸۷/۵/۱۲

کم‌کم آماده برگشت می‌شویم. وسایل و بشکه‌های موجود را جمع‌آوری کرده و وزن می‌کنیم. کلیه بارها و وسایل بسته می‌شود. فردا کمپ اصلی را ترک می‌کنیم ولی این بار از مسیر گردنه گوندو گورولا. بعدازظهر با تعدادی از دوستان به مموریال K2 می‌رویم و یادبود مرحوم خادم را در آنجا قرار می‌دهیم. یک تراژدی بسیار غم‌انگیز اتفاق افتاده است و آن کشته شدن ۱۱ کوه‌نورد خارجی در کمپ ۴ K2 است. این خبر بسیار ما را متاثر می‌کند.

یکشنبه ۸۷/۵/۱۳

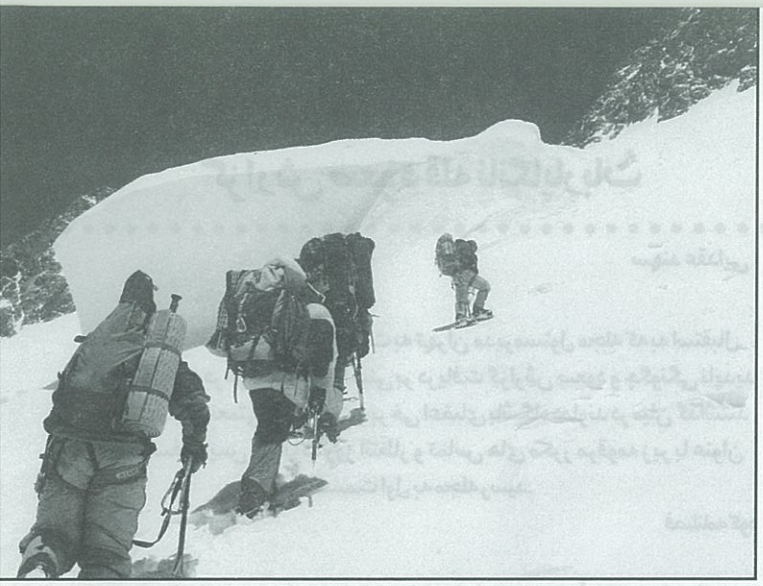
ساعت ۸ کمپ اصلی را ترک می‌کنیم. مسیر بازگشت ما متفاوت از مسیر رفت است. باید از گردنه گوندوکورولا که ۵۶۰۰ متر ارتفاع دارد بگذریم، به دلیل ریزش سنگ در این گردنه آن را شبانه طی می‌کنیم. به روستای هوشه و از آنجابه وسیله ماشین‌های جیپ به اسکاردو می‌رسیم. در مسیر پس از عبور از چیلاس از شهر گیلگیت که مرکز ایالت شمالی است دیدن می‌کنیم. و از آن جا راهی اسلام‌آباد و در نهایت وارد ایران می‌شویم. △

جناب آقای حمید اولنج

صعود غرورآفرین اعضای شایسته تیم استان تهران بر بلندای قله ۸۰۴۷ متری برودپیک را به شما و خانواده کوه نوردی کشور تبریک عرض می نماییم.

نماینده انحصاری شرکت باسک در ایران
کیوان خوشخو - علی علیمحمدی

برودپیک
و تیم کارگران



گزارش: حسن نجاریان

هیات کوه نوردی کارگران کشور طی دو سال اخیر با اجرای برنامه های سراسری خود موفق شدند از بین ۱۲۰ نفر تعدادی را جهت برگزاری ۷ مرحله دعوت نماید و در سال ۸۶ تیمی را به سرپرستی آقای افلاکی راهی منطقه نپال نماید که حاصل کار صعود قله آیلندپیک بود و جرقه ای مثبت برای کاری بزرگ که وعده آن را جناب طاهایی از معاونین وزارت کار دادند که با همت دیگر مسئولین چون آقایان گل پرور و رجبی، اندیشه صعود قله ای ۸۰۰۰ هزار متری به نام کارگران کشور در دستور کار وزارت خانه قرار گرفت.

این تیم علی رغم مشکلات متعدد توانست با ۹ نفر کوه نورد و دو نفر شرپای نپالی با این که ۱۵ روز دیر تر از سایر تیم ها ی صعود کننده وارد منطقه قرقروم پاکستان شدند فعالیت قابل توجه ای انجام داده ۷ نفر را به قله فرعی ۷۰۲۷ متر و از آنجا ۴ نفر به قله اصلی ۸۰۴۷ متر راهی نماید.

تیم در تاریخ ۸۷/۴/۱۹ وارد کمپ اصلی به ارتفاع ۴۸۵۰ گردید و تنها پس از یک روز استراحت و جابه جایی بارها کلیه نفرات تیم اقدام به اولین حرکت خود نموده و تا ارتفاع ۵۶۰۰ متر یعنی کمپ یک بالا می رود واین در حالی است که در کمپ پیشرفته ، در حمل و جابجایی یکی از نفرات تیم اراک که بر اثر سقوط سنگ مصدوم شده بود، مشارکت نموده و هر دو شرپاهای تیم خود را در اختیار تیم مذکور قرار داده تا ترتیب حمل مجروح به پایین داده شود.

پس از دو روز استراحت در کمپ اصلی، مجدداً کلیه اعضای تیم جهت شب مانی وادامه هم هوایی به بالا عزیمت می کنند و در مدت ۴ شبانه روز اقامت در ارتفاع موفق می گردند، تا محل کمپ سوم در ارتفاع ۷۱۰۰ متر بالا بروند. متأسفانه به علت وارد شدن یک جبهه هوای نا مناسب مجبور می شوند به کمپ اصلی عزیمت نموده، منتظر هوای خوب شوند.

با سپری نمودن ۸ روز هوای نا مناسب با کسب اطلاع از سه روز هوای خوب این بار فقط یک نفر در کمپ مانده باقی نفرات در تاریخ ۸۷/۵/۵ کمپ اصلی را به قصد رسیدن به کمپ دو ۶۲۰۰ متر ترک کرده و با یک روز استراحت اجباری، (هوای خراب) در روز بعد مسیر پر شیب کمپ سوم در ارتفاع ۷۱۰۰ متر را در پیش رو گرفته و با همکاری دیگر گروه ایرانی (هیات تهران) موفق به برپایی کمپ چهار در ارتفاع ۷۶۵۰ متر شود.

سپیده دم روز ۸۷/۵/۹ تیم کارگران کشور با عزمی راسخ به طرف گردنه و قله حرکت کرده و با عبور از شیب تند و نفس گیر زیر گردنه در حالی که سرما بیداد می کند به گردنه این قله به ارتفاع ۷۸۵۰ می رسد، خورشید نوید پیروزی می دهد. سه نفراز هفت نفر اعضای گروه خود را به قله فرعی برودپیک ۸۰۲۷ متر رسانده ۴ نفر دیگر موفق می شوند در ساعت ۳/۴۵ دقیقه به قله اصلی برودپیک ۸۰۴۷ متر گام نهند تا بدین ترتیب اولین صعود هشت هزار متری کارگران کشور با موفقیت و اقتدار در یاد ها بماند.

پس از صعود قله نفرات سه روز بعد (۸۷/۵/۱۱) به کمپ اصلی می‌رسند که بدین ترتیب به فعالیت ۲۳ روزه خود در ارتفاع خاتمه می‌دهند. △

کل زمان برنامه از اسکاردو و برگشت ۳۵ روز

نفرات صعود کننده به قله اصلی

محمد حسن نجاریان (سرپرست) - مهدی سلطانی - مجید مهربانی - محمد نصیری

نفرات صعود کننده به قله فرعی

کامبیز بختیاری - حمید عیلکی نژاد - مختار ناوه

صعود سرافرازانه ، غرور انگیز و افتخارآفرین تیم منتخب هیمالیانوردی هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران و کوه نوردان هیات کارگران کشور به قله ۸۰۴۷ متری برودپیک و تلاش ارزنده تیم منتخب کوه نوردی استان مرکزی بر روی این قله و هم چنین صعود موفق تیم هایی از گروه ها ی مختلف کوه نوردی کشور بر فراز قلل منطقه پامیر و تیان‌شان را به یکایک اعضای سربلند این تیم ها ، دست اندرکاران ، خانواده های معزز و جامعه کوه نوردی کشور صمیمانه تبریک عرض می نمایم .

محمود شعاعی

رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

جناب آقای حسن نجاریان

صعود برجسته شما و تیم کارگری کشور بر قله ۸۰۴۷ متری برودپیک را تبریک عرض نموده و آرزوی تداوم و موفقیت شما در عرصه کوه نوردی کشور را داریم.

نماینده انحصاری شرکت باسک در ایران

کیوان خوشخو - علی علیمحمدی

گزارش صعود قله نانگاپاربات

سهند عقدایی

به هنگام ورود تیم نانگاپارات به تهران مدیرمسئول مجله که به استقبال آنان رفته بود درخواست خود را مبنی بر دریافت گزارش صعود و چگونگی ناپدید شدن سامان نعمتی با مدیریت و برخی اعضای باشگاه دماوند در میان گذاشتند که متاسفانه پس از پانزده روز انتظار و تماس های مکرر مرقومه زیر با عنوان قسمت اول به مجله رسید.

فصلنامه کوه

پس از مقدمات و برنامه‌ریزی‌های طولانی که از نه ماه پیش آغاز شده بود سرانجام در تاریخ ۱۳۸۷/۳/۲۴ به منظور نخستین تلاش ایرانی بر نانگاپاربات، عازم اسلام‌آباد شدیم. در آن روزجمعیتی بالغ بر ۳۰۰ نفربرای بدرقه به فرودگاه امام آمده بود که نشان از اقبال خوب جامعه کوه نوردی به این برنامه داشت و از دیگر سو بر اضطراب ما در مورد حاصل کار می افزود. در هفته های گذشته مصاحبه های متعددی با رادیو و تلویزیون و روزنامه ها داشتیم و پوشش خبری خوبی به برنامه داده شده بود که عمدتا مرهون مدیریت حرفه ای مسوول روابط عمومی تیم، مژگان خلیلی بود.

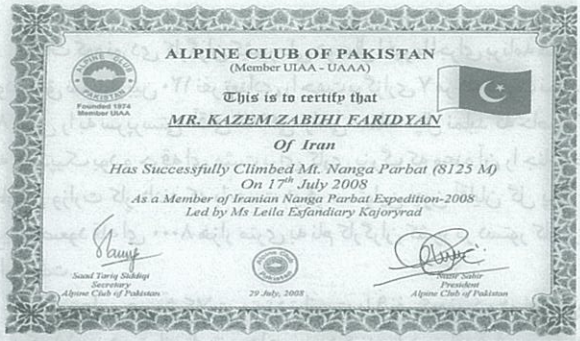
در آبان ماه سال ۱۳۸۶ لیلا اسفندیاری برنامه را در قالب باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند و به صورت انفرادی اعلام کرده بود و در نظر داشت با استخدام دو نفر باربر ارتفاع در پاکستان برای صعود تلاش کند. هم زمان با او برنامه ریزی برای صعود دیگری در هیمالیا در باشگاه دماوند در حال انجام بود و آن گشایش یک مسیر جدید بر روی قله برودپیک بود که طراحی آن را کاظم فریدیان در خلال صعودهای سال های گذشته اش به برودپیک و k2 انجام داده بود وی با حامد کرامت که پارسال در قالب تیم ملی به برودپیک رفته بود در منطقه دیداری داشته و طرحش را در میان گذاشته بود و او نیز در حین تلاش بر مسیر نرمال آن را مورد بررسی مجدد قرار داده بود. درآن زمان علاوه بر کاظم و حامد، سهند عقدایی و حسین ابوالحسنی از باشگاه دماوند، احسان پرتویی‌نیا از خانه ی کوه نوردان کرج و سامان نعمتی از گروه قاجر شهرستان قروه کردستان در تیم شرکت داشتند وسرگرم برنامه های تمرینی و همچنین تلاش برای جذب حمایت مالی بودند که البته در این زمینه توفیقی نیافتند و نهایتا در اوایل اسفند ماه به خاطر مشکلات مالی، توقف پروژه را رسما اعلام کردند.

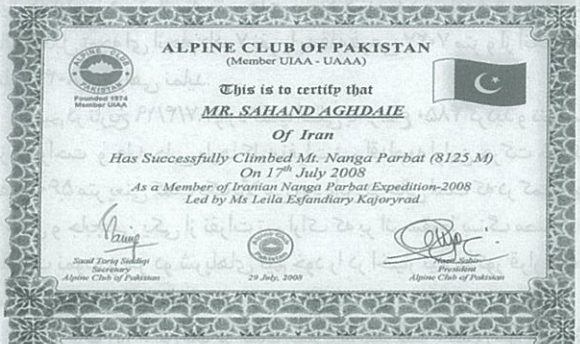
اما از آن سو برنامه نانگاپاربات اقبال خوبی یافته بود. لیلا اسفندیاری که پس از صعود دره یخار درمهر ماه ۸۶، دچار ضایعه تورم دیسک کمر شده بود، پس از تمرین ها و درمان های ورزشی شبانه روزی توانسته بود بر بیماری اش غلبه کند و رفته رفته داشت به اوج آمادگی اش باز می گشت. همچنین محمد نوروزی از کوه نوردان مستقل تهرانی آمادگی قطعی خود را برای شرکت آزاد در برنامه اعلام کرده بود و از همه شعف بار تر آن که یک حامی مالی خوب برای برنامه پیدا شده بود: شرکت بین المللی نارون آرا که در زمینه پروژه های نفت و گاز وهمچنین پاکسازی رودخانه فعالیت می کرد و کامران کاویان مدیرعامل آن به لحاظ علاقه شخصی اش به کوه نوردی حمایت مالی خود را از برنامه اعلام کرده بود. کاویان در پی گزارش عمومی صعود قله k2 درجلسه عمومی انجمن کوه نوردان با کاظم فریدیان آشنا شده و آمادگی اش را برای حمایت از چنین برنامه هایی اعلام کرده بود و اکنون در نظر داشت با طرح شعاری زیست محیطی تحت عنوان حفاظت از «رود کارون» اسپانسر این صعود شود. در این مقطع با امکانی که پدید آمده بود لیلا اسفندیاری و کاظم فریدیان طرح تشکیل تیمی ایرانی را برای صعود نانگاپاربات مطرح کردند که همانند صعود کاظم بر k2 از باربر ارتفاع و دیگرامکانات توریستی استفاده نکنند و به منظور نیل به این هدف، از اعضای برنامه تعطیل شده برودپیک دعوت به عمل آوردند و گشاده دستانه بخش زیادی از کمک مالی جذب شده را به کل تیم اختصاص دادند و نهایتا تمام اعضای برنامه گشایش مسیر بر برودپیک به غیر از حامد کرامت که در آن زمان در اردوهای تمرینی هیمالیا نوردی هیات کوه نوردی تهران شرکت داشت به این برنامه پیوستند و به اتفاق محمد نوروزی که قرار گذاشته بود به صورت مستقل و فقط جهت استفاده از خدمات بیس کمپ در تیم حضور داشته باشد، جمعا در قالب گروهی هفت نفره عازم پاکستان شدند. △

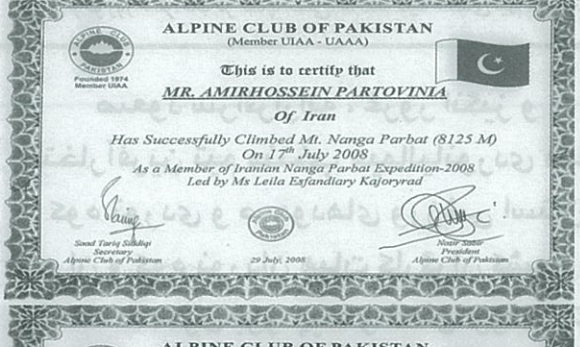


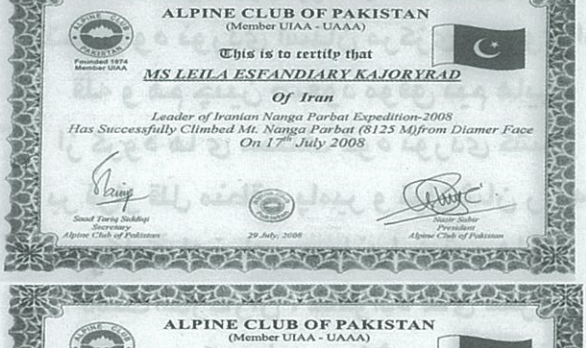
یاد و نام کوه نورد دلاور قروه به عنوان گشاینده مسیر قله نانگاپاربات در تاریخ کوه نوردی ایران جاودانه خواهد ماند.

فصلنامه کوه


ALPINE CLUB OF PAKISTAN
(Member UIAA - UAAA)
This is to certify that
MR. KAZEM ZABIHI FARIDYAN
Of Iran
Has Successfully Climbed Mt. Nanga Parbat (8125 M)
On 17th July 2008
As a Member of Iranian Nanga Parbat Expedition-2008
Led by Ms Leila Esfandiary Kajoryrad
Saad Tariq Siddiqi Secretary Alpine Club of Pakistan
29 July, 2008
Nasir Sabir President Alpine Club of Pakistan


ALPINE CLUB OF PAKISTAN
(Member UIAA - UAAA)
This is to certify that
MR. SAHAND AGHDAIE
Of Iran
Has Successfully Climbed Mt. Nanga Parbat (8125 M)
On 17th July 2008
As a Member of Iranian Nanga Parbat Expedition-2008
Led by Ms Leila Esfandiary Kajoryrad
Saad Tariq Siddiqi Secretary Alpine Club of Pakistan
29 July, 2008
Nasir Sabir President Alpine Club of Pakistan


ALPINE CLUB OF PAKISTAN
(Member UIAA - UAAA)
This is to certify that
MR. AMIRHOSSEIN PARTOVINIA
Of Iran
Has Successfully Climbed Mt. Nanga Parbat (8125 M)
On 17th July 2008
As a Member of Iranian Nanga Parbat Expedition-2008
Led by Ms Leila Esfandiary Kajoryrad
Saad Tariq Siddiqi Secretary Alpine Club of Pakistan
29 July, 2008
Nasir Sabir President Alpine Club of Pakistan


ALPINE CLUB OF PAKISTAN
(Member UIAA - UAAA)
This is to certify that
MS LEILA ESFANDIARY KAJORYRAD
Of Iran
Leader of Iranian Nanga Parbat Expedition-2008
Has Successfully Climbed Mt. Nanga Parbat (8125 M)from Diamer Face
On 17th July 2008
Saad Tariq Siddiqi Secretary Alpine Club of Pakistan
29 July, 2008
Nasir Sabir President Alpine Club of Pakistan


ALPINE CLUB OF PAKISTAN
(Member UIAA - UAAA)
This is to certify that
MR. HOSSEIN ABOLHASSANI
Of Iran
Has Successfully Climbed Mt. Nanga Parbat (8125 M)
On 17th July 2008
As a Member of Iranian Nanga Parbat Expedition-2008
Led by Ms Leila Esfandiary Kajoryrad
Saad Tariq Siddiqi Secretary Alpine Club of Pakistan
29 July, 2008
Nasir Sabir President Alpine Club of Pakistan

شرکت ایرانگردی، جهانگردی و طبیعت گردی سرزمین خورشید - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Search Favorites

Address www.sunlandtours.ir Go Links





هیمالیا

- بیس کمپ راکاپوشی
- بیس کمپ نانگا پاربات
- بیس کمپ k۲
- بیس کمپ اورست
- قله منگلیک سار
- قله اسپانتیک
- هشت هزار متریها

آسیای میانه

- قله لنین
- قله خانتانگری
- قله پوبدا
- کمونیزم
- کورژن فوسکایا

متفرقه

- نوشاخ
- کلیمانجارو
- موستاق آتا
- آرارات

تورهای داخلی

گالری

تماس با ما

شرکت ایرانگردی، جهانگردی و طبیعت گردی سرزمین خورشید

SUN LAND

اولین مجری برنامه های تخصصی کوهنوردی در شرق کشور

و نمایندگی انحصاری شرکت

(ATP)Adventure tours Pakistan

بزرگ ترین تور اپراتور برنامه های کوهنوردی و اکسپدیشن

در پاکستان

جهت کسب اطلاعات بیشتر از سایت ما دیدن فرمایید:

www.sunlandtours.ir

sunlandtour@yahoo.com

info@sunlandtours.ir

برگزاری تورهای ویژه پاییز و زمستان

۱. بیس کمپ اورست و قله آیلند پیک

۲. قله کلیمانجارو، جزیر زنگبار، پارکهای حیات وحش

۳. قلل هشت هزار متری نپال

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

عمیدی : ۰۹۱۵۰۲۴۵۹۹ ظریف : ۰۹۱۵۰۳۱۳۰۷

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

تلفن : ۰۵۱۱-۷۲۹۸۵۰۰ تلفکس : ۰۵۱۱-۷۲۹۰۷۲۱

My Computer

مسیرشناسی صعود قله های البرز مرکزی

خط الراس خاتون بارگاه به خرسنگ کوه و جانستون

اکبر هاشمی نژاد



الف) وضعیت جغرافیایی

۱- منطقه ای:

مجموعه قله های خرسنگ کوه ، در شمال منطقه رودبار قصران ، و در ناحیه غربی البرز مرکزی واقع شده و روستاهای آب نیک و گرمابدر در بخش جنوبی این خط الراس قرار دارند.

۲- ساختار سطحی:

خط الراس خرسنگ کوه در راستای شرق به غرب ، از گردنه گرمابدر (گردنه یو نزا) در بخش شرقی ، شروع و تا قله‌جانستون در شمال آب‌نیک، به سوی غرب امتداد می یابد، قله های این مجموعه عبارتند از: ۱- یونز ا ۲- اشتر ۳- پلک ۴- خاتون بارگاه ۵- گیزنو ۶- خرسنگ شرقی اول ۷- خرسنگ شرقی دوم ۸- خرسنگ بزرگ ۹- خرسنگ غربی ۱۰- خرسنگ شمالی ۱۱- نسی جر ۱۲- جانستون .

خط الراس در بخش شرقی ، از طریق گردنه یونزا ، به قله کافره و از آنجا به مجموعه قله های شرقی البرز مرکزی‌اتصال داشته ، و در ناحیه غربی از طریق قله جانستون، به قله های وزوا و گردنه برج و از آنجا به قله های البرز مرکزی بلند ارتباط می یابد . در رخ نمای جنوبی این مجموعه قله در ارتفاع میانی ، دیواره های بلندی از قله یونزا تا خرسنگ بزرگ کشیده شده است . آبریز جنوبی قله به رودخانه لشکرک و از آنجا به سد لتیان می ریزد و آبریز شمالی آن بخشی از سر منشا رودخانه لار بوده که به سد لار واقع در پلور می ریزد.

ب) مسیر شناسی

۱) مسیرهای صعود از ناحیه گرمابدر:

۱-۱) مسیر صعود یال جنوبی قله یونزا (گردنه گرمابدر):

از بخش شرقی روستای گرمابدر و از کنار پایگاه محیط بانی ، جاده خاکی را که به سمت شمال شرق و گردنه گرمابدر کشیده شد پی می گیریم،پس از رسیدن به گردنه ، با تغییرجهت حرکت ، به سوی شمال و استقرار روی یال جنوبی قله یونزا ، با صعود این یال، به پای بخشی از دیواره های قله یونزا رسیده ، و با عبور از دهلیز انتهای یال ، به قله یونزا می رسیم. در صورت فرود از ناحیه شمالی قله، به‌گردنه بین قله یونزا و اشتر رسیده ، که با صعود یال جنوبی قله اشتر در امتداد رو به شمال، به قله اشتر می رسیم .

امتداد خط الراس از روی قله اشتر تغییر راستا یافته، و از جهت جنوب به شمال، دارای امتداد شرق به غرب می‌گردد. مجموعه قله های خط الراس از روی قله اشتر و به سوی غرب قابل صعود است.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

دو سوم طول صعود این مسیر بر روی جادهٔ خاکی ماشین رو می باشد . در ارتفاع بالای گردنهٔ یونزا ، مسیر درابتدا، یال خاکی با شیب متوسط ۳۵ درصد و در انتهای مسیر در میان‌صخره ها و در شکاف دهلیز جنوبی به قله می رسد.

وضعیت زمستانی مسیر صعود :

۱-۱- در زمستان و در طول این مسیر صعود، فقط در ارتفاع زیر گردنه، برای رسیدن به آن با حجم زیاد برف‌مواجه هستیم.

۱-۲) مسیر صعود قله اشتر:

در صورت پیمایش راه خاکی به سوی گردنه گرمابدر ، در مسافتی قبل از گردنه، دره در پای جنوب غربی قله یونزا دارای انشعاب بزرگی می گردد. راه اصلی جاده به سوی شرق به گردنه می رسد. در صورت تغییر جهت حرکت و پیمایش به سوی شمال و با خارج شدن از راه خاکی ماشین رو ، به پای دیواره های بلند قله های اشتر و پلک می رسیم. با ادامه حرکت به سوی شمال شرق، توسط یک تنگه از میان دیواره ها خارج شده، و با ادامه حرکت به گردنه بین قله یونزا و اشتر می رسیم ، در صورت صعود به سوی جنوب از طریق یال شمالی قله یونزا به این قله رسیده ، و در صورت انتخاب مسیر به سوی شمال ، از طریق یال جنوبی قله اشتر ، به قله آن می رسیم، و از آنجا سایر قله های مجموعه در امتداد غربی قابل صعود می باشد.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

- بخش ابتدای مسیر صعود ، بر روی جادهٔ خاکی گرمابدر به گردنهٔ یو نزا می باشد. در بخش عبور از میان دیواره های اشتر مسیر در دهلیز بزرگی شبیه به تنگه قرار دارد . شیب متوسط مسیر صعود، بعد از عبور از تنگه بر مسیر خاکی و نرمال حدود ۴۰ درصد است.

وضعیت زمستانی مسیر صعود:

دهلیز میان دیواره های اشتر در زمستان قابل عبور نیست و امکان صعود از این مسیر به علت خطر دایمی ریزش بهمن وجود ندارد.

۱-۳) مسیر یال جنوبی قله پلَک:

پس از خروج از روستای گرمابدر و عبور از کنار پایگاه محیط بانی ، بعد از مسافتی به اولین دره منشعب شده به‌سوی شمال می رسیم ، در ابتدای ورودی این دره ، چند اتاق متروک و تعداد ی درخت وجود دارد. در انتهای شمالی آن دیواره های قله خرسنگ شرقی قابل رویت است . (باغ بزرگی در ضلع جنوبی جاده و روبه روی این دره وجود دارد) با ادامه مسیر جاده خاکی به سوی شمال شرق و برای رسیدن به گردنه ، با عبور از کنار دو دره کوچک دیگر منشعب شده به سوی شمال، به پای دره منشعب شده دیگری به سوی شمال می رسیم، در انتهای این دره دیواره بزرگ خاتون بارگاه ، و تنگه (دهلیز جنوبی) آن واقع شده است، یال جناح شرقی این دره ، در راستا یی به سوی شمال و در مسیری نرمال به راس بالایی دیواره خاتون بار گاه و اشتر می رسد، و از آنجا با ادامه صعود برروی همین یال ، با تغییر راستای حرکت به سوی شمال غرب ، به قله پلک می رسیم . امتداد رو به شرق قله پلک ، به قله اشتر و یونزا رسیده، و امتداد غربی آن به قله خاتون بارگاه، و مجموعه قله های خرسنگ کوه می رسد.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

این یال از ابتدای صعود از جادهٔ خاکی تا قله دارای ساختاری خاکی و نرمال بوده که در بخش عبور از دیواره بستر صعود از میان صخره ها می گذرد و در حد بالای دیواره شیب مسیر صعود با شکست زاویه در مسیر کوتاهی به کمتر از ۱۰ درصد می رسد. در سایر طول مسیر شیب متوسط ۴۰ درصدی می باشد.

وضعیت زمستانی مسیر صعود :

در صورت شناخت کامل از مسیر، با توجه به اینکه این یال در پناه شرقی یال خاتون بارگاه واقع است و بادهای غربی بر روی آن اثر زیادی ندارد و همچنین با توجه به شیب مناسب و راستای یکپارچه آن تا قله و عدم احتمال انحراف از مسیر، یکی از مسیرهای مناسب صعود به قله می باشد.

۱-۴) یال جنوبی قله خاتون بارگاه:

با انتخاب اولین دره منشعب به سوی شمال بعد از کمپ شکار بانی و ادامه حرکت در این دره تا ناحیه انتهایی آن، تغییر مسیری به سوی شرق داده، تا به گردنه انتهای شرقی آن برسیم . از روی این گردنه ، مسیر صعود ، دوباره به سوی شمال تغییر جهت می دهد ، با عبور از میان صخره های بالای گردنه و ادامه صعود روی یال ، امتداد یال به سوی شمال غرب تغییر جهت می دهد ، و در ارتفاع نزدیک به قله دوباره مسیر صعود گرده ای شکل بوده که با عبور از آن به قله خاتون بارگاه می رسیم . از فراز قله خاتون بارگاه برای اولین بار ، امتداد غربی خط الراس و مجموعه قله های خرسنگ دیده می شود.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

امتداد مسیر صعود این یال چندین بار تغییر زاویه محسوس داشته که در صورت انتخاب برای فرود در شرایط با دید کم در ناحیهٔ بالای دیوارهٔ خاتون بارگاه امکان انحراف به شرق و وارد شدن به درهٔ پشت تنگهٔ اصلی میان دیواره ها وجود دارد . مسیر صعود از نظر نوع بستر دارای ساختارهای متفاوتی از صخره و راه نرمال بوده که شیب مسیر صعود نیز در بخش های مختلف متفاوت است.

وضعیت زمستانی مسیر صعود:

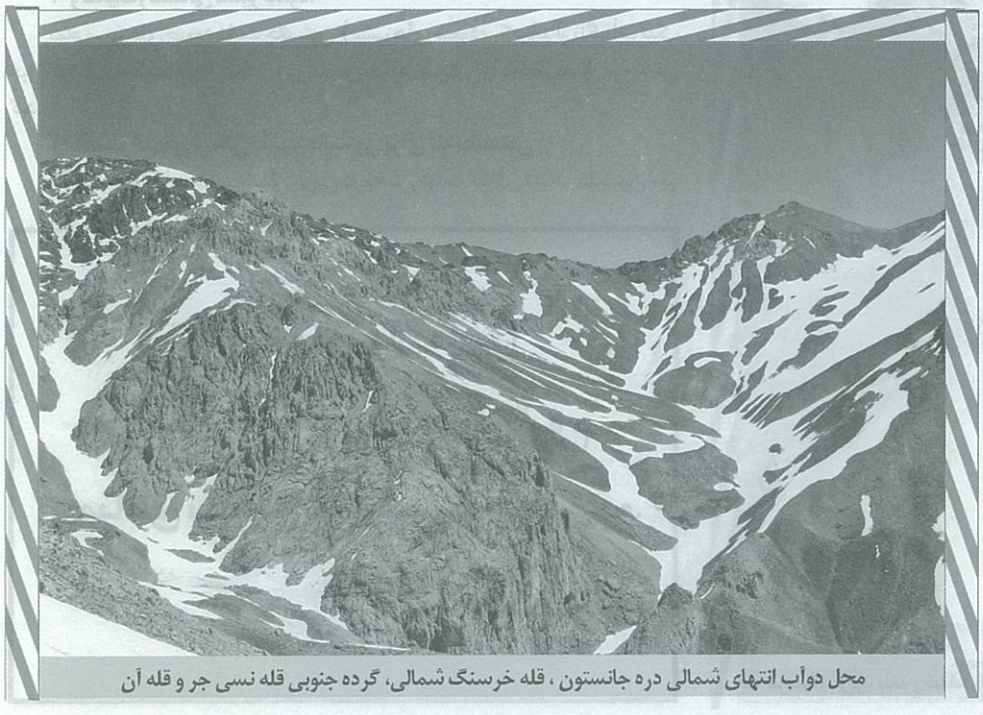
برای صعود زمستانی این مسیر ، به جای وارد شدن به اولین دره منشعب به سوی شمال ، که بعد از کمپ شکاربانی می باشد، باید از طریق صعود یال ضلع شرقی آن دره و رسیدن به گردنه انتهای آن، خود را به یال جنوبی قلهٔ خاتون بارگاه برسانیم . در صورت صعود در شرایط با دید محدود امکان انحراف در بخش های زیادی از مسیر وجود دارد.

این مسیر صعود، برای اولین بار در زمستان و با اجرای یک روزه، با شروع از روستای گرمابدر و صعود قلهٔ خاتون بارگاه، گیزنو و خرسنگ و بازگشت از همان مسیر، توسط تیمی از خانهٔ کوه نوردان با حضور، اصغر پاشا و اکبر هاشمی نژاد در زمستان اجرا گردیده است .

۲- مسیرهای صعود از ناحیه آب نیک

۲-۱- مسیر صعود گردنهٔ لاری گردن (گردن ولاره - گردنه آب نیک)

در امتداد شمالی و در میان کوچه باغ های روستای آب نیک از روستا خارج می شویم با ادامهٔ مسیر به نزدیکی تنگ آب نیک رسیده در این ناحیه مسیر پاکوب از ضلع غربی رودخانه به ضلع شرقی آن انتقال می یابد با گذر از روی رودخانه و ادامه مسیر ، راه پاکوب با شیب بیشتری به تنگه می رسد ، با عبور از میان صخره ها به ابتدای دشت جانستون می رسیم . با ادامه مسیر به سوی شمال از کنار چشمه ها و آبریزها به بخش پایانی دره ، که دارای دو شاخه یکی به سوی شمال غرب و دیگری به سوی شمال شرق است



محل دوآب انتهای شمالی دره جانستون ، قله خرسنگ شمالی، گرده جنوبی قله نسی جر و قله آن

می رسیم(محل دوآب انتهای دشت). با انتخاب راه شمال شرقی و ادامهٔ صعود به گردنه ای میان قله مخروطی خرسنگ شمالی و قله خر سنگ غربی می رسیم (گردنهٔ لاری گردن). از روی گردنه با تغییر جهت به سوی جنوب شرق و ادامهٔ صعود از روی یال تیغه ای به قلهٔ خرسنگ غربی ، و از آنجا با ادامهٔ حرکت به سوی شرق به قلهٔ خرسنگ بزرگ می رسیم.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

تمام طول مسیر صعو د از روستای آب نیک تا روی قله پاکوب بوده و راه مشخص دارد. شیب متوسط مسیر در دو بخش زیر تنگه آب نیک و قبل و بعد از گردنه لاری گردن، ۴۵ درصد می باشد. در سایر ناحیه ها (درهٔ آب نیک و دشت جانستون) کمتر از ۱۵ درصد می باشد . بستر مسیر در حد فاصل گردنه تا روی قله، تیغه ای بوده و در سایربخش ها خاکی و نرمال است . در صورت انتخاب این مسیر برای فرود در ناحیه ای پایین تر از قلهٔ خرسنگ غربی و در جهت فرود به دشت جانستون، مسیر دارای شن اسکی مناسب فرود می باشد (این مسیر ، مسیر عمومی و نرمال کوه نوردی برای قلهٔ خرسنگ می باشد).

وضعیت زمستانی مسیر صعود:

تمام مسیرهای صعود دشت جانستون (مسیرهای صعودی که باید از تنگ آب نیک عبور کرد). به علت احتمال زیاد ریزش بهمن، صعود زمستانی را با خطر زیاد مواجه می کند.

۲-۲-گردهٔ جنوبی قلهٔ نسی جر :

در انتهای شمالی دشت جانستون و در بخش دوآب ، گرده ای دیواره ای شکل وجود دارد، در صورت دور زدن این دیواره از ناحیه شرقی آن ، و استقرار روی گرده و با ادامهٔ صعود بر روی یال به سوی شمال ، به میان صخره های جنوبی قله نسی جر می رسیم . با عبور از میان صخره ها و ادامه مسیر روی یال به قلهٔ نسی جر و از آنجا در صورت ادامه حرکت به سوی غرب به قلهٔ جانستون می رسیم. در امتداد شرقی قلهٔ نسی جر، قلهٔ خرسنگ شمالی و گردنهٔ لاری گردن واقع است.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

مسیر صعود گردهٔ جنوبی نسی جر، تا ناحیه دوآب دشت جانستون، با مسیر گردنهٔ لاری گردن مشترک است ، و در بخش پایانی برای رسیدن به قله مسیر از میان صخره ها و دیواره های زیر قله و با شیب تند می گذرد.

۲-وضعیت زمستانی مسیر صعود:

تمام مسیرهای صعود دشت جانستون (مسیرهای صعودی که باید از تنگ آب نیک عبور کرد). به علت احتمال زیاد ریزش بهمن صعود زمستانی را با خطر بسیار مواجه می کند.

۲-۳مسیر انتهای شمالی دشت جانستون برای قلهٔ جانستون :

در صورت انتخاب مسیر شمال غربی در بخش دوآب انتهای دشت جانستون ، بر روی راهی پاکوب و دربخش هایی از مسیر با عبور از میان صخره ها بر روی خط الرأس رسیده ، و از آنجا با ادامهٔ مسیر به سوی غرب ، به قله جانستون می رسیم.

(امتداد رو به غرب قلهٔ جانستون قله های وزوا و گردنهٔ برج می باشد و آبریز غربی آن درهٔ لالون است).

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

این مسیر از نظر ساختار سطحی، شیب و نوع بستر شبیه مسیر گردهٔ جنوبی نسی جر بوده فقط در قسمت انتهای مسیر درگیری کمتری با صخره ها و دیواره ها دارد.

وضعیت زمستانی مسیر صعود:

تمام مسیرهای صعود دشت جانستون (مسیرهای صعودی که باید از تنگ آب نیک عبور کرد). به علت احتمال زیاد ریزش بهمن صعود زمستانی را با خطر بسیار مواجه می کند.

۲-۴- یال جنوبی قلهٔ جانستون :

با عبور از میان صخره های تنگ آب نیک و در ابتدای دشت جانستون از روی رودخانه به سوی غرب عبور کردهبه ابتدای یکی از شاخه های یال جنوبی قلهٔ جانستون می رسیم.

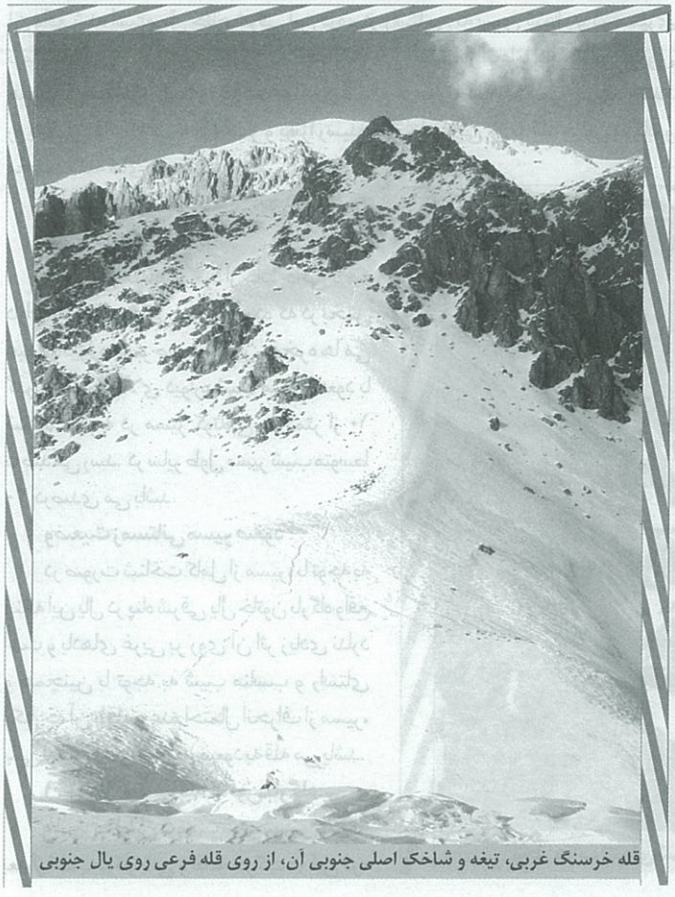
با صعود این یال در امتداد رو به غرب بعد از طی مسافتی به یال جنوبی قله رسیده ، با تغییر جهت به سوی شمال و ادامهٔ حرکت روی یال و با گذر از معابر صخره ای آن به قلهٔ جانستون می رسیم.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

طول مسیر صعود از روستای آب نیک، تا استقرار روی یال جنوبی در بالای دشت جانستون، با بستر خاکی و دارای پاکوب مناسب بوده، و در ناحیه میانی و انتهایی یال جنوبی با صخره ها و معبرهای دیواره ای کوتاهی مواجه هستیم.

۴-وضعیت زمستانی مسیر صعود:



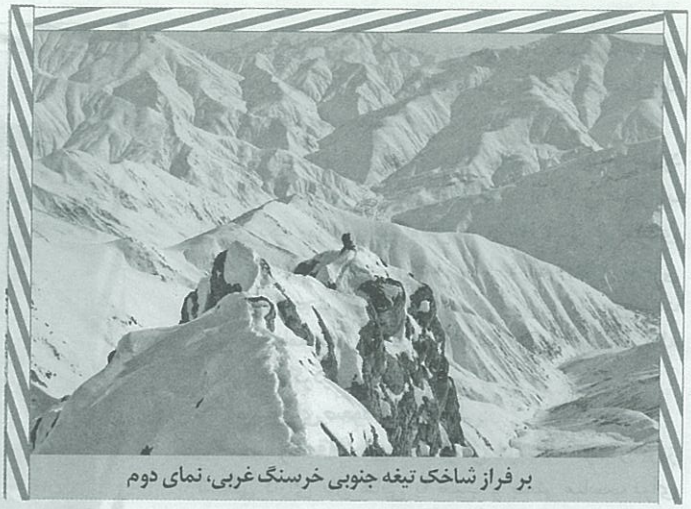
قله خرسنگ غربی، تیغه و شاخک اصلی جنوبی آن، از روی قله فرعی روی یال جنوبی

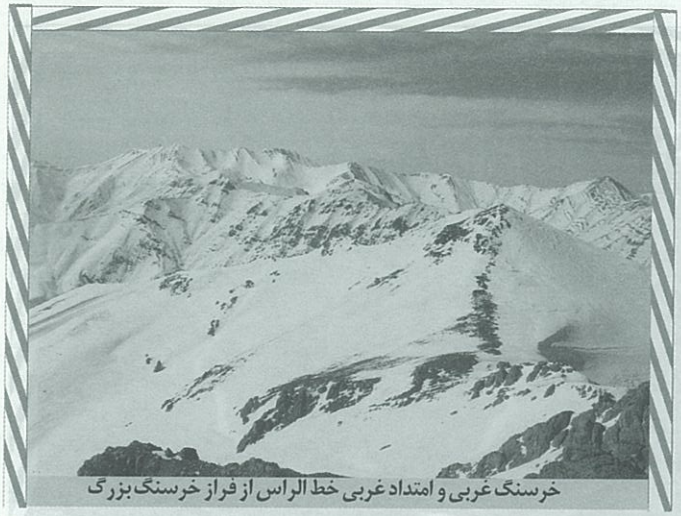
تلاش هم نوردان مان را

بر بلندی های ۸۰۰۰ متری قراقروم

و مناطق پامیر و تیان شان ارج می نهیم.

فصلنامه کوه


بر فراز شاخک تیغه جنوبی خرسنگ غربی، نمای دوم


خرسنگ غربی و امتداد غربی خط الراس از فراز خرسنگ بزرگ

تمام مسیرهای صعود دشت جانستون (مسیرهای صعودی که باید از تنگ آب نیک عبور کرد). به علت احتمال زیاد ریزش بهمن، صعود زمستانی را با خطر بسیار مواجه می کند.

۲-۵- مسیر غربی قلهٔ خرسنگ غربی :

با انتخاب یالِ در امتداد جنوب شرق محل دوآب انتهای دشت جانستون ، (یال سمت راست ابتدای دره گردنه لاری گردن در بخش دوآب دشت) و با صعود از این یال، در ارتفاعی بالاتر از دشت، به میان صخره ها و تیغه های غربی قلهٔ خرسنگ غربی رسیده ، که با صعود این صخره ها ابتدا به قلهٔ خرسنگ غربی ، و از آنجا در امتداد شرق به قلهٔ خرسنگ بزرگ می رسیم.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

ساختار سطحی و نوع بستر این مسیر ، تا محل دوآب انتهای شمالی دشت جانستون ، نرمال و خاکی است ، و در طول عبور از میان صخره ها و تیغه های انتهای مسیر ، فنی و ترکیبی بوده و به داشتن مهارت کافی برای عبور نیازدارد.

۵-وضعیت زمستانی مسیر صعود:

تمام مسیرهای صعود دشت جانستون (مسیرهای صعودی که باید از تنگ آب نیک عبور کرد). به علت احتمال زیاد ریزش بهمن صعود زمستانی با خطر بسیار مواجه می کند.

۲-۶- مسیر تیغهٔ جنوبی قلهٔ خرسنگ غربی :

بعد از خروج از روستای آب نیک و در میان باغ ها، دره دارای انشعاب بزرگی به سوی شرق می باشد . با عبور از روی رودخانه و رفتن به ضلع شرقی آن و ادامهٔ مسیر به سوی شرق ، به گردنهٔ انتهای شرقی این دره می رسیم . پس از استقرار بر روی گردنه و تغییر جهت صعود به سوی شمال ، با عبور از قلهٔ کوچک بالای گردنه به کاسهٔ جنوبی زیر تیغهٔ جنوبی خرسنگ غربی می رسیم . با ادامهٔ صعود در شیب تند زیر تیغه ها و استقرار روی آن، صعود را در امتداد شمالی ادامه‌می دهیم . بخش پایانی این تیغه بر بالای دیواره های میان خرسنگ غربی و خرسنگ بزرگ واقع است . با عبور از تیغه و ادامهٔ حرکت روی یال بالای آن در راستای شمالی از چند گرده و معبر صخره ای عبور کرده به قلهٔ خرسنگ غربی و از آنجا و در جهت شرق، قلهٔ خرسنگ بزرگ را صعود می کنیم.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

این مسیر ، بلندترین و ناشناخته ترین مسیر صعود بوده ، که در بخش عبور از شاخک اصلی مسیر با توجه به وجود دیواره های بلند در دو طرف شاخک، مسیری سخت و فنی و برای صعود آزاد از روی صخره ها به تجربه و مهارت کافی نیاز دارد.

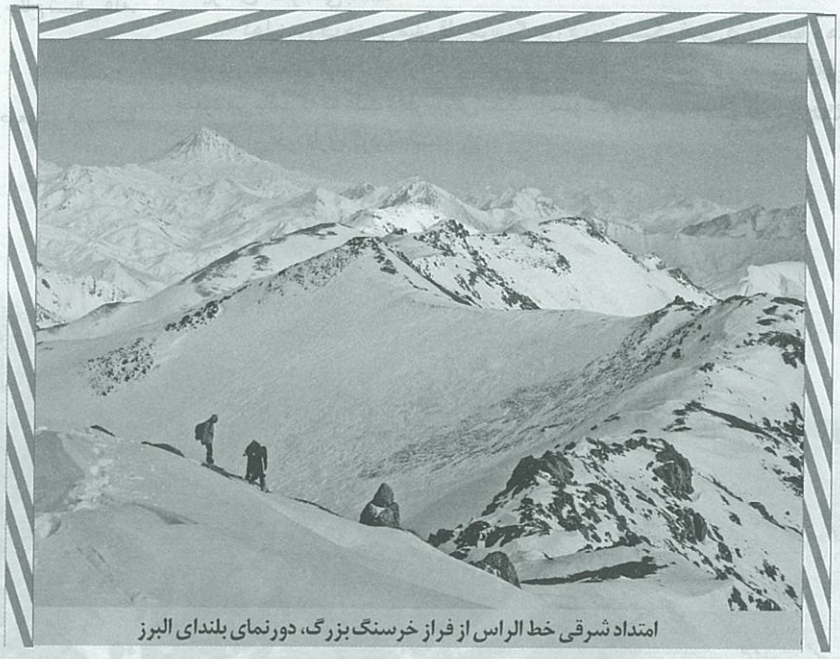
وضعیت زمستانی مسیر صعود:

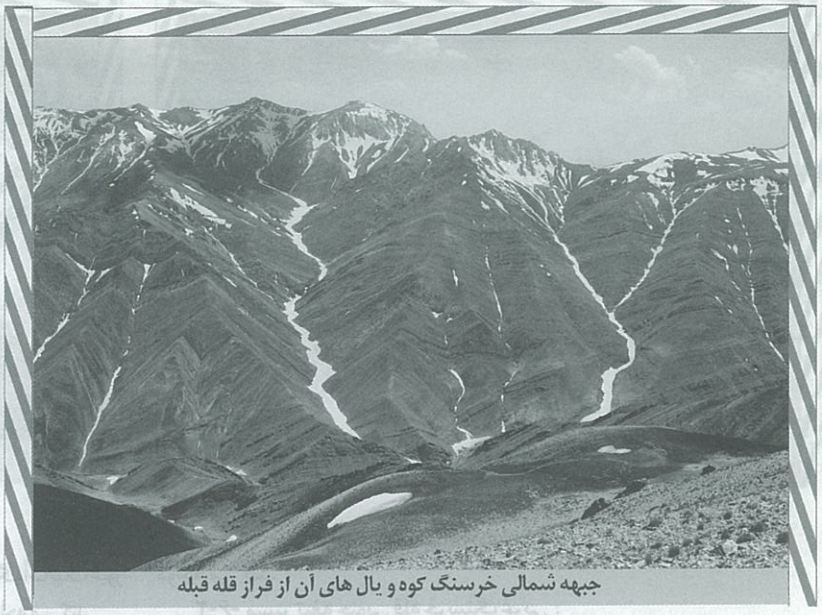
به علت طول بلند مسیر صعود ، و حجم بالای برف روی گردنه قبل از تیغه ها، و ساختار شاخک روی تیغه‌در ترکیب با برف و یخ در زمستان ، و احتمال سقوط از روی تیغه در صعود آزاد ، یا انحراف در مسیر به سوی‌ناحیه های بهمن گیر، این یال به عنوان مسیر صعود برای زمستان پیشنهاد نمی شود.

صعود این مسیر برای اولین بار در زمستان و با اجرای یک روزه و آزاد ، با شروع از روستای آب نیک و صعود قله خرسنگ غربی از طریق تیغه و شاخک جنوبی آن و ادامه صعود به قله های خرسنگ بزرگ ، خرسنگ شرقی اول و دوم ، قلهٔ گیزنو و قله خاتون بارگاه و فرود از یال جنوبی قله خاتون بارگاه ، توسط تیمی از خانهٔ کوه نوردان با حضوراصغر پاشا ، حمید زهدی ، علی شیروانی و اکبر هاشمی نژاد (طراح برنامه و سرپرست) در زمستان سال ۱۳۸۶ پس از چهار مرحله تلاش، عبور و صعود گردید.

۳-مسیرهای صعود از روستای لالون :

۳-۱- مسیر صعود قلهٔ جانستون از طریق قلهٔ عسلک :


امتداد شرقی خط الراس از فراز خرسنگ بزرگ، دورنمای بلندای البرز



جبهه شمالی خرسنگ کوه و یال های آن از فراز قله قبله

در انتهای شمالی روستای لالون و در کنار پل رودخانه (در صورت عبور از روی پل و ادامهٔ مسیر به سوی شمال به تنگ لالون می رسیم) جهت شمال شرق را انتخاب کرده و با خارج شدن از میان کوچه های روستا به ابتدای یال جنوبی قله عسلک می رسیم . بخش ابتدای یال دارای جهت رو به شرق بوده که پس از ارتفاع کوتاهی امتداد یال به سوی شمال تغییر می یابد . با صعود یال جنوبی قلهٔ عسلک با شیب تند متوسط ۵۵ درصدی و با عبور از میان صخره ها به قلهٔ عسلک می رسیم . در ادامهٔ مسیر صعود، با فرود از جناح شمالی قله به گردنه شمالی و ابتدای یال جنوبی قلهٔ جانستون رسیده ، که با صعود این یال در امتداد رو به شمال ، و با عبور از معابر سنگی در طول مسیر به قلهٔ جانستون می رسیم.

تحلیل مسیر صعود :

شرح توپوگرافیک :

بلندترین مسیر صعود قلهٔ جانستون و تنها مسیر صعود از روستای لالون به ا ین مجموعه قله، می باشد که برای‌صعود ابتدا باید قلهٔ عسلک، از طریق یال جنوبی آن، با شیب تند بالای ۵۵ درصد صعود شده، پس از فرود بیش از ۳۰۰ متر از جناح شمالی قله، به گردنه شمالی و به ابتدای یال جنوبی قلهٔ جانستون می رسیم.

وضعیت زمستانی مسیر صعود:

برای صعود زمستانی این مسیر، با توجه به طول بلند مسیر، و صعود و فرود قلهٔ عسلک در طول صعود به قله ، وهمچنین در مسیر بازگشت ، زمان اجرای دو روز و کمپینگ در محلی بعد از گردنهٔ شمال قلهٔ عسلک، پیشنهاد می‌شود.

این مسیر با ابتدای حرکت از روستای لالون و صعود قله های عسلک و جانستون و بازگشت از همین مسیر ، با اجرای یک روزه ، برای اولین بار توسط تیمی از اعضای خانهٔ کوه نوردان با حضور اصغر پاشا ، فرشته خادمی ، علی شیروانی ، مجتبی یزدانی و اکبر هاشمی نژاد(سرپرست وطراح برنامه) در زمستان سال ۱۳۸۵ بعد از سه مرحله تلاش اجرا گردید.

مسیرهای صعود جبهه شمالی:

مجموعه قله های خط الراس خرسنگ کوه در آبریز شمالی دارای یال هایی با شیب و بستر مناسب برای صعود می باشد که ابتدای شمالی آن ها از یال شمالی قله جانستون (انتهای غربی خط الراس) تا یال های شمالی قله پلک دردره شمالی خرسنگ و از کنار رودخانه ای که از قله های خلنو و پالون گردن سرچشمه می گیرد و در جهت شرقی به دشت لار می ریزد آغاز می شود . لازم به ذکر است که یال های شمالی قله اشتر نیز از دشت لار شروع می شود و قله یونزا در جبهه شمالی از طریق گردنه اشتر به قله اشتر متصل است.

با توجه به دوری مسیر برای رسیدن به جبهه شمالی خط الراس (رفتن به دشت لار و ورود به دره خرسنگ در جناح شمالی خط الراس) و دسترسی آسان به راه های صعود آبریز جنوبی، از مسیر های شمالی برای صعود استفاده نمی شود.

تحلیل و بررسی تطبیقی مسیرهای صعود :

۱- بلندترین طول صعود در شرایط نرمال در فصل های غیر زمستان از طریق گردنهٔ گرمابدر و قلهٔ یونزا با عبور از کل خط الرأس و فرود از یال جنوبی جانستون به دشت جانستون (یا فرود از گردنهٔ شمال قلهٔ عسلک به سوی درهٔ لالون) قابل اجرای یک روزه به روش سریع می باشد.

۲- مسیرهای صعود از ناحیه گرمابدر ، مسیرهای کم صعود و بدون پاکوب و مسیر کوه نوردی است.

۳- مسیرهای تیغهٔ جنوبی و گردهٔ غربی قلهٔ خرسنگ غربی تکنیکی ترین مسیرهای صعود می باشند.

۴- دهلیز بزرگ جنوبی میان قلهٔ خرسنگ بزرگ و خرسنگ غربی در زیر دیواره ها از طریق روستای گرمابدر به درهٔ بالای قبرستان روستا نیز در فصول غیر زمستان قابل صعود می باشد که به علت خطر ریزش سنگ یا سقوط احتمالی در صعود آزاد از تشریح و تحلیل آن خودداری گردیده است. △



بازگشت از جهنم سرد

در تیرماه سال جاری یک تیم از کوه‌نوردان استان تهران برای صعود به قله لنین عازم قرقیزستان شدند. هنگام اجرای برنامه برای سرپرست تیم حادثه‌ای پیش آمد که با تلاش افراد تیم و خوش‌شانسی که چاشنی آن بود به خیر گذشت. در این برنامه آقای نظریان از صعود صرف‌نظر کرد و شخص مصدوم را به ایران منتقل کرد. ضمن ارج نهادن به این بزرگ‌منشی که از صفات کوه‌نوردان است شرح حادثه را به نقل از آقای نظریان مرور می‌کنیم.

در روز ۸۷/۴/۱۳ در فرودگاه با همنوردانی آشنا شدم که قرار بود با هم عازم قله لنین شویم و طبق قرار آقای علی‌نژاد سرپرستی گروه را به عهده داشتند. همراه این تیم راهی کشور قرقیزستان جهت صعود به قله لنین شدیم. از بیس‌کمپ راهی کمپ یک شدیم و طبق قرار می‌بایست بارهای‌مان را خودمان به کمپ دو می‌بردیم صبح کمی دیرتر حرکت کردیم. با وجود بارهای سنگین، آفتاب داغ و هوای بسیار گرم و روبه‌رو شدن با یخچال و شکاف‌های پی‌درپی و شیب‌های تند هیچ کدام عامل خستگی بچه‌ها نشد و همچنان پرانرژی بودند. حدود ساعت ۳ هوا تغییر کرد و کم‌کم بارش برف و مه غلیظ و سرمای شدید منطقه را فراگرفت.

ساعت حدود ۴/۱۵ دقیقه آقای علی‌نژاد از تیم خواست تا چادرها را در ارتفاع ۵۳۰۰ متری در نزدیکی کمپ دو برقرار سازند. ابتدا دو چادر سه نفری را برپا کردیم. قرار شد ۱۱ نفر شب را در کنار هم در همین دو چادر بگذرانند. جا بسیار تنگ بود. من و آقای عمرانی با اجازه سرپرست چادر دیگری در شرایط بد هوا برپا نمودیم. همه تیم شب را بدون کیسه خواب به صبح رساندیم. با طلوع خورشید و تابش آفتاب به چادرها، کمی احساس گرما کردیم.

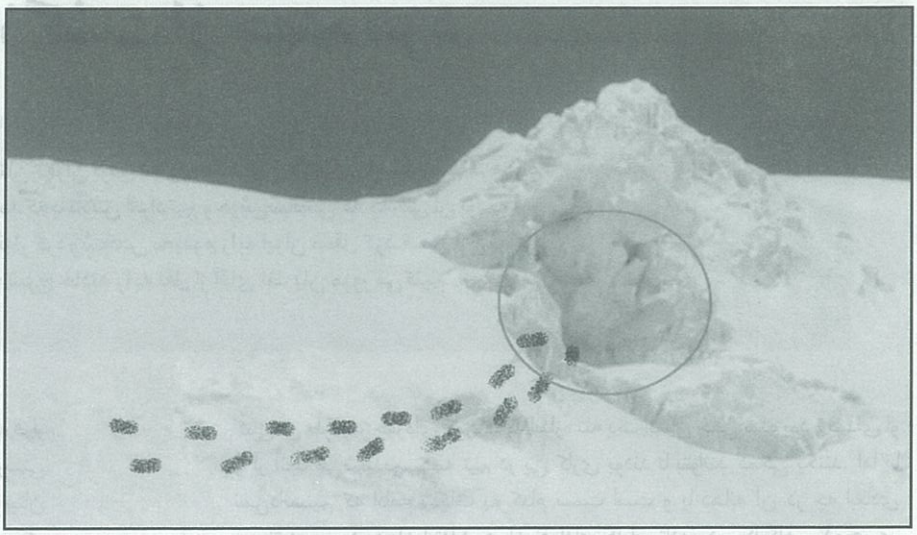
بعد از چند دقیقه خانم ایمانی به نزدیک ما آمد و گفت که صدایی می‌شنود که تقاضای کمک دارد. اعضای تیم همه از چادرها خارج شدیم و متوجه شدیم که علی‌نژاد در تیم نیست حدود ۱۰ قدم بالاتر از چادرها جای پایی در روی برف‌ها دیده می‌شد و کمی آن طرف‌تر حفره‌ای کوچک به اندازه تنه یک انسان خالی شده بود و صدای او را از آنجا می‌شنیدیم. همه تیم در پی کاری بودند تا بتوانند کمکی بکنند. اما ما نمی‌دانستیم که ادامه شکاف به کدام سمت است و یا دهانه آن در چه ابعادی می‌باشد. پس در همان ابتدا در همان نقطه‌ای که ایستاده بودیم کارگاهی ۳ محوری با فرو کردن کلنگ‌ها ایجاد کردیم . خانم ابریشمی با پوشیدن هارنس و برداشتن آب گرم ، یومار، هارنس و لباس گرم برای علی نژاد و میخ یخ و چند تسمه برای فرود آماده شد. بعد از رسیدن او به نزدیک حفره قسمت زیادی از آن فروریخت و ما تازه متوجه مسیر شکاف که به سمت چادرهایی که دیشب برپا کرده بودیم، شدیم. خانم ابریشمی با حمایت به پایین رفت، وی عمق شکاف را حدود ۱۰۰ متر تخمین زده و اعلام داشت که علی نژاد در ۳۵ متری شکاف بر روی قندیلی گیر کرده است. بلافاصله دست به کار شده و همگی با کمک هم، بچه ها را به صورت فلاشن زوک از شکاف خارج کردیم. صورت علی نژاد از خون پوشیده شده بود و به شدت می لرزید . با پوشاندن لباس گرم و نوشیدنی گرم کمی آرام گرفت . برف تازه روی شکاف عامل به وجود آمدن این حادثه بود، او که صبح زود برای گرفتن عکس از طلوع خورشید چند قدمی از چادرها دور شده بود با شکستن برف به ناگهان به داخل شکاف سقوط کرده و خوشبختانه بر روی قندیلی گیر کرده بود و ما حدوداً ۴۵ دقیقه بعد متوجه شدیم. عملیات نجات حدود ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه به طول انجامید و من در تمام این مدت کفش به پا نداشتم.

ساعت ۱۰ و ۳۰ دقیقه ، ۴ نفر روس برای کمک از پایین به ما ملحق شدند انها به وسیله بی سیمی که به همراه علی نژاد بود و او پس از سقوط آن را روشن کرده بود متوجه حادثه و درخواست کمک شده بودند. با تزریق چند آمپول و همکاری همه اعضای تیم پس از بسکت او را به سمت کمپ پایین حرکت دادیم. پس از عبور از روی

کاری را کردم که اگر هر انسانی در آن موقعیت قرار می‌گرفت باید انجام می‌داد



حمل مصدوم به چادرگاه اصلی



شکافی که پدید آورنده حادثه بود

تعدادی از شکاف ها در نزدیکی شیب تندی با اصرار زیاد او، بسکت را باز کرده و سه طول طناب را از دیواره یخی فرود آمد و مجدداً پس از فرود او را بسکت کردیم و دوباره او را روی برف‌ها کشیدیم. حدود ساعت ۶/۳۰ دقیقه بعدازظهر با کمک همه بچه‌ها به کف یخچال رسیدیم و بادست او را به کمپ یک رساندیم. در کمپ یک پزشک روسی او را معاینه کرد . قرار بر این شد که شب را تیم در آنجا بماند تا صبح وضعیت تیم مشخص گردد. روز بعد پس از استراحت جلسه‌ای تشکیل دادیم و وضعیت تیم را بررسی نمودیم. به توصیه پزشک می باید علی‌نژاد را به شهر منتقل می شد و به این خاطر یک نفر از اعضای تیم باید با عباس به شهر می‌رفت. بعد از گفت و گو و تبادل نظر ، قرار شد من با عباس به شهر برگردم و پس از آن دوباره خود را به گروه برسانم. پس از تقسیم وظایف افراد سرافراز به عنوان سرپرست گروه و خانم ابریشمی مسئول فنی و خانم جعفری به عنوان معاون سرپرست انتخاب شدند و یک راهنمای روسی نیز گروه را همراهی نمود تا فردابه کمپ ۲ برگردند. تقاضای هلی‌کوپتر ما نیز به فردا موکول شد. در این مدت بچه‌ها لحظه‌ای عباس را تنها نمی‌گذاشتند. صبح روز بعد اعضای تیم ساعت ۶ عازم کمپ دو شدند و حدود ساعت ۱۰ هلی‌کوپتر در ارتفاع ۴۴۰۰ متر در کمپ یک نشست و عباس را که روی لنگه تخته‌ای گذاشته شده بود به داخل آن منتقل کردند. ساعت ۱۲ در فرودگاه هلی‌کوپتر به زمین نشست و او را در زیر سایه درختی گذاشتند، قرار شد تا ساعت ۶ که هواپیما به بیشکک پرواز کند عباس در همان جا بماند. من پس از کلی چانه زدن با زبان ترکی مسئولان فرودگاه را متقاعد کردم تا عباس را به اتاق کوچکی در طبقه دوم ساختمان انتقال دهند. برای حمل او از چند جوان باربر کمک گرفتیم. یک دکتر روسی برایش سرم وصل کرد و ما را از غذا دادن به او منع کرد. عباس حال خوبی نداشت. در ساعت ۶ برای پرواز آماده شد.

پلیس فرودگاه به من اجازه تردد در داخل شهر را نمی‌داد چون پاسپورتم را به همراه نداشتم. قرار شد من را در یکی از مهمانسراهای شهر نگه دارند. به چند جایی سر زدم اما هیچ کدام حاضر نمی‌شدند به من جایی بدهند. سرانجام اتومبیلی که من در آن بودم از شهر خارج شد و حدود ۲۰ کیلومتر در کوچه‌باغ‌های خارج شهر حرکت کرد و من که پول‌های آقای عمرانی و علی‌نژاد را برای خرج و مخارج به همراه داشتم کمی نگران شدم. سرانجام بعد از این که هوا کمی تاریک شد در کنار باغچه‌ای ماشین توقف کرد و به من گفتند که تا فردا ساعت ۵ بعدازظهر باید در همین جا اقامت کنم. ساعت ۵ بعدازظهر فردا ماشینی با بلیت و پاسپورت به سراغم آمد و مرا به فرودگاه اوش برد تا از آنجا به پیش عباس بروم. این یک روز برای من هزینه زیادی در برداشت. ساعت ۱۱ شب به بیشکک رسیدم و صبح به بیمارستان رفتم. وضعیت بیمارستان بسیار اسفناک بود و عباس بسیار ناراضی . هیچ رسیدگی به جز مقداری دارو و آرام‌بخش داده نشده بود. حتی زخم‌هایی که بخیه می خواست بخیه نکرده بودند. با رئیس بیمارستان، پزشک معالج او صحبت کردم و همه نظرشان این بود که او را به تهران بفرستیم. با تلاش فراوان آقای کوهستانی و مسئولان شرکت خدماتی کوهستان وسایل برگشت‌مان فراهم شد.

جا دارد از مسئولین هواپیمایی آسمان تشکر کنم هر چند که دخالت‌های بی جا و غیرمسئولانه افراد وضعیت روحی مرا بسیار خسته می‌کرد و هوای گرم طاقت‌فرسا که مجبور بودم با لباس‌ها و کفش‌های کوه نیز تردد کنم برایم مشکل‌تر می‌شد. عباس نیز معتقد بود که هر چه زودتر به تهران بازگردد و من هر چه فکر کردم دیدم که نباید او را تنها بگذارم. سرانجام روز یکشنبه با همکاری مسئولین بیمارستان و آقای کوهستانی به تهران بازگشتیم و طبق تماس‌ها قرار شد عباس به بیمارستان میلاد انتقال یابد. در داخل هواپیما لباس‌های کوه او را به تنش کردم و کفش‌هایش را به پایش و از او خواستم که سرپا بایستد و با لبخند در میان استقبال کنندگان برود در حالی که من خودم نیز حال خوش‌تری از او نداشتم . △

پروردگار را سپاس

بدینوسیله از تمامی هم نوردان خود در برنامه لنین که در زمان وقوع حادثه برای اینجانب با شجاعت تمام، توان و تلاش خود را برای نجات و امدادرسانی به کار بردند، از صمیم قلب تشکر می کنم.

عباس علی نژاد

پیمایش
غار بتون فردوس

وحید اشرفی*

پس از انجام چندین برنامه آماده سازی در هفته‌های قبل از اجرای برنامه، سرانجام زمان آغاز سفر به قصد پیمایش بزرگ‌ترین غار شرق کشور فرا می‌رسد.

چهارشنبه ۸۶/۹/۷

ساعت ۵ صبح در حالی که هوا بسیار سرد است در محل ترمینال حاضر می‌شویم. کم‌کم بقیه افراد تیم هم می‌رسند. پس از تکمیل افراد تیم، ساعت ۶ با اتوبوس، مشهد را به مقصد شهر فردوس ترک می‌کنیم. فضای خالی انتهای اتوبوس مکان مناسبی بود برای استراحت و گپ زدن. ساعت ۱۱/۱۵ دقیقه به ترمینال فردوس رسیدیم. در فردوس از سرمای شدید مشهد خبری نبود و آفتابی ملایم بر شهر می‌تابید. در ترمینال خلوت و پاکیزه فردوس نماز ظهر و عصر را خواندیم. اولین چیزی که در بدو ورود به منطقه فردوس به چشم می‌آمد، خانه‌های یک طبقه و شهری ساده و تا حد زیادی به دور از تبلیغات و جنجال‌های مراکز بزرگ بود.

ساعت ۱۲ مینی‌بوسی که از قبل هماهنگ شده بود به ترمینال آمد و تیم هشت نفره ما را به روستای چرمه از توابع سرایان در شرق فردوس رساند. آخرین آذوقه غذایی هم در بین راه تهیه شد.

روستای چرمه روستایی کوچک اما بی‌پیرایه و زیبا بود. این روستا در ناحیه‌ای کوهستانی و در میان کوه‌ها و تپه هایی نه چندان مرتفع واقع شده است.

در روستای چرمه یک وانت نیسان کرایه شد تا تیم ما و وسایل‌مان را به مکانی به نام امامزاده پیراباذر که نزدیک‌ترین آبادی به دهانه غار بود برساند. جاده ۸ کیلومتری چرمه تا پیراباذر که از پیچ و خم دره‌ها و کوه‌های این مناطق می‌گذشت، مناظر بی‌بدیل و دست نخورده‌ای را به نمایش می‌گذاشت. صخره‌های کوتاه، شیب‌های ملایم و خلوتی خاص، ویژگی این کوهستان بود. بعد از دقایقی به مزار پیر رسیدیم. با راننده نیسان قرار گذاشتیم که ساعت ۷ صبح جمعه مجدداً به امامزاده بیاید و ما را به چرمه بازگرداند.

سر در بنای آرامگاه پیر به سبک کاروانسراها و مساجد قدیمی ساخته شده بود. بنای آرامگاه هم در حدود ۳۰۰-۲۰۰ متر زیربنا داشت و به شکل مربع ساخته شده بود. متولی این بنا پیرمردی بود که به تنهایی در این جا زندگی می‌کرد و مشغول رسیدگی به درختان و باغ کنار آرامگاه بود.

از شرح حال پیراباذر توضیح چندان مناسبی یافت نشد. اما آنچه که بر روی سنگ مزار او نگاشته شده بود، وی را بیشتر عالمی با تقوا و وارسته معرفی می‌کرد تا یک امامزاده، ما او را تا آخر برنامه پیر صدا می‌کردیم.

سرویس بهداشتی، آشپزخانه و فضای امامزاده تمیز و مناسب بود.

در فضای سرد و ساکت مزار پیر وسایل‌مان را گذاشته و بعد از صرف ناهار در حالی که هنوز ۲ ساعت به غروب آفتاب مانده بود، برای تنوع و رفع خستگی ناشی از سفر با اتوبوس، به چند قله کم ارتفاع اطراف پیر صعود کردیم. خط‌الراسی سنگی که دهانه غار بتون را در دامان خود داشت، در نزدیکی پیر دیده می‌شد و ما را به خود فرامی خواند. منظره شهرسرایان و غروب سرخ آفتاب در کویر به یاد ماندنی بود. مقارن با تاریکی کامل هوا به پیر بازگشتیم. بعد از خواندن نماز و صرف شام زودتر به کیسه خواب رفتیم تا صبح زود آماده کار شویم.

پنج‌شنبه ۸۶/۹/۸

ساعت ۵ صبح بیدار شدیم و پس از خوردن صبحانه و بستن کوله مناسب غار و بررسی و تقسیم وسایل فنی، در ساعت ۷ به سمت دهانه غار حرکت کردیم. مسیر از آنچه به چشم می‌آمد دورتر بود و باید تپه‌های متعددی را بالا و پایین می‌رفتیم. این کوه‌پیمایی با لوازم فنی سنگین، کمی خسته‌کننده بود.

بالاخره ساعت ۹ صبح به دهانه غار بتون رسیدیم. غار بتون دارای دو دهانه است که یکی از آنها از دور هم دیده می‌شود. اما مسیر ورود ما به غار از این دهانه بزرگ نبود، بلکه بعد از رسیدن به این دهانه، با یک تراورس بر روی صخره‌ها به سمت چپ به دهانه کوچک‌تر رسیدیم که محل آغاز کار ما بود.

حدود نیم ساعت برای پوشیدن و بستن لوازم فنی صرف شد. همگی مجهز به تجهیزات انفرادی همچون: صندلی، ابزار فرود، کلاه کاسک، هدلامپ، طنابچه پروسیک، کارابین پیچ و نوار اسلینگ شدیم. تیم ما با دو حلقه طناب و دو دستگاه بی‌سیم دستی کوتاه‌برد و یک‌سری لوازم فنی دیگر آماده دست و پنجه نرم کردن و شاید به تعبیر بهتر لذت بردن از بزرگ‌ترین غار شرق کشور به طول ۱۸۰۰ متر و عمق ۲۷۰ متر بود. بعد از گرفتن عکس یادگاری با پرچم باشگاه، ساعت ۹/۳۰ دقیقه وارد غار شدیم.

با روشن کردن هدلامپ‌ها سفر به اعماق تاریک زمین شروع شد. در همان ابتدای کار باید از یک چاه ۲۵ متری فرود می‌رفتیم که این کار به نوبت انجام شد. سرپرست تیم جلو می‌رود و کارگاه‌های فرود را آماده می‌کند.

کوه نوردان غیور ایران زمین
بوسه گام های تان را بر فراز قله های
۸۰۰۰ متری قره قروم و ۷۰۰۰ متری
پامیر و تیان شان گرامی می داریم.

شرکت پرسون
بهروز سعیدی

صعود موفقیت آمیز اعضای محترم گروه
کوه نوردی بابک تبریز آقایان بابک
قربانیان، مرتضی نجفی و رامین
جعفر زاده را به دیواره علم کوه از مسیر
هاری رست تبریک گفته و برای شان
موفقیت های بزرگ تری آرزومندم.

سرپرست گروه بابک تبریز
احمد پرتوی

چاه دوم هم با فرودی در حدود ۲۳ متر بدون مشکل خاصی تمام شد. انتظار افراد تیم در نوبت برای فرودآمدن در تاریکی و سرمای غار کاری خسته‌کننده و فرسایشی بود. اما چاره‌ای نبود. جالب این که در عمق زمین از منافذی باد سرد می‌وزید.

وقتی فرود از چاه دوم تمام شد. همگی باید روی کلاهکی سنگی مستقر می‌شدیم. این محل به علت کمبود جا برای نشستن، کمی خطرناک بود. با احتیاط بر روی کلاهک سوار می‌شویم و سومین فرود خودمان را به طول تقریباً ۴۰ متر شروع می‌کنیم. گفتنی است از این فرود عکس‌های زیبایی به یادگار می‌گیریم. در پایین به تالاری فراخ و مسطح می‌رسیم. در اینجا پلاک فلزی یادگار گروه‌های قبلی بر روی دیوار نصب شده و یک دفترچه و خودکار نیز در کنار آن برای ثبت اسامی سایر بازدیدکنندگان قرار داده شده است. به همین دلیل آن را تالار یادگاری می‌نامیم. پس از ورود به این تالار، وسایل اضافی را رها کرده و وارد یک مسیر فرعی غار می‌شویم که بسیار زیباست. این مسیر قسمت زنده و فعال غار مملو از استالاگمیت (چکیده) و استالاکتیت (چکنده) است. در انتهای این تالار مقداری آب بسیار زلال به چشم می‌خورد. کنار این تالار کوچک یک چاه ۴۰ متری وجود دارد که به پایین‌ترین تالار غار منتهی می‌شود و در صورت فرود از آن باید مجدد همان چاه ۴۰ متری را با یومار صعود کنیم. با توجه به تعداد زیاد نفرات و کمبود وقت از ورود به این چاه صرف‌نظر کرده و همگی بعد از بازدید از این تالار به کمک یومار دو مسیر ۱۰ متری را صعود نموده و به تالار یادگاری برمی‌گردیم و آماده پیمایش ادامه غار می‌شویم. در انتهای تالار یادگاری، بعد از صعود از یک صخره کوتاه آماده فرود بعدی می‌شویم. فرودی به طول ۲۰ متر که به یک تالار بزرگ دیگر منتهی می‌شود.

برای رسیدن به بالای چاه پنجم باز مقداری از مسیر را در حمایت صعود می‌کنیم و سپس یک فرود ۲۴ متری انجام می‌دهیم. در نهایت پس از آخرین فرود (چاه ششم) که تقریباً ۴۵ متر طول دارد و با ریزش فراوان خاک و سنگ‌ریزه همراه است، خودمان را به انتهای مسیر چاه‌های غار که محوطه‌ای پر از خاک نرم است می‌رسانیم. گفتنی است که تمام کارگاه‌های مسیر از نوع سیم بکسل است و زمان زیادی از نصب آنها نمی‌گذرد. در تالاری در انتهای غار صدها خفاش از سقف آویزان هستند و صدای چرغ چرغ آنها همه جا پیچیده است. با وجود خستگی زیاد به نوبت با کمک یومار از یک شیب سنگی ۳۰ متری صعود کرده تا به دهانه خروجی غار می‌رسیم. با مشاهده آسمان نفسی کشیده و خستگی تا حدی از وجودمان بیرون می‌رود. ساعت ۳۰ دقیقه بامداد صبح روز جمعه ۸۶/۹/۹ بعد از پانزده ساعت زندگی در تاریکی به سطح زمین می‌رسیم.

خوشبختانه تلفن‌های همراه آنتن می‌دهد، خبر سلامتی و پیمایش غار را به دوستان‌مان می‌دهیم و بدون معطلی از دهانه غار سرازیر می‌شویم.

جمعه ۸۶/۹/۹

ساعت ۲/۳۰ دقیقه بامداد به مزار پیر می‌رسیم. اولین کار گرم کردن شام و خوردن آن است. ساعت ۳/۴۵ دقیقه به کیسه خواب می‌رویم. با وجود خستگی زیاد، صبح ساعت ۶/۱۵ دقیقه از خواب بیدار می‌شویم. وقت زیادی نداریم، پس از خوردن صبحانه و بستن کوله‌ها در ساعت ۷/۳۰ از پیر خداحافظی کرده و با نیسان به چرمه باز می‌گردیم. تا رسیدن مینی‌بوس، ساعتی را در دفتر مخابراتی روستای چرمه به استراحت می‌گذرانیم. ساعت ۸/۴۰ دقیقه طبق برنامه مینی‌بوس رسیده و همه به سمت آب‌گرم فردوس حرکت می‌کنیم.

بعد از دو روز فعالیت جسمانی و خستگی، تن به آب گرم معدنی و مفید فردوس می‌سپاریم، گویی به یک‌باره تمام خستگی‌ها از تن‌مان خارج می‌شود. بعد از صرف ناهار در جمع دوستان به کنار جاده مشهد - فردوس آمده و بالاخره ساعت ۱۳/۴۵ دقیقه با اتوبوس راهی مشهد می‌شویم. ساعت ۱۸/۳۰ در حالی که از بارش برف و هوای سرد غافلگیر شده‌ایم، وارد مشهد می‌شویم.

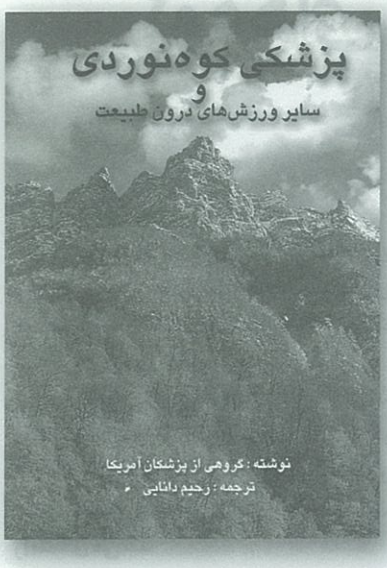
کوه‌نوردان موفقیت‌شان را خود به تنهایی جشن می‌گیرند، تنها قلب‌های پرتپش آنها به آنان شادباش می‌گوید و روح آزاد و وارسته‌شان به کارشان ارج می‌نهد.

اعضای تیم: قدیر خادم‌رضا، محمد صالحی، علی شاکری، بهروز آقابابایی، غلامرضا کاهنیان، ریحانه افشاری و راضیه عارفی. △

*** باشگاه کوه‌نوردی اوج مشهد**



نشر روان و ارسباران منتشر کرده‌اند



اگر شما علاقه‌مند به ورزش کوه‌نوردی یا یکی دیگر از ورزش‌هایی که در طبیعت دوردست انجام می‌شوند، باشید مطمئنا روزی خود یا یکی از همراهان شما دچار یک مشکل در رابطه با بدن خود می‌شوید. این مشکل می‌تواند یک اختلال ضربه‌ای (مثل شکستگی، سوختگی و یا نیش مار) و یا اختلال غیرضربه‌ای (مانند آپاندیس، ناراحتی قلبی) و یا مسئله‌ای در رابطه با ارتفاع (مانند ادم یا بیماری کوه) باشد. در زندگی شهری، راحت‌ترین کار برای حل این مسایل مراجعه به مراکز خدمات درمانی و پزشک است.

اما در طبیعت چی؟ در طبیعت پزشکی وجود ندارد و دسترسی به مراکز درمانی ممکن است مدت زیادی طول بکشد و یا اینکه شما در کشور دوردستی باشید که هیچ اطلاعی از سیستم درمانی آنجا نداشته باشید. در شرایط حاضر که امکانات امداد و کمک رسانی در کشور ما تقریبا هیچ است، اتکا یک گروه درزمینه مسایل پزشکی باید بر پایه دانش و امکانات خود باشد تا فرد مجروح به مناطق شهری رسانده شود.

نشر روان در ادامه فعالیت‌های فرهنگی برای بالا بردن توان علاقه‌مندان کوه‌نوردی و ورزش‌های درون طبیعت اقدام به ترجمه و چاپ بزرگترین کتاب پزشکی کوه‌نوردی جهان نموده است.

پزشکی کوه‌نوردی و سایر ورزش‌های درون طبیعت
نوشته : گروهی از پزشکان آمریکا، ترجمه : رحیم دانایی ، قیمت : ۶۵۰۰ تومان

... و اگر شما جزء معدود افراد خوش شانسی باشید که هیچگاه در طبیعت دچار حادثه‌ای نمی‌شوند و بدنی سالم و سرحال دارند، با داشتن این کتاب در کوله‌پشتی خود، می‌توانید همیشه اطمینان داشته باشید که ستاره خوشبختی در بالای سر شما قرار دارد.

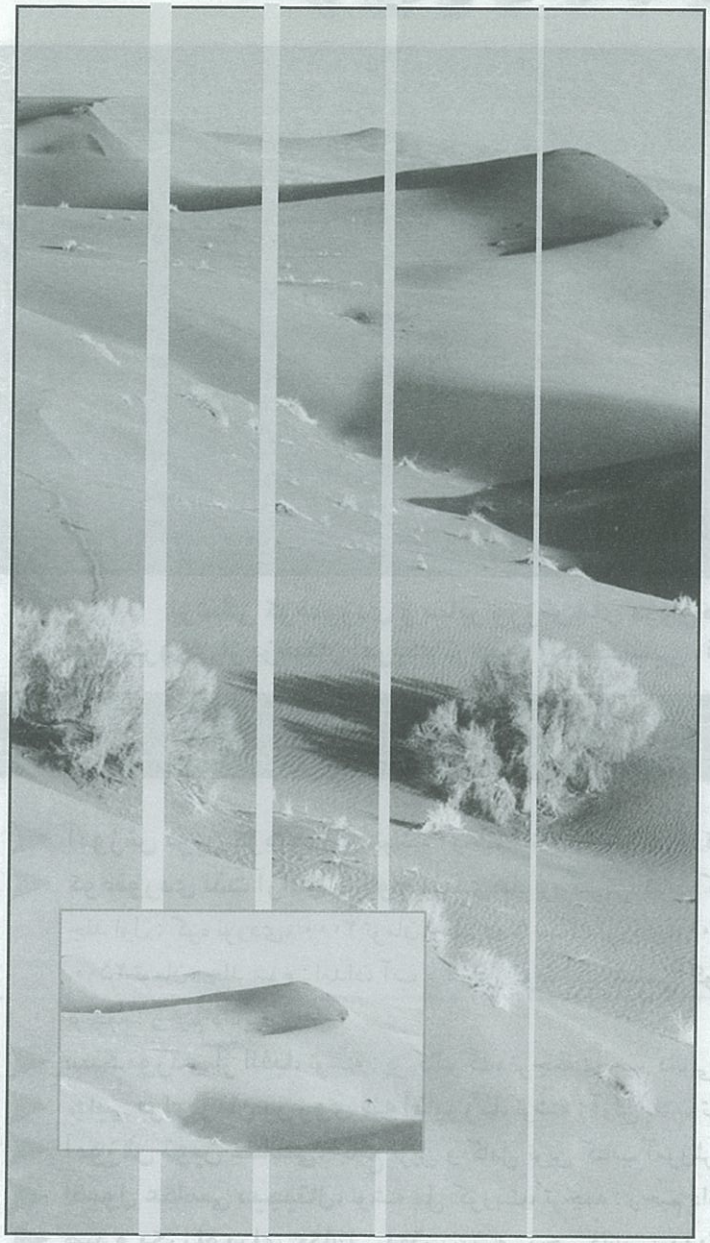
- **آموزش نوین کوه‌نوردی**، نوشته : رحیم دانایی، چاپ سوم، قیمت : ۱۵۰۰ تومان
- **کوه‌نوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها**، بزرگترین کتاب کوه نوردی جهان در چهار جلد
  جلد اول : کوه نوردی، ۲۰۰۰ تومان، جلد دوم: سنگ نوردی، ۲۷۰۰ تومان، جلد سوم : حرکت و صعود بر روی برف و یخ، ۲۵۰۰ تومان، جلد سوم : امداد، آب و هوای کوه، زمین‌شناسی کوه، ۱۸۰۰ تومان نوشته : چهل نفر از کوه نوردان آمریکا
  ترجمه : رحیم دانایی
- **سنگ‌نوردی از الفبا**، نوشته : پر کالبرگ، ترجمه : رحیم دانایی، ۲۳۰۰ تومان
- **جایی برای زنان بر روی قله آناپورنا**، نوشته : آرلن بلام، ترجمه : رحیم دانایی، ۲۲۰۰ تومان
- **آموزش نوین عکاسی**، جامع ترین و کامل ترین کتاب آموزش عکاسی به زبان فارسی، نوشته : رحیم دانایی، ۲۰۰۰ تومان
- **اصول عکاسی دیجیتال**، نوشته بیل کوربت، ترجمه : رحیم دانایی، ۲۰۰۰ تومان
- **صد و یک راه برای عکاسی بهتر**، نوشته : رحیم دانایی، ۳۰۰۰ تومان
- **کتاب ساده درباره عکاسی دیجیتال**، نوشته : آسترید هوگ‌لند، ترجمه : رحیم دانایی، ۱۴۰۰ تومان
- **عکاسی با دوربین های اتوماتیک**، نوشته : رحیم دانایی، ۱۰۰۰ تومان
- **آموزش فیلمبرداری دوربین‌های ویدیویی**، نوشته : کیت بروکز، ترجمه : رحیم دانایی، ۱۹۵۰ تومان
- **اصول فیلمبرداری با دوربین‌های ویدیو دیجیتال**، نوشته : جی سوندسن، ترجمه : رحیم دانایی، ۱۴۰۰ تومان
- **کتاب کوچک درباره ویدیو دیجیتال**، نوشته : مایکل رابین، ترجمه : رحیم دانایی، ۱۹۰۰ تومان
- **اصول کارگردانی در سینما و فیلم**، نوشته : استیون داگلاس کتز، ترجمه : رحیم دانایی، ۴۰۰۰ تومان

نشر ارسباران به تازگی منتشر کرده است: **به سوی دروازه‌های عکاسی دیجیتال**، نوشته : بن لانگ، ترجمه : رحیم دانایی
جامع‌ترین و کامل‌ترین کتاب در زمینه عکاسی دیجیتال در ایران، قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان
نشر ارسباران به زودی منتشر می‌کند: **دنیای واقعی ویدیو دیجیتال**، کامل‌ترین کتاب ویدیو دیجیتال به زبان فارسی

محل فروش کتاب‌های کوه‌نوردی در فروشگاه‌های معتبر کوه‌نوردی، کتاب‌های هنری در کتابفروشی‌های هنری
فروش از طریق پست سفارشی در سرتاسر کشور : لطفا برای کسب اطلاع با تلفن شبانه روزی ۴۴۱۳۸۹۰۰ - ۰۲۱ تماس بگیرید.

کوه‌های کویری

دکترمحمدرفیع جلالی



در کنار زیبایی‌ها و رمز و راز اغواکننده کویر، اینجا و آنجا رشته کوه هایی وجود دارد که گرچه از نظر ارتفاع چندان بلند و قابل توجه نیستند اما دارای خصوصیاتی هستند که مطالعه و صعود آنها از پاره‌ای جهات بسیار جالب و مسحور کننده است.

برخی از این خصوصیات عبارتند از:

- تک بودن کوه‌ها: این کوه‌ها اغلب در رشته کوهی منفرد و با طولی نه چندان زیاد (در مقایسه با دیگر رشته کوه‌ها) قرار گرفته‌اند.

- در صورت سنگی بودن کوه به لحاظ فرسایش حاصل از بادها و توفان های کویری، دارای سطحی خشن و یال هایی کنگره‌دار و سوزنی بوده که صعود آنها را مشکل می‌کند.

- در پاره‌ای از موارد کوه بسیار سست، با دره‌ها و آبرفت‌های متعدد در دامنه می‌باشد که رسیدن به پای کوه و صعود را مشکل می‌کند.

- اغلب کوه‌های کویر ناشناخته بوده و برای رسیدن به آنها مجبور به کویرنوردی و در حقیقت انجام یک سفر پرمخاطره هستیم.

- کوه‌های کویری، زیبا هستند.

برای صعود به این قبیل کوه‌ها علاوه بر تجهیزات و امکانات معمول باید به نکات زیر توجه داشت.

۱- شناخت کامل از منطقه با استفاده از نقشه و کروکی‌های موجود و کسب اطلاعات از اشخاص خبره.

۲- دانستن جهت‌یابی، نقشه‌خوانی و آشنایی با جی.پی.اس.

۳- داشتن وسایل کمک‌های اولیه

۴- داشتن طناب.

۵- همراه داشتن آب و غذای کافی.

۶- برنامه‌ریزی دقیق.

ما در مجموعه کوه‌های کویری سعی خواهیم کرد تا ضمن ارایه گزارش صعودهای انجام شده توسط گروه کوه‌نوردی دوستان و هیات کوه‌نوردی سازمان صنایع دفاع در مناطق کویری، علاقه‌مندان به این رشته از کوه‌نوردی را با کوه‌های کویری و مشخصات جغرافیایی و مسیرهای صعود و موارد مهم دیگر آشنا کنیم:

کوه چاه شیرین

صعود به قله‌های منفرد واقع در کویر همیشه برای من جالب و هیجان‌انگیز بوده است و به همین دلیل روز پنجشنبه ۸۵/۱۲/۱۷ برای من روزی به یادماندنی بود. ساعت ۳ بعدازظهر به اتفاق ۴ نفر از دوستانم به راه می‌افتیم. مقصد کوه چاه شیرین در ۶۰ کیلومتری جنوب شرقی سمنان است. شب را در سرای ورزشکاران گرمسار که مکانی به غایت کم نظیر است و از سوی آقای خالقی سرپرست زحمت‌کش و صمیمی هیات کوه‌نوردی گرمسار در اختیارمان گذاشته شد، به صبح می‌رسانیم. ساعت ۴ بامداد روز بعد به اتفاق ۶ نفر از دوستان که از گرمسار به ما ملحق شده‌اند، با یک دستگاه مینی‌بوس عازم منطقه می‌شویم. گروه ۱۱ نفره ما پس از عبور از شهر سمنان در منتهی‌الیه شرقی شهر و درست در کنار پمپ‌بنزین وارد جاده نیروی هوایی می‌شود که به سوی جنوب امتداد دارد. ۲۵ کیلومتر آن طرف‌تر به پایگاه نیروی هوایی می‌رسیم که بر سر یک سه راهی قرار دارد. در سمت چپ یعنی غرب، پادگان نیروی هوایی واقع شده است. روبه‌روی پادگان، جاده‌ای خاکی به سوی شرق امتداد می‌یابد و جاده‌ای آسفالته نیز به سوی جنوب کشیده شده است. در ابتدای جاده آسفالته، چندین تابلو از سوی ارگان‌های نظامی نصب گردیده و از اشخاص غیرنظامی خواسته تا از ورد به آن خودداری نمایند. البته ما به دلیل داشتن مدارک شناسایی نظامی مسیر خود را به سوی جنوب از همین جاده آسفالته ادامه می‌دهیم، می‌توان برای احتراز از خطرات احتمالی و رویارویی با مامورین نظامی، از جاده خاکی به سوی شرق رفت و پس از چند کیلومتر دوباره از جاده خاکی دیگری که موازی جاده آسفالته است به سوی جنوب و به طرف چاه شیرین تغییر مسیر داد و از خطرات ورود به جاده نظامی احتراز کرد.

پس از طی ۲۵ کیلومتر دیگر، از جلوی جاده خاکی فرعی که در ابتدای آن تابلوی «معدن سنگ چاه شیرین» خودنمایی می‌کرد، گذشته و به خیال این که هنوز به جاده اصلی چاه شیرین نرسیدیم از آن عبور کردیم. چند کیلومتر بعد توسط سرنشینان یک خودرو که نظامی بودند متوقف شدیم. آنها پس از کنترل مدارک شناسایی ما و تذکر ممنوعیت عبور

و مرور از این جاده، کوه چاه شیرین را که در طرف چپ ما قرار داشت به ما نشان دادند و مشخص شد که راه رسیدن به آن نیز از همان جاده خاکی معدن سنگ چاه شیرین می‌باشد. بنابراین به عقب بازگشته و دوباره خود را به جاده خاکی معدن سنگ چاه شیرین رساندیم.

جاده‌ای که به سوی شرق امتداد می‌یابد پس از حدود ۳ کیلومتر ما را به یک سه راهی می‌رساند. تابلوی راهنما نشان می‌دهد که امتداد شرقی جاده به سوی معدن سنگ و سمت جنوبی آن به سوی چاه شیرین می‌رود. ما به سمت جنوب می‌پیچیم. ۲ کیلومتر بعد چشمه گزو که آب کم رمقش برکه زیبا و زلالی را در دل کویر ایجاد کرده در مقابل‌مان خودنمایی می‌کند. لختی در کنارش آرام می‌گیریم و با آب زلالش دست و رویی صفا می‌دهیم و عکسی به یادگار گرفته و پس از طی یک‌کیلومتر به چاه شیرین می‌رسیم.

E۰۵۴ ۰۱.۹۳۳ N۳۵ ۲۳.۵۹۲

در مدخل چاه دلوی قرار دارد. آب به راستی شیرین است و نشان می‌دهد که این چاه بیهوده نام چاه شیرین را یدک نمی‌کشد. در مجاورت چاه ساختمانی سنگی با چند اتاق دیده می‌شود. اتاق هایی با سقف‌های چوبی که از گذر زمان در امان نمانده و همه ریخته‌اند. ولی سقف اتاق‌های خشتی و ضربی سالم و سرپا و قابل استفاده‌اند، اتاق‌ها تماماً بدون در و پنجره می‌باشند.

پوشش نازکی از برف قله کوه را پوشانیده است. صعود چشمی نشان می‌دهد که قله راه صعود مشخصی ندارد و صعود قله نباید آسان باشد. ۹/۳۰ دقیقه صبح به راه می‌افتیم. یک کیلومتر از راه را با مینی‌بوس و بقیه را پیاده طی می‌کنیم. یک ساعت بعد پای یکی از گُردنه‌ها هستیم. صعود آغاز شده است ولی از درستی مسیر اطمینان نداریم. ۴۵ دقیقه بعد برروی اولین خطالراس می‌رسیم. اینجاست که متوجه می‌شویم دره‌ای ژرف بین ما و خطالراس اصلی فاصله انداخته است. به ناچار خطالراس را به سوی شمال ادامه می‌دهیم تا دره را دور زده و به خطالراس اصلی برسیم. پس از رسیدن به یال اصلی دوباره به سوی جنوب برمی‌گردیم و پس از عبور از چند شیب تند و چند هرم لغزنده و بلند با احتیاط کامل در ساعت ۱۳/۳۰ دقیقه به قله که با تلی از سنگ مشخص شده است، می‌رسیم. جی.پی.اس. ارتفاع را ۲۱۹۰ متر نشان می‌دهد و این در حالی است که قله اصلی ۲۳۴۰ متر ارتفاع دارد. معلوم می‌شود که برای رسیدن به قله اصلی باید به منتهی‌الیه جنوبی کوه رفت و از آنجا صعود را آغاز کرد. اکنون دره عمیقی بین ما و قله اصلی فاصله انداخته و با وجود تنگ بودن وقت صعود به قله را به زمان دیگری موکول می‌کنیم.

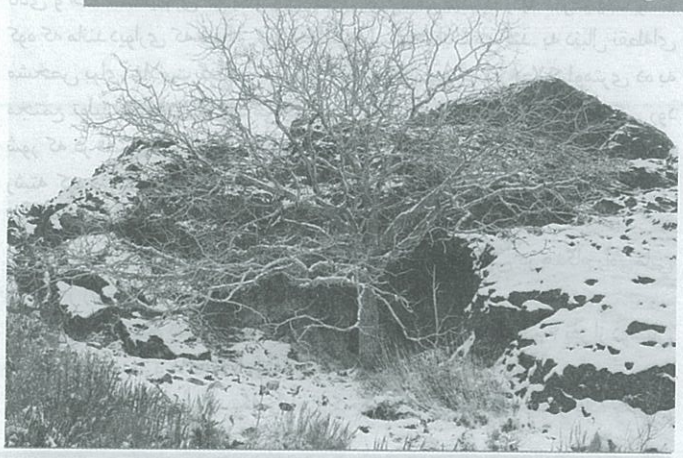
برگشت از مسیری که صعود انجام شد خالی از خطر نیست. خوشبختانه بچه‌ها مسیری از ضلع شرقی را شناسایی می‌کنند که با وجود شیب بسیار تند خاک بیشتری دارد و می‌توان با احتیاط از آن فرود آمد. امتداد جنوبی دره سرازیری است و سیل پرتگاه‌هایی در آن ایجاد کرده است موقعیت منطقه نشان می‌دهد که به هنگام بارش باران و ریزش تند آب‌ها، آبشارهای زیبایی ایجاد می‌شود. در بالای امتداد شمالی دره جاده جیپ‌رویی دیده می‌شود که می‌توانست ما را به راحتی به مینی‌بوس برساند. متاسفانه ما راه سخت‌تر را به تصور کوتاه‌تر بودن انتخاب می‌کنیم و هنگامی که در ساعت ۱۷/۳۰ به مینی‌بوس می‌رسیم متوجه می‌شویم که راه پرنشیب و فراز ما به هیچ وجه از راه جیپ روی شمالی کوتاه‌تر نبوده است. بنابراین برای صعود به قله اصلی باید تا انتهای جنوبی کوه رانندگی کرد و سپس از یکی از یال‌ها صعود را آغاز نموده و برای صعود به قله غربی‌تر از منتهی‌الیه شمالی باید کوه را دور زده و از یکی از یال‌های مناسب به قله‌ای که ما صعود کردیم، صعود نمود.

چنانچه قصد شب‌مانی در کنار چاه را دارید می‌توانید در روز بعد به قله انجیر به ارتفاع ۲۱۳۳ متر که تقریباً در ۱۰ کیلومتری شمالی چاه شیرین قرار دارد نیز صعود نمایید.

شب را میهمان کوه‌نوردان باصفای مهدی‌شهر بودیم. آنان محبت خود را در روز بعد با بردن ما به آب‌گرم مهدی‌شهر (آب‌گرم گرو) به کمال رساندند. این آب‌گرم یک ساعت و نیم با مهدی‌شهر فاصله داشته و در میان دره‌ای زیبا و بدیع قرار دارد.

E ۰۵۳ ۱۱.۳۹۷ N۳۵ ۳۹.۴۷۱

قله مارشنان (ارتفاع ۳۳۳۰ متر)



مارشنان به لحاظ جغرافیایی در مرکز مثلثی واقع شده که از وصل شدن اصفهان، اردستان و نایین به هم تشکیل می‌شود.

از آنجا که این کوه در منطقه نظامی واقع است برای صعود به آن باید با پایگاه هوایی اصفهان هماهنگی شده و اجازه دریافت شود. بچه‌های هیات کوه‌نوردی اردستان ما را از این موضوع مطلع کردند و قرار شد خودشان برای‌مان این اجازه را کسب کنند. این دوستان با تمام تلاشی که کردند موفق به اخذ مجوز نشدند، ما تصمیم‌مان را گرفته بودیم و می‌خواستیم هر طور شده این برنامه را اجرا کنیم. به همین خاطر روز چهارشنبه ۸۶/۱۰/۵ به همراه ۱۳ نفر از دوستان با قطار تهران اصفهان، خود را به ایستگاه سیستان در ۱۵ کیلومتری روستای زفره از توابع بخش کوهپایه استان اصفهان رساندیم و از آنجا با مینی‌بوسی که توسط آقای جعفری، دهدار پرتلاش زفره برای‌مان فرستاده بودند به زفره رفتیم.

از آنجایی که صعود به قله اصلی به دلیل عدم کسب مجوز امکان‌پذیر نبود، در این فکر بودم که کدام یک از قله‌های مجاور مارشنان را برای صعود انتخاب کنیم. آقای جعفری به کمک‌مان آمد و به ما قله‌ای را در نزدیکی همان قله نشان داد و اعلام داشتند که بعد از مارشنان اصلی بلندترین قله است. پس از طی ۷-۶ کیلومتر و عبور از باغستان‌های بادام و گردو به پای کوه رسیدیم. یکی از یال‌ها را نشان کرده، به سمت آن حرکت کردیم. برف کم‌رمقی که به آرامی بر سر و صورت‌مان می‌بارد چهره کوه را سفیدپوش کرده بود هر چه به بالاتر می‌رفتیم بیشتر می‌شد، به طوری که در نزدیکی قله ارتفاع برف به ۳۰ سانتی‌متر می‌رسید از قسمت شرق از قله صخره‌ای و کله قندی کوه بالا رفته و ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه صبح روی قله می‌ایستیم. جی.پی.اس. ارتفاع را ۲۷۶۴ متر نشان می‌داد. ما این قله را مارشنان ۲ نام نهادیم!

قله اصلی در ۱۲-۱۰ کیلومتری ما، در میان مه پنهان بود. فاصله بین رشته کوهی که ما بر بالایش ایستاده بودیم و رشته کوه قله اصلی دشت همواری وجودداشت. چند جاده خاکی و دو سه گوسفندسرا در این دشت خودنمایی می‌کرد؛ فکر می‌کنم چنانچه از این جبهه که جبهه شرقی است صعود را آغاز می‌کردیم خیلی زودتر و راحت‌تر به قله می‌رسیدیم.

بچه‌ها مسیر خوبی را برای فرود پیدا می‌کنند که به راحتی در میان برف‌ها ما را به پایین هدایت می‌کند. یک درخت گردوی بزرگ و زمین مسطح بسیار مناسبی برای اتراق و چادرزدن در بین راه نظرمان را جلب می‌کنند. در پایین کوه به آبادی کوچکی می‌رسیم با چهار خانوار جمعیت که همگی زرتشتی هستند. آنها محبت آریایی خود را با هدیه گردو و بادام که محصول مزرعه کوچک‌شان می‌باشد به ما نشان می‌دهند. لختی در کنار مظهر قنات کوچکی که آبادی را مشروب می‌کند آرمیده و سر و صورتی صفا می‌دهیم و آن گاه به سوی زفره حرکت می‌کنیم.

عصر و شب را به انتظار قطار در دهداری سپری می‌کنیم. این لحظات ساعاتی پرخاطره و بی‌نظیر است. ساعت ۱۰ شب مینی بوسی ما را به ایستگاه راه‌آهن سیستان می‌رساند. مسجد گرم و تمیز و خلوت ایستگاه تا یکی دو ساعتی که به آمدن قطار مانده است ما را از سرمای بی‌امان کویر مصون می‌دارد. شام را در آنجا صرف می‌کنیم و به انتظار آمدن قطار می‌نشینیم.

کوه سرخ



از تهران که به سوی گرمسار می‌روی، اگر هنگام گذر از شمال ایوانکی نگاهی به افق سمت راستت بیندازی، در میان کوه هایی که در دوردست و در جنوب قرار گرفته، قله‌ای دوزنقه شکل را خواهی دید که از میان کوه‌های دیگر سر برآورده و خود را به تو تحمیل می‌کند. این همان کوه سرخ با ارتفاع ۱۴۳۸ متر است.

صبح زود روز پنجشنبه ۸۶/۹/۸ بعد از چند سال که امکان صعود به این کوه را نمی‌یافتیم، برای اجرای برنامه‌ای تلفیقی که شامل صعود به این کوه و کویرنوردی به همراه چند نفر از دوستان عازم منطقه شدیم. به لطف بیمارانی که سال‌های زیادی در خدمت‌شان بودم و در پارچین خدمت می‌کنند، توانستیم از جاده اختصاصی و ممنوعه پارچین در کنار جاجرود که صدالبته تاثیرات مخرب فراوان زیست محیطی بر جای نهاده است، بدون هیچ دردسری و بدون نیاز به عبور از ترافیک سرسام‌آور افسریه و جاده خراسان خود را به ایوانکی برسانیم.

هدف ما این بود که از ایستگاه آب‌شور در ۴۰ کیلومتری غرب گرمسار حرکت کرده و پس از حدود ۸ کیلومتر راه‌پیمایی در کویر خود را به پای کوه سرخ برسانیم و با صعود به قله آن از سوی دیگر کوه پایین آمده و با ۸ کیلومتر راه‌پیمایی دیگر خود را به روستای چشمه نادی که از طریق هوایی نزدیک‌ترین آبادی به ایستگاه آب‌شور است رسانیده و کار را تکمیل کنیم.

پس از صرف صبحانه در کنار پارک زیبای ورودی شهر، برای شناسایی و نقطه‌گذاری جی.پی.اس. به سوی روستای چشمه نادی در ۹ کیلومتری جنوب ایوانکی رهسپار شدیم. جاده در یک سه راهی که سمت راست آن به روستای چشمه نادی و خط مستقیم آن که به سوی جنوب امتداد می‌یابد، ما را به طرف یک رشته کوه که مانند دیواری که ده را از کویر جدا کرده است هدایت می‌کند. به دنبال نقطه‌ای مشخص برای علامت گذاری جی.پی.اس. می‌گشتیم که در ۸-۷ کیلومتری ده به مجتمع تولید سولفات برخورد می‌کنیم. در مکانی به نام شورغازی در نزدیکی رود شور که در فصل‌های بارانی به سوی جنوب و تا زیر ایستگاه آب شور در آن سوی رشته کوه‌ها ادامه می‌یابد. این نقطه را علامت‌گذاری می‌کنیم. E ۰۵۱ ۵۵.۴۱۰ N۳۵ ۱۶.۶۹۳

قرار شد از این نقطه به عنوان نقطه مقصد برای جهت‌یابی در هنگام راه‌پیمایی و عبور از رشته کوه سرخ استفاده کنیم.

کارمان که تمام شد به سوی گرمسار حرکت کردیم. در آنجا هم ۴ نفر از دوستان به ما ملحق شدند و ما حالا با راننده ۱۰ نفر بودیم.

بنا داشتیم شب را در ایستگاه راه‌آهن کویر اطراق کنیم. با استفاده از جاده جدیدی که قرار است گرمسار را به قم وصل کند که مثل هر جاده دیگری تبعات منفی زیست‌محیطی فراوانی دارد، خود را به ایستگاه کویر می‌رسانیم.

N۳۵ ۰۹.۸۴۲ E۰۵۱ ۰۲.۳۳۹

نزدیک غروب آنجا هستیم. به سرعت چادرها را برپا می‌کنیم، آتش برمی‌افروزیم و در کنار آن به نظاره زیبایی‌های کویر و گفت و گوهای شیرینی که معمولاً در این مواقع در می‌گیرد، می‌پردازیم. عبور قطارها برای مان جالب است و همین طور عمل کرد مسئولین جوان ایستگاه در هدایت و گزارش حرکت قطارها. البته این امور امروزه به صورت کامپیوتری انجام می‌شود و از مشاغلی مثل سوزن‌بانی و غیره خبری نیست.

معماری ایستگاه هدفمند و شناسنامه‌دار است. سبک ساسانی و کویری آن هم بعد از گذشت بیش از ۷۰ سال به خصوص در دوره‌ای که ساختمان‌های بی‌هویت چون قارچ در همه جا روییده و از هویت ملی و اقلیمی در آنها، حتی در ساختمان جدید مجلس هم خبری نیست، چشم‌نواز و تحسین‌برانگیز است. ساختمان اصلی ایستگاه در کمال سلامت هنوز با قامت برافراشته در پهنه کویر خودنمایی می‌کند ولی متاسفانه ساختمان‌های جانبی به حال خود رها شده و مانند بسیاری دیگر از ساختمان‌های راه‌آهن سراسری که جزو ثروت و در برخی موارد آثار ملی ماست در حال اضمحلال است.

به یاد ایستگاه زیبای گرداب، در شرق سمنان و در مسیر راه‌آهن تهران - مشهد می‌افتم که چون نگین زمردی سبز، در میانه کویر می‌درخشید، این ایستگاه با درخت‌های تناور ۷۰ ساله و مجتمع وسیع ساختمانی که چند سالی است به حال خود رها شده، بسیاری از درختانش خشک شده و ساختمان‌های قدیمی‌اش در حال ویرانی است. در حالی که می‌توان با استفاده از ساختمان‌های این ایستگاه که بنا بر ضرورت

هم نورد گرامی
آقای محمدحسین عمرانی

صعود موفقیت آمیز جنابعالی به همراه سایر هم نوردان به قله ۷۱۳۴ متری لنین را تبریک عرض می نماییم.

گروه فرهنگی و ورزش های کوهستانی بهمن

استاد محمود نظریان

حفظ ارزش های انسانی در شرایط سخت از صفات نیکان و بزرگان است. خودداری از ادامه صعود به قله لنین از ارتفاع ۵۳۰۰ متری به لحاظ احساس مسئولیت در مقابل هم نورد آسیب دیده، حکایت از روح بلند شما دارد، تا رفاقت نه رقابت در کوه نوردی زنده بماند

گروه فرهنگی و ورزش های کوهستانی بهمن

تغییر مکان یافته و به یکی دو کیلومتر آن طرف‌تر منتقل شده است مجتمع توریستی بی‌نظیری را پایه‌گذاری کرد.

سعی می‌کنم خود را از این قبیل افکار رها کنم و از زیبایی‌های کویر لذت برده و امیدوار باشم که آیندگان را هم از این زیبایی‌ها بهره‌ای باشد.

حوالی نیمه شب توفانی درگرفت که لحظه به لحظه بر شدت آن افزوده می‌شد به طوری که کم مانده بود چادرها را از جا بکند اما هر طور بود شب را به صبح رساندیم. این تجربه‌ای شد تا یادمان باشد که باید در کویر در صورت امکان چادرها را در پناهی برپا کرد.

بعد از صرف صبحانه با مینی‌بوس به طرف ایستگاه آب شور که حدود ۲۰ کیلومتر با ما فاصله دارد حرکت می‌کنیم. در ایستگاه آب شور E۰۵۱ ۵۵.۷۴۲ N ۳۵ ۱۰.۷۲۰ با راننده خداحافظی می‌کنیم و قرار می‌گذاریم که حدود ساعت ۲ بعدازظهر ما را در شورغازی در جنوب روستای چشمه نادی که روز قبل علامت‌گذاری کرده بودیم سوار کند.

۸ صبح به راه می‌افتیم. با این حساب که دو ساعتی تا پای کوه سرخ که حالا برای‌مان مشخص هم شده بود راه‌پیمایی می‌کنیم و دو ساعتی را صرف صعود به قله ۱۴۳۸ متری کوه سرخ و دو ساعتی هم صرف رسیدن به مقصد نهایی یعنی شورغازی می‌کنیم و شاید حتی زودتر از موعد مقرر هم به مقصد برسیم.

به طرف مکانی که فکر می‌کردیم نزدیک‌ترین و مناسب‌ترین راه به قله است به راه می‌افتیم. در نقطه E ۰۵۱ ۵۸.۰۹۴ N ۳۵ ۱۰.۸۵۰ به تلمبه بادی محیط زیست که برای تامین آب حیوانات بر روی چاه آبی استوار شده می‌رسیم. همان طور که انتظار می‌رفت با وجود چاه پر از آب و باد مناسب که تلمبه را به سرعت به گردش درآورده بود تنها به دلیل ساده جدا شدن یکی از سه راهی‌های لوله اصلی که می‌توانست در مدت چند دقیقه تعمیر شود، آبشخور کاملا خشک و مسلماً حیوان‌ها هم کاملا تشنه بودند. به یاد می‌آورم این تلمبه‌های بادی که در سال‌های دور از استرالیا وارد می‌شد و به خوبی کار می‌کرد، با چه زحمتی توسط کارکنان دلسوز و زحمت‌کش محیط زیست برای بهبود وضع آب شرب حیوانات در کویر برپا شد و با کمال تاسف می‌بینیم که امروز چگونه بی‌پشتیبان رها شده است.

کوه کاملاً سست و خاکی است و سیلاب‌ها شیارهای عمیقی در پای آن ایجاد کرده است. هر چه به کوه نزدیک‌تر می‌شویم، عمق شیارها بیشتر می‌شود، به طوری که برای پیش‌روی به سوی کوه باید مرتباً از این شیارها بالا و پایین برویم. در پای کوه مسلم شد که کوه کاملاً سست و برای صعود غیرقابل اطمینان است و صعود به آن مستلزم زمان و حوصله و امکانات بیشتر است. بنابراین تصمیم می‌گیریم که کوه را دور زده و خود را به جبهه شمالی در سوی دیگر کوه برسانیم، از کنار ساختمان‌هایی که برای معدن ساخته شده (فعلاً فعال نیست) و در پای کوه قرار دارند. E۰۵۱ ۵۷.۸۹۱ N ۳۵ ۱۲.۶۵۳ و می‌توان از آنها برای اتراق شبانه به خوبی استفاده کرد، عبور می‌کنیم؛ حدود ۸ کیلومتر در پای کوه و به موازات آن به سوی غرب حرکت می‌کنیم و به دره روبه‌روی ایستگاه آب شور می‌رسیم که نقطه مناسبی برای عبور از این دیواره کوهستانی و رسیدن به هدف به نظر می‌رسد. از این زاویه شکل ذوزنقه‌ای قله کوه سرخ به نمایی کاملاً کله قندی و شبیه نوک مداد تراشیده شده تبدیل شده و به همین دلیل بچه‌ها نام آن را «قله نوک مدادی» می‌گذارند. از دامنه که بالا می‌رویم و بر روی یال می‌رسیم، در جلوی خود دیواره‌ای بلند، قرمز و سست را مشاهده می‌کنیم. نمی‌دانستیم که در آن سو چه خبر است و آیا موانع دیگری تا مقصد وجود دارد یا خیر؟

از آنجا که زمان در حال سپری شدن بود و صعود به قله‌هایی این چنین سست و ناشناخته و به ظاهر کوتاه و ساده می‌تواند در بسیاری از موارد کاملاً خطرناک باشد و با توجه به این که خیال ریسک کردن هم نداشتیم، تصمیم به بازگشت گرفتیم. خوشبختانه و در کمال تعجب در مکانی که از آنتن تلفن همراه خبری نبود، موفق شدیم با راننده از طریق تلفن همراه تماس بگیریم و از او بخواهیم که خود را دوباره به ایستگاه آب شور برساند و ما را تا دو سه ساعت دیگر سوار کند.

در این ضمن یکی از دوستان داوطلب شد که برای شناسایی به بالای دیواره قرمز رنگ برود. از آنجا که به نظر می‌رسید این کار حداقل به یک ساعت زمان نیاز داشته باشد ابتدا با پیشنهاد او مخالفت شد ولی وقتی اطمینان داد که این کار را در تنها ۲۰ دقیقه انجام می‌دهد، تصمیم‌مان را گرفتیم. او واقعاً در همین مدت کار را به انجام رساند و در کمال تعجب گزارش داد که این آخرین سد است و در صورت صعود می‌توان به راحتی به مقصد رسید. اما از آنجا که دیگر امکان تماس با راننده را نداشتیم و با توجه به این که دل کندن از کویر هم کار آسانی نبود، خود را با یک توفیق اجباری روبه‌رو دیدیم؛ بنابراین قرار شد به ایستگاه آب شور بازگردیم و عبور از کوه و صعود به قله کوه سرخ را به برنامه‌ای دیگر موکول نماییم. تصمیمی که به دلخوری برخی از دوستان هم منجر شد. به هر حال سرپرستی کار راحتی نیست و خیلی مواقع تصمیم سرپرست باعث به وجود آمدن چنین جوی می‌شود. گرچه نتوانستیم برنامه را طبق پیش‌بینی‌های قبلی به پایان برسانیم، اما موفق شدیم ضمن عبور از ۳۰ کیلومتر کویرنوردی، مسیر را شناسایی کرده و از همه مهم‌تر بدون هیچ مشکلی سالم به خانه برگردیم به خصوص که در مسیر بازگشت با زیبایی‌های بیشتری از جمله یک چشمه آب گوگردی روبه‌رو شدیم. مختصات چشمه: E۰۵۱ ۵۴.۷۳۹ N۳۵ ۱۳.۵۳۵ است. ما چشمه را به دلیل رنگ تیره‌اش «چشمه سیاه» نام‌گذاری کردیم. متاسفانه در این جا نیز با تخریب و رهاسازی آبشخور حیوانات مواجه شدیم و همین‌طور رد لاستیک شکارچیان بی‌رحمی که حالا به دلیل عدم توجه مسئولین محیط زیست کارشان به مراتب ساده‌تر شده است را هم مشاهده کردیم. آنها بر سر این آبشخورهای ویران بیتوته می‌کنند و حیوانات تشنه و بی‌پناه،که به هوای نوشیدن آب به سراغ این آبشخورهای متروک می‌آیند را ناجوانمردانه شکار می‌کنند. لعنت ابدی بر آنان باد.

خوشبختانه درختان مقاومی که در سال‌های دور در اطراف ریل راه‌آهن کاشته شده، به جنگل تناوری تبدیل گردیده که گاه تا عمق ۵۰۰ متری ریل‌ها را نیز پوشانیده و نه تنها در تثبیت شن‌ها نقش عمده‌ای دارند، بلکه به خصوص در اوایل بهار مناظری بس بدیع را در میانه کویر به نمایش می‌گذارند.

اکنون با توجه به یافته‌های ما، در یک برنامه یک و نیم روزه شادی‌آور می‌توان به راحتی از طریق اتوبان تهران - گرمسار و نرسیده به گرمسار با استفاده از جاده جدید ولی نیمه تمام و آسفالته گرمسار - قم خود را به ایستگاه زیبای کویر رسانید و شبی فراموش نشدنی را در کویر و در چادر به سر آورد. آن گاه صبح‌گاهان با ادامه همان جاده آسفالته خود را به ایستگاه آب شور که البته کاملاً متروکه شده و در مجاورتش ایستگاه منابع طبیعی هم قرار گرفته رسانید و به خط مستقیم و عمود به خط راه‌آهن و سپس به سوی شمال خود را به دره مقابل و به «چشمه سیاه» رسانید و با ادامه مسیر دره و در انتهای آن به راحتی پاکوبی را که به بالای دیواره قرمز رنگ منتهی می‌شود، پیدا و از طریق آن خود را به بالای آن رسانید. آن سوی دیوار در فاصله تقریباً ۴کیلومتری جاده آسفالته چشمه نادی به جلیل‌آباد ورامین و مجتمع تولید سولفات قرار دارد که می‌تواند مقصد نهایی باشد.

البته صعود به «کوه سرخ» مقوله دیگری است که باید با توجه به سست بودن شدید کوه راه مناسب صعود آن را یافت و به آسانی به آن دست یافت.

همراهان: پرویز خالقی، عظیم میرمحمدی، نوروز صالحی، امین خالقی، عباس رامیار، حسن قیدی، جلیل سیانکی، قربانی (راننده).

گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی ، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
کاظم مبهوتیان

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

تلفن : ۱ - ۵۰ ۰۷ ۱۵ ۵۵ ، ۰۵ ۱۸ ۵۲ ۸۸
همراه : ۰۹۱۲ ۳۳۸ ۵۰ ۹۶ - ۰۹۱۲ ۱۳۰ ۸۳۷۰

فرات

گرداب

از صحنه‌های به یادماندنی قطار سواری در روزگار قشنگ نوجوانی ما در سال های اولیه دهه ۳۰ شمسی، آبگیری قطارها در برخی ایستگاه‌های پرآب بود و یکی از این ایستگاه‌ها ایستگاه گرداب در مسیر راه‌آهن تهران - شاهرود در نزدیکی سمنان بود. آن روزها خط آهن شاهرود به پایان رسید. در سال های بعد این خط از شاهرود تا مشهد توسعه یافت.

قطار که نفس‌زنان خود را از سربالایی‌های هفت خان بالا کشیده و تشنه و خسته خود را به منطقه پرآب گرداب در میانه کویر کشانده بود، لهله زنان در کنار برج استوانه‌ای شکل آبگیری ایستگاه از حال می‌رفت و شاگرد راننده قطار که تمام سر و صورت و لباس‌هایش در اثر کار با مازوت و روغن، سیاه شده بود به سرعت به بالای قطار می‌رفت و سر لوله آب را که از برج آب‌گیری به سویش دراز شده بود در دهان تشنه لوکوموتیو قرار می‌داد. لوکوموتیو آب را با ولع تمام سر می‌کشید و کم کم آرام می‌شد. ما بچه‌ها هم تمام این صحنه‌ها را در حالی که از پنجره قطار به بیرون خم شده بودیم با دقت نظاره می‌کردیم و در عین حال از سرسبزی و زیبایی ایستگاه که در میانه کویر چون زمردی می‌درخشید لذت می‌بردیم.

سال‌ها بعد زمانی که در یک کویرنوردی در یک روز زیبای فروردین (۱۳۷۳) و در یک ظهر گرم، بار دیگر گذرمان به این ایستگاه زیبا افتاد، چنان محو زیبایی هایش شدیم و چنان از محبت ایستگاه نشینانش برخوردار گشتیم که گل‌های سفید درخت زردآلوی باغچه سبز خانه‌ای را به ما اختصاص داده بودند، برای همیشه به عنوان سمبل فروردین و ایستگاه گرداب در خاطرمان جاودان مانده است و همه این خاطرات و زیبایی‌ها بود که بار دیگر در زمستان ۸۳، گرداب ما را به سوی خود کشید.

ایستگاه گرداب در ۴۰ کیلومتری شرق سمنان قرار دارد و به یمن وجود چین‌خوردگی‌های دوران سوم زمین‌شناسی که به ایجاد منطقه کوهستانی آهوان در شرق سمنان منجر شد، در میان کویر از آب فراوان برخوردار است. به همین دلیل طراحان راه‌آهن سراسری آن را به عنوان مکانی مهم و استراتژیک که قادر بود آب مورد نیاز قطارهای بخار را تامین نماید از نظر دور نداشته و ایستگاه بزرگی با تاسیسات فراوان و فضای سبز وسیع و زیبا در این مکان بنا نهادند.

این ایستگاه در وسط منطقه کویری و کوهستانی وسیعی قرار گرفته که اطراف آن را کوه‌ها و تپه‌های بزرگ و کوچک فرا گرفته‌اند. چند کوه بالای ۲۰۰۰ متر مثل کوه رویان به ارتفاع ۲۶۱۰ متر در همین رشته کوه‌ها و در نزدیک گرداب قرار دارند که آن را به مکانی باب دل کوه‌نوردان کویرپیما تبدیل کرده است.

زمستان ۸۳ به همراه ۱۲ نفر از دوستان همیشگی با قطار عادی تهران - مشهد عازم گرداب شدیم. از آنجا که معمولاً کسی در این ایستگاه‌ها سوار یا پیاده نمی‌شود از قبل مامور قطار را از مقصد خود آگاه کردیم و بالاخره در اول شبی سرد و زمستانی در حالی که برف چهره منطقه را سفیدپوش کرده بود به ایستگاه وارد شدیم. دو سه سالی می‌شد که بنا به ضرورتی که دو خطه کردن مسیر راه‌آهن تهران - مشهد می‌طلبید، ساختمان قدیم و زیبای گرداب تخلیه و ایستگاه به تقریباً ۲ کیلومتری در غرب آن منتقل شده بود. ایستگاهی تهی از زیبایی‌های ایستگاه اصلی، با ساختمان‌هایی لخت در پهنه کویر.

از سوی رئیس محترم ایستگاه که با هماهنگی‌های قبلی از نیت ما آگاه بود، در مسجد خوب و نسبتاً گرم ایستگاه اسکان می‌یابیم. در آن هنگامه سرما و در میان کویر در آن شب سرد خود را در هتلی اشرافی احساس می‌کنیم. شام حاضر می‌شود و سپس صرف چای و بعد هم حرف‌های شیرین این قبیل برنامه‌ها و آن گاه خواب.

خوشبختانه برخلاف تصور ما روز بعد روزی آفتابی و بسیار مطبوع بود. پس از صرف صبحانه به سوی قله کوچک دماوند گونه‌ای که آن نزدیکی‌هاست به راه افتادیم. دو ساعتی طول کشید تا خود را از میان آبرفت‌های دشت به پای کوه و سپس به قله آن رساندیم. خط‌الراس قله را به سوی شمال ادامه دادیم و پس از ساعتی از یکی از یال‌ها پایین آمدیم. به میان دره کم عمقی که حاصل شسته شدن خاک به وسیله سیلاب‌ها بود فرود آمدیم و دره را با همه بالا و پایین‌ها و بریدگی‌های زیبایش ادامه دادیم. از یکی از یال‌های منتهی به دره به سوی بالا و بر روی خط‌الراس‌های خاکی صعود کردیم و آن را که در برخی موارد به شدت ریزشی می‌شد ادامه دادیم. کاری متنوع و سرگرم‌کننده بود؛ آن گاه خود را دوباره به دشت رساندیم و به سوی روستای دو زهیر عنان گشودیم.

دو ساعتی که راه پیمودیم به روستا وارد شدیم. با مردم خوش و بش کرده گشتی در ده زدیم و آن گاه به سوی جنوب و به سوی ایستگاه اصلی گرداب حرکت کردیم. به نظر می‌رسد که آب گرداب از این منطقه تامین و به سوی ایستگاه هدایت شده است. ۲ بعدازظهر در ایستگاه هستیم. متاسفانه آن جا به حال خود رها شده، خیلی از درخت‌های تناور خشک شده و ساختمان‌های قدیمی که حتی ارزش فرهنگی دارند و بعد از ۷۰ سال هنوز کاملاً سرپا هستند به صورت متروکه درآمده و بسیاری از در و پنجره‌های شان به یغما رفته است. تنها ساختمانی که دیوارش ترک خورده است، مسجد بزرگی است که در سال‌های اخیر ساخته شده" به یاد زیبایی‌ها و آبادانی ایستگاه در سال‌های دور و حتی سال ۷۳ می‌افتم که در کویرنوردی‌مان به سوی شرق چند ساعتی را در یکی از همین منازل که حالا رها شده‌اند، گذرانده بودیم. دلم از این همه بی‌توجهی و تخریب ثروت‌های ملی به درد آمد.

در محوطه پشت مسجد از شاخه‌های فراوان درختان خشک آتشی به سزا بر می‌افروزیم و به دورش حلقه می‌زنیم. لباس‌های خیس در کنار آتش خشک و غذاها داغ می‌شوند. در کنار آتش که نشسته بودیم، به این فکر افتادم که در این مجموعه رها شده و سرشار از ثروت ، چه قطب گردشگری جذابی می‌توان بنا نمود. ۶۰-۵۰ ساختمان قدیمی ولی سرپا، فضای سبز و پردرخت در میانه کویر، آب فراوان که می‌تواند استخرهای بزرگی را سرویس دهد و تابستان‌ها، برای گردشگران دلچسب نماید، دشت وسیع در میان کوه‌هایی که چون دیواری آن را در برگرفته‌اند، خط‌های قدیمی راه‌آهن که می‌توان از آنها برای راه‌اندازی قطارهای بخار و جذب مشتاقان فراوان استفاده کرد، راه‌اندازی تورهای کوه‌پیمایی و شترسواری و درمانی، آن هم در نزدیکی تهران و بسیاری فرصت‌های دیگر. کاری که در مناطقی مثل دوبی با هزینه‌های زیاد و به شکل مصنوعی شکل گرفته در اینجا به طور طبیعی و تقریباً مجانی در اختیار ماست و تنها چیزی که می‌خواهد همت است و فکر باز که در مملکت ما رو به نابودی است.

۴ بعدازظهر به سوی ایستگاه جدید به راه می‌افتیم و چون غروب بر سر دست در می‌آید آنجا هستیم. ساعت ۱۰ شب با همت رئیس ایستگاه توانستیم جایی در قطار بیابیم و با تشکر از محبت‌های بی‌کران‌شان با یک دنیا خاطره آنجا را ترک نماییم.

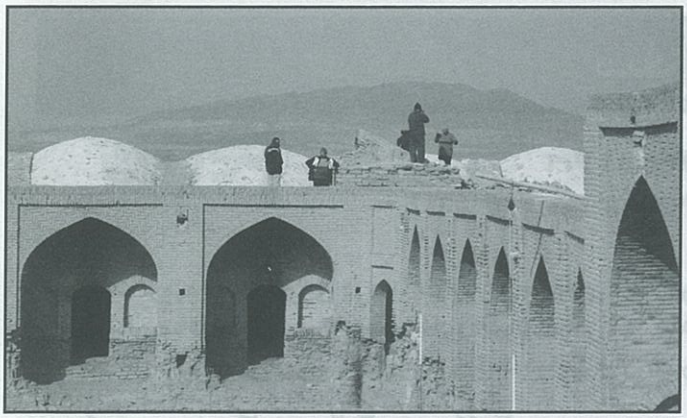
لوازم کوهنوردی دونا

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

تلفن: ۲۲۵۱۲۱۲۳ موبایل: ۰۹۱۲۲۰۲۱۶۸۲
کیانوش فرهادی نژاد

Email:kianooshfn@yahoo.com

کوه مره



کوه مره در ۴۰ کیلومتری جنوب حسن‌آباد قم قرار گرفته است.

ساعت ۵ صبح روز پنج‌شنبه ۸۶/۹/۱۵ به اتفاق ۱۲ نفر از دوستان با یک دستگاه مینی‌بوس عازم منطقه می‌شویم. ساعت ۷ به مجتمع پذیرایی بین راهی کیلومتر ۸۵ قم در بزرگراه تهران - قم می‌رسیم. مسجد مجتمع گرم و در آن صبح سرد پناهگاه خوبی برای صرف صبحانه است.

۸ صبح یک کیلومتر پایین‌تر در تقاطع بزرگراه و ریل راه‌آهن، (N۳۵ ۱۷.۷۰۵ E۰۵۱ ۱۰/۰۷۵) پس از توقف مینی‌بوس آماده حرکت در دشت و رفتن به سوی قله می‌شویم. در سمت چپ ریل راه‌آهن، زیرسازی جاده‌ای انجام شده و ما از طریق همین جاده نیمه تمام به سوی غرب و موازی با ریل راه‌آهن ادامه مسیر می‌دهیم. کمی بعد، از روبه‌روی ایستگاه راه‌آهن علی‌آباد می‌گذریم. زیرسازی در نزدیک دیواره‌ای خاکی به سوی شمال امتداد می‌یابد. در اینجا از جاده جدا می‌شویم و به سوی جنوب و به طرف کوه که در دور دست کاملاً نمایان است می‌رویم. یک ساعت بعد به آغلی وسیع ولی خالی می‌رسیم. ۱۱.۵۱۵ N ۳۵ ۱۲.۸۳۴ E ۰۵۱ اینجا مکان مناسبی برای شب‌مانی است. البته در تابستان و اوایل پاییز، امکان این وجود دارد که از محبت چوپانان و شیر گوسفندان نیز برخوردار شوید.

پس از استراحتی مختصر، به سوی قله رهسپار می‌شویم. بر روی خط‌الراس چند قله دیده می‌شود. یکی را انتخاب و به سویش می‌رویم. ساعت ۱۲ بر روی قله هستیم.

۱۲.۱۲۸ N ۳۵ ۱۰.۷۹۴ E ۰۵۱ جی.پی.اس. ارتفاع را ۱۳۷۵ متر نشان می‌دهد. مقایسه ارتفاع این قله و نقشه نشان می‌دهد که باید قله‌های بلندتری هم بر روی خط‌الراس وجود داشته باشد. در برگشت با اشتباه مسیریابی مواجه می‌شویم. ۵ ساعتی طول می‌کشد. برای احتراز از گم کردن مسیر بهتر است برخلاف ما نقاط بیشتری را با جی.پی.اس. علامت گذاری کنید. ۶ عصر به مینی‌بوس می‌رسیم و راهی خانه می‌شویم.

برنامه تکمیلی

چنانچه تمایل داشته باشید، می‌توانید از قله به سوی جنوب شرقی امتداد مسیر داده و در یک برنامه کویرنوردی مهیج خود را به دیر گچین که یکی از زیباترین و سالم‌ترین و در عین حال کامل‌ترین کاروان‌سراهای ایران در ۲۷ کیلومتری قله است، برسانید. البته در این صورت باید ماشین شما از جاده چرمشهر خود را به دیر گچین برساند تا بعد از اتمام برنامه شما را به تهران برساند.

اگر قرار باشد این برنامه را انجام دهید به شناخت دیر گچین نیازمندید.

دیر گچین N ۳۵ ۰۳.۴۶۹ E ۰۵۱ ۲۵.۱۸۸

دیر گچین یا قلعه دیر کاج در فاصله ۱۵ کیلومتری چرمشهر، کمی متمایل به غرب قرار دارد.

دو راه برای رسیدن به آنجا وجود دارد، از ورامین و از جاده تهران - قم، قبل از حسن‌آباد و یا از خود حسن‌آباد (که در این صورت می‌توانید از مزار شیخ کلینی نیز بازدید کنید) به سوی چرمشهر بروید. نرسیده به آنجا با تابلوهایی که از سوی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری نصب شده و مسیر دیر گچین را مشخص می‌نماید، روبه‌رو می‌شوید و از جاده خاکی به سوی جنوب تغییر مسیر می‌دهید و پس از حدود ۲۲ کیلومتر به دیر گچین می‌رسید.

این قلعه تا چندی پیش مورد استفاده رمه‌داران بوده ولی خوشبختانه به همت میراث فرهنگی از چند سال قبل مورد مرمت و بازسازی قرار گرفته و به مکانی دیدنی تبدیل شده است.

حصار قلعه کاملاً سالم مانده و در خود کاروانسرا علاوه بر آنچه در سایر کاروانسراها دیده می‌شود، یک حمام کاملاً شبیه حمام فین، یک مسجد کاملاً سالم و شبیه به مسجد وکیل شیراز، یک رستوران یا قهوه‌خانه که در گذشته مسافران کاروانسرا در آنجا دور هم جمع می‌شدند، دیده می‌شود.

برای دیدار از این کاروانسرا بهتر است از اداره میراث فرهنگی و گردشگری ورامین مجوز دریافت کنید، به خصوص اگر قصد شب‌مانی داشته باشید. البته معمولاً کارگران دیر همکاری لازم را انجام می‌دهند به طور مثال ما هم که مجوز نداشتیم توانستیم از کاروانسرا بازدید به عمل آوریم. △

کوهستان

عرضه کننده لوازم کوه نوردی،
سنگ نوردی، کمپینگ
و نشریات در شمیران

نشانی: بازار تجریش، پاساژ سامعی، انتهای طبقه همکف،
پلاک ۱۲

تلفن: ۲۲۷۲۵۱۶۱
همراه: ۰۹۱۲۷۷۹۱۹۵۹
برومند

رپرتاژ آگهی

سفر سنگ

1 RocTripz Zillertal Pet
July 23-27th 2008

امروزه سنگ نوردی در دنیا طرفداران بسیاری دارد. در تمامی نقاط و کشور های جهان علاقه مندان با شور و اشتیاق فراوان مبادرت به صعود از مسیرهای دشوار سنگی می کنند و با انجام هر صعود مشتاقانه به دنبال چالش بعدی و صعودی دشوار تر روانه می شوند. عامل زبان و ملیت در این میان نقش زیادی ندارد. در حقیقت، تمامی مشتاقان این رشته از یک زبان واحد استفاده می کنند: زبان سنگ نوردی.

آشنایی با توانایی ها، روش های صعود و الگو برداری از نفرات برتر سنگ نوردی جهان برخی از راه هایی است که می تواند برای انجام صعود های زیبا تر و البته دشوار تر به همگان کمک کند.

برای نیل به این هدف، شرکت PETZL در چند سال گذشته مبادرت به برگزاری یک فستیوال جهانی سنگ نوردی در رشته های سرطناب و بلدرینگ به نام سفر سنگ نوردی(RocTrip) با هدف آشنایی سنگ نوردان نموده است .

سفر سنگ نوردی برای پتزل تنها یک حرکت ورزشی محسوب نمی شود . سفر سنگ نوردی برای پتزل همانند یک میعاد گاه برای گرد هم آوردن تمامی مشتاقان صعود های دشوار از گوشه و کنار دنیا است و برترین سنگ نوردان دنیا، اعضای تیم پتزل، حضوری دائمی در این جشنواره دارند.در این جشنواره، سنگ نوردان با یکدیگر آشنا شده، از روش های صعود و تجربیات و خلاقیت های یکدیگر اطلاع حاصل نموده و امکان صعود در کنار چهره های برتر این رشته در دنیا را پیدا می کنند.

RocTrip سال جاری (۱۳۸۷) در منطقه Zillertal اتریش و از تاریخ دوم الی هفتم مرداد برگزار گردید. امسال برای اولین بار دو نفر از سنگ نوردان کشور ما نیز باهماهنگی شرکت کوه ویسی (نماینده PETZL در ایران)در این جشنواره حضور پیدا کردند .

آرتیمس فرشاد یگانه و غلامعلی برات زاده نفرات ایرانی شرکت کننده در این سفر سنگ موفق شدند با به نمایش گذاشتن توانایی های خود ضمن جلب توجه سنگ نوردان خارجی، آن ها را با جاذبه ها ی سنگ نوردی ایران نیز آشنا کنند.

روز شمار برنامه

سه شنبه ۸۷/۰۵/۰۱

بامداد روز سه شنبه ۸۷/۰۵/۰۱ تهران را به مقصد وین ترک نمودیم و از آنجا با قطار به شهر مایرهوفن، محل برگزاری جشنواره رفتیم.

پس از رسیدن، به محل استقرار تیم Petzl رفته و با استقبال بسیار گرم آنها روبرو شدیم. بعد از استقرار در هتل همگی برای صرف شام به رستوران رفتیم . در آنجا تمامی اعضای تیم سنگنوردی Petzl با (چهره های معروفی مانند : تونی لامیچ، دیو گراهام، کریس شارما، لین هیل،لیو سانسوز، دنی اندرا، ژروم میر) را ملاقات کردیم.



چهارشنبه ۸۷/۰۵/۰۲

امروز هوا بارانی بود و موفق به تمرین نشدیم؛ به همین دلیل به همراه دو تن از سنگنوردان فرانسوی J-Meyer ، Tony Lamich برای دیدن یک منطقه بلدرینگ در جنگل و بررسی مسیرهای آن به زیلرگراند رفتیم ولی متاسفانه تمامی مسیرها خیس بود.

پنجشنبه ۸۷/۰۵/۰۳

روز پنجشنبه هوا خوب شد و به منطقه بلدرینگ ساندرگراند رفتیم. در آنجا، ابتدا

یک مسیر بلدرینگ 7a + و بعد 7b + را صعود کردیم که برخی از اعضای تیم نتوانستند از این دو مسیر صعود کنند.
بعد از آن روی چندین مسیر مختلف تلاش کردیم که آخرین آنها دو مسیر 8a و 8a + بودند و علی موفق شد هر دوی این مسیرها را به طور کامل صعود کند.
صعود موفق علی بر روی مسیر 8a توسط هیچ یک از اعضای تیم، حتی Tony Lamich، تکرار نشد. این موضوع به قدری برای آنها جالب بود که گزارشگر سایت معروف سنگ نوردی 8a.ru بخش مستقلی را برای آن در وب سایت ایجاد نمود.

جمعه ۸۷/۰۵/۰۴

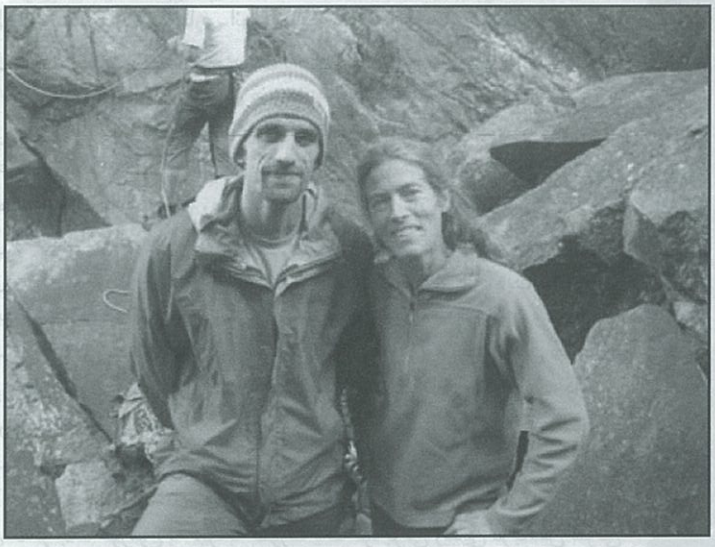
جمعه همگی خیلی خسته بودیم، اما برای صعود مسیر بلند به منطقه هااوسلینگ ، شوارتزوند در داخل جنگل رفتیم. متاسفانه تمامی مسیرها بجز یکی خیس بود و تنها توانستیم بر روی یک مسیر به نام Flight club orange با درجه 8c + کار کنیم .

شنبه۸۷/۰۵/۰۵

روز شنبه روز مسابقه بزرگ بود که به تمامی شرکت کنندگان متناسب با درجات مختلف مسیرهایی که صعود می کردیم یک کارت امتیاز داده شد (صعود به صورت Flash و Red Point انجام شد یعنی می توانستیم صعود دیگران را روی مسیر مشاهده کرده و یا بر روی آن تمرین کنیم).
ما به همراه ۲ نفر که عضو تیم ملی سنگ نوردی فرانسه بودند به منطقه ادیج جاگه گراند که منطقه طبیعی بسیار زیبایی است رفتیم. در ابتدا یک مسیر 7b + را صعود کردیم و بعد بر روی یک مسیر با درجه 8a + تمرین کردیم که در تلاش دوم آن موفق به صعود آن شدیم. در حین صعود این مسیر، باران شدیدی شروع به باریدن کرده، تمامی مسیرها خیس شده و تمرین متوقف شد.
در طی سفر، حضور ما از ایران بسیار مورد توجه رسانه های سنگ نوردی قرار گرفت. خبرنگاران مجله Climbing، یکی از معتبرترین مجلات سنگ نوردی دنیا و همچنین شرکت Petzl با ما مصاحبه کردند و بارها مورد تشویق سنگ نوردان و به ویژه سنگ نوردان فرانسوی قرار گرفتیم.

یکشنبه۸۷/۰۵/۰۵

بازگشت



این سفر برای ما دستاوردهای بسیار مثبتی داشت. قبل از رفتن به این سفر فکر می کردیم که از نظر سطح آمادگی با سنگ نوردان خارجی اختلاف زیادی داریم و رسیدن به آنها بسیار دشوار است، اما،بعد از این سفر متوجه شدیم که اختلاف ما زیاد نیست و حتی در برخی موارد می توانیم هم سطح و یا بالاتر از آنها باشیم.
با داشتن ارتباط بیشتر با دیگر سنگ نوردان و گشایش مسیرهای جدید، دشوار و تکنیکی تر قادر خواهیم بود به سادگی اختلاف موجود را از میان برداشته و با حفظ این ارتباط به تبادل اطلاعات و تجربیات با یکدیگر بپردازیم.
با توجه به صحبت هایی که با سنگ نوردان مختلف جهان در این سفر داشتم، متوجه شدم که این افراد در مورد سنگ نوردی و مناطق سنگ نوردی ایران اطلاعات زیادی ندارند و حتی باور نمی کردند که ما در ایران مناطق مختلف سنگ نوردی و مسیرهایی با درجات مختلف و سنگ های متفاوت داشته باشیم.
وجود یک وب سایت اطلاع رسانی جامع به زبان فارسی و انگلیسی حاوی اطلاعاتی در مورد مناطق سنگ نوردی ایران اعم از باشگاه های سنگ نوردی، مناطق طبیعی سنگ نوردی شامل نوع مسیرها،بلدرینک ، سرطناب و دیواره نوردی، درجات آنها، نوع سنگ ها و ... می تواند در پر کردن این خلا ومعرفی جاذبه های سنگ نوردی ایران به جهان نقش مهمی ایفا نماید.

نویسنده : آرتیمس فرشاد یگانه

گنبد نمکی جاشک

خدارحم باقرپور- روشن رئیسی*











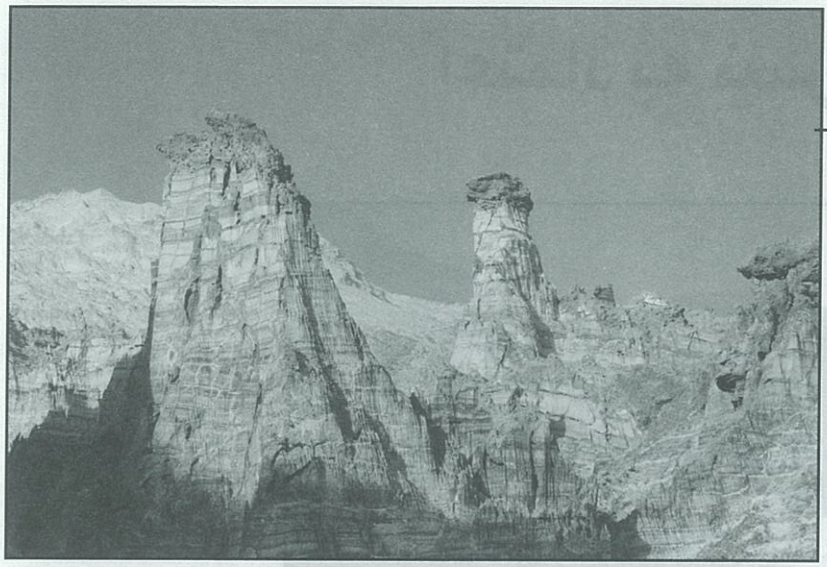
یکی از زیباترین گنبدهای نمکی ایران، گنبد جاشک (دشتی) در نزدیکی روستای جاشک و در فاصله ۱۴۴ کیلومتری جنوب شرق بندر بوشهر و ۶۰ کیلومتری شهر خورموج است. این گنبد یکی از بزرگ‌ترین، فعال‌ترین و زیباترین گنبدهای نمکی ایران است. ارتفاع قله این کوه نمکی از دشت اطراف خود ۱۳۵۰ متر است. این کوه ۱۲ کیلومتر درازا و ۴/۵ کیلومتر پهنا دارد. مواد اصلی تشکیل‌دهنده گنبدها رسوبات تبخیری نظیر انواع نمک طعام و صنعتی و گچ می‌باشد. در این خصوص عملکرد فرسایش آبی بر این رسوبات جلوه‌های خاصی به ارتفاعات بخشیده است. این رسوبات زمانی در زیر تمامی سنگ‌های دربرگیرنده آنها قرار داشته است. اما امروزه به صورت یک قارچ سر از زمین بیرون آورده و در میان رسوبات مختلف جایگزین شده است. اما این گنبدها چگونه به وجود آمده‌اند؟ و از چه زمانی به زمین رسیده‌اند؟ هر چند پاسخ به این سوال چندان ساده به نظر نمی‌آید اما آنچه مسلم است این نمک‌ها در مناطق کم عمق قاره‌ای نظیر دریاچه‌های بسته امروزی (مشابه دریاچه ارومیه) که میزان تبخیرشان بیش از تغذیه توسط آب‌های مجاور است، تشکیل شده‌اند. افزایش غلظت نمک‌ها در محیط‌های قدیمی به دلیل بالا بودن تبخیر نسبت به دریافت آب از طریق دریا منجر به رسوب‌گذاری و تشکیل لایه‌های نمک شده است. قدمت این گنبدهای نمکی به ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلیون سال پیش برمی‌گردد و متعلق به انتهای دوران پرکامبرین تا اوایل دوران پالئوزوییک (دوران اول زمین‌شناسی) می‌باشد. پس از خاتمه رسوب‌گذاری نمک و رسوبات تبخیری در محیط‌های مذکور، رسوب‌گذاری انواع نهشته‌های آواری و کربناته آغاز شده و با مدفون شدن لایه‌های نمک در زیر این رسوبات تازه ته‌نشین شده پدیده فشردگی انجام می‌شود. با توجه به کمتر بودن وزن مخصوص نمک نسبت به رسوبات آواری فوقانی و بر اثر افزایش عمل فشردگی طبقات و به منظور جبران فشار حاصله نمک با سرعت متوسط یک میلی‌متر در سال راه صعود را می‌پیماید و خود را از میان گسله‌ها و شکاف‌ها به سطح زمین نزدیک می‌کند تا وزن مخصوص آن با وزن حاصل از طبقات فوقانی به سطح تعادل برسد. بالا آمدن رسوبات نمکی از زیر طبقات را می‌توان با شناور بودن یک قطعه یخ بر روی آب مقایسه کرد. وزن مخصوص کمتر یخ نسبت به آب موجب می‌شود که هیچ‌گاه یخ درون آب فرو نرود و همواره بر روی سطح آب باقی بماند. نمک نیز با همین ویژگی خود را به سطح زمین می‌رساند و امروزه به صورت گنبد نمکی در طبقات سنگی مختلف ظاهر شده است. داستان پیدایش گنبد نمکی جاشک (دشتی) این چنین می‌باشد.

مهم‌ترین پدیده‌های زیبای گردشگری گنبد نمکی جاشک

۱- رنگ سفید نمک‌های طعام گنبد به منطقه جلوه‌ای زیبا بخشیده است به نحوی که از جاده خورموج به دیر، به صورت یک کوه برفی زیبایی در بخش شرقی دشت برهنه ظاهر شده است.

۲- یخچال‌های نمکی از جمله پدیده‌های زیبای گنبد نمکی دشتی به شمار می‌رود و در ناحیه شمال غربی آن به وضوح دیده می‌شوند. این یخچال‌ها که حاصل حرکت ثقلی توده‌های نمکی در جهت شیب زمین است در حاشیه کناره گنبد تشکیل می‌گردد و به دلیل مشابهت آن با یخچال‌های یخی بدین نام شهرت یافته است.

۳- آبشارهای زیبای نمکی یکی دیگر از ویژگی‌های گردشگری گنبد نمکی دشتی است که چهره‌ای بس زیبا و دلنشین را به آن بخشیده است. این آبشارها که در واقع مسیر طبیعی جریان آب گنبد بوده است در فصول کم‌آبی به واسطه تبخیر کامل آب بلورهای نمکی زیبا و ضخیمی در جهت جریان و به ویژه در مسیر آبشارها ایجاد و منظره تماشایی آبشار نمکی را به وجود آورده است. این پدیده نادر در اواسط





بهار تا تابستان و پاییز دیده می‌شود. این منظره توریستی گنبد نمکی دشتی از ویژگی‌های منحصر به فرد گنبدهای ایران می‌باشد.

۴- غارهای نمکی یکی دیگر از جلوه‌های تماشایی گنبد نمکی دشتی است. این غارها که بر اثر انحلال رسوبات نمکی ایجاد می‌شوند در جای جای گنبد دیده می‌شود. در بخش‌های داخلی این غارها بلورهای زیبای نمک به صورت استلاگمیت و استلاکتیت جلوه‌ای دیدنی به غارها بخشیده است.

۵- فرسایش آبی ایجاد شده بر نمک‌های گنبد آثار زیبا و تماشایی را بر پهنه گنبد ایجاد نموده است. این آثار به صورت فرسایش پنجه‌ای یکی از آثار زیبای ژئومورفولوژیکی را ایجاد نموده است.

۶- تخت دیو یکی از زیباترین پدیده‌های زیبای فرسایشی گنبد دشتی است که به دلیل اختلاف در میزان فرسایش‌پذیری سنگ‌ها به صورت ستون هایی درمیان نمک‌های گنبد ظاهر شده‌اند.

۷- بلورهای زیبای نمک و بسیاری از کانی‌های غیرسیلیکاته نظیر پیریت و فلورین با تنوع رنگ و جلای فلزی و غیرفلزی خیره‌کننده چشمان هر بیننده‌ای هستند. گنبد نمکی دشتی میزبان کانی‌ها و بلورهای زیبای فراوانی است که در پهنه گنبد گسترده‌اند.

۸- تنوع رنگ نمک‌های صنعتی گنبد پدیده‌ای متحیرانه و شگفت‌انگیز است. رنگ‌های متنوع قرمز، قهوه‌ای، سفید، زرد، سیاه و نارنجی نمک‌ها یکی از ویژگی گنبد دشتی است که می‌تواند نقش مهم در جذب گردشگران ایفا کند.

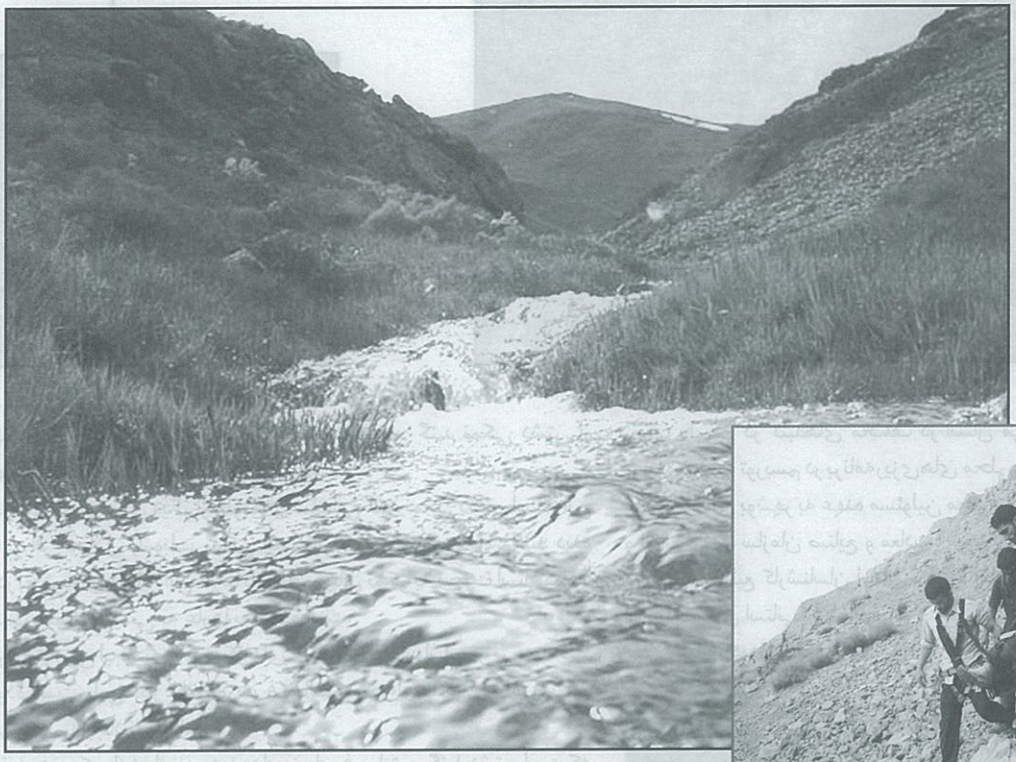
۹- پلایا یکی از پدیده‌های زیبای فرسایش حاصل از گنبدهای نمکی است که در دشت‌های دامنه‌ای پایین دست آنها به دلیل شور بودن آب‌های فصلی حاصل از این گنبدها و سیلان آن بر روی دشت و تمرکز در نواحی خط‌القعر آبرفت‌ها به صورت پهنه‌های نمکی ایجاد می‌شود و باعث شور شدن آب و خاک و اراضی مذکور شده است به نحوی که رویش گیاهی را در این مناطق به ظهور تنها برخی گونه‌های شورپسند محدود کرده است. کنترل این معضل به عهده کارشناسان مراکز تحقیقاتی و اجرایی استان می‌باشد. آموزش‌های علمی و پژوهشی از مهم‌ترین اهداف بازدید از پدیده‌های ژئوتوریسم (گنبد نمکی جاشک) به شمار می‌آید. ظهور گنبد نمکی در این منطقه بیانگر عوامل متعدد و مسایل مهم زمین‌شناسی و ژئومورفولوژیکی است که از لحاظ پرداختن به جنبه‌های مختلف آن به ویژه سنگ‌شناسی گنبد (سنگ‌شناسی آذرین و رسوبی) چینه‌شناسی و فسیل‌شناسی گنبد و فرسایش‌پذیری و جلوه‌های زیبای زمین و ریخت‌شناسی گنبد نیز برای علاقه‌مندان اهمیت خاصی دارا می‌باشد. جنبه‌های مختلف آموزشی و علمی گنبد برای کلیه مقاطع تحصیلی از دبستان تا دانشگاه (به ویژه مقاطع تحصیلات تکمیلی) ارزشمند است. وجود انواع پدیده‌های زیبای طبیعی در گنبدهای مختلف در استان می‌تواند به عنوان مناطق مستعد و توسعه صنعت توریسم در برنامه‌ریزی‌های محلی و منطقه‌ای مدنظر قرار بگیرد. این مهم در استان بوشهر به عهده مسئولین محترم استانی به ویژه سازمان جهان‌گردی و ایران‌گردی، سازمان صنایع و معادن، آموزش و پرورش، صدا و سیما و استانداری می‌باشد. بالطبع کارشناسان استان همواره آمادگی کامل جهت شناسایی و معرفی این پدیده‌های استانی را دارا می‌باشند. △

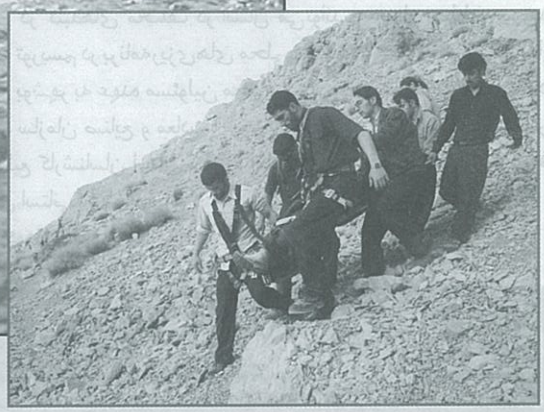
*** هیات کوه‌نوردی بوشهر**



اعتماد به نفس

ترجمه: غزال حشمت‌منش*





برای کمک به تیم، اعتماد به نفس خود را حفظ کنید.

وظیفه هر کوه‌نورد است که در مقابل هر خطری آماده باشد، بدین معنی که از ابتدا کاملاً متکی به خود باشد. گرچه تیم‌های نجات نیز، برای تمام شرایطی که منجر به اضطراب می‌شود و حتی شرایطی که عملکرد آنها بسیار پرحادثه است، آموزش دیده‌اند. اما باید به خاطر داشت که گرچه کوه‌ها کوچک به نظر می‌رسند و حتی مناطقی نیز اصلاً دور به نظر نمی‌رسند اما ساعت‌ها از حادثه می گذرد تا تیم نجات بتواند در صحنه حاضر شود.

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس توانایی از عهده برآمدن اغلب حوادثی است که برای شما در کوه اتفاق می‌افتد. شما مرهون این توانایی به خود و دوستان‌تان هستید آنها لیاقت آنچه که شما از عهده‌اش برمی‌آیید و نهایتاً در این زمینه تلاش می کنید، را دارند.

مهارت‌های لازم کوه‌نوردی را برای تصمیم‌گیری در مواقع پرخطر فرا بگیرید که عبارتند از طریقه نقشه‌خوانی، ارزیابی ریسک سقوط بهمن، دانستن این که چه ابزاری را کجا و چه موقع استفاده کنید، قضاوت این که همراهان‌تان چگونه این مشکل را تحمل می کنند و این که چه زمانی پشت سرتان را نگاه کنید.

از اطلاعات محلی استفاده کنید، کتاب‌های راهنما، گزارش‌ها و نقشه هایی که در آنها اطلاعات درباره مسیر مورد نظرتان است، مطالعه کنید تا اطلاعاتی شامل مسیرهای فرار، عبور از رودخانه و مناطق فعالیت بهمن به دست آورید.

مهارت‌های نجات شخصی را یاد بگیرید که عبارتند از کمک‌های اولیه کوه‌نوردی، حمل بهتر، امنیت در مواقع پیچیده و سخت، تکنیک‌های استفاده از طناب و تخلیه از پرتگاه.

اطلاعاتی درباره ابزار و پوشاکی که به زنده ماندن شما در شرایط سخت کمک می کند، جمع‌آوری کنید.

از نجات در مواقع غیرضروری بپرهیزید.

از حوادث اجتناب کنید

حوادث به طور گسترده در اثر اشتباهات در تصمیم‌گیری انسان رخ می‌دهند و یا در اثر نبود دانش و مهارت کافی. از توصیه‌های زیر می‌توانید استفاده کنید:

- از میزان مهارت، تجربه و دانش خود آگاهی داشته باشید و مسیرهای‌تان را نیز برمبنای آنها انتخاب کنید.
- برنامه‌ای کامل از مسیر، شامل تشخیص مسیرها، مسیر فرار یا مسیر جایگزین داشته باشید.
- مطمئن شوید که کمک‌های اولیه و مهارت‌های بقای زندگی را به طور کامل دارا هستید.
- تصمیم درستی درباره مسیریابی و انتخاب مسیرهای «دم دست» بگیرید.
- به افراد دیگر اطلاع دهید.
- اگر کارت اطلاعات درباره جزییات مسیر نزد شخصی مسئول جامانده، همیشه برگشت‌تان را گزارش دهید. اگر چنین کاری انجام نشود از زمان جست‌وجو، ساعت‌ها هدر می‌رود.
- به مهارت تکیه کنید نه به تکنولوژی.

از اصول نقشه خوانی و کار با قطب‌نما و مسیریاب GPS به عنوان کمک استفاده کنید نه به عنوان ابزار اصلی به همین منوال نیز به تلفن دستی خود برای کمک اطمینان نکنید. به دلیل این که مناطق زیادی از کوهستان است که شما قادر به استفاده از تلفن دستی‌تان نیستید.

حادثه و مراحل اضطراری

مشاهده حادثه باعث تضعیف اعصاب می‌شود، حتی برای کوه‌نورد باتجربه، حوادث جدی‌تر ترسناک‌ترند و باعث شوک می‌شوند. در این کشور برای هر کس مشکل است که قضاوت مناسب داشته باشد یا تصمیم درستی بگیرد. مخصوصاً اگر آمادگی نداشته باشد. به همین دلیل نیز، احتیاط لازم برای تمام کوه‌نوردان و کوه‌پیمایان این است که یک سری اطلاعات از کارهای لازم را در یک کتابچه کوچک بنویسند و با خود حمل کنند و به اندازه کافی آن را تکرار کنند.

خلاصه زیر روشی است که می‌تواند در موقع حادثه به شما کمک کند:

۱- ابتدا، از امنیت خود و دیگر اعضا مطمئن شوید.

۲- به مجرای هوا، تنفس و گردش هوا در مصدوم توجه کنید.

۳- ارزیابی سریعی از صدمات داشته باشید، در صورت لزوم وارد عمل شوید.

۴- برای مصدوم و بقیه گروه محل استراحت و راحتی را فراهم کنید. محل را مشخص کنید و آن را با کیسه چادر یا یک وسیله مشابه علامت‌گذاری کنید.

۵- تصمیم بگیرید، آیا خودتان به تنهایی از عهده مشکل برمی‌آیید یا به کمک از خارج نیاز دارید. اگر شک دارید در همه حال محتاط باشید و تلفن‌های اضطراری را شماره‌گیری کنید.

۶- موقعیت محل حادثه و شرایط آن از جمله رفرانس گرا، صدمات، زمان حادثه و وضعیت هوا را یادداشت کنید.

۷- گزینه‌ها:

- برای تصمیم‌گیری در مواقع سخت خود را با دانش و مهارت کافی ممکنه مجهز کنید.

- کمک به خود، حمل بهتر، مراجع در دسترس، افراد در دسترس، محدوده بر پایه فاصله یا ناحیه.

- تلفن کردن برای کمک، تلفن دستی، سیگنال‌های بین‌المللی در زمان خطر مانند ۶ بار دمیدن در سوت یا ۶ فلش نور به طور متوالی در فواصل زمانی یک دقیقه و محدودیت‌های حمل.

- کمک فرستادن: چه کسی را بفرستید، کجا بفرستید، چه اطلاعاتی داشته باشد، چه مدت طول می‌کشد و مراقب بقیه اعضای گروه نیز باشید. تلفن اورژانس یا هلال احمر را شماره‌گیری کنید و یا به پلیس اطلاع دهید.

راه‌های دیگر کمک

- دوره‌هایی را برای افزایش مهارت بگذرانید مانند کمک‌های اولیه، نجات شخصی، مهارت در برف و مسیریابی.

- هر چند وقت یک بار هزینه‌ای را برای نجات در کوهستان بپردازید. برای مثال به یک تیم.

- خدمتی به کوه‌نوردی بکنید با پیوستن به یک گروه و یا با در اختیار گذاشتن اطلاعات‌تان با دیگران و یا کمک به هلال احمر

- به یک تیم کمک کنید. به تیم نجات کوهستان محلی خودتان بپیوندید. جست و جوهای با مقیاس بالا به حامیان باتجربه نیاز دارند. اگر در منطقه‌ای با یک تیم زندگی می‌کنید در دسترس بودن خود را اعلام کنید و یا با هلال احمر برای گرفتن اطلاعات تماس بگیرید.

قوانین ایمنی در کوهستان

بقای شما به خودتان بستگی دارد

۱- دما به ازای افزایش هر ۱۰۰۰ متر ارتفاع، ۴ درجه کاهش می‌یابد.

۲- صاعقه باعث مرگ می‌شود.

۳- مراقب هیپوترمی باشید.

۴- به علت خطر ریزش سنگ از کلاه ایمنی استفاده کنید.

۵- صعود را بدون خطر ریسک و صدمه حمایت کنید.

۶- مراقب تغییرات ناگهانی هوا باشید.

۷- بیماری ارتفاع AMS تنها با کم کردن ارتفاع بهبود می‌یابد.



۸- از مسیرهای برگشت یادداشت‌برداری کنید.
۹- اگر گم شدید، بیواک کنید.
۱۰- تلفن دستی یا GPS، جایگزینی برای آمادگی نیست.
۱۱- به برگشتن راغب باشید، برای کوهستان فرقی نمی‌کند که شما برمی‌گردید یا نه.

وسایل ضروری برای سفرهای دور از شهر

۱- ابتدا، از ابزار و تجهیزات کمک بگیرید.
۲- نقشه و قطب‌نما
۳- چاقوی جیبی
۴- کبریت، آتش زنه
۵- جان‌پناه
۶- چراغ قوه
۷- لباس گرم، بارانی
۸- غذای اضطراری
۹- آب اضطراری
۱۰- عینک آفتابی
۱۱- همراه

و بدانید که چگونه از این‌ها استفاده کنید و برای هر مورد اضطراری در سفرهای دور از شهر به مسئولین محلی پیغام دهید.

توصیه هایی برای سفر مطمئن در نواحی بهمن‌گیر

۱- در شیب‌های ۳۰ تا ۴۵ درجه، به میزان بیشتر به سمت کوه متمایل شوید.
۲- روی شیب‌هایکی‌یکی از یک سمت به سمت دیگر حرکت کنید.
۳- دستگاه هدایت رادیویی، سوندوبیل به همراه خود برده و نحوه استفاده از آن را بدانید.
۴- از دامنه تپه هایی که به سمت مخالف باد هستند، اجتناب کنید.
۵- ریزش‌ها به میزان بیشتر، در طول و یا بعد از توفان اتفاق می‌افتند.

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

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

ارتباطات: همراه: ۰۹۱۲۶۲۶۶۹۸۰ رضا محمودی
ثابت: ۰۲۱-۵۵۳۵۳۸۱۸ نمابر: ۰۲۱-۳۳۶۹۷۹۸۶
Email:ararat_rezamahmoudi@yahoo.com

۶- از دره‌های کوچک و تنگ اجتناب کنید.
۷- یا در بلندای تپه بمانید یا به اندازه کافی به داخل دره بروید.
۸- متوجه اخطارهای طبیعت از جمله لایه‌های ریزشی، ریزش‌های اخیر و صداهای مهیب باشید.
۹- به این فکر نکنید که خطر برای شما پیش نخواهد آمد می‌تواند و امکان دارد پیش بیاید.

توقف

اگر گم شدید، به حرکت ادامه ندهید: بنشینید، فکر کنید، مشاهده کنید و تصمیم بگیرید.

نمی‌توانید پاکوب را بیابید، یک ساعت پیش آن را گم کرده‌اید، خورشید سوزان روز به زودی از بالای آن تپه ناپدید خواهد شد. حتی با سال‌ها سفر دور از شهر شاید هرگز گم نشده باشید، شاید هرگز در چنین موقعیتی قرار نگرفته باشید. کوه‌پیمایان و کوه‌نوردان کهنه‌کار کوهستان به طور معمول می‌دانند که چگونه خود را از هر مخمصه‌ای بدون هیچ کمک خارجی نجات دهند. خوب، اما آیا شما هم می‌توانید؟ GPS شما در این دره عمیق کار نمی‌کند و باتری تلفن دستی شما هم شارژ ندارد اما خوشبختانه چندین برگ برنده دارید:

۱- به یک بخش مسئول اطلاع داده‌اید که کجا می‌روید و چه موقع قصد بازگشت دارید. با گذشت زمان کمی، جست‌وجو آغاز خواهد شد.
۲- شما ۱۰ وسیله ضروری را به همراه دارید.
۳- آموزش کمک‌های اولیه را دیده‌اید.
۴- و به یاد می‌آورید که اولین اقدام توقف می‌باشد.

بنشینید

بنشینید، آرامش خاطر خود را بازیابید و آرام بمانید. دستپاچه شدن مشکل را دو چندان می‌کند. بهترین ابزاری که همراه دارید، مغزتان است. حال وقت آن رسیده که به آرامی و به وضوح از آن استفاده کنید.

فکر کنید

۱- موقعیت را ارزیابی کنید. پاکوب را آخرین بار کجا دیده‌اید و چگونه می‌توانید دوباره ردپای خود را از سر بگیرید؟ پیش بینی وضع هوا برای آن شب چیست؟ (البته موردی که قبل از ترک کردن خانه می‌بایست چک می‌کردید. آیا این وضعیت نقادانه است یا فقط وضعیتی ناخوشایندی است که از آن جان سالم به در خواهید برد.
۲- در حال حاضر چه چیزی مهم‌تر است؟ جان‌پناه؟ گرما؟ یافتن راه بازگشت به هر قیمتی؟ نشانه‌ها؟

مشاهده کنید

۱- آیا من در خطرم؟ (هوا، ناحیه، صدمه)
۲- تا چه زمانی نور دارم؟
۳- کجا را به عنوان جان پناه می‌توانم استفاده کنم (غار، برآمدگی(تاق)، خانه برفی و یا فرورفتگی درخت)؟
۴- آیا سوختی دارم؟ چه مدت طول می‌کشد تا بتوانم سوخت برای یک آتش کوچک اما گرم فراهم کنم؟

تصمیم بگیرید

تصمیم بگیرید می‌خواهید چه کار کنید تا کمک برسد، برای مثال:
۱- به سمت یک زمین محکم حرکت کنید.
۲- توجه جست و جوگران را با دمیدن در سوت یا آویزان کردن یک دستمال گلدار رنگی از یک درخت، جلب کنید.
۳- قسمت‌های صدمه دیده را با بانداژ ببندید.
۴- برای آتش چوب جمع کنید.
۵- جان پناه را در مقابل تغییرات ناگهانی هوا مجهز کنید. (از آن ۱۰ وسیله ضروری استفاده کنید.)
۶- آتشی درست کنید تا شما را گرم کند.

به یاد داشتن توقف به شما کمک خواهد کرد که چگونه عمل کنید و چگونه از عهده این موقعیت سخت برآیید. این تجربه ترسناک می‌تواند به موقعیتی مبدل شود که بتوانید از آن برای سوردادن به دوستان‌تان در سال‌های آینده استفاده کنید. △

*گروه هفت خوان کرج

جامعه‌شناسی و فرهنگ کوه‌نوردی

فاطمه محمدی*



وقتی در کوه قدم برمی‌داریم لطافت و زیبایی دنیای اطراف را احساس می‌کنیم. گمان می‌بریم که در اوج بلندی‌ها به مراد دل‌مان رسیده‌ایم. عقل حکم می‌کند فکر کنیم کوه همیشه، روز و شب، بدون وجود انسان و ادراک آن پابرجاست. در کوه همه آن چیزهایی که در ادراک انسان نمی‌گنجد را می‌توان دید و از آنها چیزیهای زیادی آموخت و به عبارتی آنها را کشف کرد.

بی‌تردید کوه‌نوردی جزو معدود ورزش هایی است که علاوه بر جسم، به روح و جان هم نشاط و قوت می‌بخشد. خصایل نیک‌انسانی در این ورزش دیده می‌شود. البته اگر آن را ورزش بدانیم. به نظر من کوه‌نوردی چیزی بیش از یک ورزش است و نام خالی ورزش همه جوانبش را نمی‌پوشاند. به این دلیل تصمیم گرفتم تا با طرح و توضیح عناوین زیر شما عزیزان را با ویژگی‌های این ورزش بیشتر آشنا کنم.

الف - تعاریف

ب - اهمیت کوه وسیر تاریخی آن

ج - جامعه‌شناسی ورزش کوه‌نوردی

د - فرهنگ و کوه‌نوردی

کوه‌نوردی: کوه‌نوردی فعالیت کهن صعود از شیب‌های کوه و با هدف رسیدن به قله است. این ورزش شامل فعالیت‌های متعدد از قبیل صخره‌نوردی، یخ‌نوردی، کوه‌گردی و کمپینگ می‌باشد.

کوه‌گردی: ترکیبی از گردش و پیاده‌روی و اردو زدن و چادرزدن در یک سفر کوتاه می‌باشد. کسی که این ورزش را انجام می‌دهد تمامی تجهیزاتش را در یک کوله پشتی جمع می‌کند. این تجهیزات شامل غذا، آب، سرپناه می‌باشد.

یخ‌نوردی: این ورزش مربوط به صعود از ساختارهای یخی شیب‌دار می‌باشد. یخ‌نوردی را به دو گروه تقسیم می‌کنند: یخ‌های آلپ و یخ‌های آب. یخ آلپ معمولاً در کوهستان یافت می‌شود و معمولاً نیازمند تلاش برای دسترسی به قصد رسیدن به قله کوه، صورت می‌گیرد. یخ آلپی یک رسوب یخ‌زده است در حالی که یخ آبی یک جریان مایع یخ‌زده از آب است.

صخره‌نوردی: فعالیتی است که ترکیب گوناگونی از تمرینات بدنی، حرکات ژیمناستیک، درگیری با مسایل و قدرت حل آنها را در بر دارد. استقامت، تحمل و کنترل ذهن به همراه شتاب و توازن، برای مقابله با چالش‌های فیزیکی خطرناک و سخت مورد نیاز است. آگاهی از تکنیک‌های صعود و استفاده از تجهیزات ضروری، حیاتی می‌باشد.

بولدرینگ: نوعی صخره‌نوردی است که بدون طناب و معمولاً در فواصل کوتاه صورت می‌گیرد. در این نوع صخره‌نوردی از قدرت، استقامت و پویایی زیاد استفاده می‌شود. تمرکز اصلی آن بر روی حرکات فردی و توالی کوتاه از حرکات است.

دیواره‌نوردی: اغلب دیواره‌های مدرن از جنس موادی هستند که به شکل تخته‌هایی مرکب از چند جنس مختلف که سوراخ‌هایی درون آنها تعبیه شده می‌باشد که اخیراً از تولیدات فولاد و آلومینیوم نیز استفاده شده است. در این نوع دیواره‌ها از یک گیره که به شکل مهندسی طراحی شده است برای ایمن کردن دستگیره‌ها استفاده می‌شود.

غارنوردی: غارنوردی که نام دیگر آن Spelunking است، ورزش تفریحی و گشت و گذار و کشف غارهاست. در این ورزش، چالش در ارتباط با غاری است که مورد بازدید قرار می‌گیرد و دشواری آن وابسته به غار مورد نظر می‌باشد. این ورزش اغلب به منظور سرگرمی و تفریح فیزیکی صورت می‌گیرد.

دره‌نوردی: در این ورزش تکنیک‌های مختلف نظیر قدم زدن، استفاده از دست برای بالا رفتن، صعود کردن، پریدن، فرود آمدن و شنا کردن، در دره‌های عمیق و ژرف، مسافرت و گردشگری صورت می‌گیرد. اگر چه گردش و پیاده‌روی غیرفنی را اغلب دره‌نوردی می‌گویند، اما این بخشی از کوه‌نوردی همراه با فرودها و حرکات فنی نیز می‌باشد. این تکنیک‌ها شامل: فرود با طناب، پرش‌های فنی و یا شنا به صورت فنی می‌باشد.

اسکی کوهستان: ورزشی است که تکنیک‌های اسکی را با کوه‌نوردی ترکیب می‌کند. هدف این ورزش بالا رفتن از یک کوه در مسیری زیبا و سپس پایین آمدن از آن بااسکی در یک مسیر زیبا و ترجیحاً از قله می‌باشد. ورزشکاران در این ورزش

اغلب از تکنیک‌های اسکی استفاده می‌کنند.

اهمیت کوه و سیر تاریخی آن

کوه‌ها ۲۰ درصد سطح خشکی‌های زمین را تشکیل می‌دهند و مسکن حداقل ۱۰ درصد از جمعیت جهان در این نواحی قرار دارد. کوه‌ها زیباترین نقاط زمین، پناهگاه انسان برای فرار از فشارهای زندگی شهری، محل رسیدن به آرامش روحی، سکوت، تفریح و عرصه‌ای مناسب برای ورزش‌های مختلف هستند. در عین حال کوه‌ها از آسیب‌پذیرترین اکوسیستم‌ها بوده دلیل آن ویژگی‌های خاص و پیچیده مثل تغییرات سریع آب و هوا، درجه حرارت، شیب و فرسایش می‌باشد. از نظر اعتقادات، کوه در فرهنگ ایران مقدس، بارور و مهیاکننده آب، علف و رمه است. پیامبران نور و آب از آن نزول می‌کرده‌اند تا دشت‌ها را سیراب کنند. مردم آزادیخواه به کوه‌ها پناه می‌برده‌اند. کوه‌ها چون یک دژ، کشور و فرهنگ ایران را حفاظت و تغذیه نموده‌اند. ورزش کوه‌نوردی یا فراتر از آن، برای تمام انسان‌ها همانند فلسفه است. همه انسان‌ها در دامن طبیعت از لذت زیبایی و قدرت خداوندی بهره می‌برند. کوه‌نوردی یعنی نوردیدن کوه‌ها بدون این که مانعی بر سر راه باشد. اگر هم مانعی بر سر راه باشد با انرژی مضاعف رفع مشکل می‌کنیم.



کوه‌نوردی هم نوعی فلسفه است چون شگفتی، کنجکاوی، جست و جوی مشکل، محدودیت و سختی به همراه دارد. لذت کوه‌نوردی در غلبه بر مشکلات و موانع است. همان طور که لذت فلسفه در گذراندن کنجکاوی‌ها و مشارکت است. کوه‌نوردی ورزشی است که در دامن طبیعت و در اعماق بی‌انتهای مجهولات و شگفتی‌ها انجام می‌شود از مرز عجایب گذشته به مرز دانایی‌ها ختم می‌شود. انسان کوه‌نوردی می‌کند تا از نفسیات به کمالات برسد این چنین است که کوه‌نوردان انسان هایی متعالی و سعادت پیشه‌اند. کوه ورزشی است که دارای این دو جنبه است: اول جسمانی که بایستی با عملیات و فعالیت حرکتی سعی در پرورش آن داشت و جنبه بعدی، روحانی است که انسان با قدم گذاشتن در طبیعت ناخودآگاه شروع به پرورش آن نیز می‌کند. ایرانیان قدیم برای آفتاب و ماه و آتش و باد، در قله کوه‌ها قربانی می‌کرده‌اند و اهورامزدا، مجسمه و معبد مخصوص نداشته است بلکه فقط در قله کوه‌ها، محل هایی بوده که روحانیون زرتشت، آتش مقدس را در آنجا روشن نگاه می‌داشته‌اند، مشخصه‌های مهم کوه‌نوردی، در دوران افسانه‌ای صعود آرش کمانگیر است به قله دماوند برای تعیین مرز ایران و توران که با پرتاب تیر از طرف این پهلوان ایرانی انجام گرفت و همچنین صعود زرتشت پیامبر به قله دماوند. در نوامبر سال ۱۹۹۸ بنا به پیشنهاد کشور قرقیزستان سال ۲۰۰۲ به عنوان سال جهانی کوه‌ها تعیین شد. روز بین‌المللی کوه‌ها فرصت مناسبی است تا در آن ضمن ارایه اطلاعات و آگاهی‌های لازم به مردم، چالش‌های پیش رو و تهدیدکننده تبیین و به گوش مردم و مسئولان رسانده شود. مناطق کوهستانی، یک چهارم سطح خشکی‌های زمین را می‌پوشانند، این مناطق ۱۲ درصد جمعیت جهان را در خود جای داده‌اند و از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردارند. تنوع زیستی کوهستان، پایداری خاک را تضمین می‌کند. آب گوارا، غذا، داروهای گیاهی و تفریح و تفرج غالب مردم را فراهم می‌سازد.

حمایت از کوهستان و محافظت از منابع آن، مستلزم انجام تعهد و احساس مسئولیت مشترک همه آحاد جامعه از جمله کارشناسان، علاقه‌مندان محیط زیست، دولت‌مردان و ساکنان این نواحی است. کوه‌ها از جمله سرمایه‌های ملی کشور هستند، توجه به آنها از ضرورت‌های حیاتی در شرایط کنونی می‌باشد.

جامعه‌شناسی ورزش کوه‌نوردی:

جامعه‌شناسی ورزش محدوده‌ای از جامعه‌شناسی است که به ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی و ساختار اجتماعی، فرهنگی، الگوها و سازمان‌ها و گروه‌های شاغل در ورزش را بررسی می‌کند. اهمیت جامعه‌شناسی ورزش از اواخر قرن نوزدهم که اولین آزمایشات روان‌شناسی ورزش مربوط به تاثیرات گروهی رقابت شکل گرفت، آغاز شد. کوه‌نوردی، امروزه به عنوان یک ورزش سالم و مفرح در جامعه مطرح است و به سمتی پیش می‌رود که خود را به عنوان یکی از نیازهای روحی انسان در جایگاه اجتماعی مطرح می نماید. کوه‌نوردی علاوه بر مسایل اقتصادی در زمینه‌های اجتماعی و سیاسی نیز دارای پتانسیل‌های مختلفی بوده و این عوامل روز به روز بیشتر، خود را در عرصه جهانی مطرح می‌کنند. اما چرا باید به کوه اهمیت داد؟ چرا کوه‌نوردی نقش مهمی در ساختار اجتماعی و اقتصادی کشور ایفا می‌کند؟ در یک جمع‌بندی می‌توان بودجه سالانه فدراسیون را با دیگر مبالغی که صرف جلوگیری از ناهنجاری‌های اجتماعی می‌شود مقایسه کرد. در واقع هزینه هایی که صرف مبارزه با مفاسد اجتماعی می‌شود به مراتب بیشتر از هزینه‌هایی است که مسئولان صرف برنامه‌ریزی و مدیریت برای ورزش‌ها در طبیعت می‌کنند. توسعه ورزش کوه‌نوردی و تاسیسات و امکانات در واقع پروژه‌ای است که چندین سال در عرصه‌های گوناگون برای کشور مورد استفاده قرار خواهد گرفت، در حالی که هزینه هایی که در مسایل اجتماعی مربوط به ناهنجاری‌ها و مفاسد اجتماعی صرف می‌شود، به عنوان هزینه‌ای با پایداری کم و غالباً غیرپیشگیرانه است که با معلول‌ها، به جای علل برخورد می‌نمایند. ایجاد این فضا در اصل دو نتیجه مهم را دربر خواهد داشت، نخست جامعه جوان کشور از شرایط تفریحات سالم برخوردار می‌شود و دوم این که زمان خالی جوانان و اوقات فراغت آنان در راه قهرمانی هدایت می‌شود. کوه‌نوردی اثرات فوق‌العاده‌ای بر جسم و تامین بهداشت روانی دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود: ۱- جلوگیری از بروز انواع سکته‌ها ۲- باز شدن مویرگ‌های بدن ۳- زیاد شدن میزان خون در عضلات ۴- افزایش ظرفیت ریه‌ها ۵- جلوگیری از بیماری نقرس ۶- جلوگیری از بیماری قند خون ۷- از بین بردن چربی‌های اضافی بدن به ویژه در ناحیه شکم و چربی‌های زیر پوست ۸- تقویت اعصاب و افزایش سلامت روحی و روانی.

بارها در تلویزیون و رسانه‌ها به نقل از پزشکان متخصص داخلی و خارجی شنیده‌ایم که ورزش کوه‌نوردی نقش مهمی در حفظ سلامت جسمی افراد داشته و می‌تواند تاثیر مستقیمی در پیشگیری از امراض جسمی و روحی داشته باشد، از همین رو توجه دولت به گسترش جامعه ورزش کوه‌نوردی و لزوم فرهنگ‌سازی این ورزش در بین مردم و خانواده‌ها برای تشویق جوانان جهت توجه بیشتر به کوه و محیط سازنده آن می‌تواند عامل بسیار مهمی در جلوگیری از رویکرد جامعه به

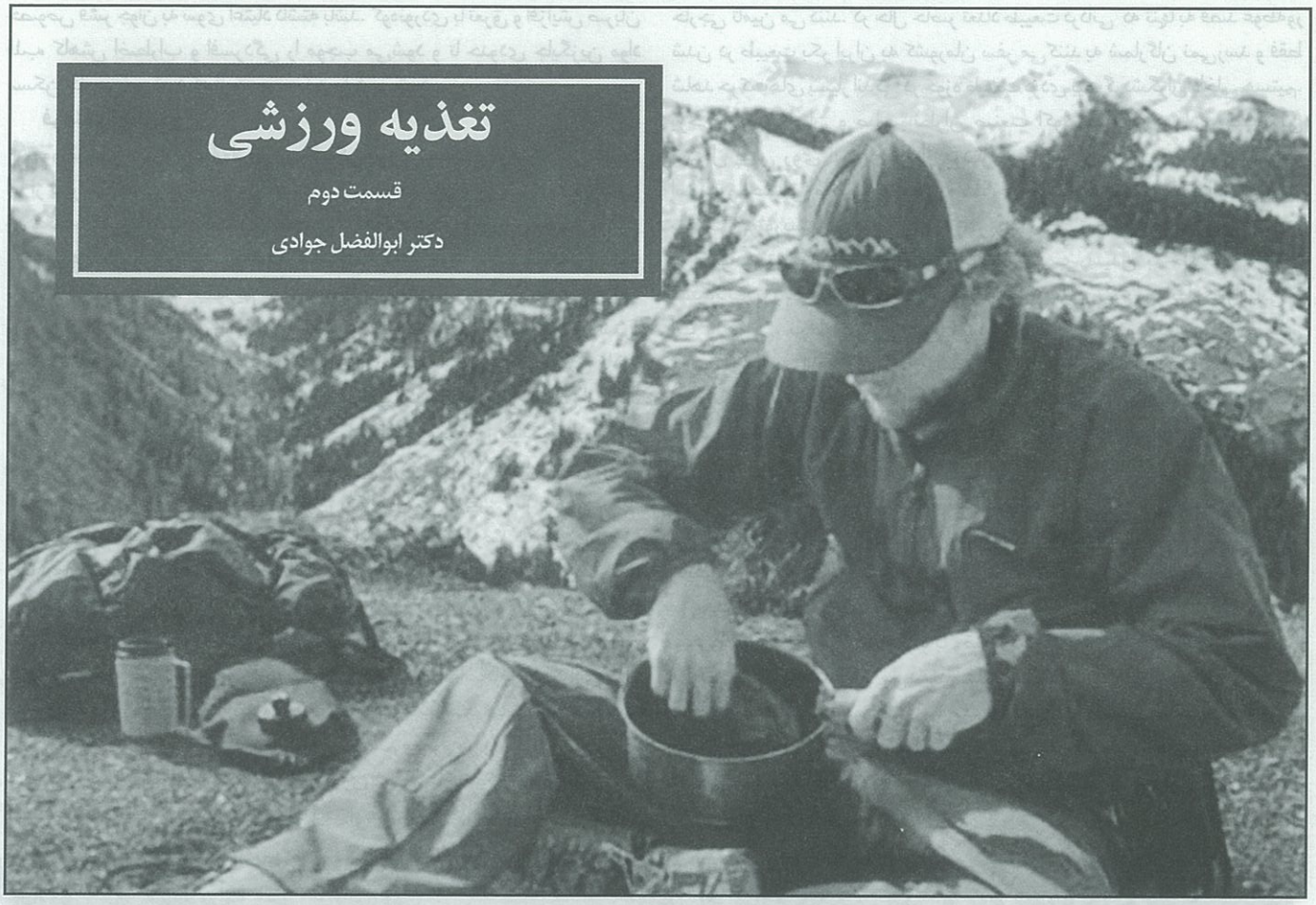
خصوص قشر جوان به سوی اعتیاد داشته باشد. کوه‌نوردی با تعرق و افزایش ضربان قلب، کاهش اضطراب و افسردگی را موجب می‌شود و تا حدودی جایگزین مواد مسکن خارجی می‌شود که از خارج به بدن وارد می‌شود.

فرهنگ کوه‌نوردی:

ورزش هر چند از نظر ابعاد فنی و تکنیکی مرز و قومیت و فرهنگ نمی‌شناسد اما از نظر موضوعی فرهنگ هم هست و باید در هر سرزمین و در نزد هر ملتی فرهنگ خودش را داشته باشد تا آن ملت بتواند هویت خود را در ورزش، جهان ورزش و چشم جهانیان ورزش اثبات و اعلام کند. گرچه ما در زمینه مسایل فرهنگی با فقر پژوهش روبه‌رو هستیم. امیدواریم که صاحب‌نظران و پژوهشگران عرصه‌های مختلف ورزش، مسایل فرهنگی ورزشی را بیشتر مورد نظر قرار دهند. امروزه جهانی شدن ورزش و تاثیرگذاری مستقیم و غیرمستقیم آن در بسیاری از تصمیم‌گیری‌های کلان کشوری و استانی بر هیچ فردی پوشیده نیست. چرا که مقوله ورزش جدای از ایجاد شادابی و نشاط و افزایش آمادگی جسمانی افراد، نقش پررنگی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی دارد. سازمان جهانی جهان‌گردی ملل متحد رشد سالانه صنعت گردشگری را تا سال ۲۰۱۰ بین ۳/۴ تا ۶/۷ درصد پیش‌بینی کرده است که اکوتوریسم با رشد سالانه ۳۰ تا ۴۰ درصد بالاترین رشد در بخش‌های مختلف گردشگری را خواهد داشت و پیش‌بینی جامعه اکوتوریسم هم این است که در پایان سال ۲۰۱۰ حدود ۵۰ درصد گردشگران متعلق به بخش طبیعت‌گردی خواهند بود. اکوتوریسم که معروف به جهان‌گردی بوم‌شناختی نیز می‌باشد، شکل خاصی از جهان‌گردی است که مورد توجه اشخاص و افرادی قرار می‌گیرد که به آگاهی از بوم‌شناسی و اجتماعات علاقه‌مند هستند. اکوتوریسم، شامل برنامه هایی است که جنبه‌های منفی توریسم معمولی را به حداقل رسانده و یا حفظ یکپارچگی بومی، نه تنها برای سودآوری نیست بلکه یک صنعت بزرگ‌در اقتصاد ملی می‌باشد. بسیاری از کشورها بخش هنگفتی از درآمد خود را از بوم‌گردان خارجی تامین می‌کنند. در حال حاضر تعداد طبیعت‌گردانی که تنها به قصد غوطه‌ور شدن در طبیعت بکر ایران به کشورمان سفر می‌کنند به شمارگان نمی‌رسد و فقط شاهد حرکت‌های بسیار اندکی در حوزه طبیعت‌گردی بین گردشگران داخلی هستیم. برخی از کارشناسان و صاحب‌نظران صنعت اکوتوریسم در جهان، عمده‌ترین مشکل پیش روی این بخش از گردش‌گری در ایران را نبود ثبات سیاسی و امنیت و احساس مخاطره و تصور غلط جهانیان از کشورمان می‌دانند. توسعه صنعت اکوتوریسم در کشور قبل از هر چیز به بسترسازی فرهنگی نیاز دارد. درخصوص توسعه طبیعت‌گردی، احتمال آسیب رسیدن به طبیعت یکی از مشکلات بزرگ است. مناطق کوهستانی به علت تنوع شرایط جغرافیایی و آب و هوایی، نقاط حساس تنوع زیستی محسوب می‌شوند. زیست‌بوم‌های کوهستان از میزان بالای تنوع زیستی برخوردارند. در حالی که این مناطق از نظر مکانی بسیار به هم نزدیک‌اند، از نظر زیستی اختلافات فاحشی با هم دارند. زیست‌بوم‌های کوهستان به ویژه، مناطقی که دوران رشد گونه‌های گیاهی در آن کوتاه می‌باشد و یا دارای زمین‌هایی با شیب تند هستند نسبت به تغییرات به شدت آسیب‌پذیرند. تندرا نمونه‌ای از این نوع است. (تندراها، دشت‌های هموار نواحی سردسیری هستند که محدوده آنها از منتهی‌الیه آخرین ردیف درختان جنگلی شروع شده و تا دوردست‌ترین مناطق قطبی امتداد می‌یابد.) زیست‌بوم‌های کوهستان به خاطر تنوع و شکنندگی که دارند، تغییرات محیط زیست جهانی را زودتر و با وضوح بیشتری از سایر نظام‌های (طبیعی) مناطق پایین دست بروز می‌دهند. علی‌رغم اهمیت جهانی توسعه پایدار در مناطق کوهستانی، هنوز این امر مهم به خوبی در سطح ملی، منطقه‌ای و جهانی نهادینه نشده است. سال جهانی کوه‌ها فرصت بی‌نظیری را پیش آورد که این موضوع با قاطعیت بیشتری، به ویژه در سطح ملی دنبال شود. △

***گروه کوه‌نوردی شقایق کرج**





تغذیه ورزشی

قسمت دوم

دکتر ابوالفضل جوادی

بارگیری کربوهیدرات

- برای گوارش آسان و سریع، وعده پیش از ورزش شامل غذاهای پرکربوهیدرات و کم‌چربی باشد.

- اولویت تغذیه‌ای فوری پس از ورزش بلندمدت یا سنگین، شامل جایگزین‌سازی آب تلف شده است که بلافاصله پس از آن باید بازسازی اندوخته کربوهیدرات صورت گیرد.

چربی:

چربی‌ها از منابع اولیه انرژی‌اند که در زمان استراحت تا ۷۰ درصد و ضمن ورزش سبک تا متوسط، حدود ۵۰ درصد انرژی لازم را تامین می‌کنند. هنگامی که ورزش بیش از سه ساعت تداوم می‌یابد، اندوخته چربی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و ممکن است بیش از ۸۰ درصد انرژی مورد نیاز در ورزش بلندمدت را فراهم نماید. چربی کاربردهای پرشمار دیگری دارد که با کارایی ورزشی ارتباط غیرمستقیم پیدا می‌کند. چربی از عناصر ضروری غشای یاخته‌ها و رشته‌های عصبی است و اعضای حیاتی بدن را پوشانده از آنها حمایت می‌کند. همه هورمون‌های استروییدی بدن از کلسترول ساخته می‌شوند. ویتامین‌های محلول در چربی که به بدن راه یافته‌اند در بافت‌های چربی ذخیره و توسط چربی در سراسر بدن جابه‌جا می‌شوند. لایه چربی زیر پوست نیز به حفظ گرمای بدن کمک می‌کند.

چربی عمدتاً در بافت‌های چرب و مقداری نیز در یاخته‌های عضلانی اندوخته می‌شود. ترکیب سوخت و سازی چربی و کربوهیدرات در ضمن ورزش با شدت‌های گوناگون، متفاوت است.

ضمن ورزش‌های سبک تا متوسط (۴۰ درصد حداکثر توان هوازی) منبع اصلی انرژی چربی و بخش عمده آن اسیدهای چرب FFA آزاد شده از بافت چربی است.

با افزایش شدت ورزش، این توازن به هم خورده انرژی مورد نیاز عمدتاً از گلیکوژن ماهیچه و گلوکز خون تامین می‌شود. این الگوی مصرف انرژی اهمیت نقش چربی را در ورزش‌های استقامتی سبک و نقش گلیکوژن ماهیچه را به عنوان منبع عمده انرژی در ورزش سنگین بی‌هوازی نشان می‌دهد. تمرین استقامتی، گنجایش ماهیچه‌ها را برای سوخت و ساز چربی بالا می‌برد. پس در ضمن ورزش زیربیشینه ورزشکاران تمرین کرده، سوخت و ساز چربی بخش بزرگ‌تری از انرژی ضروری را - در مقایسه با افراد بدون تمرین - تامین خواهد کرد. این بهبود ظرفیت ناشی از افزایش آنزیم‌های بتااکسیداسیون، چرخه کربس، زنجیره انتقال الکترون و نیز بهبود انتقال اسیدهای چرب به رشته‌های عضلانی و جابه‌جایی آنها در درون این یاخته‌ها در اثر کارکرد کار نیتین و کارنیتین ترانسفراز است.

بسیاری از ورزشکاران به خاطر ترس از افزایش چربی بدن از مصرف چربی پرهیز می‌کنند. یادآوری این نکته به ورزشکار مهم است که تامین ۲۰ درصد تا ۲۵ درصد از کالری مورد نیاز از طریق چربی نه تنها پذیرفتنی بلکه ضروری است. درک نادرست نقش چربی بدن (به ویژه در زنان ورزشکار) می‌تواند شخص را در معرض خطر بزرگ‌تر «تریاد زن ورزشکار» قرار دهد. بحث مفصل این موضوع، جداگانه زیر عنوان «تریاد زن ورزشکار» آورده شده است.

چربی

- بسیاری از ورزشکاران از ترس افزایش چربی بدن، از مصرف چربی غفلت می‌کنند.

- به ورزشکاران یادآوری کنید که تامین ۲۰ درصد تا ۲۵ درصد از کالری ضروری از طریق چربی، نه تنها قابل قبول، بلکه لازم است.

پروتئین

پروتئین‌ها دسته‌ای ترکیبات نیتروژن‌دار متشکل از اسیدهای آمینه‌اند.

این مولکول‌ها عنصر اصلی ساختمان یاخته بوده که در رشد، بازسازی، حفظ بافت‌های بدن و نیز نگهداری فشار اسمزی پلاسما نقش دارند. هموگلوبین، آنزیم‌ها،

بسیاری از هورمون‌ها و پادتن‌های محافظ بدن در برابر بیماری‌ها از پروتئین ساخته می‌شوند.

پروتئین می‌تواند برای بدن انرژی نیز تولید کند. بیست اسیدآمینه برای رشد و سوخت و ساز انسان لازم شناخته شده‌اند که هشت تای آنها را بدن نمی‌تواند بسازد و باید در رژیم غذایی ما موجود باشند. به همین دلیل آنها را اسیدهای آمینه ضروری می‌نامند.

سوختن پروتئین در ضمن ورزش هنگامی آشکارتر می‌شود که اندوخته کربوهیدرات کاهش یافته باشد. این روند را به ویژه در ورزش‌های بلندمدت توان‌فرسا می‌توان دید که چرخه آلانین - گلوکز تا ۴۰ درصد الی ۵۰ درصد از گلوکز تام رها شده از کبد را تامین می‌کند. شواهد موجود نشان می‌دهد که نیاز روزانه به پروتئین برای یک بزرگسال تندرست در حدود ۰/۸۳ گرم و در سنین بلوغ ۰/۹ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن است. پروتئین روزانه مورد نیاز ورزشکاران قدرتی و سرعتی تا ۱/۲ الی ۱/۸ گرم به ازای کیلوگرم می‌رسد. پیشنهاد می‌شود ورزشکاران درگیر تمرین‌های استقامتی، پروتئین روزانه خود را تا ۱/۲ الی ۱/۴ گرم در کیلوگرم افزایش دهند. این مقدار را به سادگی می‌توان از طریق یک رژیم متعادل به دست آورد.

بسیاری از ورزشکاران بر این باورند که افزودن اسیدهای آمینه ارژینین و اورنیتین به غذا، رهایش هورمون رشد را تحریک می‌کند البته غلظت خونی هورمون رشد پس از ورزش سنگین بالا می‌رود ولی تاثیر چنین مولکول‌هایی اثبات نشده و مصرف آنها غیرلازم به نظر می‌رسد. بسیاری از ورزشکاران نیز برای تامین پروتئین لازم (۱/۲ تا ۱/۸ گرم در کیلوگرم وزن بدن) به مکمل‌های پروتئینی روی می‌آورند. مهم این است که پیش از پیشنهاد مکمل پروتئین، از مصرف منظم پروتئین غذایی توسط ورزشکار آگاه شویم. بسیاری از ورزش‌ها بیش از پروتئین به انرژی نیاز دارند و ممکن است ورزشکاران این رشته‌ها پیشاپیش پروتئین کافی مصرف کرده باشند.

پروتئین‌ها:

سوختن پروتئین در اثر ورزش در شرایط زیر آشکارتر می‌شود:

- اندوخته کربوهیدرات بدن محدود باشد.

جدول دو: کارکرد و منابع غذایی ویتامینها و کانی‌ها

ماده مغذی	کارکرد ورزشی	منابع غذایی
ویتامین‌های محلول در آب:		
تیامین (B_1)	کوآنزیم سوخت و ساز سلولی	غلات کامل و حبوبات
- ریبوفلاوین (B_2)	بخشی از FAD و FMN در چرخه انتقال الکترون	بیشتر غذاها
- نیاسین	بخشی از $NADP$ و NAD	گوشت، غلات، حبوبات
- پیریدوکسین (B_6)	کوآنزیم روند سوخت و ساز	گوشت، سبزیها، غلات کامل
- پانتوتنیک اسید	بخشی از کوآنزیم A (استیل کوآ - فتی اسیل کوآ)	بیشتر غذاها
- فولاسین-	کوآنزیم سوخت و ساز سلولی	حبوبات، سبزیهای سبز، گندم کامل
- B_{12}	کوآنزیم در سوخت و ساز هسته سلول	گوشت قرمز، تخم مرغ و فرآورده‌های شیر
- بیوتین	کوآنزیم سوخت و ساز سلولی	گوشت، سبزیها، حبوبات
- اسید اسکوربیک (C)	حفظ بافت همبند، حفاظت دستگاه ایمنی	مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز
ویتامین‌های محلول در چربی:		
- بتا کاروتن (پیش ویتامین A)		سبزیهای سبز
- رتینول (ویتامین A)	بینایی، بخشی از رودوپسین (رنگدانه بینایی) حفظ بافتها	شیر، کره، پنیر
- کوله کلسیفرول (D)	رشد و نگهداری استخوان، جذب کلیسم	تخم مرغ، فرآورده‌های شیر
توکوفرول (E)	آنتی اکسیدان، حفظ یکپارچگی سلول	دانه ها، سبزیهای برگدار، مارگارین
- فیلوکینون (K)	ایفای نقش در انعقاد خون	سبزیهای برگدار، دانه ها، میوه، گوشت
کانیها:		
- کلسیم* (ca^{++})	تشکیل استخوان و دندان، انقباض عضله، پتانسیلهای عمل	شیر، پنیر، سبزیهای سبز تیره
- فسفر (po^{+++})	تشکیل استخوان و دندان، تعادل اسید و باز، انرژی شیمیایی	شیر و پنیر، ماست، گوشت، ماکیان، ماهی و غلات
- پتانسیم (K^+)	پتانسیلهای عمل، تعادل اسید و باز، تعادل آب بدن	سبزیهای برگدار، گرمک، باقلا، سیب زمینی، شیر و گوشت
- گوگرد (S)	تعادل اسید و باز، کارکرد کبد	پروتئینها، غذاهای خشک شده
- سدیم (Na^+)	پتانسیل عمل، اسید و باز، اسمولالیته، تعادل آب بدن	میوه، سبزی، نمک خوراکی
- منیزیم (Mg^{2+})	کوفاکتور برای کارکرد آنزیمها	غلات کامل، سبزیهای برگدار
- آهن (Fe)	بخشی از هموگلوبین، میوگلوبین و سیتوکرومها	تخم مرغ، گوشت، حبوبات، غلات کامل، سبزیهای برگدار
فلوراید (F)	ساختمان استخوان	آب، غذاهای دریایی
- روی (Zn)	بخشی از آنزیمهای گوارشی	بیشتر غذاها
- مس (Cu)	بخشی از آنزیمهای سوخت و ساز آهن	گوشت، آب
- سلنیوم (Se)	کارکرد مشترک با ویتامین E	غذاهای دریایی، گوشت و غلات
- ید (I)	بخشی از هورمونهای تیروئیدی	ماهیهای دریایی، صدف، فرآورده‌های شیر، سبزیها، نمک ید دار
- کروم (Cr)	ضروری برای گلیکولیز	حبوبات، دانه ها، غلات کامل
- مولیبدن (Mo)	کوفاکتور برخی آنزیمها	چربیها، روغن سبزیجات، گوشت، غلات کامل

- ورزش بلندمدت و توان‌فرسا انجام گرفته باشد.
- چرخه‌آلانین - گلوکز مسئول تامین ۴۰ درصد تا ۵۰ درصد از گلوکز آزاد شده از کبد باشد.

برخورد با گیاه‌خواران

به دلایل گوناگون برخی از ورزشکاران تفریحی و شمار فزاینده‌ای از ورزشکاران رقابتی و پیشتاز به گیاه‌خواری روی آورده‌اند. گیاه‌خواران حقیقی (وجترین‌ها و یا وگان‌ها) تنها غذاهای گیاهی می‌خورند. «لاکتو وجترین‌ها» علاوه بر آن فرآورده‌های شیر را نیز مصرف می‌کنند و «لاکتو - او - وجترین‌ها» علاوه بر گیاهان و فرآورده‌های شیر، تخم‌مرغ هم می‌خورند.

گیاه‌خوارانی که فرآورده‌های شیر و تخم‌مرغ می‌خورند از نظر سوءتغذیه در معرض خطر کمتری هستند زیرا غذای‌شان محدودیت کمتری دارد.

چگونه ورزشکار می‌تواند با وجود گیاه‌خواری کارایی بهینه خود را حفظ کند؟

گیاه‌خواران واقعی باید غذای شان را به دقت برگزینند تا تعادل خوبی از اسیدهای آمینه ضروری، کالری کافی و منابع مطمئنی از روی، ریبوفلاوین، ویتامین B۱۲، ویتامین D، کلسیم و آهن فراهم آید.

برنامه‌ریزی ضعیف یا عدم آگاهی، برخی ورزشکاران را پس از آغاز رژیم گیاهی در معرض کاهش ظرفیت کارکردی قرار داده است. ورزشکاران گیاه‌خوار باید به یک کارشناس ماهر و با تجربه رژیم‌های غذایی معرفی شوند تا در گزینش غذاهایی که جذب مواد مغذی را به حداکثر می‌رساند به آنها کمک کند.

توازن ریزمغذی ها

ویتامین‌ها و کانی‌ها نقش مهمی در سوخت و ساز انرژی دارند (جدول دو). جذب آنها رابطه مستقیم با دریافت انرژی دارد و کمبود یک یا چند ریزمغذی می‌تواند ظرفیت فعالیت جسمی را کاهش دهد. ویتامین‌ها و کانی‌ها در طیف گسترده‌ای از غذاها پیدا می‌شوند و کمبود آنها در کسانی که رژیم متعادل دارند کمیاب است.

ویتامین‌ها موادی آلی هستند که نه انرژی تولید می‌کنند نه در بدن نقش ساختمانی دارند. ویتامین‌های A,K,E,D محلول در چربی بوده می‌توانند تا مقادیر سمی در بدن جمع شوند. ویتامین‌های C و B کمپلکس محلول در آبند. به جز در

موارد نادر، ویتامین‌های محلول در آب عمدتاً غیرسمی هستند.

ویتامین‌ها سوخت و ساز را تنظیم کرده رهایش انرژی را تسهیل می‌نمایند (برخی از ویتامین‌های گروه B) نقش بسیار مهمی در روند ساخت استخوان‌ها و دیگر بافت‌ها دارند.

توازن ریزمغذی ها

- ویتامین‌ها و کانی‌ها در طیف وسیعی از غذاها یافت می‌شوند.
- جذب ویتامین‌ها و کانی‌ها رابطه مستقیم با دریافت انرژی دارد.
- کمبود این مواد در کسانی که رژیم غذایی متعادلی دارند نادر است.

آنتی اکسیدان ها:

بسیاری از ویتامین‌ها و کانی‌ها از جمله ویتامین هایی چون آلفاتوکوفرول (ویتامین E)، بتاکاروتن، اسیداسکوربیک (ویتامین C) و نیز کانی هایی مانند سلنیوم، آهن، روی، مس و منیزیم ظرفیت آنتی اکسیدان دارند. آنتی اکسیدان‌های موجود در غذاها یا ساخته شده در بدن با «استرس اکسیداتیو» مقابله می‌کنند و استرس اکسیداتیو هنگامی پدید می‌آید که تولید ریشه‌های فعال اکسیژن افزایش و پاکسازی آنها کاهش یابد و در نتیجه به میزان بیش از حد در بدن جمع شوند. پیامدهای استرس اکسیداتیو شامل پیری زودرس، آتروسکلروز، سرطان، بیماری قند، دیستروفی عضلانی، آرترین روماتوئید، آلزایمر، پارکینسون و خستگی و آسیب عضلانی است. آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند از راه‌های زیر میزان تخریب ناشی از ریشه‌های آزاد اکسیژن را کاهش دهند:

- جلوگیری از تشکیل ریشه‌های آزاد
- پیدا کردن ریشه‌ها و تبدیل آنها به مولکول‌هایی با فعالیت کمتر
- کمک به بازسازی آسیب ناشی از فعالیت ریشه ها
- کمک به دیگر عواملی که برای بدن محیطی ایمن پدید می‌آورند.

فعالیت جسمی منظم فواید بسیار زیادی برای بدن دارد که کاهش خطر برخی بیماری‌ها و کمک به تنظیم وزن از جمله آنهاست. البته ورزش می‌تواند موجب کاهش سطح آنتی اکسیدان‌ها در گردش خون و پیدایش استرس مزمن اکسیداتیو گردد. مصرف آنتی اکسیدان موجب بهبود وضع آنتی اکسیدان بدن و کاهش اثر ویرانگر ریشه‌های آزاد به ویژه ضمن ورزش توان‌فرسا می‌شود.

مصرف آنتی اکسیدان در پیشگیری از استرس اکسیداتیو پس از ورزش نیز موثر است. مکمل‌های آنتی اکسیدان از بدن در برابر استرس اکسیداتیو ناشی از فعالیت و تمرین در ارتفاعات بالا محافظت می‌کنند و ممکن است اثر ورزش بر دستگاه ایمنی را کاهش داده از ورزشکار در برابر عفونت‌های پس از ورزش نیز دفاع کنند.

کمک به ورزشکار برای تصمیم‌گیری مناسب در مورد آنتی اکسیدان‌ها بسیار مهم است. اگر مکمل تجویز می‌شود، ورزشکار باید توجیه گردد که به جای مقادیر بیش از حد، از میزان معقول آنتی اکسیدان استفاده نماید. در ضمن بهترین منبع این دسته از مواد مغذی، غذاهای طبیعی هستند.

آنتی اکسیدان ها

- مصرف آنتی اکسیدان‌ها، وضعیت آنتی اکسیدان بدن را بهبود می‌بخشد.
- آنتی اکسیدان‌ها به ویژه در ورزش‌های توان‌فرسا اثر ویرانگر ریشه‌های آزاد اکسیژن را محدود می‌کنند.

کانی‌های مهم برای ورزشکاران

درشت کانی‌ها موادی هستند که نیاز روزانه بدن به آنها بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم است. ریزکانی‌ها یا عناصر کمیاب، موادی هستند که بدن به مقادیر کمتری از آنها نیاز دارد. تقریباً ۴ درصد از توده بدن ما متشکل از کانی‌های گوناگون است که برای روندهای فیزیولوژیک مختلف از جمله انقباض عضلات، جابه‌جایی اکسیژن، تعادل مایعات و واکنش‌های مربوط به انرژی زیستی مورد نیازند. کانی‌ها به عنوان بخش مهمی از آنزیم‌ها، مواد ساختمانی استخوان و دندان و مواد کمکی در ساخت درشت مغذی‌ها (گلیکوژن، چربی و پروتئین) نیز به کار می‌آیند.

کلسیم

برای جلوگیری از افت کانی‌های استخوان و کاستن از خطر استئوپوروز در مراحل بعدی زندگی، دریافت کلسیم کافی از طریق یک رژیم متعادل ضروری است.

نخستین دفاع در برابر کاهش تراکم استخوان (در اثر افزایش سن) مصرف کلسیم کافی در سراسر زندگی و فعالیت جسمی منظم از کودکی تا سنین بزرگسالی است. تناقض اینجا است که زنانی که تمرین سنگین می‌کنند یا وزن‌شان آن قدر پایین است که قاعدگی، آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد، غالباً در سنین پایین دچار پوکی استخوان پیشرفته می‌شوند (ترياد زن ورزشکار). برای دریافت کلسیم کافی، یک رژیم غذایی کاملاً متوازن ضروری است. محدود کردن انرژی دریافتی، رژیم‌های افراطی و غیرعادی و گیاه‌خواری می‌تواند دریافت کلسیم را محدود کند. بنابراین باید برای اطمینان از کافی بودن کلسیم در غذای ورزشکار، با او گفت و گو کرد.

کلسیم

عوامل موثر در پیدایش استئوپوروز زودرس در زنان

- تمرینات سنگین
- کاهش وزن تا جایی که عادت ماهانه را مختل نماید.

آهن

دریافت ناکافی آهن می‌تواند پیامد محدودیت دریافت انرژی، رژیم‌های افراطی یا غیرطبیعی، گیاه‌خواری یا محدود بودن انواع غذاهای مصرفی باشد. معلوم نیست که فعالیت جسمی منظم بتواند موجب تخلیه قابل ملاحظه اندوخته آهن بدن گردد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که ورزشکاران استقامتی به ویژه دوندگان مسافت‌های متوسط تا بلند احتمالاً از نظر کاهش اندوخته آهن در معرض خطر بیشتری هستند که می‌تواند به کم‌خونی منتهی شود. ورزشکاران در معرض کمبود آهن باید سطح آهن بدن‌شان را به طور منظم کنترل کنند. با خوردن گوشت قرمز و جایگزین کردن چای و قهوه همراه غذا با نوشیدنی‌های حاوی ویتامین C که جذب آهن را افزایش می‌دهند می‌تواند از کمبود آهن پیشگیری کرد. اگر ملاحظات غذایی نتیجه ندهد، می‌توان پس از ارزیابی چگونگی جذب آهن، ویژگی‌های خونی ورزشکار و اندوخته آهن بدن وی، مصرف مکمل آهن را تجویز نمود.

آیا مکمل ویتامین یا کانی لازم است؟

همگان پذیرفته‌اند که تغذیه مناسب نه تنها برای حفظ کارایی بهینه بلکه جهت کاهش خطرات تهدیدکننده تندرستی - به ویژه استرس‌های عضلانی و واکنش‌های التهابی پس از ورزش سنگین اهمیت ویژه‌ای دارد.

رژیم متعادل، نیازهای غذایی ورزشکار تفریحی را برآورده می‌سازد ولی ورزشکار رقابتی نیاز به ویتامین‌ها و کانی‌های بیشتری دارد که افزایش نیاز به انرژی را ایجاب می‌کند. پس لازم است بر اهمیت یک رژیم متوازن بهینه در ضمن تمرین، رقابت و دوره بازیافت تاکید کنیم. گرچه هیچ مدرک قطعی به نفع افزایش کارایی و کوتاه شدن دوره بازیافت توسط ویتامین‌ها و کانی‌ها مکمل وجود ندارد، بیشتر ورزشکاران ویتامین‌ها و کانی‌ها را به رژیم خود می‌افزایند. این مهم است که پزشک تیم مطمئن شود که ورزشکار، بیش از حد مکمل ویتامین یا کانی مصرف نمی‌کند. △

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 ۰۳۵۱-۶۲۶۲۴۱۸

انسان دنیایی از عجائب است
"ارسطو"

هنر هشتم
تکنیک‌های کاربردی
روابط عمومی

تهیه و گردآوری: مهدی داورپور

قسمت سوم

گزارش اداری

تهیه و تنظیم گزارش اداری از جمله فنونی است که در روابط عمومی کاربرد بسیاری دارد، به گونه‌ای که اکثر امور تحقیقاتی، افکارسنجی، طرح ها و اقدامات روابط عمومی می‌تواند در قالب "گزارش اداری" به اطلاع مدیران برسد.

یک گزارش اداری خوب، امکان آن را به مدیر می‌دهد تا در فرصت اندکی با مهمترین بخش های گزارش آشنا شود.

در تهیه گزارش اداری، برداشتن چهار قدم شامل اندیشیدن در پیرامون موضوع گزارش، تهیه نقشه یا طرح گزارش، گردآوری اطلاعات (تحقیق)، تهیه پیش‌نویس گزارش و کنترل، ضروری است و گزارش نویس باید سعی کند تا گزارش، ویژگی هایی مانند ارایه اطلاعات کافی و واقعی، سبک رسا و مناسب، ایجاز، هدف معین، سازماندهی مناسب، روشن، کوتاهی و سادگی را داشته باشد.

زمانی که می‌خواهید گزارشی را تهیه کنید، دو نکته ضروری را در نظر بگیرید:

۱- سازماندهی گزارش: در سازماندهی گزارش، می‌باید به سازماندهی شکل و محتوا تواماً توجه داشت. گزارش اداری از نظر شکل بر سه قسمت تقسیم می‌شود:

الف- بخش مقدماتی، شامل جلد، صفحه عنوان، شناسنامه، پیشگفتار، فهرست مطالب و فهرست ضمایم.

ب- بخش اصلی، شامل مقدمه، متن و نتیجه.

ج- بخش پایانی (مراجعه)؛ شامل ضمایم، واژه‌نامه، نام و فهرست منابع و مآخذ.

توجه کنید در مقدمهٔ گزارش، بیان هدف، طرح ضرورت های تهیه گزارش، بیان شیوه یا شیوه‌های جمع‌آوری اطلاعات، در متن گزارش اداری نیز بررسی دقیق موضوع، بیان سیر تاریخی موضوع، ذکر نکات مثبت گزارش و بیان نکات رها شده در گزارش همراه با ارایه نتایج آن ضرورت دارد.

کارشناسان روابط عمومی چهار نوع گزارش اداری را پیوسته تهیه می‌کنند. یک نوع از این گزارش ها، "گزارش دوره‌ای" است. منظور از "گزارش دوره‌ای"، گزارشی است که حاوی اطلاعات معمولی روزمره هستند و در فاصله‌های زمانی معین تهیه می‌شوند. مثل گزارش ماهانه.

گونه دیگر از گزارش های اداری، "گزارش پیشرفت" است. این نوع گزارش برای نشان دادن پیشرفت امور در مواقع لازم تهیه می‌شود و هدف آن، مقایسه پیشرفت امور سازمان با برنامه‌هاست. سومین نوع گزارش اداری، "گزارش آزمایش" است. این نوع گزارش، وضعیت و موقعیت گذشته و فعلی سازمان را تجزیه و تحلیل می‌کند تا براساس آن برای آینده برنامه‌ریزی شود. بالاخره، "گزارش توصیه‌ای" را باید نام برد که بر مبنای سه نوع گزارش قبلی تهیه می‌شود و شامل توصیه‌های مختلف برای بهبود اجرای برنامه‌های سازمان است.

تریبون آزاد اعضا

"تریبون آزاد اعضا" یکی از فنون روابط عمومی است که از آن در بخش ارتباطات مردمی بهره‌برداری می‌شود. این تریبون، فرصتی را به دست می‌دهد تا اعضا فعالانه در یک فضای ارتباطی آزاد دربارهٔ موضوع های موردنظر با مسئولان سازمان به گفت و شنود بپردازند.

روابط عمومی می‌تواند افزون بر ضبط تصویری برنامه، محتوای مباحث جلسه را در قالب یک گزارش اداری در اختیار مدیریت قرار دهد. "تریبون آزاد" آثار مهمی را به ویژه از طریق ارتباطات میان فردی در بین کارکنان برجای می‌گذارد و حس توجه و احترام را در آنان تقویت می‌کند و به مسوولان و اعضاء فرصت می‌دهد تا به صورت چهره به چهره در جریان آرا و دیدگاه های یکدیگر قرار گیرند.

برنامه‌ریزی برای "رهبران فکری"

یکی از فنون مهم برای پیشبرد امور روابط عمومی "برنامه‌ریزی برای رهبران فکری" است. منظور از "رهبران فکری" افرادی هستند که نقش محرک و رابط را بین وسایل ارتباط جمعی و مردم بازی می‌کنند.

انتشار کتاب و کتابچه

"انتشار کتاب" یک فن رایج در فعالیت های روابط عمومی است. کتاب از جمله نشریات موردی است که در مواقع ضروری، نسبت به انتشار آن اقدام می‌شود. به طور کلی،

به اهتزاز درآمدن پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران بر فراز قله های ۸۰۰۰ متری قره قروم و ۷۰۰۰ متری پامیر و تیان شان را به کلیه اعضای تیم های صعودکننده و دست اندرکاران عرصه کوه نوردی کشور تبریک عرض می نماییم.
گروه تبلیغاتی فرات- کاظم مبهوتیان

آقای حاج محمد ایلخانی
با آرزوی قبولی اعمال بازگشت جناب عالی را از این سفر روحانی تبریک می گوییم.
گروه تبلیغاتی فرات
کاظم مبهوتیان - مجتبی ابراهیم زاده

روابط عمومی یک سازمان، هنگامی که بخواهد برای پیامی ارزش و اهمیت عمده‌ای قایل شود، و به نوشته‌ها و عکس ها عمر طولانی‌تری ببخشد، چنانچه حجم مطالب ایجاب کند، اقدام به انتشار کتاب می‌کند. حجم کتاب معمولاً باید بیشتر از حجم کتابچه باشد. کتابچه مجموعه دوخته شده و یا تا شده متشکل از هشت برگ یا بیشتر است و نوشته آن همراه با عکس، نمودار و جدول عرضه می‌شود که بیشتر اوقات در قطع جیبی و یا پالتویی چاپ می‌شود و دارای جلد است.

محتوای کتاب باید به زبان ساده، با پرهیز از کاربرد اصطلاحات تخصصی (مگر با ذکر توضیح کامل)، متناسب با آگاهی های مخاطب موردنظر، کوتاه و جذاب تهیه شود.

قطع کتاب نیز از جمله مواردی است که در انتشار کتاب باید مورد توجه قرار گیرد. از معروف ترین اندازه های رایج کتاب در ایران می‌توان به قطع وزیری (۱۶x۲۴/۵ سانتی‌متر)، قطع جیبی (۱۱x۱۶ سانتی‌متر)، قطع پالتویی (۱۲x۲۰ سانتی‌متر)، قطع رحلی (۲۱x۲۸ سانتی‌متر) و قطع خشتی (۱۹x۲۲ سانتی‌متر) و عمومی ترین اندازه کتاب قطع رقعی (۱۵x۲۲) اشاره کرد.

راه‌اندازی "روزنامه دیواری اعضاء"

یکی از فنونی که می‌تواند در بخش "روابط عمومی داخلی" مدنظر قرار گیرد، راه‌اندازی روزنامه دیواری اعضاء است. این فن، یکی از راه های واداشتن اعضاء به نوشتن و مشارکت در کارها و تولید اطلاعات هنری است. برای این منظور، باید تابلوی مناسبی را درنظر گرفت و آن را به قسمت های مختلفی که باید از هم تفکیک شوند، تقسیم کرد.

در مرحله بعد، مسوول روزنامه دیواری، باید اول وقت هر روز، پس از دریافت مطالب مختلف از اعضاء، آنها را گزینش و پردازش کرده به نام ارایه دهنده در روزنامه دیواری نصب کند. برای مثال، عناوینی مثل "پیشنهاد برای بهبود امور جاری سازمان" و یا اظهارنظر دربارهٔ "مهمترین وظیفه سازمان" می‌توانند در رشد فکری اعضاء موثر واقع شوند.

برگزاری مراسم

برگزاری مراسم در مناسبت های مختلف، از فنون متداول در روابط عمومی است. مناسبت می‌تواند درون و یا برون سازمانی باشد. برای این منظور یکی از کارهای مهم در روابط عمومی تهیه "جدول مناسبت های" درون سازمانی و برون سازمانی مهم است.

پس از آن روابط عمومی باید به برنامه‌ریزی مراسم اقدام بکند و در تقویم مشخص، مراسم موردنظر خود را برای مناسبت مشخص کند. توجه داشته باشید که شما برای مناسبتی، می‌توانید فهرستی از فنون روابط عمومی را منظور کنید تا بتوانید آن مناسبت را به شکلی با شکوه، گرامی دارید. برای مثال، پارچه‌نویسی، ایراد سخنرانی، برپایی نمایشگاه، برگزاری مسابقه، برگزاری کنفرانس خبری، چاپ پوستر یا بروشور و ... می‌توانند در بزرگداشت یک مناسبت مهم درون سازمانی مورد توجه قرار بگیرند. یکی از اقدامات مهم در روابط عمومی برای برگزاری هرچه بهتر مراسم گرامیداشت مناسبت ها، تشکیل "دبیرخانه دایمی مناسبت ها و مراسم" است که از طریق آن، ضمن درگیر ساختن سایر بخش های سازمان در برگزاری مراسم، هماهنگی‌های لازم نیز به عمل آید.

برگزاری همایش

برگزاری همایش، از جمله فنونی است که در روابط عمومی به منظور آموزش، تبادل نظر و اطلاع‌رسانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همایش به تجمعی گفته می‌شود که در آن روش های جدید در هر موضوعی مورد مطالعه قرار می‌گیرد و بهترین و آسان ترین راه ها برای ارتقای کیفی امور برگزیده می‌شود. از جمله اقدامات روابط عمومی برای برگزاری همایش بیش از برگزاری آن، شامل تعیین عنوان، اهداف، تشکیل ستاد برگزاری و گروه های کاری، تعیین زمان مدت همایش، طراحی مکان، دعوت از مدعوین و سخنرانان و تعیین افراد توانمند برای تهیه قطعنامه نهایی همایش در گروه تدوین قطعنامه است. تشکیل یک ستاد خبری ویژه برای همایش نیز از جمله کارهایی است که می‌تواند پوشش خبری مناسب همایش را به دنبال داشته باشد. همایش می‌تواند گونه‌های مختلفی داشته باشد که از جمله آنها می‌توان به کنفرانس، کنگره، سمپوزیوم و سمینار اشاره کرد که نوع آخر بیشتر در روابط عمومی‌ها کاربرد دارد.

انتشار بولتن

انتشار "بولتن" یکی دیگر از فنون روابط عمومی است که در روابط عمومی کاربرد بیشتری در مقایسه با نشریه داخلی دارد. "بولتن" نشریه‌ای است که به وسیله دستگاه های دولتی در زمینه‌های خبری، آموزشی، فنی، تخصصی و نظایر آن، که مرتبط با وظایف قانونی و در محدوده فعالیت آنهاست، به منظور ارتقای سطح آگاهی اعضاء همان دستگاه و مسئولان دیگر دستگاه ها در تعداد محدود، فواصل زمانی معین، با چاپ یکرنگ و به طور رایگان منتشر و توزیع می‌شود. برای انتشار بولتن در یک سازمان، باید طبق ماده ۱۵ آیین‌نامه قانون مطبوعات، نسبت به اخذ مجوز از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی اقدام کرد. مطالب و اخبار بولتن باید به طور عمده درباره اهداف و شرح وظایف مرکز درخواست کننده و فقط برای استفاده اعضاء باشد. همچنین تعداد صفحات بولتن نباید از ۴۸ صفحه تجاوز کند و دارای چاپ ساده و حداکثر دورنگ برای جلد باشد. درصورتی که بولتن علمی باشد، می‌باید از کمیسیون بررسی نشریات علمی وابسته به وزارت فرهنگ و آموزش عالی مجوز علمی دریافت شود.

مجله ویدیویی

"مجله ویدیویی" از فنون جدیدی است که اخیراً استفاده از آن در روابط عمومی‌ها مورد توجه قرار گرفته است. در این فن، کاربردهای ویدیو از نمایش فیلم برای اعضاء، ضبط تصویری برنامه‌ها و مراسم، نمایش تصویری فعالیت ها، آموزش و بخش هم زمان برنامه با استفاده از تلویزیون مدار بسته فراتر رفته است و استفاده جدیدی از آن به عمل می‌آید. بر این اساس، اهم اخبار و فعالیت های تصویری مربوط به سازمان در طول یک زمان معین مثل هفته یا ماه به صورت برنامه تصویری کوتاه همراه با گفتار لازم تهیه می‌شود و در محیط پر رفت و آمد سازمان مثل سالن اجتماعات یا طبقه همکف در معرض دید اعضاء قرار می‌گیرد. △

منابع: فنون روابط عمومی، تکنیک های روابط عمومی،نکاتی درباره سخنرانی، مبانی خبرنویسی، کتاب سال روابط عمومی.



بلندترین قله جهان کجاست؟

ترجمه: رضا زارعی

همه ما به خوبی می دانیم کوه اورست با ارتفاع ۸۸۵۰ متر از سطح دریا، بلندترین کوه جهان به شمار می آید. اما چیزی که ما به آن واقف نیستیم در مورد دیگر جنبه های انتخاب بلندترین کوه دنیاست و اینکه اغلب نمی دانیم کره زمین کاملا کروی نیست! در واقع زمین در بخش پائینی خط استوا کمی برآمده تر از قطبین خود است.

بدین شکل مردمی که در کشورهای اکوادور، کنیا، تانزانیا و اندونزی هستند در ارتفاعی بالاتر از مردم سایر نقاط کره زمین زندگی می کنند و شاید بتوان گفت به جو زمین نزدیکترند، البته این میزان تنها حدود ۲۱ کیلومتر بالاتر از افرادی است که در قطبین زندگی می کنند.

اجازه بدید به چند قله در کشور اکوادور صعود کنیم

حال می خواهیم به نکته ای جالبتر اشاره نمائیم، فرض کنید به قله کوهی در جنوب خط استوا صعود می کنید، در این بخش از کره خاکی چند قله مشهور قرار دارند: کوه کنیا در کشور کنیا، کلیمانجارو در تانزانیا و البته یک رشته کوه نسبتا ناشناخته برای ما بنام آند. اگر شما به قله یکی از این کوهها صعود کنید نسبت به زمانی که به اورست صعود می کنید در مکانی نزدیکتر به جو قرار می گیرید.

ژوزف سین، مساح و مهندس زمین شناس، در کتاب خود تحت عنوان "مرگ از روزنه تاریک و معماهای دیگر کیهان" در این مورد به مطالب جالبی اشاره نموده:

وقتی تمامی حسابها به بن بست می رسد، سین می گوید: "فکر می کنم دیگر می دانیم نزدیکترین نقطه کره زمین به جو و فضا کجاست".

کدام کوه؟

آنجا قله "چمبورازو" است، بلندترین کوه کشور اکوادور.

کوه چمبورازو بلندترین قله اکوادور در رشته کوه آند واقع شده و ۶۲۸۰ متر ارتفاع دارد، این کوه بر بلندای رفیعترین برآمدگی زمین قرار گرفته. این در حالی است که قله اورست برغم آنکه ۸۸۵۰ متر ارتفاع دارد بدلیل قرار گیری در نقطه ای از زمین که در سطحی فرورفته قرار دارد نسبت به چمبورازو در ارتفاعی پائین تر نسبت به جو زمین قرار گرفته.

موافق با نظر آقای سین، چمبورازو حدودا ۲۴۰۰ متر از اورست به فضا و ماوراء نزدیکتر است. گرچه اگر ارتفاع را بر اساس فاصله از سطح دریا بسنجیم اورست بلندترین قله جهان به شمار می آید.

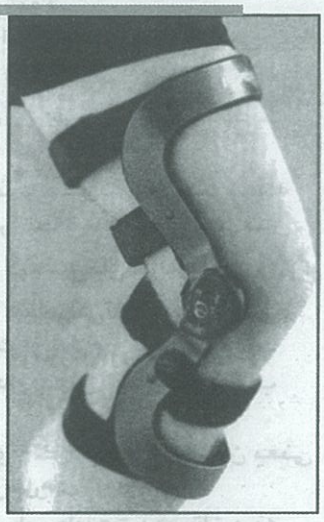
در تعریفی دیگر می توان گفت چمبورازو نزدیکترین قله جهان به ماه می باشد. △

منبع: http://www.npr.org

سلامتی و نشاط با محصولات ارتوپدی - ورزشی

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

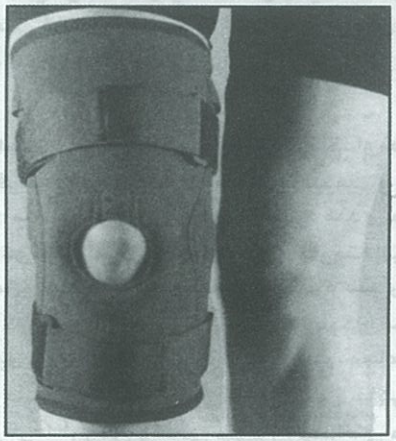
بامدیریت (هادی روحانی) کارشناس ارتوپدی فنی،دارای تحصیلات تکمیلی ازانگلستان



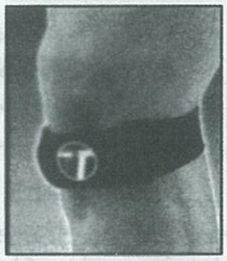
زانوبند سخت برای درمان ضایعات منیسک و لیگامان مفصل زانو



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



زانو بند چهارفنره



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

از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته می‌شود

خیابان گاندی - کوچه بیستم - پلاک ۱۶

۰۹۱۲۲۰۳۰۶۵۶

رپرتاژ آگهی

پروانه ها می نویسند

هوالطیف

مرامنامهٔ پیشنهادی کوهنوردان ایرانی

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

فرات
عرضه کننده هدایای تبلیغاتی

خدای را سپاس می گوییم که نعمت طبیعت را به بندگان خود عرضه نمود ، طبیعتی که ضمن ارزانی داشتن مواهب خود ، بستر تفکر و تعمق در هدفمندی و نظم آفرینش را به عنوان زیر بنای توحید و خداشناسی برای انسانها فراهم نموده طبیعتی که در درون خود مظهری را برای سربلندی و استواری به نام کوه داشته که نگرش به آن استواری و سربلندی را در مسیر و افق حیات انسان قرار می دهد . برای شکر گزاری از این نعمت بر خود فرض می دانیم تجلی مظاهر آن را دریافته و قابلیت های ان را با تمام وجود لمس نماییم و در قالب اصولی به عنوان یک مرامنامه در چارچوب باورها ، اعتقادات و رفتار های خود برشمرده و هرزمان که تصویر زیبای آن در منظر دیدگان ما متجلی شد و یا صلابت آن را در زیر پای خود احساس نمودیم وفاداری به آن را سر لوحه همه اقدامات خود در آن محیط قرار دهیم .
لذا در این راستا بدوا چهارحوزه بعنوان سنگ زیر بنای این مرامنامه پیشنهاد می گردد.

۱ - حوزه فرهنگ ۲ - حوزه ارزشها ۳ - حوزه سرمایه انسانی ۴- حوزه روش و رفتار

و از کلیه طبیعت دوستان اهل قلم استمداد می گردد در هر حوزه دیدگاه خودرا ارسال تا پس از تدوین به نظر کارشناسان و پیشکسوتان این حوزه رسیده ، تا مقدمات نهایی شدن این مرامنامه توسط مبادی زیر صورت پذیرد.

حوزه فرهنگ

ما کوهنوردان و طبیعت دوستان ایرانی معتقدیم :
کوه تجلی فرهنگ حیات ، استواری و سربلندی طبیعت و راهنمایی برای دستیابی انسان ها به قله های معرفتی در این دنیای خاکی به حساب می آید ، لذا بر خود لازم می دانیم :
۱ - از آنجا که بقاء هدفمند کوه در فرایند حیات انسان ها در گرو تقویت و روز آمد گردیدن فرهنگ کوهپیمایی و کوهنوردی است . برای نهادینه شدن این فرهنگ ، محیط کوه را از فرهنگ تنگ نظری ها تعصب ها ، ظاهر سازی ها و سطحی نگری ها دور نگاه داریم.
۲ - چون حضور در آن را بهره مندی از نعمت های خالق قادر آن می دانیم در حال استفاده از آن خود را در حال عبادت وشکر گزار آن دانسته تا بستر بهره وری بیشتر از آن برای ما فراهم شود.
۳ - چون این سرمایه از گذشتگان برای ما باقی مانده است به بهره مندی خود از این نعمت بسنده ننموده و با تبلیغ و تشویق مناسب بستر استفاده دیگران به ویژه فرزندانمان وآیندگان را از آن فراهم کنیم.
۴ - زیبایی های آن را دوست داشته و با حضور هدفمند و با برنامه به زیبایی های آن افزوده تا رضایت خالق دوستدار زیبایی ها را بیش از پیش بدست آوریم.
۵ - کلید رشد قابلیت ها در پدیده های طبیعی - اجتماعی در وجود آرمانها و اهداف وجودی آنها نهفته است ، تلاش نماییم تا اهداف و آرمان های کوهنوردی خود را همگرا و در مسیر تحقق تعالی بخش اهداف الهی قرار دهیم.

حوزه ارزش

کوهنورد ایرانی ، جهان را آفریده خداوند دانسته و اعتقاد دارد که نظام خلقت تنها بر مشیت او اداره و برپا می باشد در فرایند نعمت هدایت انسان ، طبیعت و مظهر سربلندی آن یعنی کوه از نشانه های نظم خداوندی و توحید به حساب می آید . کوهنورد به میزان بهره مندی بیشتر ازاین مظهر الهی باور دارد که :
۱ - کوه به عنوان یک مصنوع باریتعالی ، یک امانت خدا در اختیار موجودات به ویژه نوع خردمند و متفکر آن یعنی انسان است ، حفظ مناسب و بهره مندی هدفمند از این مخلوق در اولویت وظیفه او قرار دارد .
۲ - کوهنورد واقعی با توجه به جایگاه متعالی خود در این سیر ارزشی اعتقاد به تعامل با سایر طبیعت دوستان و نه تقابل و مسابقه به آنها دارد. و این تعامل تا سرحد مرزهای ایثار و کرامت انسانی امتداد دارد.
۳ - صعود به بلند ترین نقطه زمین خاکی به تنهایی هدف نبوده بلکه اگر این ارتقاء زمینه ساز ارتقاء بینش توحیدی نیز گردد ارزش واقعی خود را پیدا می نماید.
۴ - کوهنورد ایرانی بر فراز کوه لبریز از همت و غیرت و در فرود از آن سرشار از تواضع و فروتنی است.
۵ - هر موفقیت فردی و گروهی متعلق به جامعه کوهنوردان ایرانی است .
۶ - کوهنورد ایرانی احترام به اساتید و پیشکسوتان را بر خود لازم می دارد.
۷ - دلجویی ، مددکاری ، دستگیری از کوهنوردان آسیب دیده و تکریم آنان را وظیفه خود می داند.

۱- تعریف مرامنامه :
آنچه مقاصد و هدفهای یک حزب یا گروه یا جمعیت سیاسی و اعضاء و معتقدان آن را در بر دارد نوشته یا کتابچه ای که در آن مسلک سیاسی ، حزب یا جمعیتی و فلسفه پیدایش آن و مقاصد و اغراض و هدفهای افراد آن و طرق رسیدن به آن اهداف مسطور است (لغت نامه دهخدا)

پروانه ها می نویسند

حوزه سرمایه انسانی

ما کوهنوردان معتقدیم اصلی ترین سرمایه و منبع حیات کوهنوردی ، کوهنوردی با انگیزه ، خودباور ، متعهد و با قابلیت مناسب جسمانی می باشد ، در راستای توسعه و افزایش این سرمایه تلاش می نماییم که :

۱ – از آنجا که کلیه احاد جامعه بالقوه مشمول قرار داشتن در محیط مفهومی این سرمایه قرار داشته لذا باید زمینه به فعلیت در آمدن آن را فراهم کنیم .

۲ – همه افرادی را که در راه تحقق این هدف متعالی تلاش می نمایند را متناسب با میزان دستاوردهای آنان قهرمان محسوب نماییم .

۳ – باید خود را به ارتقاء قابلیت های تک تک کوهنوردان متعهد دانسته ، و این تعهد را بی منت و تکلف در مقابل تمامی متقاضیان آن در حد توان انجام نماییم.

۴ – پشتیبان تمامی کوهنوردان و سازمان های کوهنوردی به ویژه درشرایط اضطراری و خاص باشیم . و در مسیر اقدام خود هیچ گونه مرزبندی سیاسی ، اجتماعی ، ، اقتصادی و یا جغرافیایی را قائل نباشیم.

۵ – محدودیت منابع و امکانات را مانعی برای ارتقاء توانمندی های خود و دیگران ندانسته بلکه آن را فرصتی برای ورود نواوری وشکوفایی در محیط سراسر قابلیت کوهنوردی به حساب آوریم .

حوزه روش و رفتار

ما کوهنوردان باور داریم که اعمال ، گفتار و رفتارهای کوهنوردان می تواند ارزشهای پاک و خالص شکل گرفته از قابلیت های این پدیده بزرگ طبیعی را در منظر دیگران تحت الشعاع قرار داده و به گونه ای زمینه ساز بهره مندی یا محروم ماندن آنها از این نعمت الهی‌شود . لذا تلاش می نمائیم :

۱ – به الگوی جوانمردی ، استواری و سربلندی عالم یعنی مولی متقیان علی (ع) اقتدا نموده و تجلی بخش سالم ترین اعمال ، گفتار و رفتارهای درشان یک کوهنورد ایرانی معتقد به او قرار گیریم.

۲ – برفراز کوه لبریز از همت و غیرت و در فرود از آن سرشار از تواضع و فروتنی باشیم .

۳ – در مسیر ارتقاء روحیه سایر کوهنوردان به صورتی فراگیر ، کامل و پایدار به عنوان اهرمی بسیار قوی برای تقویت ، رشد وتحقق اهداف کوهنوردی حرکت نمائیم.

۴ – چون دارای اهدافی مقبول ، مشروع و مقدس می باشیم ، استفاده از وسایل و امکانات متناسب با اهداف خود را در دستور کار خود قرار دهیم .

۵ – از آنجا که همه موجودات عالم را صرف نظر ازشکل ظاهری و مادی آن دارای حیات می دانیم ، جلوگیری از تعرض ارادی یاغیر ارادی‌به آنها را در محیط کوهستان مورد توجه خود قرار می دهیم .

توجه :

۱ – از کلیه گروههای کوهنوردی، باشگاهها ، هیاتها ، کوهنوردان و طبیعت دوستان استدعا می گردد دیدگاههای خود را ارسال نمایند.

۲ – به نظرشما مرجعی که می تواند این مرامنامه را پس از دریافت کلیه نقطه نظرات تدوین ، تایید و ابلاغ نماید اعلام نمایید .

۳ – کلیه موارد پیشنهادی مرامنامه صرفا بعنوان شروع کار تقدیم گردیده است وبا نقطه نظرات شما قابل تغییر می باشد .

۴ – جهت دریافت مرامنامه پیشنهادی می توانید به سایت www.varkesh.com و هیاتهای کوهنوردی استانها مراجعه نمایید

۵ – دیدگاههای خودرا به آدرس : خیابان مولوی ایستگاه باغ فردوس خ حاج ابوالفضل یکم پاساژ حضرتی پلاک ۱۵۹

دفتر شماره ۲ شرکت تبلیغاتی فرات عرضه کننده هدایای تبلیغاتی ارسال نمایید مهلت ارسال :۱۳۸۷/۹/۳۰

پاسخگوی به سئوالات ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰ کاظم مبهوتیان

فرات
عرضه کننده هدایای تبلیغاتی
۱ – ۰۷۵۰ ۵۵۱۵ – ۰۹۱۲ ۱۳۰ ۸۳۷۰



اسرار پنهان در قله ناندادِوی

ترجمه: منیژه برزگر

چهل سال قبل، گروهی از کوه‌نوردان مجرب آمریکایی که مامور انجام ماموریت جاسوسی سیا در هیمالیا بودند، یک دستگاه جاسوسی حاوی پلوتونیوم را در جریان این عملیات گم کردند. این مقاله به قلم پیت تاکیدا، عضو ارشد هیات تحریریه مجله، نوشته شده و گزارشی است از آن ماموریت وحشتناک همچنین نمایانگر مساعی و تلاش‌های او برای روشن شدن واقعیت است.

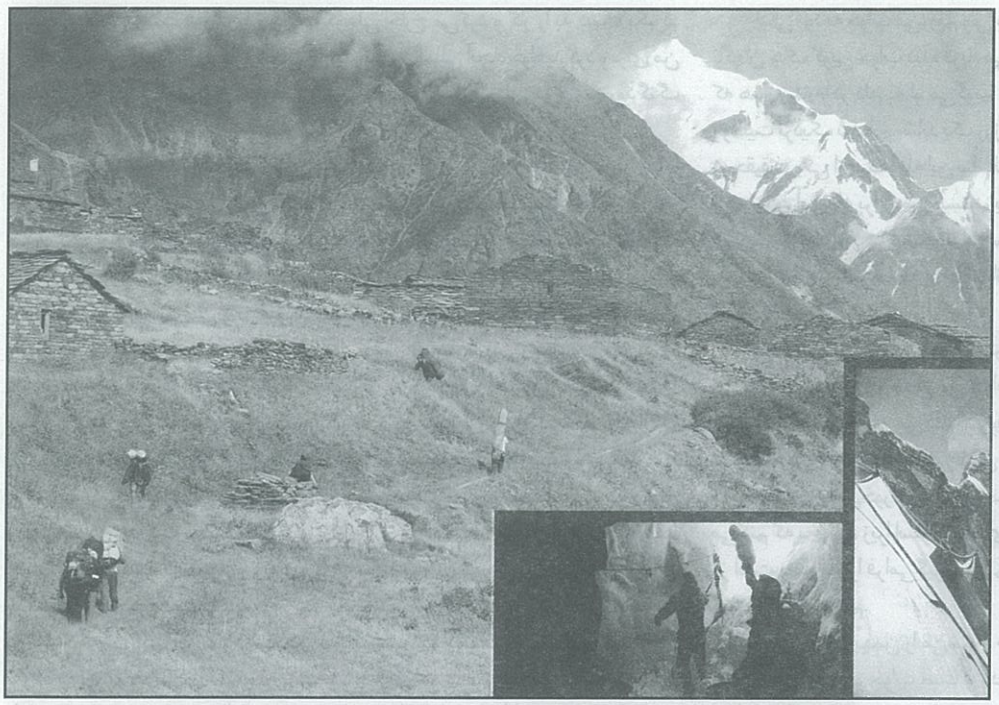
یک شب سرد اکتبر ۱۹۸۷ در یوسه‌میتی، با دوستان جلوی یک شومینه پر آتش نشسته بودیم و چیپس و نوشیدنی می‌خوردیم و درباره قله‌های «ناندادوی» و «ناناکات» و جعبه گم شده پلوتونیوم سیا صحبت می‌کردیم. خوب به خاطر دارم که دوستم «تاکر» فریاد بلندی کشید که سبب تعجب همه شد.

«تاکر» تا اندازه‌ای کوتاه قد ولی درشت هیکل بود و بعد از خوردن اندکی نوشابه به شخصیتی پرحرف تبدیل می‌شد. آن شب و در آن حال برای ما داستانی از قهرمانان کوه‌نوردی سیا - مواد سمی رادیواکتیو و کوه‌های سر به فلک کشیده تعریف کرد و این داستان اوست:

کوه‌نوردانی آزموده و با تجربه توسط سیا آموزش دیدند که یک دستگاه اتمی جاسوسی را به یک قله صعود شده از هیمالیا منتقل کرده و در آنجا کار بگذارند. برای این کار پول زیادی هم دریافت کردند. بنابردلایلی نامعلوم دستگاه جاسوسی حاوی پلوتونیوم در این عملیات گم شد و یا از آنها دزدیده شد. امروزه آثار و بقایای آن در طبیعت کشور پاکستان پخش می‌شود و آثار رادیواکتیو آن در آب‌های رودخانه گنگ در هندوستان جریان دارد و زندگی انسان‌ها را به مخاطره می‌اندازد.

آن شب که ما دور آتش نشسته بودیم، تقریباً هیچ کدام، حرف‌های او را باور نکردیم. ولی آن داستان در ذهن من جای گرفت و پس از گذشت ۲۰ سال به جست و جو و تفحص درباره آن داستان وحشتناک پرداختم. داستانی که حقایق آن از هر داستان تخیلی، خشن‌تر و باورنکردنی‌تر است. در سال‌های ۱۹۶۵ تا ۱۹۶۸، سازمان جاسوسی سیا، با همکاری کامل دولت هندوستان، عده‌ای از کوه‌نوردان مجرب و توانای آمریکایی و هندی را برای عملیات جاسوسی وسیع بر ضد چین کمونیست آموزش داد. آنها وظیفه داشتند که دو دستگاه جاسوسی حاوی پلوتونیوم را بر روی قله‌های هیمالیا نصب کنند. چند سال قبل از آن، نخستین جرقه‌های این فکر در یک میهمانی بعدازظهر در واشنگتن به وجود آمد و به همین سبب دولت آمریکا تصمیم گرفت با استفاده از فن‌آوری جدید اتمی، سیستم جاسوسی وسیعی بر ضدحکومت چین کمونیست به کار گیرد. سال ۱۹۶۴ دوران جنگ سرد بین غرب و چین کمونیست بود و از سرمایه‌گذاری برای هر تکنیک و وسیله‌ای جهت کسب اطلاعات و مبارزه با چین کمونیست استفاده می‌شد. بعد از آن که چین کمونیست، نخستین سلاح اتمی خود را در نواحی غربی چین آزمایش کرد، دو شخصیت مهم؛ باری بیشاپ و ژنرال لِمی با هم ملاقات کردند. «باری بیشاپ» قهرمان بزرگ و مشهور کوه‌نوردی که در سال ۱۹۶۳ عضو نخستین گروه صعود آمریکایی به اورست بود، صعود را با موفقیت انجام داد و موفق به کسب مدال افتخار انجمن نشنال جئوگرافی از دست جان کندی رئیس جمهور وقت آمریکا شد. لِمی نیز مدال‌های فراوانی بر سینه داشت که مهم‌ترین آن مدال «صلیب خدمات ویژه» بود که فقط مدال افتخار از آن بالاتر است. او یکی از افسران ارشد پنتاگون بود که در خشونت و سنگدلی مشهور بود. وی درباره جنگ ویتنام گفته بود «ویتنامی‌ها باید دست از پیشروی بردارند و عقب‌نشینی کنند، وگر نه، آن قدر بمب بر سر آنها خواهیم ریخت تا به دوران عصر حجر برگردند.»

در آن سال‌ها، آمریکا شبکه جاسوسی دقیقی بر ضد چین کمونیست نداشت و سال‌ها طول کشید تا دستگاه‌های ماهواره‌ای حساس جاسوسی به کار گرفته شود. بنابراین وقتی ژنرال لِمی از «باری بیشاپ» شنید که به هنگام صعود اورست متوجه شده که اورست مشرف به محوطه بسیار وسیعی از مناطق غربی چین است. از این جمله، ناگهان فکری به مغز ژنرال خطور کرد: خوب است چند نفر از بهترین کوه‌نوردان را مامور کنیم تا یک دستگاه جاسوسی اتمی را بر فراز بلندترین رشته کوه زمین (هیمالیا) کار بگذارند. در نهایت قله ناندادوی برای این منظور انتخاب شد، زیرا از نظر هندوها بسیار مقدس و مسکن یکی از خدایان آنها بود. این قله که در حقیقت بلندترین قله هندوستان است در مجاورت یک فرورفتگی کوهستان قرار گرفته و دورتادور آن را قله‌های کوچک‌تر مانند دندانه‌های شانه احاطه کرده است. این ناحیه حفاظت شده زیست محیطی به «شانگریلا» معروف است و برای عملیات سیا بسیار مناسب. این قله در اواخر سال ۱۹۳۰ شناسایی شده بود و تا سال



۱۹۶۵ و شروع این عملیات، فقط ۶ نفر از کوه‌نوردان آمریکایی توانسته بودند به بالای ناندادوی بروند که سه نفر از آنها هم جان خود را از دست داده بودند. اداره جاسوسی سیا طرحی را در دست اجرا داشت که بتواند علایم رادیویی موشک‌های چین را دریافت و کنترل کند. این دستگاه دریافت کننده علایم رادیویی که به وسیله باتری پلوتونیوم کار می‌کرد این علایم را به مرکز شنود سیا منتقل می‌کرد و در آنجا این علایم مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و سپس اطلاعاتی از قبیل قدرت، سرعت و بُرد طولی موشک چینی به دست می‌آمد. در آن زمان هر دو حکومت چین و آمریکا، علاقه زیادی به کسب اطلاعات اتمی طرف مقابل داشتند و این دستگاه که به اختصار SNAP نامیده می‌شد به گونه‌ای بود که بتواند رادیواکتیو را به الکتریسیته تبدیل کند. دستگاه SNAP ناندادوی دارای ۱۹۰۰ گرم پلوتونیوم Pu^{238}،Pu^{239} بود و این مقدار سوخت برای کارکرد دو سال دستگاه کافی بود. این دستگاه یک جعبه فلزی به اندازه تقریبی یک ماکروویو خانگی بود که یک آنتن دومتری در بالای آن قرار داشت و اطلاعات را در پنج جهت منتشر می‌کرد.

دو قله برای این کار در نظر گرفته شده بود: اولی ناندادوی بود که دستگاه آن گم شد. احتمالاً همراه سقوط بهمن پایین‌تر رفت و بعد از یک توفان فصلی، ۵۰۰ متر پایین‌تر از قله پیدا شد. تا امروز پلوتونیوم دستگاه پیدا نشده، شاید در زیر فشار یخچال‌ها خرد شده و احتمالاً ذرات ریز آن به سوی سرچشمه رود گنگ سرازیر شده است.

قله انتخابی دوم، ناندا‌کات بود. کنار این قله در سطحی هموار و مربعی شکل، گروه جاسوسی آمریکایی - هندی موفق شدند، یک دستگاه استراق سمع نصب کنند. این دستگاه که چندین بار در توفان‌های سهمگین در زیر برف مدفون شده بود، نتوانست اطلاعات مفیدی دریافت و منتقل کند و به حال متروکه درآمده است. ضمناً این دستگاه حاوی مواد اتمی نبود.

عملیات وطن پرستانه

تمام عملیات ناندادوی یک داستان جالب و هیجان‌انگیز بود که بعد از فوت افراد تشکیل دهنده آن، شاید در گوشه و کنار تاریخ گم می‌شد. آن عملیات سیا در هیمالیا طی ۸ مرحله جداگانه انجام گرفت و به احتمال قوی ده‌ها میلیون دلار فقط صرف مخارج مقدماتی، عملیات حمایتی هلی‌کوپتر و تهیه وسایل و امکانات شد و دستگاه‌ها بیش از چند میلیون دلار ارزش داشت. کوه‌نوردها هر کدام ۱۰۰۰ دلار در ماه دریافت می‌کردند که برای آن زمان دستمزد خوبی بود. کوه‌نوردان مجرب این گروه عبارت بودند از: تام فراست، که تا به حال در این باره سکوت کرده است. لوت جرستاد، در سال ۱۹۹۸ در سفر به نپال دچار حمله قلبی شد و فوت کرد. جیم مک‌کارتی، بازنشسته شده و در وایومینگ زندگی می‌کند. دکتر رابرت شالر هم که تقریباً بازنشسته است.

در حال حاضر دکتر شالر به علت ابتلا به آرتریت تقریباً فلج شده و موهای خاکستری او کاملاً سفید شده است ولی هنوز قیافه جالب و جذابی از دوران جاسوسی خود ارایه می‌کند. او سال‌ها به علت مهارت در جراحی فوق تخصص کودکان شهرت زیادی داشت. ولی قبل از آن شهرتش به کوه‌نوردی‌ها و ماجراجویی‌هایش در رشته کوه‌های آلپ اروپا بود. یک سال پس از آن که دستگاه جاسوسی سیا مفقود شد او در جست و جوی مناطق کوهستانی هیمالیا شرکت کرد. در سپتامبر ۱۹۶۶، تنها، از پایگاه چهارم در ارتفاع ۶۷۰۰ متر به قله ناندادوی صعود کرد. سیا، تمام عکس‌ها و گزارش‌های مربوط به آن سفر پرماجرا را ضبط و توقیف کرد. این پنهان کاری نه تنها باعث عدم شهرت شالر در کوه‌نوردی شد، بلکه بر زندگی خصوصی و همسرش هم آثار منفی برجای گذاشت زیرا چهارسال تمام شوهرش زندگی پنهانی داشت. «شالر» و سه کوه‌نورد دیگر از سازمان سیا مدال افتخار گرفتند. آن مدال را بر گردنش آویزان کردند ولی پس از اندک زمانی مدال را از وی باز پس گرفته در ویترینی از کمدهای اداره سیا به امانت گذاشتند. نهایتاً ازدواجش با شکست روبه‌رو شد و فرزندانش او را ترک کردند. او می‌گوید: «از وضعیت حکومت ناامید شده‌ام و به هیچ چیز اطمینان ندارم.»

وضعیت یکی دیگر از بازماندگان ماجرای ناندادوی هم بهتر از شالر نیست. جیم مک‌کارتی، کوه‌نورد افسانه‌ای زمانی رئیس موسسه کوه‌نوردی آمریکا بود و سپس رئیس دادگاهی در منهتن شد. او هنوز بدن محکم و استواری دارد. پس از آن که چندین لیوان نوشابه خورد به من گفت: «بله آن دستگاه در زیر خروارها برف و یخ و بهمن مدفون شد و فقط خدا می‌داند چه اثرات مخربی خواهد داشت.»

مک کارتی در سال ۱۹۶۵ به علت مهارت و تجربه در کوه‌نوردی دوره آموزشی «کاربرد مواد منفجره» را تحت نظارت کمیته انرژی اتمی جهت کار با پلوتونیوم گذراند. او می‌گوید «در آن منطقه حفاظت شده من تنها کسی بودم که با آن پلوتونیوم کار کردم. من دستگاه را با پلوتونیوم پر کردم و آن را به کار انداختم. باید بگویم که قسمت سوخت دستگاه خیلی گرم و داغ بود» سپس اضافه می‌کند «مطمئن هستم که دستگاه فاقد حفاظ ایمنی بود و پرتو زیادی از تشعشعات آن به بدن من رسید.»

او فکر می‌کند همین موضوع عامل سرطانش بود. سال ۱۹۷۱ در حال کوه‌نوردی بودم، متوجه بیماری‌ام شدم. فوراً به نیویورک برگشتیم و به بهترین دکتر متخصص مراجعه کردم. او گفت که باید فوری جراحی شوم» البته مک کارتی بعد از عمل بهبودی یافت ولی می‌گوید «خوب به خاطر می‌آورم که شرپاها برای حمل آن دستگاه با هم رقابت می‌کردند و هیچ نمی‌دانستند چه وسیله خطرناکی است. در پایگاهی بین راه ان را در درون چادر قرار داده بودند و خودشان هم در آن چادر کار می‌کردند و می‌خوابیدند. مطمئن هستم که هیچ کدام از آنها دیگر زنده نیستند.»

مک کارتی به شدت مخالف رها کردن دستگاه ژنراتور در کوه بود. در سفر عملیاتی سیا در ناندادوی، اکتبر ۱۹۶۵، توفان شدید باعث شد که یک کوه‌نورد هندی به نام کاپیتان کوهلی اجباراً کاری برخلاف میل خود انجام دهد و آن دستگاه جاسوسی در زیر برف‌های سنگین در کنار پایگاه شماره چهار در ارتفاع ۶۷۰۰ متری مدفون شود. گروهی که به آن ارتفاع رسیده بودند متشکل از یک کوه‌نورد هندی و چهارشرپا بود. کوهلی به عنوان سرپرست گروه جاسوسی به علت توفان دستور عقب‌نشینی و بازگشت داد و قرار شد که دستگاه همان بالا بماند. مک‌کارتی که به علت بیماری ارتفاع در کمپ پایینی بود می‌گوید: وقتی فهمیدم آنها می‌خواهند دستگاه را در بالا باقی بگذارند در رادیو فریاد زدم «دیوانه شده‌اید؟ به شرپاها بگویید آن دستگاه را به پایین بیاورند.» مک کارتی معتقد است که

نماینده سیا می‌بایست قدرت را از دست کوهلی خارج می‌کرد و کار را به دست بگیرد. همچنین او می‌گوید «با این کار یک مشکل بزرگ بین‌المللی ایجاد خواهید کرد و برای من واضح بود که اگر آن دستگاه آن جا بماند، یعنی پلوتونیوم را وارد آب‌های سرچشمه رود گنگ کرده‌ایم.»

حضور در منطقه حفاظت شده

با توجه به اطلاعات مذکور، آگوست سال ۲۰۰۵، بر یک هواپیمای ایرانیدیا سوار شدم. یک سال قبل از کار خود استعفا داده بودم و این داستان جاسوسی می‌توانست شروع خوبی برای کار جدید من باشد. نخستین قدم آن بود که به هندوستان بروم و همه چیز را شخصاً بررسی و تحقیق نمایم. مدت زیادی از وقت من برای کسب اجازه صعود به نانداکات صرف شد و یک سال طول کشید تا به درخواست من برای نانادوی جواب منفی بدهند. البته علت جواب منفی را، احتمال تخریب منطقه حفاظت شده بیان کردند ولی شخصاً معتقدم تنها علت آن وجود دستگاه SNAP بود. ابرهای دهکده پایینی و نیز ابرهای فراز قله در هم می‌شوند، پوششی سفید ما را فرا می‌گیرد. چندساعت قبل ما در رویای صعود به قله‌های بلند هیمالیا بودیم و به سوی تبت در حرکت بودیم. هم اکنون در حالی که منطقه دید ما به علت ابر و مه کاهش یافته فقط به صدای ریزش برف و غرش بهمن گوش می‌کنیم. امواج سهمگین برف بر ما می‌کوبد و ما از کنار یک صخره یخی به درون سوراخی غارمانند در کنار کوه می‌رویم. این غار در حقیقت بقایای یک شکاف یخی است که یک صفحه بزرگ یخی سقف آن را تشکیل می‌دهد. ما چهارنفر هستیم: جانی کاپ، کوه‌نورد باتجربه، چاک برد یک هیمالیانورد قدیمی به همراه نامزدش سارا که وی هم کوه‌نورد ماهری است و من، ما چهارنفر چند هفته متوالی در سرزمین‌های کوهستانی تپه‌ای، دره‌های عمیق و شهرهای مخروبه که از بقایای جنگل‌های گذشته مرز هندوستان و چین در سال ۱۹۶۰ هستند پیاده‌روی کردیم. اینک در حال صعود به جایگاه خدایان هستیم. قله‌های زیادی آن را احاطه کرده‌اند از جمله، نانادوی و نانداکات.

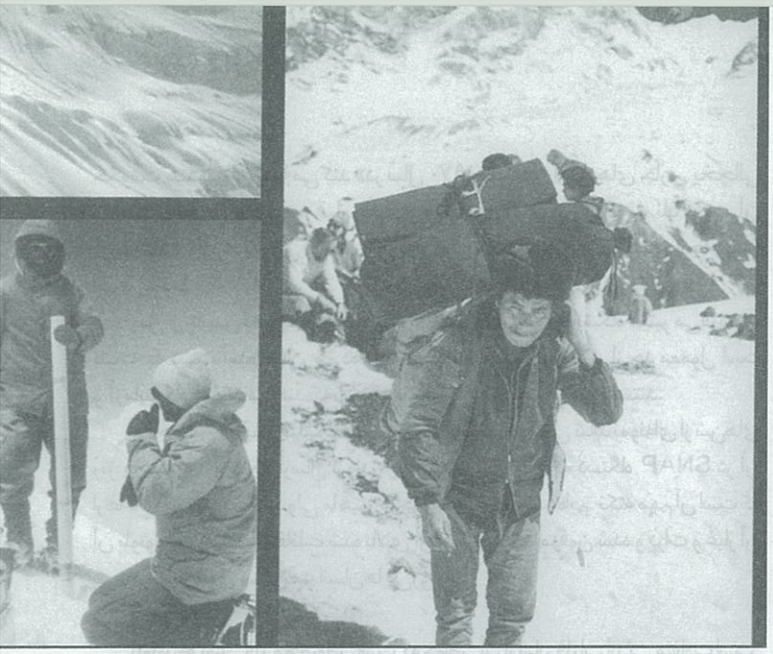


خیلی زود به خواب می‌رویم ولی درست در ساعت ۱۱/۳۰ شب (سوم سپتامبر ۲۰۰۵) ناگهان چاک گویی خواب دیده فریاد می‌زند «خدای من» - گویا خواب بدی دیده بود - من که هنوز بیدارم در دلم به او می‌گویم «ساکت باش». در همین لحظه تصور می‌کنم به موفقیت نزدیک شده‌ایم. شاید یک روز صعود ما را به قله ۶۴۰۰ متری، نانداکات برساند که در حقیقت یکی از صدها قله این سلسله جبال است. نه ارتفاع و نه زیبایی، هیچ کدام علت مهم بودن این قله برای من نیستند، بلکه مهم این است که در زیر یخ‌های این قله آثار ملموسی از بقایای یک دستگاه جاسوسی مربوط به زمان جنگ سرد پنهان شده و همین موضوع مرا از آن سر دنیا به اینجا کشانده و می‌تواند تهدیدی مهم برای زندگی میلیون‌ها انسان باشد.

چاک در حالی که سعی می‌کند ترس خود را پنهان کند، زیپ چادر را با سر و صدای زیاد باز می‌کند. می‌خواهد قرص خواب‌آور بخورد ولی پشیمان می‌شود. از این صداها ناراحت می‌شوم و آرزو می‌کنم او زودتر بخوابد تا من هم به خواب روم نمی‌دانم که همین کارهای او سبب نجات زندگی من است. جانی خوابیده و خُرخُر می‌کند، سارا در جای خود تکان می‌خورد و من که تصور می‌کنم فردا روز طولانی و پرکاری است آرزو می‌کنم که بخوابم، زیرا استراحت برای من بسیار مهم و ضروری است. در چادر اندکی باز است و سرما مرا فرامی‌گیرد. چشم‌هایم را بر هم می‌گذارم و امیدوارم که بخوابم و خوب استراحت کنم.

صدای غرش بهمن را می‌شنوم، صدایی که تمام کوهستان را می‌لرزاند. مغز من در حالتی بین بیداری و خواب است و اندکی گیج هستم. تا اندازه‌ای احساس می‌کنم، این صداها که اینک به غرش تبدیل شده سبب مرگ ما می‌شود. ناگهان چشمانم باز می‌شود و می‌بینم که تاریکی مطلق همه جا را فراگرفته است. تغییر فشار هوا را به خوبی حس می‌کنم، می‌فهمم که هزاران تن برف و یخ به زودی جلوی در ورودی غار را مسدود می‌کند. به سرعت از کیسه خواب بیرون می‌پرم. بدنم برای بقای خود تلاش می‌کند و مغزم راه‌های مختلف را بررسی می‌نماید.

حرکات من خیلی آهسته است. مثل این که فیلم تصادف یک اتومبیل را با سرعت کم نشان می‌دهند ولی حس می‌کنم هر لحظه به ابدیت نزدیک می‌شوم. مغز من سوالات زیادی مطرح می‌کند. آیا غار و پناهگاه ما از جا کنده شده؟ آیا به زودی استخوان‌های‌مان خُرد می‌شود و فریادهای دردناک ما در زیر انبوه برف و یخ گم می‌شود؟ شاید تمام کوه حرکت کرده؟ شاید هم همراه برف سُر بخوریم و حدود ۱۰۰۰ متر به پایین برویم. در حقیقت همه اینها چند لحظه بود و ناگهان اندکی پس از صدای اولیه، غرش کرکننده و گوش‌خراشی در پناهگاه می‌پیچد. تیم چهارنفره ما که به دو دسته دو نفری تقسیم شده بود در کف شکاف یخی به پایین سُر می‌خورد. تصور کنید چادرهای ما مانند دو حباب کوچک نایلونی بر روی یک زخم بود و تصور کنید یک کامیون بزرگ با شدت و قدرت حجم زیادی از سیمان بر روی آن زخم می‌ریزد. همین‌طور که برف‌ها بر روی ما می‌ریزند، نیمی از بدنم را از کیسه خواب بیرون می‌کشم و از چادر به بیرون می‌دوم. همین که پا به بیرون می‌گذارم، بهمن جدیدی بر رویم می‌ریزد، بلافاصله موجی از خرده سنگ و شن رویم می‌ریزد و گویی در حجم زیادی چسب شنا می‌کنم. وزن زیادی بر روی من فشار می‌آورد. از پشت سر صدای فریاد «چاک» را می‌شنوم که ناسزا می‌گوید. درست پشت سر من است ولی همین فاصله اندک ممکن است برای هر یک از ما مرگ‌آور باشد. «چاک» شخصی چابک و سریع نیست. در آن محیط تاریک تقریباً هیچ چیز قابل رویت نیست ولی همین طور که سعی می‌کنم خود را به جایی امن برسانم، متوجه می‌شوم که او سعی می‌کند خود را از کیسه خواب بیرون بکشد. من می‌بینم که دانه‌های برف بدن چاک را می‌پوشاند. در حقیقت برف مثل سیمان تمام بدن او را فرامی‌گیرد و فقط سر او را می‌بینم که دهان و گلویش از آن برف خفه‌کننده پر شده است. برای یک لحظه ریزش بهمن متوقف می‌شود، من از این لحظه استفاده کرده به جست و جوی یخ می‌پردازم. تقریباً به خاطر می‌آورم که بعدازظهر پیچ را در قسمتی از چادر بالای سرم قرار داده بودم. دستم به فلز سرد و سخت برمی‌خورد. موج دومی از برف، قوی‌تر از موج اول، به من می‌رسد و در حالی که با یک دست به پیچ یخ چسبیده‌ام خود را بالا می‌کشم و همین دسته پیچ سبب بهبود وضعیت می‌شود. زیرا در این وضعیت همراه برف به پایین سُر نمی‌خورم، بلکه برف‌ها از زیر پای من رد می‌شوند ناگهان همه



چیز متوقف می‌شود. میلیاردها کریستال برف به تبعیت از قوانین فیزیکی به یکدیگر می‌چسبند، تداخل می‌کنند و ناگهان در گوشه‌ای متوقف می‌شوند. گویی سایر افراد گروه محو شده‌اند، شاید همراه برف‌ها به داخل آن شکاف عمیق و بی‌انتها سُر خوردند.

بعد از سقوط بهمن

چند لحظه بعد از ریزش بهمن و تاریکی حاصل از آن، من و چاک به خود آمدیم، چند ثانیه قبل غرش موجی از بهمن ما را وادار کرد که برای نجات خود تقلا کنیم. اکنون هر دو تا کمر در برف فرورفته‌ایم و تنها پوشش ما جوراب‌ها و لباس زیر گرمکن است. آنچه که لحظاتی قبل باعث ترس و هیجان ما شده بود اینک ما را به حرکت و جنب و جوش واداشته است. نیرویی ما را به مبارزه دعوت می‌کند. در چنین مواردی فرمول بسیار ساده است: کارهایی که می‌توانی انجام بده و بقیه امور را به تقدیر بسپار، گویی لحظه‌ای با ابدیت روبه‌رو شدیم.

در حالی که تلاش می‌کنم خود را نجات دهم، حس می‌کنم که گویی زیر آواری از قطعات یخی مدفون می‌شوم. چندلحظه مجسم می‌کنم که خروارها یخ و برف بر جمجمه و استخوان‌هایم فرو می‌ریزد و مثل یک ترکه نازک شکسته می‌شوم. حتی چند لحظه این افکار کشنده به مغزم آمد که: بی‌حرکت در جایی به دام افتاده‌ام، اعضای بدنم شکسته و در چند ثانیه، دقیقه و یا چند ساعت آخر زندگی، بدون تحرک و بی‌هیچ کمکی بدون هیچ راه فرار فقط در انتظار مرگ هستم.

وقتی از در چادر خارج می‌شوم، فریادهای چاک را می‌شنوم، فریادهایی از وحشت و ترس از مرگ. او را می‌بینم. دهان و گلوی او از برف پر شده و در حال خفه شدن است. آخرین حرکت او آن می‌باشد که دست راستش را از زیر برف بیرون می‌آورد و در هوای سرد حرکت می‌دهد. درست در همان لحظه دست چپ من به عقب می‌رود و تصادفاً به دست چاک می‌رسد. دست هم را می‌گیریم. هر دو در آنجا به دام افتاده‌ایم در حالی که پیچ یخی را در دست راست دارم، با دست چپ مچ چاک را می‌گیرم و به هم قوت قلب می‌دهیم. شلوار نایلونی و ضدآب چاک از مچ پایش بیرون می‌آید و بر روی برف شناور می‌شود. چاک می‌گوید، تو زندگی مرا نجات دادی و شروع به سرفه می‌کند.

چراغ پیشانی (در حقیقت تنها وسیله نجات ما) در زیر برف‌ها مدفون شده است، در آن تاریکی فریاد می‌زنم و جانی و سارا را صدا می‌زنم. با صدایی خشن می‌گویم «شما حالتان خوب است؟» این صدا در تاریکی گم می‌شود و پاسخی نمی‌شنوم و با خود می‌گویم «حتما مرده‌اند و یا در حال جان باختن هستند.» زمان به سرعت می‌گذرد. می‌دانم که اگر کسی را تا ۱۵ دقیقه بعد از سقوط بهمن زنده پیدا نکنی، فقط جنازه‌اش پیدا می‌شود. ترس من آن است که آنها همراه بهمن به قعر شکاف عمیق سقوط کرده باشند. چاک، هیجان‌زده ولی آرام و مصمم است. هر چند که درباره سارا نگران است ولی در حقیقت زیاد هم به دیگر افراد تیم فکر نمی‌کند.

در همین موقع، صدای فریاد جانی را می‌شنوم، برای لحظه‌ای فکر می‌کنم در زیر فشار بهمن تقریباً خُرد شده و حالا تازه از حالت شوک خارج شده است. صدای او را می‌شنوم که دشنام می‌دهد و پیش خود تصور می‌کنم که یک مشت استخوان شکسته و عضلات تکه‌تکه شده از او برجا مانده است. پس از چند لحظه دوباره صدای جانی را می‌شنوم. صدای او اندکی خشن ولی کلمات واضح هستند. آنها فقط چند متر از ما فاصله دارند. با پای برهنه روی تکه‌های باقی مانده از بهمن زانو زدیم و کاری از دست ما برنیامد. چندین ساعت با نگرانی و اضطراب سپری کردیم و پس از آن مقداری از وسایل خود را پیدا می‌کنیم ولی فقط باید منتظر بمانیم.

چند روز بعد، در یک روز آفتابی از پناهگاه خود بیرون می‌آییم. اهداف ما در آن روز توفانی هیمالیا محو شدند. صدای پره‌های یک هلی‌کوپتر را می‌شنویم که برای نجات یک گروه کوه‌نورد در نزدیکی محل ما آمده است. رئیس گروه بر اثر سکته فوت کرده است. سه روز توفانی و دو بهمن خطرناک دیگر را هم از سر گذراندیم که یکی از آنها برفی به ضخامت تقریبی ۶ متر بر روی پناهگاه ما ریخت و من مجبور شدم تونل کوچکی ایجاد کنم تا بتوانیم از هوای خارج استفاده کنیم و خفه نشویم.

روزها و ساعت‌های متوالی وقت خود را با بیان خاطرات و بازی کلمات سپری می‌کردیم و فکر می‌کردیم به زودی به حالت بیهوشی و کما خواهیم رفت. در کمپ پایین همه فکر می‌کردند، ما جان باخته‌ایم. جانی و من از نظر روحی، محلی در مغز خود برای ماجرای ناداکات داریم، از مدت‌ها قبل روش زندگی خود را انتخاب کرده و در کوه‌نوردی مصمم هستیم، هر دو این قبیل خطرها و ماجراها را قبول کرده‌ایم. چاک و سارا، زیاد با این قبیل ماجراها آشنا نیستند. بنابراین سه روز پس از این که از پناهگاه خود بیرون می‌آییم، من و جانی شروع به صعود بر نانادوی شرقی می‌کنیم ولی چاک و سارا در چادر باقی می‌مانند. نانادوی شرقی به ارتفاع ۶۸۵۰ متر، بزرگ‌تر، مشکل‌تر و بلندتر از ناداکات است و تقریباً خواهر خوانده نانادوی است که در فاصله ۱۵۰۰ متری آن واقع شده است.

تا به حال کوه‌نوردان آمریکایی موفق به صعود آن نشده‌اند. برای صعود آن فقط یک راه وجود دارد و تقریباً یکی از مشکل‌ترین قله‌های هیمالیا است. تنسینگ نورگای، شرپای معروف، می‌گوید صعود این قله مشکل‌ترین کار عمرش بوده است. برنامه صعود ما فشرده‌ترین کار کوه‌نوردی دوران زندگی من بود. طی چهار روز، من و جانی به فاصله ۲۰۰ متری نزدیک قله رسیدیم، تقریباً یک ساعت بعد می‌توانستیم به قله برسیم ولی ناگهان توفان شروع شد و ما در حالی که هیچ غذایی نداشتیم و فقط اندکی سوخت داشتیم، تسلیم شدیم و از ارتفاع ۶۵۸۰ متری شروع به فرود کردیم. به این ترتیب نتوانستیم به قله برسیم ولی توانستیم آن منطقه حفاظت شده را به خوبی تماشا کنیم و همچنین مسیر فرضی سقوط دستگاه SNAP را ببینیم.

پس از آن طی چند هفته حرکت پیاده و با اتوبوس به سمت غربی منطقه حفاظت شده سفر کردیم. در این سفر با افراد محلی زیادی صحبت کردیم، از جمله یک مرد ۱۰۱ ساله که ادعا می‌کرد تمام گروه‌های مسافرتی از سال ۱۹۵۰ به بعد را می‌شناسد و به خاطر می‌آورد.

ما سه شیشه از آب و ماسه‌های نهری که به رود ریشی گانگما می‌ریزد نمونه‌برداری کردیم و این رود یکی از سه سرچشمه مهم رود گنگ است. هر چند

فروشگاه کوه‌نورد

کفش و لوازم کوه نوردی

خ دکتر بهشتی، نبش خیابان میرعماد، پلاک ۳۰۰، ساختمان گلدیس زیر همکف واحد ۱۰۸

تلفن: ۱-۸۸۷۳۹۷۰۰ نمابر: ۸۸۷۳۹۶۷۲

حکومت هندوستان ادعا می‌کند «در سال ۱۹۷۰ نمونه‌ای از آب‌های جاری یخچالی را تحت آزمایش و بررسی قرار دادیم و هیچ‌گونه اثری از آلودگی و ناپاکی در آن دیده نشد» ولی مشخص نیست که آیا واقعاً آزمایش دقیق و مستندی انجام شده است یا نه؟

پس از رسیدن به موطن خود، بولدر، نمونه‌ها را به یک آزمایشگاه معتبر می‌فرستم. نتیجه به دست آمده نشان می‌دهد که اشعه آلفا، بتا و گما بالاتر از حد معمول است و آزمایشگاه اعلام می‌کند که این نمونه‌ها جالب و بحث‌انگیز هستند.

هر چند این آزمایش‌ها نتیجه قطعی به ما ارایه نمی‌کنند ولی شاید نمونه‌ای از شن‌های ریز مجدداً به آزمایشگاه ارسال شوند. چهار دهه پس از آن که دستگاه SNAP در آن ارتفاعات گم شد، می‌گذرد ولی ما هنوز به حل معما نزدیک نشده‌ایم. نکته مهم آن است که آن پلوتونیوم در منطقه حفاظت شده بالای آن کوه زیر یخ‌ها مدفون شده و ذرات و غبار آن بی‌رحمانه به سوی سرنوشت انسان‌ها می‌رود.

خطر کنونی

پلوتونیوم نوعی فلز مخصوص است که خواص آن از سایر فلزات اندکی متفاوت است. اگر شکل و حالت پلوتونیوم را تغییر دهید انرژی زیادی آزاد می‌شود؛ همان انرژی که سبب به هم چسبیدگی مواد می‌شود. اگر مقداری پلوتونیوم ۲۳۹ به اندازه یک نارگیل را در دست بگیرید متوجه می‌شوید که اندکی گرم است. همچنین ممکن است آثار مخربی هم بر بدن شما وارد نشود. اما اگر بتوانید به هر نحوی آن را به سرعت و با فشار تغییر شکل دهید، ناگهان بر اثر نیروی زیاد انرژی آزاد شده، شما و اطراف شما در اثر گرما، نور شدید و تشعشعات، به غبار تبدیل می‌شود و این پایه و اساس اولیه سلاح‌های اتمی است.

پلوتونیومی که در دستگاه SNAP جاسوسی سیا به کار رفته بود، نه از نوع پلوتونیوم خطرناک است و نه مثل نشت نفت از بشکه مواد نفتی است. مواد داخل دستگاه SNAP به آسانی منفجر نمی‌شود و پوشش فلزی آن مانع انتشار و پراکندگی آن است. فقط وقتی این پلوتونیوم تجزیه می‌شود به خطرناک‌ترین ماده سمی تبدیل می‌شود.

ولی کارآیی و توانایی SNAP بسیار زیاد است. سال ۱۹۸۷، شخصی در برزیل مقداری مواد رادیواکتیو، به اندازه یک فندک سیگار، از دستگاه اشعه درمانی در بیمارستان، سرقت کرد. این مقدار اندک سبب آلودگی ۲۰۰ نفر شد که چهار نفر آنها فوت کردند، یکی از آنها دختر چهارساله‌ای بود که آلودگی زیادی داشت و به این جهت مجبور شدند او را در تابوت سربی به خاک بسپارند. ساختمان‌ها و خیابان هاو کل منطقه پاکسازی شدند. قسمتی از خاک‌ها و مواد آلوده ساختمانی به خارج از شهر منتقل شدند. آن شهر که از نظر اقتصادی و صنعت توریسم بسیار نمونه و فعال بود، رو به افول گذاشت و توریسم به صفر رسید.

دستگاه SNAP حاوی پلوتونیومی است که ۲۰ برابر از ماده رادیواکتیو بیمارستان برزیل قوی‌تر است. اگر تصور کنیم یک روستایی محلی ناآگاه آن را پیدا کند چه اتفاقی روی می‌دهد؟ البته اکثر آگاهان می‌گویند که به احتمال بسیار زیاد، آن دستگاه حرکت کرده و به قسمت‌های پایینی یخچال رسیده است. اگر پلوتونیوم پودر شده باشد آیا آب‌های گنگ را آلوده می‌کند؟

دکتر رابرت شالر می‌گوید، مواد گم شده تقریباً اندک است و نیز در حجم بسیار زیاد آب گنگ رقیق می‌شود (البته اگر فرض کنیم که به آب گنگ وارد شود) اکثر دانشمندان موافق نظر شالر هستند ولی عده اندکی هم می‌گویند، هنوز زود است که تمام عواقب و تبعات این ماده را شناسایی و پیش‌بینی کنیم و با وجود این که نمی‌خواهند ایجاد وحشت کنند ولی عواقب هراس‌آوری را در نظر می‌آورند. یکی از دانشمندان اسراییلی می‌گوید: مواد نانادوی شبیه بمب کثیف است. آلودگی وسیعی دارد و ممکن است ناحیه‌ای بزرگ به اندازه منهتن در نیویورک را آلوده و غیرقابل سکونت کند و اگر چنین شود، اقتصاد به وضعیتی بدتر از «رکود بزرگ» دچار می‌شود.

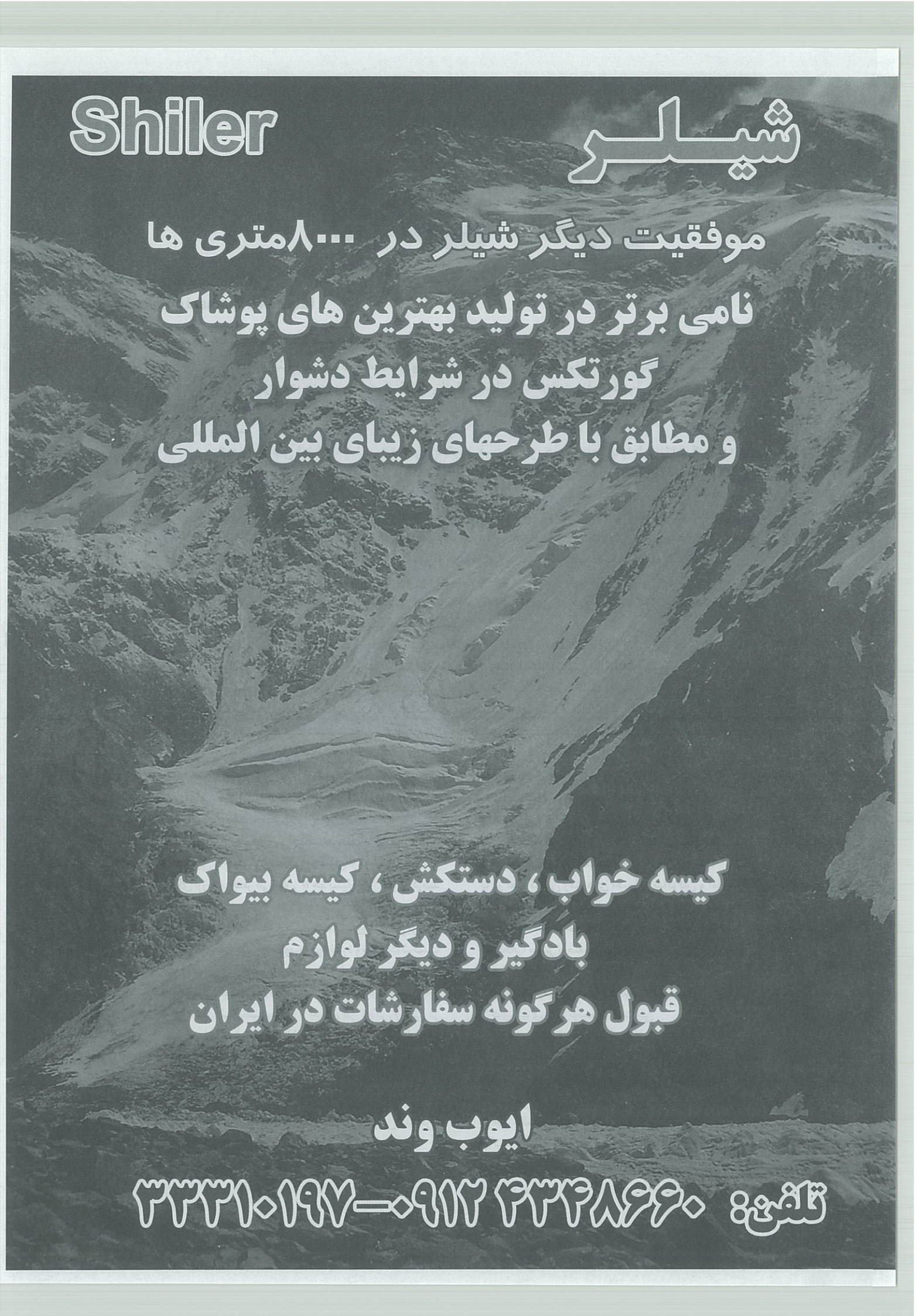
امروزه پس از حادثه یازده سپتامبر، بسته پلوتونیوم در دستگاه SNAPموجب نگرانی و وحشت می‌شود. دست‌نشاندگان بن‌لادن سعی فراوانی داشتند که مقداری اورانیوم غنی شده از بازار سیاه آفریقای جنوبی بخرند. در سال ۲۰۰۱ نیروهای امنیتی آمریکا در افغانستان به اسنادی دست یافتند که ساختن و به کارگیری بمب کثیف را به دقت نشان می‌داد. القاعده اخیراً به شخصی به نام خوزه پادیلا مبلغ ده‌هزار دلار پرداخت کرد که یک حمله تروریستی با بمب کثیف انجام دهد ولی او شناسایی و دستگیر شد. در سال ۲۰۰۲، دیوید آلبرایت، رئیس موسسه علوم امنیتی بین‌المللی گفت «احتمال می‌رود که تروریست‌ها در پنج سال آینده، حمله بسیار وسیعی با استفاده از بمب کثیف انجام دهند» وقتی من رسماً از دولت آمریکا و اداره سیا، درباره حادثه نانادوی و نانداکات پرسش کردم، چنین پاسخ دادند «اداره سیا نمی‌تواند درباره سوال شما پاسخ مثبت یا منفی بدهد، چنین اطلاعاتی فقط در صورت وجود دستورالعمل اختصاصی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد زیرا این امور از جمله اطلاعات امنیتی ملی هستند. وجود و یا عدم وجود این قبیل اطلاعات از مصادیق اطلاعات و گزارش‌های مخفی سرویس‌های اطلاعاتی آمریکایی است.»

سال ۱۹۷۸، این جریان در روزنامه‌ها منتشر شد و سبب انتشار مطالبی ضد و نقیض شد و تا مرحله دفتر نخست‌وزیری هندوستان رسید. گروهی مسئول بررسی و تحقیق در این مورد شدند و نهایتاً چنین گزارش دادند «آن دستگاه احتمالاً به دامنه غربی کوه پرت شده و هر چند به احتمال قوی شکسته و صدمه دیده است ولی ممکن است سالم و دست نخورده باشد.» نتیجه کلی این اطلاعات به ما می‌فهماند که دستگاه SNAP ممکن است در دامنه و یا ارتفاعات کوه باشد. بدترین وضعیت این است که تصور کنیم SNAP به داخل نهرهای کوه پرت شده و نهایتاً در دره ریشی‌گانگا و رودی که از منطقه حفاظت شده نانادوی سرچشمه می‌گیرد، باشد. در این صورت احتمال می‌رود که در جریان پرت شدن فشار زیادی بر آن وارد شده و در نتیجه دستگاه شکسته شده و به شدت صدمه دیده و قطعات آن به اطراف پراکنده شده است و در این صورت مواد رادیواکتیو در آن نواحی پراکنده شده است. △

منبع: مجله راک اندآیس شماره ۱۵۶

هم نورد عزیز، آقای هادی صابری
صعود افتخار آفرین جناب عالی و
همراهان شما به قله ۸۰۴۷ متری
برودپیک هیمالیا و کسب افتخار
برای کوه نوردی کرج را تبریک
گفته و برایتان آرزوی موفقیت در
تمامی مراحل زندگی را داریم

گروه کوه نوردی هفت خوان کرج


Shiler
شیلر
موفقیت دیگر شیلر در ۸۰۰۰متری 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 هرگونه سفارشات در ایران
ایوب وند
تلفن: ۰۹۱۲ ۴۳۴۸۶۶۰ - ۳۳۳۱۰۱۹۷

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 صعود های فنی و قبول مسئولیت حوادث احتمالی آن را دارند.

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

تمامی تلاش هنگام گردآوری این مجموعه صورت گرفته تا مطالب عرضه شده خالی از خطا باشند اما احتمال وجود خطا و یا ناقص بودن هر یک از روش ها و یا توصیه ها وجود دارد. ضمنا 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.

در کوه نوردی عامل خطر همواره وجود دارد. این ساده اندیشی است که فکر کنیم می شود در کوه نوردی جلوی تمامی خطرات را گرفت اما این امر دلیلی بر خطر طلبی و ترویج بی احتیاطی و خطر پذیری بی قاعده نیست.

بسیاری از خطرات کوهستا ن قابل جلوگیری و اجتناب هستندو با ارزیابی درست و مناسب خطر عدم مخاطره جویی و آموزش درست بهره گیری از تجارب و بررسی اتفاقات و پیروی از روش های ارزیابی خطر می توان تا حد بسیار قابل قبولی درصد بروز اتفاق را پایین آورد.

به یاد داشته باشیم صحنه کوهستان صحنه رزم نیست . با پای گذاشتن بر فراز هیچ قله ای آن قله فتح نمی شود و بحث غالب و مغلوب وجود ندارد و برگشت شکست نیست.

این امر در کلاس های آموزشی کوه نوردی نمود بسیار زیاد تری دارد. مربیان باید به خوبی با روش های ارزیابی خطر آشنا باشند و قبل از اجرای هر کلاس (حتی در منطقه ای آشنا و بومی) یکبار مسایل خطر ساز در کلاس را مرور کرده و راهکار های خروج از بحران را مورد توجه قرار دهند و سازوکارهای مناسب را در نظر بگیرند.

طبیعتا برای این کار باید مربی:

عوامل خطر در کلاس را شناسایی کند.

خطر را می توان هر گونه اتفاقی نامید که باعث صدمه (جسمی - روحی) به افراد کلاس شود.

ریسک بروز هر خطر را تا حد امکان بررسی کند.

ریسک : احتمال بروز خطر که می تواند کم باشد یا زیاد.

و در نهایت قضاوت درست برای اجرای کار و میزان ریسک را انجام دهد.

و برای مقابله با بروز خطرات احتمالی آماده باشد.

و هر بار این مراحل را به خوبی مورد باز نگری قرار دهد.

مربی باید به خوبی در نظر داشته باشد کوهستان محیطی است متغیر و هیچ گاه شرایط یک مکان در روز مختلف با هم یکسان نیستند.

با در نظر گرفتن رفتارهای احتمالی شاگردان و آماده داشتن راهکاری مناسب می تواند بیشتر حوادث را بدون بروز سانحه کنترل و مدیریت نمود.

معمولا مشکلات عمده در کلاس و حین صعود به دلایل زیر به وجود می آیند:

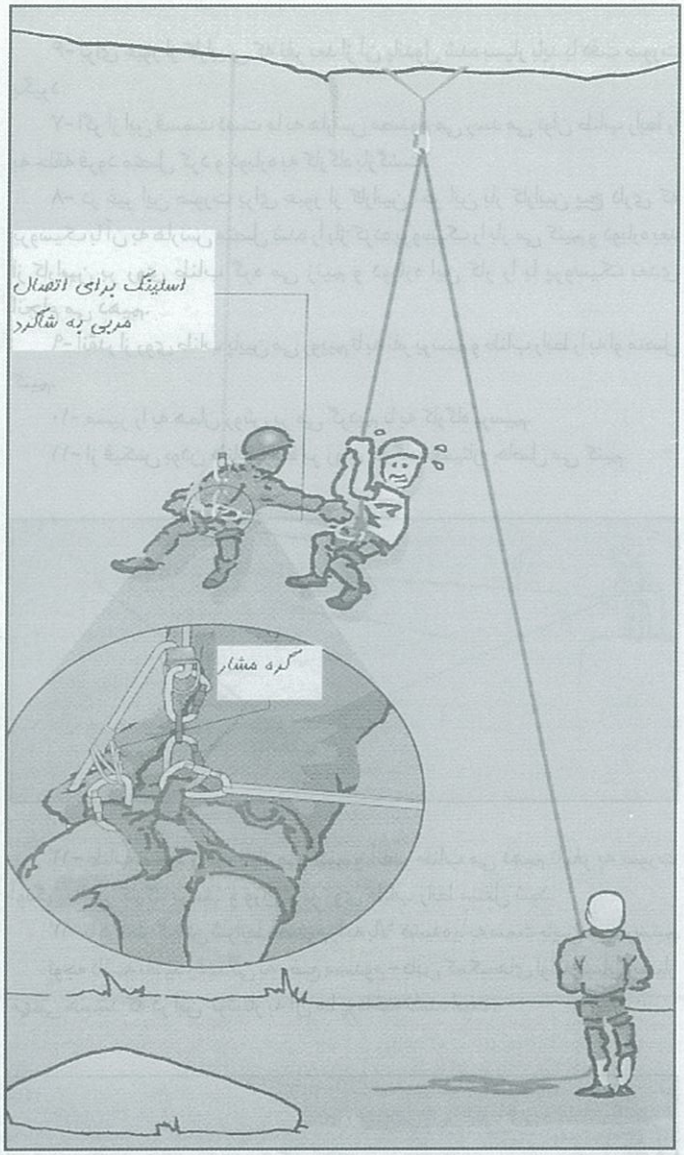
* انتخاب مسیر نا مناسب برای کلاس
* مسیر خوانی غلط توسط شاگرد
* ارتباط ضعیف بین صعود کننده و حمایت چی
* جای گیری غلط توسط حمایت چی
* مدیریت و تقسیم غلط نفرات کلاس

کمک به شاگردی که دچار ترس از ارتفاع و یا مسیر شده.

شاگردانی که در کلاس های آموزشی مقدماتی سنگ نوردی شرکت می کنند ممکن است مواقعی در حین صعود از سنگ دچار ترس شده و بر روی مسیر گیر کنند.

در این حالت آن ها به طناب چنگ می زنند و حاضر نیستند از دستورات مربی پیروی کنند.

با توجه به اینکه شیب مسیر های سنگ نوردی در این کلاس ها معمولا کمتر از نود درجه انتخاب می شود اگر شاگرد حاضر نباشد برای پایین آمدن با حمایت‌چی همکاری



کند. پایین دادن او به صورت قرقره می تواند باعث بروز جراحت برای او شود.

در چنین مواقعی اگر مربی از قبل در باره بروز چنین اتفاقی چاره اندیشه کرده باشد می تواند به سرعت وارد عمل شود.

مربیان باید همواره در کنار مسیری که شاگردان را در آن تعلیم می دهند به رشته طناب آماده و جدا از طناب های کلاس و در کارگاهی جدا آماده کرده باشند. حالت کارگاه این طناب باید به گونه ای باشد که مربی بتواند به وسیله آن به تمامی مسیر های صعود شاگردان خود دسترسی داشته باشد.

در این شرایط می توان سه نوع راهکار را در پیش گرفت:

راهکار اول

۱-از ایمنی سایر افراد کلاس مطمئن شد.

۲- طناب توسط حمایت چی کاملا جمع شود.

۳- به آرامی با نفر صحبت شود تا او آماده پایین آمدن شود.

راهکار دوم :

۱-از ایمنی سایر افراد کلاس مطمئن شد.

۲- طناب توسط حمایت چی کاملا جمع شود.

۳- مربی از طناب جانبی با ابزار چفت شونده بالا رود و شاگرد را در برگشت راهنمایی کند.

راهکار سوم:

۱-از ایمنی سایر افراد کلاس مطمئن شد.

۲- طناب توسط حمایت چی کاملا جمع شود.

۳- مربی با فرود بر روی طناب ذکر شده به وسیله یک تسمه (نه خیلی بلند) که یک سر آن به هارنس خود و سر دیگر آن با کارابین پیچ دار مجهز است خودر ا به شاگرد برساند و شاگرد را به خود متصل کند..

۴- سپس حمایت چی طناب صعود کننده را شل کرده و مربی او را به پایین هدایت می کند.

آزاد سازی نفر در حالی که وزن او بر روی طناب صعود قرار گرفته است.

در حالتی که صعود کننده در وضعیتی قرار گرفته باشد که وزن او کاملا بر روی طناب قرار گرفته و او قادر به حرکت نباشد باید چه راهکاری را در پیش گرفت؟

(به فرض نفر دوم کرده بر اثر ضربه بیهوش شده باشد و بر روی انتهای طناب آویزان باشد)

اگر امکان فرود برای نفر دیگر تیم باشد و با فرود بتوان به زمین یا کارگاه مناسبی رسید روش زیر مفید خواهد بود. در این روش به دو تسمه بلند - یک کارابین ساده و یک طنابچه پروسیک و دو کارابین پیچ دار نیاز داریم.

۱- طناب فرد سقوط کرده را بر روی کارگاه فیکس می کنیم.

۲- بروش پروسیک در زیر ابزار فرود آماده فرود می شوی و یک تسمه بلند از کارابین پیچ دار را به کارابین ابزار فرود خود متصل می کنیم.

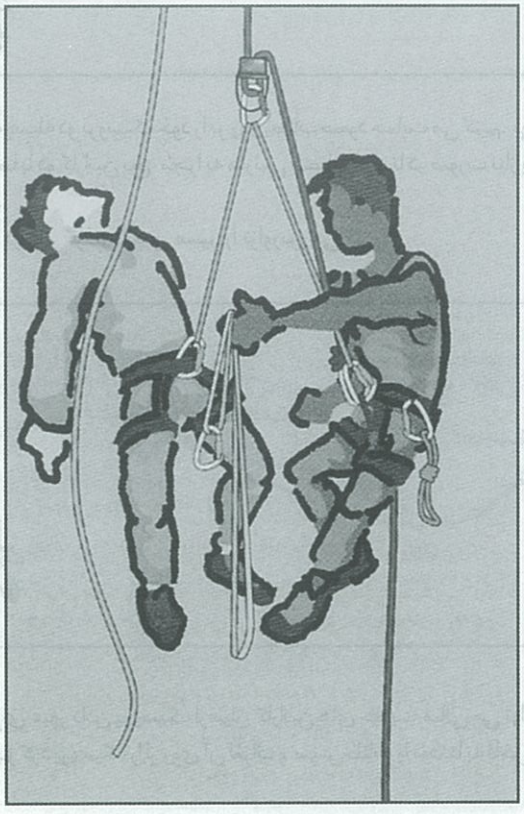
۳- خود بر روی طناب دوم فرود می رویم (طبیعتا با داشتن خود حمایت فرود)

۴- تا نزدیکی او فرود می آییم (باید دست ما به حلقه فرود هارنس او برسد)

۵- تسمه آزاد را از کارابین ابزار فرود خود به هارنس مصدوم می زنیم (به عنوان پشتیبان)

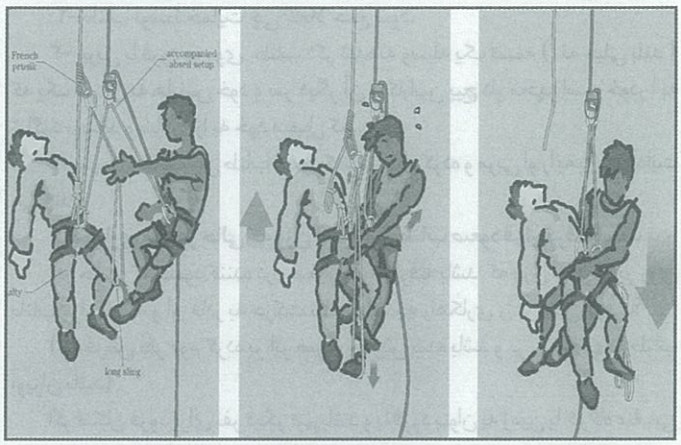
۶- بر روی طناب فرد مصدوم یک گره پروسیک زده یک کارابین به آن متصل می کنیم تسمه دوم را از آن عبود داده با کارابین به صندلی مصدوم می زنیم .

۷- پای خود را در داخل تسمه فشار داده تا به صورت قرقره نفر به بالا کشیده شود و وزن او از روی طنابش آزاد شود.



۸- گرده طناب (ابزار فرود) را از صندلی او باز کرده.

۹- به پایین فرود می رویم.

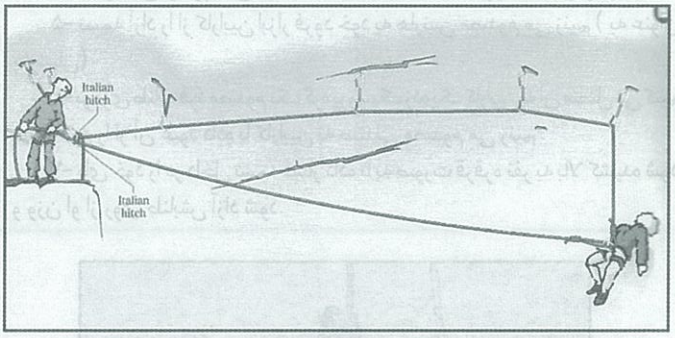


نجات سر طنابی که بر روی مسیر تراورسی پاندول شده است و قادر به صعود نیست.

در این حالت به یک طناب رابط نیاز داریم.

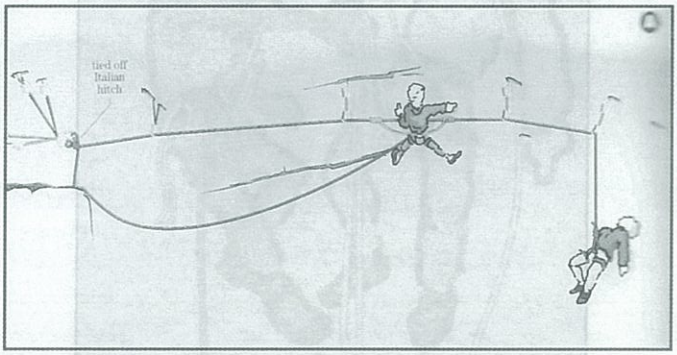
۱- از استحکام کارگاه مطمئن می شویم

۲- طناب حمایت را بر روی کارگاه فیکس می کنیم



۳- به وسیله دو پروسیک خود را بر روی طناب صعود حمایت می کنیم. بهتر است پروسیک ها با دو کارابین پیچ مجزا به هارنس متصل شوند تا در صورت نیاز بتوان آن را باز نمود.

۴- با در نظر گرفتن ایمنی مسیر را تراورس می کنیم.



۵- برای عبور دادن پروسیک از میان کارابین های حمایت میانی می توان دهانه کارابین را باز کرد پروسیک را از روی آن لغزاند و سپس طناب را مجددا به داخل کارابین انداخت.

۶- برای عبور از کارابینی که نفر بعد از آن پاندول شده بسیار باید با دقت صورت بگیرد.

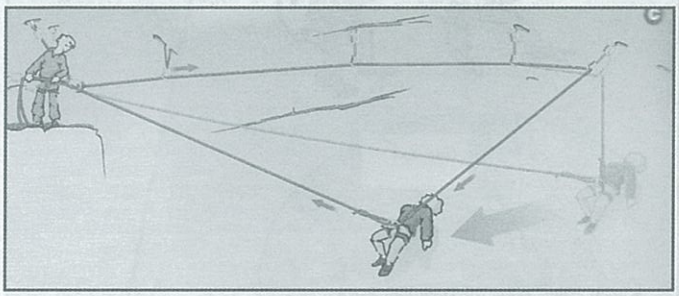
۷- اگر از این قسمت دست ما به هارنس مصدوم می رسد می توان طناب رابط را به حلقه فرود متصل کرد و دوباره به کارگاه بازگشت.

۸- در غیر این صورت برای عبور از کارابین آخر این بار کارابین پیچ داری که پروسیک با آن به هارنس متصل شده را باز کرده پروسیک را باز می کنیم و دوباره بعد از کارابین بر روی طناب گره می زنیم و دوباره این کار را با پروسیک بعدی انجام می دهیم.

۹- آنقدر از روی طناب پایین می روییم تا به نفر برسیم و طناب رابط را به او متصل کنیم.

۱۰- مسیر را به همان روش بر می گردیم تا به کارگاه برسیم.

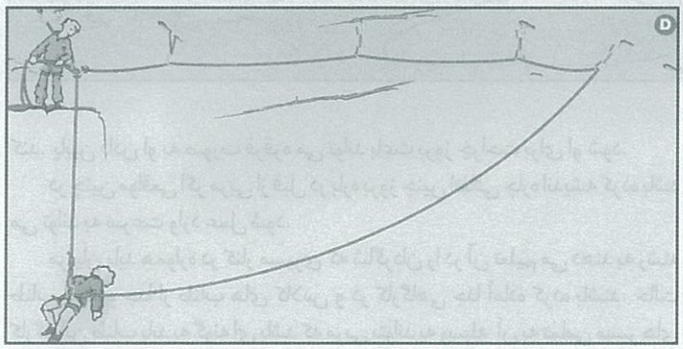
۱۱- از فیکس بودن طناب رابط بر روی کارگاه اطمینان حاصل می کنیم.



۱۲- طناب صعود را آرام آزاد می کنیم و آنقدر طناب می دهیم تا نفر به صورت آونگی به زیر کارگاه برسد. و وزن او بر روی طناب رابط منتقل شود.

۱۳- با در نظر گرفتن شرایط مصدوم را به بالا کشیده یا به سمت پایین می فرستیم

توجه داشته باشید رسیدگی به وضع مصدوم - دادن کمک های اولیه مسایل بسیار مهمی هستند که در این نوشتار به آن ها پرداخته نشده است.

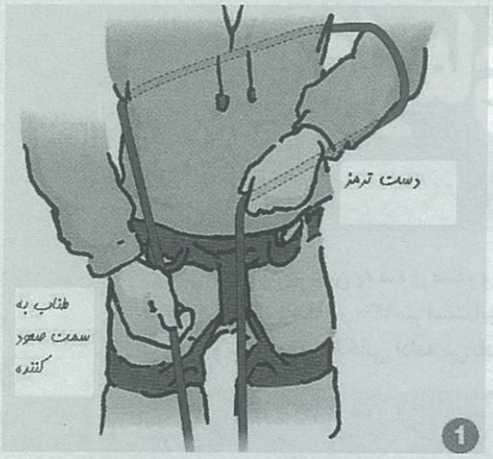


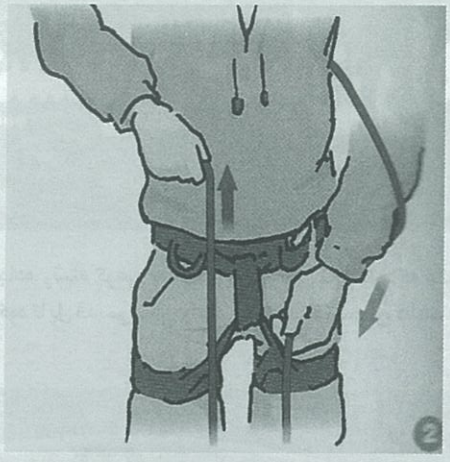
حمایت بر روی بدن

در بسیاری از مسیرهای دست به سنگ نفرات کم تجربه تر نیاز به حمایت از بالا پیدا می کنند. در صورتی که نفر جلودار در موقعیت مناسبی قرار داشته باشد می تواند آن ها را با روش حمایت بر روی بدن حمایت کند. نکته مهم در این روش تناسب وزن حمایت کننده و حمایت شونده و همچنین موقعیت استقرار حمایت کننده است.

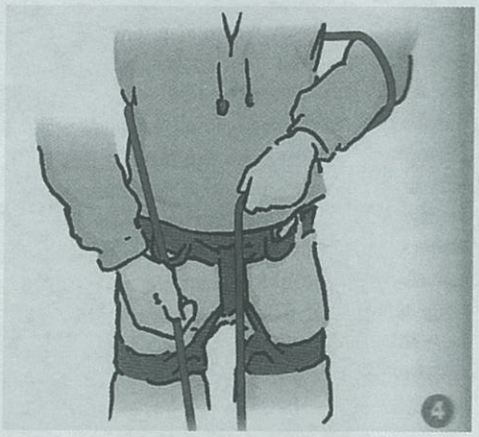
در این روش که در کشور انگلستان مرسوم است طنابی که به بدن صعود کننده متصل است (طناب صعود) از زیر بغل حمایت چی رد شده و ادامه آن به دور دست دیگر او پیچیده می شود(دست ترمز) .

و حمایت چی همزمان با بالا آمدن صعود کننده طناب را جمع می کند. وقتی









که دست طناب صعود به کنار کمر رسید دو طناب را در دست می گیرند و دست ترمز را بالا می کشند تا خلاصی طناب را جمع کنند. مزیت این روش به روشی دیگر که طناب صعود به‌دور دستی که در امتداد آن است پیچیده می شود این است که در صورت سقوط فرد صعود کننده، وزن او اول به پشت حمایت چی منتقل می شود و سپس بر روی دست ترمز. △

فروشگاه کوه نوردی البرز

عرضه کننده تجهیزات و لوازم
کوه نوردی و سنگ نوردی از بهترین
و معروف ترین مارک های جهان.

BEAL - Millet - simond - deuter
PETZAI - Lofuma - Julbo

نشانی: تهران، میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی، کوچه
آب رو پلاک ۳ واحد ۵۰

تلفن ۴-۶۶۹۷۲۳۸۰جداییان، مکانیک
۰۹۱۲۱۴۸۶۳۱۸

هم نورد گرامی
جناب آقای هادی صابری

موفقیت چشمگیر شما به همراه تیم
منتخب استان تهران در غلبه بر قله
صعب العبور برودپیک را ارج می نهیم و
از صمیم قلب این افتخار را به تمامی
کوه نوردان این مرز و بوم و همچنین
گروه کوه نوردی هفت خوان کرج تبریک
و شادباش می گوییم.

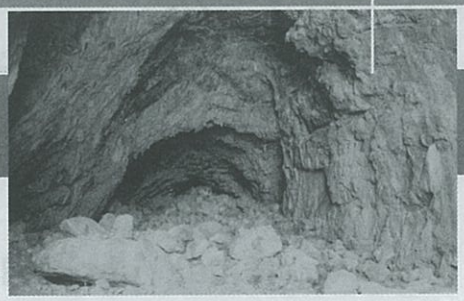
غلامرضا حکیمی - سمیه اکبر آبادی - علی حکیمی

غارهای بیستون -میان راهان

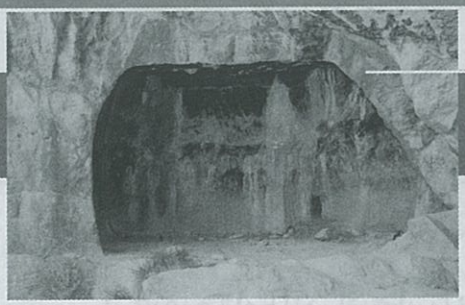
مصطفی سلاحی

در ادامه کوه بیستون به سوی سنقر و در کنار جاده، رشته کوهی صخره‌ای دیواره‌ای قرار دارد که ارتفاع آن از رودخانه جاری در کف دره متغیر و حداکثر ۱۲۰۰ متر است این رشته کوه تا پل قدیمی میان راهان ادامه یافته و سپس دشت وسیع میان راهان شروع می‌شود و تا کوه‌های دالخانی ادامه می‌یابد.





تالار اصلی مرخشت



اتاق نشیمن آوزا

کانی‌های تشکیل‌دهنده این کوهها، آهکی و به شدت کارستی می‌باشد به همین جهت عوامل فرسایش به همراه باران‌های اسیدی دست به دست هم داده و تعداد فراوانی غارهای فرسایشی بزرگ و کوچک از پایین تا انتهای دیواره‌ها به وجود آورده است. از آنجا که رودهای قرمسو، گاماسیاب و چند رود محلی دیگر از گذشته‌های دور در دشت وسیع بیستون جریان داشته و نیز پوشش گیاهی و جنگلی شامل درختچه‌های بادام کوهی، آلبالو کوهی، ون یا سقز و انجیر وحشی پوشش نسبتاً متراکم کوهها را تشکیل می‌دهند، شرایط مناسبی برای زیست انسان‌های غارنشین ایجاد نموده و این منطقه را مناسب برای زندگی آنها ساخته است. چنان که باستان شناسان ابزار انسان‌های متعلق به چهل هزار سال پیش را در غاری نزدیک کتیبه بیستون یافته‌اند. رودخانه‌های پر از ماهی منطقه و دشت پوشیده از گیاه، جنگل‌های پر از درختچه و به طور کل محیط مناسب برای زیست حیوانات وحشی و شکار آنها و نیز جمع‌آوری دانه‌های گیاهی از یک طرف و غارهای متعدد جهت سرپناه، شرایط مناسبی را برای زیست انسان‌ها فراهم آورده بود. به این دلیل تمامی غارهای منطقه احتمالاً دارای آثاری از ابزارهای انسان‌های غارنشین می‌باشد. این غارها در طول تاریخ مورد تغییراتی قرار گرفته و به شکل سکونت‌گاه از آنها استفاده شده است. ۶ دهنه از این غارها در خردادماه ۸۷ به همراهی کوه‌نوردان همدان آقایان عباس رنجبران، محمد فلاح، صادق سلطانی و همراهی تیمور کریمی راهنمای محلی مورد بازدید قرار گرفتند که عبارت بودند از مَر حمام، مرآوزا، مر سلیمان یا مرطوله، مر کُنا کفتار یا کُنام کفتار، مر خشت، مر حاجی.

اما نکته قابل توجه و تعمق در مورد قدمت ناحیه این است که اهالی منطقه، روستای فعلی سمنگان واقع در کنار جاده و نزدیک بیستون را زادگاه تهمینه مادر سهراب و چشمه سهراب را چشمه گردشگاه سهراب و گرگین از پهلوانان شاهنامه می‌دانند و می‌گویند که آنها ماموریت

نابود کردن گرازهایی که اهالی را آزار می‌داده‌اند را از شاه گرفته و آنها را در تنگه نزدیک حسین آباد نابود کرده‌اند، گذشته از درستی یا نادرستی داستان این حکایت سینه به سینه دلیل سکونت انسان‌ها در روزگار کهن در منطقه بوده و قابل تفکر است.

مر حمام: مَر در گویش محلی به معنای غار می‌باشد. مرحمام غاری کوچک و فرسایش ساخته است که از دو دخمه دنبال هم تشکیل شده و بالای صخره‌ای با شیب ۸۰ تا ۸۵ درجه قرار گرفته و بلندای دهانه آن حدود سی متر است. ساکنان روزگار گذشته برای دسترسی به دهانه غار جا پاهایی به اندازه ۳۰*۲۰ سانتی‌متر و به طور افقی کنده‌اند و طبق گفته راهنما در گذشته نه چندان دور از چشمه انتهای آن آب گرم جاری بوده و اهالی چشمه سهراب برای شست و شو به آنجا می‌رفته‌اند. به هنگام بازدید گروه از این غار چشمه کاملاً خشک شده بود اما رسوباتی که معمولاً همراه آب‌های گرم وجود دارد در جوی خروجی آن به مقدار کم دیده می‌شد. فرسودگی پله‌ها استفاده بلندمدت از این مکان را ثابت می‌کند. به سبب عمودی بودن صخره و فرسایش پله‌ها مسیر برای برگشت مناسب نبوده و باید از طناب فرود استفاده نمود.

دژ صخره آوزا: این مکان از افتخارات معماری درون سنگ ایران می‌باشد که قبلاً در مورد آن در فصلنامه کوه صحبت شده و در کتاب غارهای ایران نیز آمده است. آنچه در مورد این غار در حال حاضر اهمیت دارد ویران کردن تاسف‌بار این اثر ارزنده تاریخی است. در سال‌های اخیر کف تالار آن را برای یافتن گنج کنده‌اند و همین که به آجرهای بزرگ زیر خاک رسیده‌اند که قبلاً هیچ تکه آجری در آن یافت نمی‌شد به حفاری ادامه داده و چاله‌ای به عمق چهار متر و قطر شش متر در کف تالار کنده و آوار حاصل را درون تمامی اتاق‌ها پراکنده‌اند، به طوری که از آن همه شکوه و زیبایی جز مخروبه‌ای به جا نمانده است؛ دیوار آب انبار را که قبلاً تا نیمه کنده بودند اکنون تا انتها تخریب کرده و از همه زشت‌تر و گمراه‌کننده‌تر برای تازه واردین کندن تعدادی اشکال که از نظر تاریخی خاص انسان‌های شکارچی بوده و به کار بردن رنگ‌های شیمیایی در نقش‌های روی دیوار است این نقش‌ها روی دیوار اتاق هم جوار با آب انبار کنده شده است.

غار کُنا کفتار یا کُنام کفتار: برای رسیدن به این غار از چشمه سهراب به سوی حسین آباد و سپس با پشت سر گذاردن باغ گردوی سمت چپ جاده وارد صخره‌ها می‌شویم. بعد از یک ساعت صخره‌نوردی دهانه غار نمایان می‌شود که از دور قابل دید نمی‌باشد. این غار فرسایش ساخته که دهانه‌ای بزرگ دارد در ارتفاع ۱۵۰۰ متر از سطح دریا قرار گرفته است. دهانه غار ارتفاعی حدود ۲۰ متر دارد و عرض متوسط آن حدود ۱۶ متر و درازای آن از ابتدا تا انتها ۵۰ متر می‌باشد. کف غار پوشیده از سنگ‌های ساختمانی و تراس‌های تخریب شده است که در گذشته محل زیست بوده‌اند. در چاله‌های حفر شده در کف آن لایه‌های خاکستر که نشان‌دهنده سکونت بلند مدت در آن است به چشم می‌خورد. به سبب فرسایشی بودن آن هیچ گونه غار سنگی در آن دیده نمی‌شود. فقط اندکی سفال شکسته زمخت در کف آن قابل مشاهده است.

مر خشت: با ادامه سنگ‌نوردی از سمت راست کُنا کفتار و با استفاده از طناب جهت صعود و ۱/۵ ساعت دیواره‌نوردی به یکی از پرارزش‌ترین غارهای منطقه می‌رسیم. ویژگی بزرگ این غار دهانه وسیع آن است. دهانه در ارتفاع ۱۶۵۰ متر از سطح دریا قرار دارد و همانند یک ذوزنقه به قاعده بزرگ ۶۰ متر و ارتفاع ۴۵ متر می‌باشد و از نظر مساحت دهانه بعد از غار ایوب دومین دهانه را در بین غارهای شناخته شده ایران دارد. کف غار با شیبی حدود ۳۰ درجه و به درازای ۱۲۰ متر به سوی بالا می‌رود. در گذشته‌های دور ریزش هایی در آن رخ داده به همین جهت کف غار از نیمه به بالا پر از سنگ‌های بزرگ است. در انتهای ۱۲۰ متر، غار ادامه یافته و حدود ۱۲۰ متر دیگر به طول آن افزوده می‌شود که عرض متوسط آن حدود ۴۰ متر است روی دیواره‌های بخش اول به علت کهن بودن غار سنگ‌هایی وجود دارد که رنگارنگ بوده و به زیبایی غار می‌افزایند. آنچه به این غار اهمیت ویژه می‌دهد وجود چندهزار آجر سالم و شکسته است که ملاتی به آنها نچسبیده، طول ضلع آجرها ۳۵ سانتی‌متر و کلفتی آنها ۶ سانتی‌متر است روی هر آجر نشانی خاص وجود دارد که علامت سازندگان و یا آورندگان آنها به این مکان است. در بخش جلویی ابتدای غار تا نیمه تراس هایی سنگی ساخته شده و لایه‌های چند سانتی‌متری خاکستر که در اثر حفاری نمایان شده‌اند در کف غار به چشم می‌خورد. دیگر این که در سراسر غار آثار آب انبار دیده نمی‌شود و فاصله غار تا رودخانه ۱/۵ ساعت است. در اینجا نیز مقداری خرده سفال زمخت در کف پراکنده می‌باشد.

مر سلیمان یا مرطویله: برای رسیدن به این غار از محل باغ گردو که روبه‌روی حسین‌آباد است کوره راه سمت راست را باید در پیش گرفت این راه پس از نیم ساعت به روستایی کهن می‌رسد که دیوارها و تراس‌های آن از سنگ بدون ملاط ساخته شده و برخی دیوارهای آن به اندازه یک متر باقی مانده است. روستای کهن حدود هزار متر مربع مساحت دارد، با عبور ازکنار روستا و نیم ساعت راه‌پیمایی دهانه زیبای مرسلیمان که اطراف آن را درختچه‌های فراوانی پوشانده نمایان می‌گردد. دهانه این غار مربع شکل و بلندی آن حدود ۶ متر است. درون غار حدود ۲۰ متر پهنا دارد و بخش ابتدای آن که حدود ۳۰ متر درازا دارد به تالار بزرگ غار که همانند یک چهارراه است متصل می‌شود بخش پیش گفته با شیبی حدود ۳۰ درجه به سوی پایین می‌رود و سراسر آن شامل تعدادی تراس جهت سکونت است. از انتهای تالار و سمت راست آن دالانی که پهنایش ۴ متر است با حالت تقریباً افقی ادامه یافته که کف آن تا نیمه بسیار مرطوب و حدود ۶ متر آن گل فرورونده همراه فضله خفاش است. در ادامه، دالان شیبی به سوی بالا گرفته و با درازایی حدود ۶۵ متر از محل تالار به پایان می‌رسد. این دالان زیستگاه تعداد زیادی خفاش است که فضله‌ریزی آنها تپه‌ای دایره‌ای شکل به قطر ۵ متر و ارتفاع حدود ۲ متر را ایجاد کرده است. در مقابل این دالان و سمت چپ تالار دالان دیگری به درازای ۳۰ متر و پهنای حدود ۴ متر قرار دارد که کف آن نسبتاً خشک و تعدادی تراس در آن قرار دارد. همچنین در سمت راست نیمه ورودی غار تالاری به پهنای ۵۰ متر و عمق ۴۰ متر قرار گرفته که بخشی از آن سکونت‌گاه انسان‌ها بوده است. مر سلیمان از غارهای فرسایش ساخته می‌باشد که باران‌های اسیدی در وسعت دادن به آن نقش موثری داشته است در طول زمان به سبب لغزش آب از روی دیوارها نقش‌های رنگارنگ بسیار زیبایی روی دیوارها ایجاد شده است. تالار غار از راه یک چاه هوایی به فضای بیرون راه دارد.

مرحاجی: این غار در انتهای منطقه دره چشمه سهراب قرار دارد و تنها غار قرار گرفته در سمت راست دره است. ارتفاع دهانه آن ۱۳۵۰ متر بالاتر از سطح دریا بوده و نگاه دهانه آن درست به سوی روستای میان‌راهان می‌باشد. دهانه غار حدود ۳۰۰ متر تا رودخانه فاصله داشته و از ویژگی‌های آن استوانه‌ای بودن دالان تشکیل دهنده غار است. قطر دایره آن حدود ۵ متر و از ابتدا تا انتها ۱۵۰ متر درازا دارد که حدود ۱۰۰ متر آن ایستاده و بقیه مسیر به طور خمیده مورد بازدید قرار گیرد. این غار را فرسایش ساخته و باران‌های اسیدی در وسعت دادن به آن نقش داشته‌اند. نشانه‌های کف و لایه دود گرفته سقف دلیل بر زیست انسان‌ها در آن می‌باشد. راه رسیدن به این غار از جاده خاکی سمت راست راه سنقر و درست مقابل پل آجری و قدیمی رود دینور می‌باشد. △



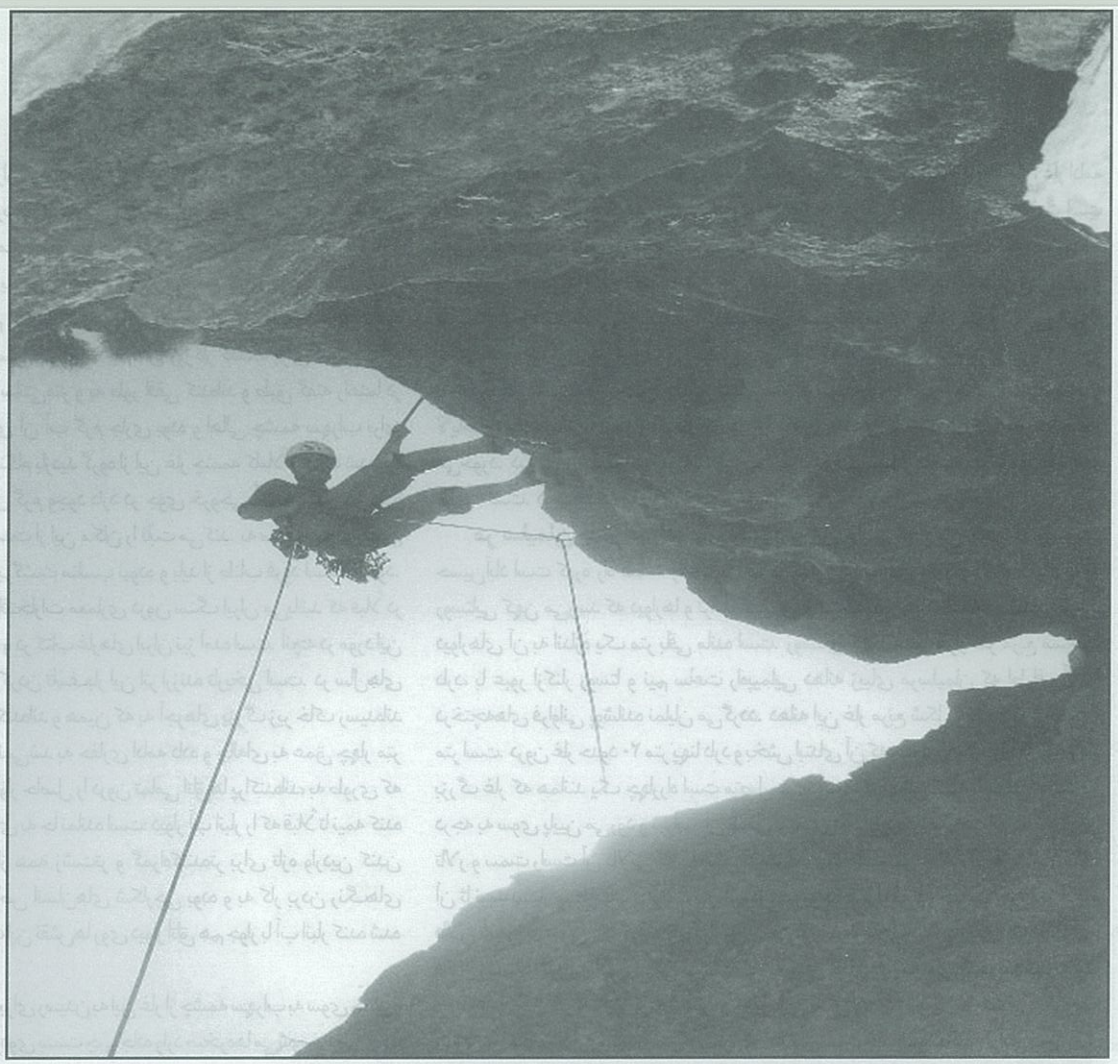
تالار غار کنا کفتار



دهانه مرخشت

دیواره بیستون و گشایش مسیر آذربایجان

احد نصیرزاده



مسیر آذربایجان در دیواره بیستون بین مسیرهای فرهاد و کل گشایش شده و پس از سه بار تلاش که از مهر ۷۵ شروع و در فروردین ۸۷ به پایان رسید، بیشتر قسمت‌های آن طبیعی بوده و تنها در سه قسمت به صورت مصنوعی صعود می‌شود. کل طول مسیر ۶۳۰ متر بوده و از ۱۶ کارگاه تشکیل شده است. تنوع و ابزارگذاری در این مسیر با درجه سختی بالا بر هیجان کار افزوده و سنگ نوردی و تنوع و ابزارگذاری در این مسیر را لذت‌بخش می‌کند. لازم به یادآوری است کسانی که می‌خواهند این مسیر را صعود کنند داشتن ابزار حمایت میانی از جمله: فرند، میخ، ترای کم و... برای‌شان ضروری است.

این افراد به تناوب در سه برنامه فوق در باز کردن مسیر شرکت داشتند: ناصر صدیقی اقدمی، بهروز عبادی، مهدی قلی‌پور، محمود واحدی، احمد شکری، مهدی زارعی، امیر پیروسار، رامین جعفرزاده، احد نصیرزاده.

نوبت اول: ۸۵/۷/۲۰

پس از تهیه وسایل فنی و تدارکات لازم در ساعت ۵/۳۰ دقیقه بعدازظهر تبریز را به مقصد کرمانشاه ترک می‌کنیم.

۸۵/۷/۲۱

ساعت ۶/۳۰ دقیقه صبح به ترمینال کرمانشاه رسیده و با یک ماشین سواری خود را به پای دیواره بیستون می‌رسانیم پس از جمع و جور کردن وسایل و مشورت با آقای شیرزاد تصمیم می‌گیریم در سمت چپ دیواره فرهادتراش بین مسیرهای کل و فرهاد مسیری را گشایش نماییم. ابتدا ناصر صعود را آغاز می‌کند و پس از زدن چند میخ و صعود ۴۵ متر با برپایی کارگاه با یومار، وسایل و تدارکات را بالا می‌کشیم. او طول دوم را ادامه می‌دهد و بعد از ۴۰ متر که مسیر طبیعی و با درجه سختی بالا می‌باشد کارگاه را برپا می‌نماید. ما مجدداً وسایل را بالا می‌کشیم بعد از طول سوم ساعت ۵/۳۰ دقیقه تصمیم می‌گیریم چادر را در تاقچه‌ای که در کارگاه سوم قرار دارد برپا کنیم و در همان جا به استراحت بپردازیم.

۸۵/۷/۲۲

به علت بارش باران تا ساعت ۱۲/۳۰ دقیقه در چادر محبوس می‌شویم. مهدی و بهروز بعد از این که کمی هوا بهتر می‌شود شروع به صعود می‌کنند آنها پس از ۵۰ متر کارگاه چهارم را در محل غارمانندی برپا می‌کند، اما به علت کمبود زمان تصمیم به بازگشت می‌گیرند، وسایل را جمع کرده و فرود می‌آیند. ساعت ۷/۳۰ دقیقه بعدازظهر همه پایین هستیم. کل مسیر صعود شده در این برنامه ۱۷۵ متر می‌باشد.

۸۵/۷/۲۳ برگشت به تبریز

نوبت دوم ۸۶/۳/۱۰

ساعت ۶/۱۵ عصر، تبریز را به مقصد کرمانشاه ترک می‌کنیم.

۸۶/۳/۱۱ ساعت ۶/۳۰ صبح به ترمینال کرمانشاه می‌رسیم و خود را به پای دیواره بیستون می‌رسانیم و تا ساعت ۹ به جمع و جور کردن وسایل و خوردن صبحانه سپری می‌شود. بعد از خداحافظی از آقای شیرزاد به سوی مسیر حرکت می‌کنیم، به علت سنگینی کوله‌ها حرکت در مسیر به کندی صورت می‌گیرد. ساعت ۲ بعدازظهر به کارگاه چهارم که در برنامه قبل گشایش شده بود می‌رسیم. محوطه غارمانند امکان برپایی چادر را می‌دهد. تصمیم به صعود می‌گیریم این قسمت از مسیر به علت آن که مصنوعی بوده و دارای شکاف نیست وقت زیادی از ما جهت رول‌کوبی می‌گیرد. ساعت ۵ عصر بارش باران شروع می‌شود و صعود ما را متوقف می‌کند.

۸۶/۳/۱۲

ساعت ۷ صبح شروع به فعالیت می‌کنیم. بعد از طی مسیر مصنوعی، مسیر طبیعی می‌شود. بعد از ۲۷ متر صعود کارگاه را برپا می‌کنیم، صعود یک طول به صورت گرده می‌باشد که کار ما را راحت می‌کند. بعد از آن مسیر با درجه سختی بالا همراه با ابزارگذاری وقت ما را می‌گیرد. بعد از ۳۵ متر کارگاه را برپا نموده و به خاطر

کمی وقت به کارگاه چهارم و پیش چادر برمی‌گردیم.

۸۶/۳/۱۳

ساعت ۶/۳۰ دقیقه صبح از طناب‌هایی که دیروز گذاشته‌ایم، یومار زده و خود را به کارگاه هفتم می‌رسانیم. صعود همچنان با درجه سختی بالا می‌باشد که وقت زیادی از ما می‌گیرد، بعد از ۴۵ متر کارگاه را برپا نموده و صعود را ادامه می‌دهیم. بعد از ۳۵ متر با یک شیب منفی مواجه می‌شویم که آن را نیز صعود می‌کنیم، کارگاه را بعد از ۴۲ متر برپا می‌کنیم و به خاطر کمبود وقت فرود آمده وسایل را جمع کرده و به پایین فرود می‌آییم. کل مسیر صعود شده در این برنامه ۲۰۰ متر می‌باشد.

۸۶/۳/۱۴ برگشت به تبریز

۸۶/۱۲/۲۹

تبریز را به مقصد کرمانشاه ساعت ۶ عصر ترک می‌کنیم.

۸۷/۱/۱

ساعت ۷/۳۰ دقیقه صبح خود را به پای دیواره بیستون می‌رسانیم. بعد از عرض تبریک به مناسبت سال نو به آقای شیرزاد و جمع و جور کردن وسایل ساعت ۹ صبح به سوی دیواره حرکت می‌کنیم. ساعت ۱/۳۰ دقیقه بعدازظهر است که در کارگاه چهارم مشغول برپایی چادر هستیم وسایل اضافی را جمع کرده و آنها را تا کارگاه هفتم بالا می‌بریم.

نوبت سوم ۸۷/۱/۲

ساعت ۷ صبح کل وسایل را جمع کرده و خود را به کارگاه نهم که سال گذشته کار کرده بودیم می‌رسانیم. رامین صعود را آغاز می‌کند و بعد از ۵۰ متر کارگاه را برپا نموده و ما نیز صعود می‌کنیم. این بار احمد سر طناب صعود می‌کند و بعد از ۲۷ متر اعلام می‌کند که به پله دوم رسیده‌ایم و بعد از برقراری کارگاه ما نیز صعود می‌کنیم. ساعت ۴ بعدازظهر را نشان می‌دهد و هنوز مقداری از وسایل ما در کارگاه هفتم است، با احمد فرود آمده و وسایل را تا کارگاه یازدهم بالا می‌کشیم؛ ساعت ۷/۳۰ بعدازظهر است. بعد از برپایی چادر استراحت می‌کنیم.

۸۷/۱/۳

ساعت ۷ صبح احمد اولین طول را با ابزارگذاری صعود کرده و بعد از ۴۰ متر کارگاه را برپا می‌کند. در پنج متری طول دوم با کراکس مسیر مواجه هستیم که کلاهک می‌باشد، رامین کلاهک را به طور طبیعی صعود کرده و پس از ۴۴ متر کارگاه را برپا می‌کند. به خاطر نبود آب و خستگی تصمیم می‌گیریم وسایل را در

همکار ارجمند ،جناب آقای مهدی شیرازی مصیبت وارده را تسلیت گفته ،برای شما و خانواده محترم صبر و برای آن مرحومه غفران و رحمت الهی آرزومندیم .

فصلنامه کوه

همان جا گذاشته و جهت استراحت به پایین برویم.

۸۷/۱/۴

استراحت در پایین

۸۷/۱/۵

مهدی زارعی که دیروز به بیستون آمده به ما ملحق می‌شود. بعد از تهیه تدارکات و آب از مسیر قرارگاه صعود کرده و ساعت ۲/۳۰ ظهر خود را به محل کمپ (کارگاه یازدهم) می‌رسانیم.

۸۷/۱/۶

ساعت ۸ صبح صعود را آغاز کرده و خود را به کارگاه سیزدهم می‌رسانیم، احمد صعود را آغاز می‌کند. به علت آن که مسیر درجه سختی بالایی دارد وقت زیادی از ما می‌گیرد. ساعت ۲ بعدازظهر است و ما به دلیل آن که تنها یک طول به انتهای برج آدم فاصله داریم (این نام را بچه‌ها به دلیل شباهت این قسمت از دیواره به آدم بر روی آن گذاشته‌اند) تصمیم به فرود می‌گیریم و طول آخر را به فردا موکول می‌کنیم. امروز امیر نیز با بچه‌های آذر جوان از مسیر قرارگاه صعود کرده و با آوردن تدارکات به ما می‌پیوندند.

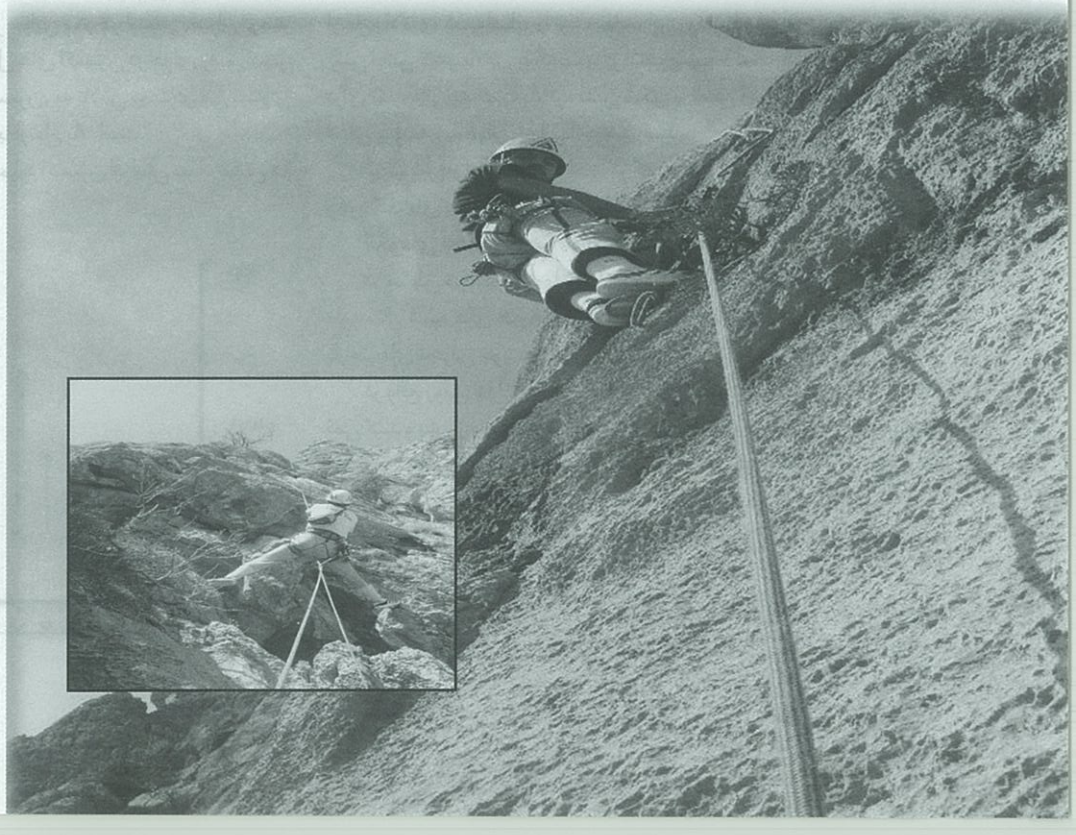
۸۷/۱/۷

ساعت ۸ صبح با زدن اولین یومار به طناب، خود را به کارگاه چهاردهم می‌رسانیم. احمد صعود را شروع می‌کند ولی مسیر به صورت کتیبه‌ای است و ما را مجبور به زدن رول و صعود مصنوعی می‌کند. پس از ۲۵ متر کارگاه را برقرار می‌کنیم و طول آخر مسیر را من صعود می‌کنم و پس از آمدن احمد و گرفتن عکس در کارگاه آخر، از مسیر فرود آمده و پس از جمع‌آوری چادر و وسایل ساعت ۹ شب فرود را به پایان می‌رسانیم.

۸۷/۱/۸

استراحت و برگشت به تبریز

نام دیواره: بیستون منطقه: کرمانشاه ارتفاع دیواره: ۱۲۰۰ متر نام مسیر: آذربایجان طول کل مسیر: ۶۳۰ متر تعداد کارگاه در مسیر: ۱۶ کارگاه تعداد رول در مسیر: ۵۳ عدد تعداد میخ در مسیر: ۱۶ عدد تاریخ گشایش: پاییز ۱۳۸۵ کارگاه‌ها دارای حلقه فرود و تسمه می‌باشد مسیر ۱۷ می‌باشد (تیم سرعتی در یک روز، تیم کند، شب مانی) △



الگوهای هم هوایی در ارتفاع

شاید شما از آن دسته کوه نوردانی باشید که سالی چندبار پا بر دامنه ها می گذارید و البته در آن معدود دفعات نیز سعی دارید تا قله ای مرتفع در اطراف شهرتان را صعود نمائید.

شاید هم کوه نوردی حرفه ای باشید که هر چند سال یکبار به قلل مرتفع خارج از کشورتان صعودهایی را تدارک می بینید.

چیزی که در میان تمامی انسان ها در صعود به قلل مرتفع مشترک است نیاز ی است که ایشان به تطابق با ارتفاع یا هم هوایی ationzacclimati دارند. در واقع هر انسانی که قصد صعود به ارتفاعی بیش از ارتفاع محل زیست خود را دارد نیاز است تا ابتدا خود را از لحاظ آمادگی جسمانی به حدی مطلوب برساند. بخشی از این افزایش آمادگی جسمانی تطابق با ارتفاع یا هم هوایی است.

در این مقاله سعی دارم تا الگوهای تجربی رایج و پر طرفدار هم هوایی در صعود به قلل مرتفع را تشریح نمایم. در این روند تنها از تجربیاتی بهره گرفته ام که طی چند سال و با شرکت در چند برنامه کوه نوردی حاصل شده, لذا وجود ایرادات علمی بر آن دور از ذهن نیست. همچنین تا حد امکان تلاش نموده ام تا به آسان ترین و قابل فهم ترین شکل ممکن مطلب را بیان نمایم. امیدوارم خواندن این مقاله برای آن دسته از دوستانی که تنها با امید به دارا بودن قدرت بالای بدنی به کوه میروند و البته ناکام باز می گردند پاسخی باشد بر ایرادات صعودشان.

ترجمه:رضا زارعی

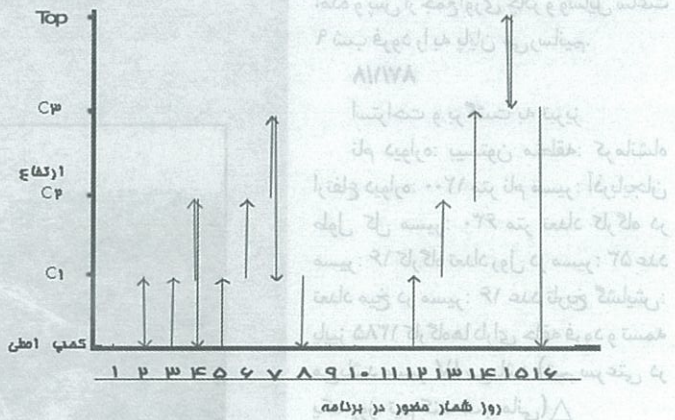
شیوه های صعود به قلل مرتفع

کوهی را تصور کنید با ۳ مرحله کمپ در ارتفاع بالا , در حالی که کمپ اصلی این کوه نیز در ارتفاعی برابر با بلندترین کوههای محل زندگی ما قرار دارد. به طور مثال کمپ اصلی کوه اورست در ارتفاع ۵۳۶۰ متری است یا کمپ اصلی چوآیو در ۵۶۰۰ متری قرار گرفته. دقت کنید شما قرار است بیش از ۵۰ روز را در ارتفاعی نزدیک به قله دماوند بمانید در حالی که تعداد کمی از روزهای صعودتان را هم بالاتر از کمپ اصلی به سر می برید.

این امر در کوه های کم ارتفاع تر نیز صادق است, مثلا ارتفاع کمپ اصلی کوه پرطرفدار لنین در پامیر ۳۷۰۰ متر است یا کمپ اصلی کوه خان تنگری در تیان شان در ارتفاع۴۰۰۰متری بر پا می شود که درست ارتفاعی است برابر با قلل مرتفع رشته کوههای البرز و زاگرس.

همانطور که می دانیم مهمترین عاملی که ما را نیازمند هم هوایی می کند کمبود فشار سهمی اکسیژن در ارتفاع است. گرچه در هر هوایی و در هر ارتفاعی میزان درصد اکسیژن (۲۱٪) تغییری نمی کند اما تعداد مولکول های اکسیژن در هوای رقیق کمتر می شود و در نتیجه بدن برای رفع نیاز خود به اکسیژن, به تلاش بیشتری می پردازد. همین مسئله ساده توجیه گر نیاز بدن به تطابق با ارتفاع بالا است.

حال نخستین واکنش بدن در مقابله با این کمبود اکسیژن افزایش تعداد تنفس ها



به شکل ارادی یا غیر ارادی است, نکته ای که بخصوص در یکی دو شب نخست اقامت در کمپ اصلی و به ویژه هنگام خواب با آن مواجه خواهیم شد. گرچه عوارض ارتفاع گاها تنها به همین مورد خلاصه نشده و علاوه بر افزایش تعداد تنفس شاهد: بی اشتهایی، تهوع و استفراغ, خستگی و ضعف, گیجی و سردرد, بی خوابی (قطع و وصل تنفسی) , عدم تشخیص صحیح, خواب های آشفته و ... نیز خواهیم بود.

آغاز صعود:

آغاز هر صعودی باید همراه باشد با لمس ارتفاع بالاتر و بازگشت به کمپ پائین تر. در واقع این شیوه تاییدی است بر اصل صعود به ارتفاع بالا، خواب در ارتفاع پایین. باید بدانیم تاثیر لمس کمپ بالا همراه است با افزایش گلبول های قرمز جهت اکسیژن گیری بهتر. این نکته که همراه است با افزایش غلظت های هماتوکریت و هموگلوبین ضرورتا نمی تواند مفید باشد, چرا که افزایش غلظت خون از عوارض آن است.

در هر صورت بدن این آمادگی را دارد روز بعد یا روزهای بعد برای شب مانی در ارتفاع بالاتری کمپ اصلی را ترک نماید. این روند تا لمس آخرین کمپ باید ادامه یابد, یعنی لمس کمپ بالاتر, بازگشت برای شب مانی به کمپ پائین و مجددا روز بعد صعود برای شب مانی به کمپ بالاتر. بدین شکل با لمس آخرین کمپ و بازگشت به کمپ اصلی پروسه هم هوایی به انتها خواهد رسید.

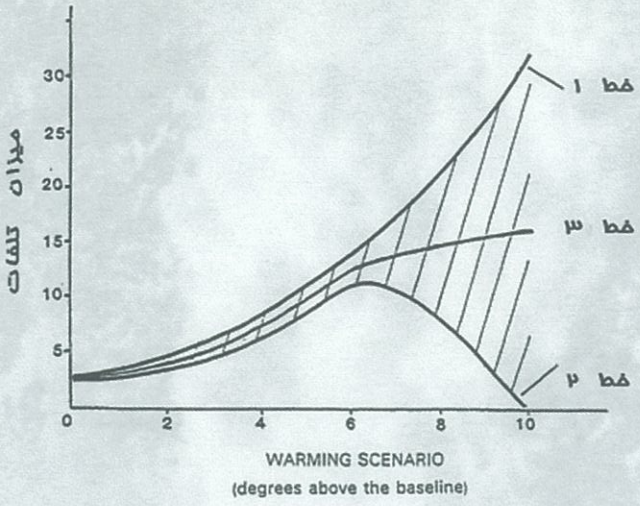
اینک پس از چند روز استراحت در کمپ اصلی و تغذیه بهتر می توانید با اتکال به وجود کمپهای بالاتر صعود نهایی را به شکل پله ای و کمپ به کمپ آغاز نمائید.

الگوهای تجربی در هم هوایی

در مناطق مختلف عموما شاهد شیوه های مختلفی در هم هوایی خواهید بود. به طور مثال شیوه های هم هوایی روس ها با غربیان متفاوت است و ایشان بر اساس پارامترهای تجربی خود هم هوایی می کنند.

در واقع روس ها آن چیزی را که به عنوان لمس کمپ بالاتر از آن یاد کردیم اجرا نمی کنند و پس از صعود به کمپ بالا نخستین شب را در آنجا اطراق می نمایند. ایشان معتقدند در صورتی که فرد پس از یک شب اقامت در ارتفاع بالاتر دچار مشکل شد می باید روز بعد به کمپ پائین تر یا کمپ اصلی بازگردد, و در صورتی که وی شب را بدون مشکل یا با کمترین مشکل سپری کرد می تواند به ارتفاعی بالاتر صعود و خود را در ارتفاعی فراتر هم هوا نماید.

این روند شاید برای آن دسته از کوه نوردانی که در مکانی بیش از ارتفاع معمول شهرها (۱۵۰۰ متر) زندگی می کنند طبیعی باشد, اما برای سایر کوه نوردان, بخصوص



خط ۱ تلفات افراد فاقد هم هوایی
خط ۲ تلفات افراد دارای هم هوایی کامل
خط ۳ تلفات افراد دارای هم هوایی کم
مد تلفات ناشی از بیماری ارتفاع

کوه نوردان غربی که در شهرهایی با ارتفاع کوتاه ساکن هستند می تواند خطرناک باشد.

هم هوایی در صعودهای آلپی

سال ۱۹۸۰ راینولد مسنر در صعود انفرادی خود به اورست دوره هم هوایی خود را تنها در مدت ۲ شب و سه روز سپری نمود (البته وی پیش از حضور در تبت دوره ای را بر روی کوه کلیمانجارو به تمرینات بدنسازی و هم هوایی پرداخته بود). در واقع مسنر پس از رسیدن به کمپ اصلی و چند روز اقامت در آنجا به تنهایی به سمت گردنه شمالی در ارتفاع ۷۵۰۰ متر حرکت کرد. وی در بازگشت و با چند روز استراحت مطلق در کمپ اصلی خود را مهیای صعود نهایی به اورست نمود. وی در نهایت در تلاشی سه روزه توانست از جبهه شمالی به قله اورست دست یابد, مسنر در بخشی از مسیر صعود با گذر عرضی (تراورس) از راهی نو خود را به دهلیز شمالی رسانده و از آنجا راهی قله شد.

امروزه کوه نوردانی که قصد صعود سبکبار (آلپی) را دارند با همین شیوه خود را به اوج هم هوایی رسانده و در نهایت آماده و مهیای صعود به قلل مرتفع می شوند.

نکته:

- هنگام رسیدن به کمپ اصلی برای آغاز صعود تعجیل نکنید و ترجیحا یک یا چند روز نخست را به استراحت بپردازید. این امر به ویژه برای کسانی که قصد صعود به قلل مرتفع و صعب العبور پامیر و تیان شان را دارند و با بالگرد وارد کمپ اصلی می شوند الزامی است.

- ارتفاع زدگی عاملی نیست که تنها با صعود به ارتفاع بالاتر حادث شود, بلکه مهمترین امر در ارتفاع زدگی سرعت زیاد صعود به ارتفاع بالاتر, شدت بالای فعالیت و میزان زیاد حمل بار می باشد.

- باید بدانیم هر ارتفاعی نیازمند هم هوایی اختصاصی است و برای رسیدن به هر کمپی می باید پروسه هم هوایی شامل لمس کمپ بالا, بازگشت به کمپ پائین تر و بعد صعود و شب مانی در کمپ بالاتر را اجرا کنیم.

- در طول دوره هم هوایی نیاز به شب مانی در کمپ آخر نیست و همان لمس کمپ آخر می تواند بیشترین تاثیر را در هم هوایی نهایی داشته باشد و باید بدانیم در ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر نه تنها تطابق با ارتفاع معنا ندارد, بلکه پس رفت نیز حادث می شود.

- تغییرات آب و هوا و خرابی هوا بیشترین نقش را در بهم زدن روند هم هوایی دارد.

- گاهی بدلیل عدم تطابق با ارتفاع, ممکن است نیاز به چند روز اقامت در کمپ اصلی را پیدا کنید, پس بدون داشتن استرس در از دست دادن زمان, سلامتی را بر زود هم هوا شدن ارجح بدانید.

- تفاوتهای فردی قابل ملاحظه ای در توانایی افراد جهت تطابق با ارتفاع وجود دارد. برخی به سرعت با ارتفاع تطابق می یابند و برخی نیازمند دوره های زمانی طولانی تری برای هم هوایی هستند.

- پیش از رسیدن به کمپ اصلی و حتی در کشور خود می توانید پروسه هم هوایی را با صعود به قلل بالای ۴۰۰۰ و ۵۰۰۰ متری در دسترس آغاز کنید. اما باید بدانید هم هوایی امری است کوتاه مدت (حداکثر دو هفته) و به صرف یک چنین هوایی هم نمی توانید در صعود به قلل مرتفع ریسک نمائید و به سرعت به ارتفاعات بالاتر بروید.

- تطابق با ارتفاع با عدم وجود بیماری های ناشی از ارتفاع و بهبود کیفیت خواب مشخص می گردد و به اصطلاح معروف:

هر کس در ارتفاع خوب بخورد و خوب بخوابد, خوب هم هوا شده است.

در پایان جا دارد از دوست و استاد بزرگوارم جناب دکتر جلال الدین شاهبازی عضو فدراسیون جهانی پزشکی کوهستان و رئیس کمیته پزشکی کوهستان فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ایران بدلیل راهنمایی‌های‌شان کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم. △

منابع:

http://www.chekad-sari.com
http://www.ciesin.org
کتاب همراه پزشکی ارتفاع, دیوید مورداک و اندرو پالارد, ترجمه دکتر جلال الدین شاهبازی و دکتر شهرام محقق





بهمن

بهمن و راه‌های ایمنی از آن برای کوه‌نوردان و اسکی‌بازان

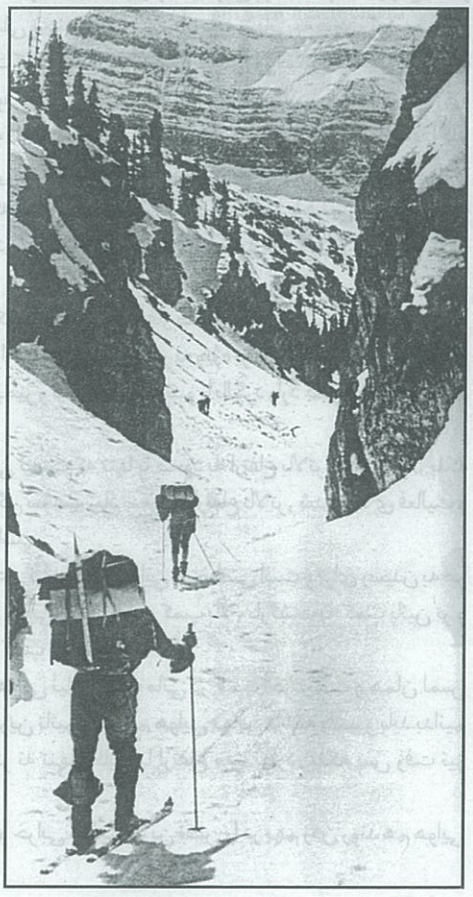
قسمت دوازدهم
ترجمه: وارطان زاکاریان

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

زمین‌های صاف

تعریف: به آن قسمت از مسیر بهمن گفته می‌شود که سرعت حرکت بهمن کم شده و برف ساکن می‌شود و منطقه‌ای که برف در آنجا انباشته می‌شود به آن منطقه رسوب یا ته‌نشست می‌گویند.

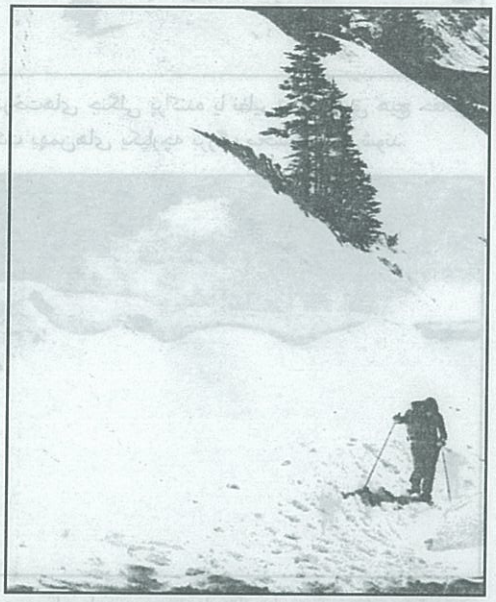
هنگام حرکت یا راه‌پیمایی یا هنگام برقراری اردو و برپایی چادرها خیلی مهم است که شکل و وسعت منطقه‌ای که در آن سرعت حرکت بهمن کم و برف در آن منطقه ساکن می‌شود، تخمین زده شود. برفی که به وسیله بهمن به حرکت درمی‌آید ممکن است چندین کیلومتر سطح صاف را بپیماید. ممکن است بهمن در دره‌های محدود پس از رسیدن به کف دره از شیب مقابل بالا رفته و درخت‌ها را شکسته و خرده‌ریزهای همراه خود را در آن محل باقی گذارد. از نزدیک شدن به قسمت زیرین شیب‌های تند دوری کنید زیرا در این مکان‌ها خطر بهمن به مراتب زیادتر است. موارد زیادی گزارش شده است که شیب هایی که خود بی‌خطر بودند ولی سبب به حرکت درآمدن برف در شیب‌های بالاتر شده‌اند. نمونه این اتفاق در فوریه سال ۱۹۷۹ برای چهار اسکی‌باز رخ داد. آنها مسیری را که در تابستان سال قبل از کف یخچال استانلی در منطقه کوهستانی راکی کانادا عبور کرده بودند انتخاب نمودند - این مسیر دارای نشانه‌های عبور بهمن در گذشته بوده است - آنها پس از توقف در کف دره برای صرف ناهار از یک مسیر آبرفت مارپیچ بالا رفته و ارتفاع خود را افزایش می‌دهند و پس از رسیدن به ارتفاع مناسب به سمت پایین اسکی می‌کنند. در این موقع یک برف یکپارچه عظیم به عرض ۳۰۰ متر و طول ۴۵۰ متر از ارتفاع بالای سر آنها واقع در یک شیب تند کنده و به سمت پایین حرکت می‌کند و آنها را حدود ۳۰۰ متر به سمت کف دره انتقال می‌دهد، اسکی‌بازهای تیم‌های دیگر که در مجاورت آنها بودند با مشاهده این حادثه به کمک آنها می‌شتابند و پس از حفر سریع برف دو نفر از اسکی‌بازها را که تقریباً نیمه مدفون شده بودند از داخل برف خارج می‌نمایند، نفر سوم را نیم ساعت بعد از میان برف خارج کرده ولی پس از ۲/۵ ساعت تلاش برای زنده



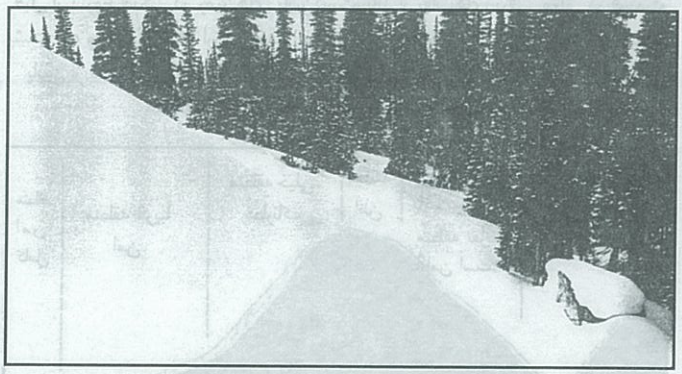
مسیر اسکی در امتداد دره‌ای که در میان صخره‌های کوهستان قرار دارد، خوشبختانه این نوع دره‌ها بی‌خطر هستند ولی همه دره‌ها را نمی‌توان بی‌خطر پنداشت.

نگه‌داشتن نمی‌توانند او را از مرگ نجات دهند. در اثر بارش برف زیاد و سقوط بهمن‌های فوق‌العاده خطرناک و کمبود وسایل نجات کوه‌نوردها نتوانستند در عملیات نجات پیشرفت نمایند در نتیجه نفر چهارم که یک دختر اسکی‌باز بود در زیر برف مدفون شد. جسد او را دو روز بعد پس از آنکه منطقه به وسیله هلی‌کوپتر بمباران شد و برف‌ها به پایین سرازیر شدند در زیر چهار متر برف پیدا کردند.

تله‌های مناطق کوهستان ناهمواری‌های زمین یا سطوح ناهموار

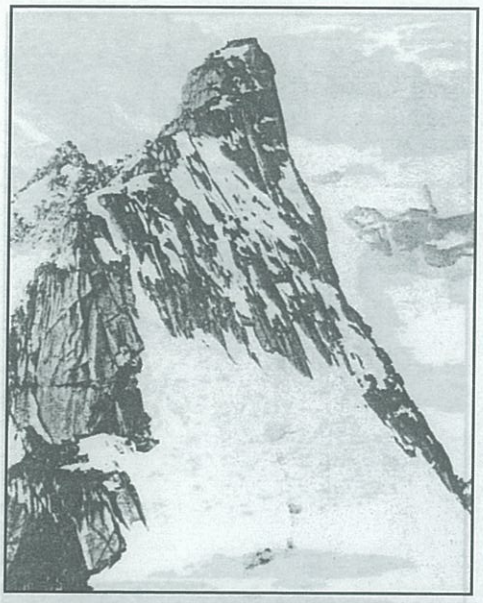


به خط شکستگی برف قدیم در بالای این دره هفت مانند (۷) توجه کنید.

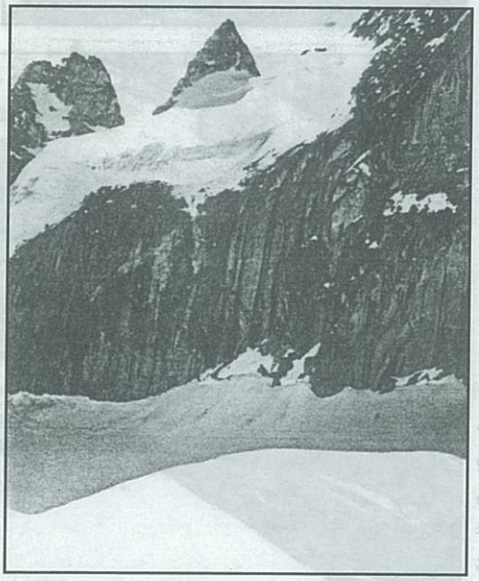


این شیب کوتاه با زاویه شیب ۳۰ درجه گاهی برف هایی را آزاد می‌کند که پس از تلنبار شدن ارتفاع این برف‌ها در مقابل سنگ‌های بزرگ و درختان به ۱۰ متر نیز می‌رسد.

ناهمواری‌های زمین، تعیین‌کننده نهایی ضخامت برف لازم برای پرکردن سطوح غیرهمگن و ناهموار، کنترل‌کننده مقدار برف لازم برای خزیدن و سریدن در شیب و به طور مشخص بر توانایی برفی که در مناطق مختلف به بهمن ختم می‌شود، اثر می‌گذارند. هر چه سطوح زمین ناهموارتر باشد ضخامت بیشتری برف برای یک دست‌شدن و حرکت بهمن نیاز است. زمین‌ها و مناطق حاوی قطعات مختلف و زمین‌های پوشیده از قلوه سنگ‌ها و سنگ‌های کم‌ارتفاع، شیب‌های مناسب برای حرکت بهمن نیستند. زیرا برف باید مقداری در منطقه ببارد که همه سنگ‌ها را بپوشاند. از طرف دیگر شیب‌های ملایم پوشیده از چمن و علف‌های نرم و شیب هایی که پوشش سنگ‌ریزه‌ای دارند، برای پوشش آنها و شکل‌گیری و حرکت بهمن به بارش برف زیاد نیاز ندارند. در شیب‌های بدون عوارض و خشک بهمن در طول مدت زمستان مکرراً شکل گرفته و به پایین سرازیر می‌شود. بررسی خطرات بهمن در این نوع شیب‌ها نشان می‌دهد برفی به ضخامت ۳۰ تا ۶۰ سانتی‌متر



در نظر داشته باشید که از زیر شیبی که عبور می‌کنید چه چیزها و موانعی وجود دارند. از خود سوال کنید اگر برف دراین شیب به پایین سرازیر شود من در انتهای این حرکت در کجا خواهم بود.

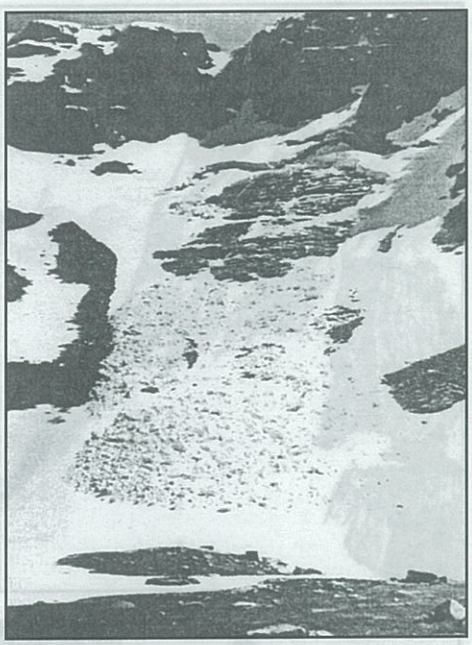


اگر اسکی باز درچنین وضعیتی در بالای تصویر قرار گیرد پایان خط او در زیر دیواره سنگی پرتاب شده در میان برف خواهد بود.

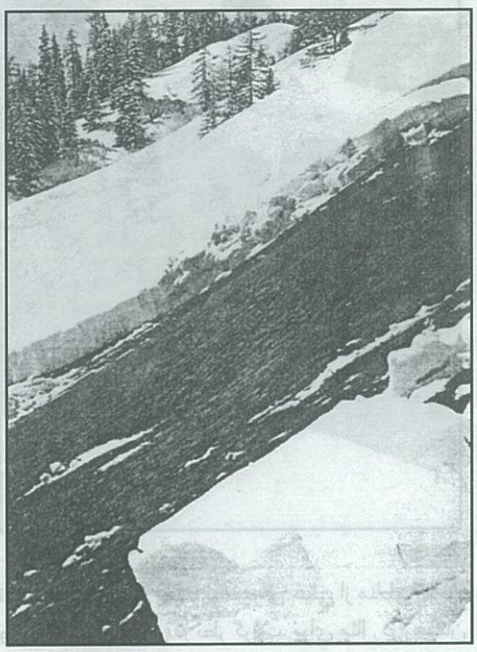
می‌تواند بهمن‌های خطرناک تولید کند. این مقدار برف برای خیلی از مناطق کاربرد دارد ولی نباید آن را به عنوان یک‌بهمن اصلی در نظر گرفت. برای مثال در زمستان سال ۸۲-۱۹۸۱ در کوه‌های راکی کانادا بارش برف کم و دمای خیلی پایین سبب شد در مقطع و ضخامت برف تمام تغییرات برف‌های پودر و کریستال شده تشکیل شود. در اغلب موارد برف دارای چسبندگی کافی است و می‌تواند با نیروی اولیه خود بهمن یکپارچه ایجاد کند. دراین جریان به علت آنکه سنگ‌های بزرگ در میان برف‌ها نمایان بودند اغلب اسکی‌بازها فکر می‌کردند منطقه امن بوده و خطر تشکیل و حرکت و ریزش بهمن در آن ناحیه وجود ندارد. در صورتی که بهمن‌هایی که از این شیب‌ها سرازیر می‌شدند هنگام حرکت با برخورد به سنگ‌های بزرگ آنها را دور زده و به حرکت خود به سمت پایین ادامه می‌دادند. (همانند حرکت آب) این موارد حتی با پوشش برفی به ضخامت ۱۵ سانتی‌متر هم مشاهده شده است.

تاثیر مناطق با پوشش‌های گیاهی

عامل دیگر که به شکل‌گیری بهمن و حرکت آن تاثیرگذار است پوشش‌های گیاهی زمین است. پوشش‌های علف مانند مناسب‌ترین سطح برای لغزندگی برف را فراهم می‌کنند. بوته‌های بیدزار توسعه یافته و گسترده در منطقه در

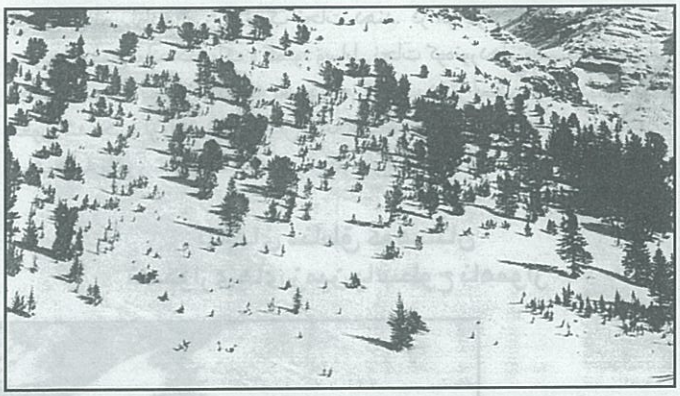


یک بهمن برف یکپارچه خیس که از روی سنگ‌ریزه‌های یک دست و نرم سرخورده و به پایین سرازیر شده است.

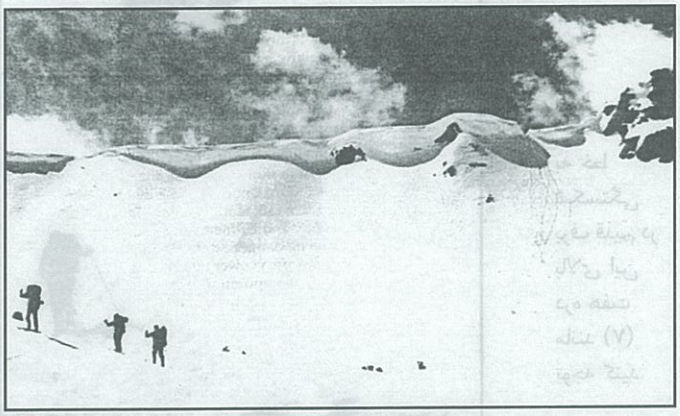


محل حرکت بهمن برف یکپارچه که از روی زمین‌های چمن و علف‌های نرم حرکت کرده و به پایین سرازیر شده است.

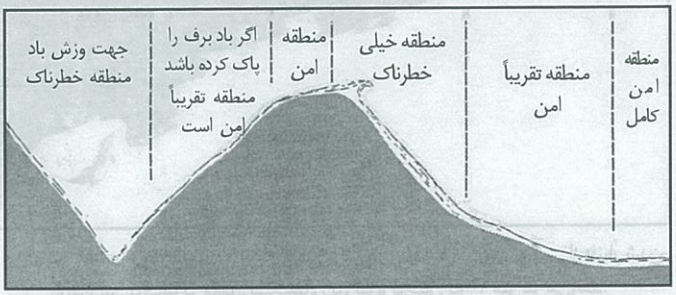
بارش‌های اولیه برف و در اوایل فصل برف را پایدار نگه می‌دارند اما پس از آن به علت حرکت برف بر روی آنها، بته‌ها به تدریج خم شده تا آن که به موازات زمین می‌خوابند و بدین ترتیب آنها کمتر می‌توانند به عنوان مانع حرکت برف تاثیرگذار باشند. در اقلیم سرد و خشک فضاهای خالی که به وسیله زمین‌هایی که از خرده‌شاخه‌های خشک و بته‌های بیدمانند کوتاه تشکیل شده‌اند سبب گسترش منطقه وسیعی از کریستال‌های برف پودر می‌شوند که یک لایه ضعیف در قسمت زیرین مقطع برف ایجاد می‌کنند و برف‌های بعدی در روی این برف پودر ضعیف که قدرت چسبندگی آن کم است تلنبار می‌شوند و شرایط برای حرکت بهمن‌های آینده مهیا می‌شود. درخت‌های جنگلی موسوم به کاج‌های جنگلی یا Timber ظاهراً شرایطی را فراهم می‌کنند که اسکی‌باز می‌تواند با سختی از میان این درخت‌های مرتفع بگذرد این درخت‌ها حفاظ محسوب نمی‌شوند زیرا در اثر گردش باد در اطراف تنه‌های آنها، برف زیادی در جلوی این درخت‌ها جمع می‌شود و



شیب‌های پوشیده از درخت‌های جنگلی پراکنده یا نظیر تصویر فوق هیچ حفاظی در مقابل حرکت بهمن‌های یکپارچه بزرگ محسوب نمی‌شوند.



قبل از شروع اسکی در زمین‌های پایین‌دست، باید از نقاب‌های برفی معلق در قسمت پشت کوه و پایداری برف ارزیابی دقیق نمود. این گروه اسکی‌باز حرکت خود را به سمت پایین از سمت راست تصویر و پشت دیواره‌های سنگی آغاز نمودند که قسمت امن منطقه می‌باشد و خطر ریزش نقاب برفی کم است.



دره‌ها به شکل هفت و شیب‌ها در پشت کوه خطرناک‌ترین مسیرها برای عبور از منطقه است هر چه فاصله یال‌ها و زمین‌های صاف کف دره بیشتر باشد ایمنی منطقه نیز زیادتر خواهد بود.

اسکی‌باز نمی‌تواند حدس بزند در کدام منطقه امکان ریزش بهمن در میان درخت‌ها وجود دارد مگر آنکه دارای اطلاعات محلی کافی باشد. مناطق انبوه و گسترده از این درخت‌ها معمولاً امن هستند هر چند بهمن‌های بسیار بزرگ و غیرعادی ممکن است با شکستن این درخت‌ها از بالای آنها عبور کنند. جنگل‌زایی یا جنگل زدایی نقش بزرگی در گسترش بهمن و مهار آن ایفا می‌کند مناطقی که جدیداً جنگل‌زدایی شده‌اند ممکن است نشانه هایی از بهمن‌های قبل نداشته باشند ولی این نشانه امن بودن منطقه برای اسکی کردن نیست. در چنین مناطقی باید با احتیاط عمل کرد و شرایط برف را مانند مناطق باز دیگر ارزیابی نمود. △

اسپیلت البرز



مدیرعامل محترم شرکت اسپیلت البرز

جناب آقای مهندس سهند عقدایی

صعود پر افتخار و غرور آفرین شما به قله ی ۸۱۲۶ متری نانگاپاربات، مایه ی افتخار و مباهات پرسنل و کارکنان این شرکت بود.

امیدواریم در سایه ی مدیریت جنابعالی گام های بلندتری در جهت توسعه صنعت توریسم ورزشی و طبیعت گردی ایران برداشته شود.



سرکار خانم مهری جعفری

تلاش خستگی ناپذیرتان بر قله ی لنین و همچنین موفقیت شما در صعود قله خان تانگری خاطره ای ماندگار در تاریخ کوه نوردی بانوان ایران است و مایه مباهات شرکت اسپیلت البرز به عنوان هماهنگ کننده ی این صعود می باشد.



هم نوردان گرامی

خانم ها: پرستو ابریشمی، پروین ایمانی، لیلا ابراهیمی،

و آقایان: محمود نظریان افغان، حسین سرافراز، حسین عسگری، ماکان عرفانی، سعید قطبی ، محمد حسین عرفانی، تلاش خستگی ناپذیرتان را برای صعود قله ی لنین ارج می نهیم و اقدام شجاعانه ی شما را در امداد و نجات به مربی گرانقدرمان، آقای عباس علی نژاد می ستاییم و از استاد ارجمند آقای محمود نظریان که به واسطه ی این حادثه از ادامه ی تلاششان برای صعود قله گذشتند، صمیمانه سپاسگذاریم.

روابط عمومی آژانس خدمات مسافرتی، طبیعت گردی و ورزشی اسپیلت البرز

کیسه‌های شب‌مانی

قسمت ششم

نوشته: دیو پاجل و تایلر استابلفورد
ترجمه: وارطان زاکاریان



نیمی از عمر در خوابیم، چرا راحت نخوابیم؟

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. سلسه 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.

آیا تاکنون به کیسه شب‌مانی یا کیسه بیواک احتیاج داشته‌اید؟ به کدام نوع از آنها؟ اجازه دهید قبل از آنکه راجع به کیسه بیواک صحبت کنیم ابتدا به معرفی انواع آن که با توجه به موارد استفاده، طراحی و ساخته شده است، بپردازیم.

اول : استفاده‌کننده‌های موارد اضطراری: این اشخاص به این دلیل کیسه بیواک را خریداری کرده‌اند که هرگاه مجروح شدند یا صدمه دیدند و یا در تاریکی گیر کردند بتوانند در ایمنی کامل در آن محیط بخوابند و شب را به صبح برسانند. او کیسه بیواک را با خود حمل می‌کند تا به نوعی اعتمادبه نفس داشته و در مقابل مصدومیت و یا شب‌مانی به اضطرار با آسودگی خاطر در منطقه بماند.

دوم: کوه‌نوردانی که چندین روز متوالی برنامه اجرا می‌کنند: این دسته استفاده‌کننده‌ها نیاز دارند که برای ادامه مسیر خود در محیط باز بخوابند ضمناً نمی‌توانند با خود چادر حمل کنند. آن‌ها مجبورند شب را در مکانی مانند لبه‌های صخره‌ها بگذرانند، که نگه داشتن حتی لیوان چای نیز مشکل است تا چه رسد به نصب یا برپا کردن چادر، بنابراین در آن مکان محدود فقط می‌توانند بخوابند.

سوم: کوله‌کش‌های تنها یا به عبارتی کسانی که به تنهایی برنامه اجرا می‌کنند این افراد آزاد هستند هر جا دوست داشته باشند آنجا را برای خواب در نظر می‌گیرند و همان جا بساط خواب را پهن کرده و می‌خوابند برای آنها فرقی ندارد اردوگاه باشد، کمپ یا مزرعه پر از حیوانات.

چهارم: کوه‌نورد یا به عبارت بهتر توریست دوره‌گرد: این دسته کوه‌نورد یا توریست دوره‌گرد نگران نیست که چادر خود را کجا برپا کند او ترجیح می‌دهد هر جا که شد بخوابد در سایه‌بان ایستگاه اتوبوس، پارکینگ اتومبیل یا زیر سقف انباری یک مزرعه و این اشخاص را کوه‌نورد عبوری یا توریست بدون برنامه می‌گویند.

پنجم: آموزش‌دیده‌های نظامی مانند تکاورها: به این دسته کوه‌نوردها یا آموزش دیده‌های نظامی که معمولاً ملبس به لباس‌های سبز یا خاکی سربازی هستند هر جا دستور داده شد باید در آنجا و با تمام تجهیزات و اسلحه بخوابند آنها شبیه تکاورها هستند و با کشاورزانی که شب را در یک انباری بیتوته می‌کنند فرق دارند.

حال باید دید چه کوه‌نوردی با این تقسیم‌بندی، به این نوع کیسه‌ها احتیاج دارد.

گروه اول یعنی استفاده کننده‌های اضطراری: جواب منفی است زیرا می‌دانیم که تمام استفاده‌کننده‌ها در این طبقه‌بندی باید با خود وسایل مختلفی حمل کنند آیا تا حال اتفاق افتاده که شما هنگام وقوع توفان شدید به جای جست و جوی جان‌پناه وارد کیسه خود شده باشید؟ آیا این کار عملی است؟ یا این که آن قدر سردتان شده که به مرحله بیچارگی، یخ‌زدگی و تنهایی رسیده باشید که توان تصمیم‌گیری از شما سلب شده و دچار هایپوترمی شده و بتوانید از کیسه بیواک استفاده کنید. اما در مقابل کیسه‌های موقعیت‌های اضطراری به نام Bothy Bag یا کیسه‌های اضطراری چندنفره درست شده که در ایمنی در کوهستان انقلابی به پا کرده است، اگر در هر گروه یک نفر یک عدد از آن به همراه داشته باشد هم نجات‌بخش زندگی است و هم یک مکان خوب برای صرف شام و یک فضای خوب برای خوابیدن، در داخل کیسه همگانی که چند نفر با هم هستند. گرما را با هم تقسیم می‌کنند دوستی در داخل این کیسه برقرار است و بازار گفت و گو و مزاح نیز رواج دارد و خلاصه آن که بد نمی‌گذرد در حقیقت شما در همین شرایط اگر تنها بودید وضعیت بحرانی برای‌تان ایجاد می‌شد اما در میان گروه و در داخل کیسه چند نفره احساس امنیت کرده کمی هم می‌توانید بخوابید و اگر وضعیت اضطراری شدید باشد و استفاده از کیسه بیواک پاسخ‌گو نباشد می‌توانید ضمن استفاده از کیسه خواب برای حفاظت بیشتر از کیسه چند نفره تواما استفاده کنید.

گروه دوم: کیسه‌های شب‌مانی برای کوه‌نوردانی که چندین شبانه روز متوالی برنامه اجرا می‌کنند! شاید به جای آن که کورکورانه این نوع کیسه بیواک را انتخاب کنیم بهتر باشد به کیسه‌های جایگزین توجه کنیم. در یک مسیر سنگ‌نوردی چند روزه آیا به تن‌پوش گورتکس ۸۰۰ گرمی احتیاج دارید؟ یا یک کیسه از جنس الیاف مصنوعی یا کیسه‌های مقاوم دیگر در مقابل توفان و بوران که تبدیل به کیسه‌های چندنفره بشوند؟ چه فکر کرده‌اید. آیا در مسیرهای زمستانی به یک کیسه بیواک ضدنفوذ آب یا واترپروف احتیاج دارید یا کیسه‌ای که فقط ضدنفوذ آب باشد ولی وزن آن نصف وزن اولی باشد؟ آیا نوع خاصی مورد نظر شما است که بتوانید در داخل چادر نیز بخوابید؟ اگر کیسه خواب شما دارای پوشش ضدآب باشد در این صورت شما دیگر به کیسه واترپروف یا ضدنفوذ آب احتیاج ندارید. در دو سال گذشته من چندین بار در هوای آزاد زمستانی از کیسه هایی از جنس الیاف مصنوعی استفاده کردم بدون آن که از کیسه بیواک استفاده کرده باشم البته با رعایت پوشش هایی از نوع گورتکس.

گروه سوم: کیسه بیواک برای کوله‌کش‌های تنها: آیا این نوع کیسه مفید است؟ جواب منفی است. در این مرحله مشکل کیسه بیواک در این است که شما نمی‌توانید در

داخل این کیسه به جز خوابیدن کار دیگری انجام دهید مثلاً حرکت کنید، غذا گرم کنید. هدف اول آن است که باید خود را از هوای توفانی خلاص کنید و تنها کاری که می‌توانید در هوای بارانی انجام دهید بدون آن که خیس شوید، خزیدن به داخل کیسه خشک است.

کیسه‌های شب‌مانی هوپد(Hooped) اغلب به وسیله کوه‌نوردان کوله‌کش که به تنهایی کوه‌نوردی می‌کنند خریداری می‌شود ولی اگر آنها چادر کوچک یک نفره داشته باشند از خرید کیسه بیواک خودداری می‌کنند. برای این نوع استفاده‌کننده‌ها بهترین انتخاب داشتن یک چادر یک نفره کوچک است جادارتر از کیسه، گرم‌تر، ضدنفوذ حشره و ضمناً لذت‌بخش برای زندگی. اگر وزن بسته‌بندی شده چادر یک نفره مورد نظر تاثیرگذار در حمل آن باشد باید نوع سبک را انتخاب نمود.

گروه چهارم: آیا کیسه‌های شب‌مانی برای کوه‌نوردان دوره‌گرد یا توریست‌های بدون برنامه که قبلاً معرفی شدند مفید است و یا مورد استفاده قرار می‌گیرد. با بررسی آمار متوجه می‌شویم که این گروه بیشترین استفاده‌کننده این نوع کیسه‌ها هستند ولی حتماً لازم نیست که آنها کیسه هایی بخرند که تمام مشخصات فنی لازم را یک جا داشته باشد. اغلب آنها یک روکش از کیسه خواب را به عنوان کیسه بیواک نیز استفاده می‌کنند.

گروه پنجم: آیا تکاورها به این نوع کیسه شب‌مانی نیاز دارند. جواب مثبت است و دلیل این انتخاب مربوط به عملیات نظامی آنها می‌شود که ارتباط به بحث ما ندارد.

در بازار چه جنس هایی ارایه می‌شود:

کیسه‌های پلاستیکی: این نوع کیسه بیواک محبوب پیش‌آهنگ‌هاست. این نوع کیسه خیلی ارزان است ولی فقط برای یک شب و شرایط مناسب خوب است ولی اگر در نظر دارید بیشتر از یک شب را در هوای آزاد و داخل یکی از این نوع کیسه‌ها بگذرانید چندان مفید نمی‌باشد. این کیسه از پلاستیک ساخته شده است و در اغلب فروشگاه‌های ورزشی فروخته می‌شود و برای یک شب مناسب‌ترین است به استثنای شرایط سرد و یخبندان. ممکن است کیسه‌های پلاستیکی زندگی شما را نجات دهند ولی پس از گذراندن یک شب خیلی سرد و طولانی در یکی از این نوع کیسه‌های پلاستیکی احتمالاً دچار یک سرماخوردگی بسیار سخت نیز خواهید شد.

فویل‌های پتومانند: این پتوها از فویل یا لفاف آلومینیم که میوه و گوشت در آن می‌پیچند ساخته شده است. از این نوع، کیسه‌های دیگری هم وجود دارد که در شرایط توفان و بوران استفاده می‌شود و به کیسه هوای بوران یا Bligard-Bag معروف است وزن این کیسه حدود ۳۵۰ گرم است. این کیسه خواب در نوع خود بی‌نظیر است و در فروشگاه‌های ورزشی هیچ کیسه خوابی همانند آن یافت نمی‌شود. این کیسه، هم کیسه نجات است و هم کیسه شب‌مانی که در شرایط بحرانی جوی مورد استفاده هزاران نفر قرار می‌گیرد. متاسفانه و در حال حاضر این محصول را فقط در فروشگاه‌های اختصاصی می‌توان یافت. شاید در آینده میزان تولید افزایش یابد. در حال حاضر مربیان کوه‌نوردی، راهنمایان کوهستان، مراکز خدمات اضطراری و گروه‌های نجات کوهستان از این نوع کیسه‌ها استفاده می‌کنند و شاید به وسیله انجام مکاتبات با کارخانه سازنده بتوان از آن خریداری نمود. در هر حال باید توجه داشت که اولاً کیسه توفان و بوران یک پتوی مجلل ساخته شده از فویل آلومینیم یا یک کیسه نجات از الیاف مصنوعی نیست. این کیسه یک وسیله خواب سبک‌وزن است و برای اشخصای نظیر کوه‌نوردان که به کمترین قانع هستند، خوب است. آنهایی که در شرایط مشکل آب و هوایی قرار می‌گیرند و کارهای کوه‌نوردی خود را انجام می‌دهند. کیسه مخصوص توفان و بوران یک بسته تقریباً خلاء به مقدار ۰/۷ لیتر هوا بوده و وزن آن تقریباً ۳۳۰ گرم و صددرصد مقاوم در مقابل نفوذ آب است و مانند یک کیسه خواب معمولی گرما را در دو تا سه فصل تامین می‌کند. مدت ۱۵ سال است بر روی مواد منحصر به فرد این کیسه بررسی‌های مستمر انجام می‌دهند و مرغوبیت آن را افزایش می‌دهند. مواد مورد استفاده می‌تواند در برابر پرغاز گرما را نگه‌دارد در حالی که کاملاً ضدباد و مقاوم در مقابل نفوذ آب نیز می‌باشد. کیسه از لایه مضاعف ساخته شده است و بر روی آن ماده الیاف کشدار یا ارتجاعی پاشیده شده است. این مواد کیسه را موج‌دار و چین خورده نشان می‌دهند و سبب ذخیره شدن گرما در داخل کیسه به ضخامت یک تا دو سانتی‌متر می‌شود. ضمناً به علت خاصیت ارتجاعی و کش‌دار بودن کیسه می‌تواند تمام بدن را نیز بپوشاند و سبب کاهش جابه‌جایی هوا و بازتاب گرما به حداقل ممکن بشود. داخل کیسه دارای منافذ هوا می‌باشد تا از عمل تبدیل بخار به قطره حاصل از تنفس بدن جلوگیری کند ولی انتظار می‌رود که استفاده‌کننده در داخل آن کاملاً مچاله شود.

هر چند بعضی از کوه‌نوردان و راه‌پیمایان که مسافت‌های خیلی طولانی را طی می‌کنند و داخل این کیسه‌ها می‌خوابند می‌توانند تا دمایی حدود ۵ درجه که از گرمای بدن آنها ایجاد می‌شود را ذخیره کنند. ولی یکی از معایب این نوع کیسه‌ها سر و صدادار بودن آن است که توصیه می‌شود استفاده‌کننده از گوشی‌های ضدصدا استفاده کند تا بتواند شبی با آرامش سپری کند پس از هر بار استفاده لازم است آن را در یک کیسه کوچک فشرده کرده یا با فشار جاسازی کنید تا پر داخل آن مجدداً فشرده شود. زیرا فشردگی پر سبب کوچک شدن ابعاد کیسه و آماده شدن آن برای استفاده بعدی است. با این روش می‌توان دفعات زیادی از آن استفاده کرد. به گواهی و تایید چندین استفاده‌کننده که آنها در اثر مجروح شدن یا حادثه دیگر مجبور شدند شب را در فضای باز بگذرانند حتی در فصل زمستان همه متعجب از راحتی این کیسه بودند ضمن آن که کوه‌نورد می‌تواند از این کیسه به عنوان یک کیسه سبک جایگزین کیسه بیواک و کیسه خواب توام استفاده کند. همچنین کیسه‌های توفان دو یا سه نفره نیز ارایه شده است که وزن آن حدود ۵۳۰ گرم می‌باشد وبرای کوه‌نوردی طولانی مدت با مسافت‌های دور می‌تواند یک کیسه اضطراری خیلی مفید باشد. ضمناً می‌توان از این کیسه به عنوان یک روپوش یا پوشش استفاده کرد و برای مربیان کوه‌نوردی و راهنماهای کوه بسیار مفید است.

روپوش‌ها یا روکش‌های کیسه خواب (کاورهای کیسه خواب):

روپوش یا روکش کیسه خواب می‌تواند یک نوع کیسه بیواک باشد ولی نمی‌تواند یک نفر را کاملاً در داخل خود بپوشاند و او را گرم نگه‌دارد. این روکش‌ها معمولاً به شکل جعبه مومیایی است که به آن کیسه مومیایی شکل می‌گویند. آنها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که کیسه خواب بتواند در داخل آن جای گیرد. اساساً این کیسه به

قله نانگاپاربات پس از تلاش های سالیان متمادی کوه نوردان شایسته کشورمان و انتظارات دیرینه، سرانجام توسط جوانان غیور ایرانی صعود شد و با همت والای آنان، پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران بر فراز آن قله به اهتزاز درآمد.

با این رویکرد برگ دیگری بر افتخارات ورزش کوه نوردی کشورمان ثبت گردید و این پیروزی ، با جانفشانی قهرمان ارزنده «سامان نعمتی» همراه و بی شک جایگاه تلاش ها و همراهی های این عزیز در حصول این افتخار به یادماندنی و غرورآفرین می باشد.

با قدردانی از زحمات تمامی اعضای محترم شرکت کننده در تیم صعود قله نانگاپاربات (خانم لیلا اسفندیاری و آقایان: کاظم فریدیان - سامان نعمتی - سهند عقدایی - حسین ابوالحسنی - محمد نوروزی و احسان پرتویی نیا) و ابراز قدردانی و همدلی با خانواده محترم کوه نوردقهرمان «سامان نعمتی» و با تشکر از همکاری های شرکت نارون آرا و سایر دست اندرکاران، این افتخار آفرینی در جامعه کوه نوردی کشورمان را گرامی می داریم.

باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند

عنوان یک کیسه سبک وزن و مقاوم در مقابل تغییرات مختلف جوی است (به جز شرایط توفانی) و برای خوابیدن در مناطق و محیط‌های مرطوب و مکان هایی که انتظار ندارید باران یا برف مستقیماً بر سر شما ببارد نظیر چادرهای خیس، سوراخ‌های برفی، کلبه‌های کوچک و یا غارها می‌تواند به خوبی مورد استفاده قرار گیرد. اگر شما مستقیماً مواجه با باران شدید تا آنجایی که می‌توانید کیسه را بیشتر به دور خود بپیچید ضمناً انتظار داشته باشید مقداری آب نیز به داخل نفوذ کند و اگر رضایت‌بخش نیست به دنبال یک پناهگاه یا جان‌پناه بگردید و کیسه را مانند خرقه یا عبای چوپان‌ها روی سر انداخته و به خود بپیچید.

کیسه شب‌مانی: این کیسه بیواک ساخت کارخانه مانتین هاردویر و وزن آن حدود ۵۱۰ گرم است در این کیسه بین وزن، قدرت عایق‌سازی، خاصیت تنفس‌پذیری و قیمت یک تعادل وجود دارد روکش این کیسه خواب ضدنفوذ آب بوده و کف آن به تعداد بیشتری از این ویژگی برخوردار است. از ویژگی قابل توجه آن تمام زیپ بودن آن است ضمن آن که زیپ آن نیز مقاوم در برابر نفوذ آب می‌باشد. ابعاد این کیسه سازگار با کیسه خواب‌های موجود در فروشگاه‌ها می‌باشد یعنی هر کیسه خوابی را می‌توان در داخل آن جای داد و زیپ آن نیز کار خود را به طور کامل انجام می‌دهد. روکش‌های دیگری نیز وجود دارد که وزن آنها ممکن است کمتر نیز باشد بعضی از آنها حدود ۴۰۰ گرم وزن دارند و دارای خواص ضدنفوذ آب یا واترپروف، محکم و فشرده، تنفس‌پذیر، عایق گرمایی و ارزان قیمت هستند مانند روکش کیسه خواب کارخانه راب با نام RAB .survival-gone که ارزان‌ترین روکش برای کیسه خواب‌هاست ضمن آن که می‌توان از آن جداگانه نیز استفاده نمود جنس پارچه این نوع روکش پترکس که ضد نفوذ آب است می‌باشد.

کیسه‌های شب‌مانی مقاوم در مقابل نفوذ آب و سبک وزن

این کیسه‌ها شامل کیسه‌های بیواک، چنان طراحی شده است که می‌تواند در درجات زیر صفر نیز گرما را نیز حفظ کند و شما را در داخل کیسه مصون از برف بیرون نگه‌دارد. اگر خاصیت ضدنفوذ آب از این کیسه‌ها حذف شود وزن آن کاهش می‌یابد ولی قدرت تنفس در داخل آن زیاد می‌شود. این نوع کیسه‌ها در مقابل نفوذ آب مقاوم هستند و مانع نفوذ باران‌های ضعیف مانند باران ریزه به داخل می‌شوند ولی در مقابل باران‌های شدید نفوذپذیر هستند. این نوع کیسه‌ها با مارک‌های مختلف در اروپا و آمریکا ساخته می‌شوند که وزن آنها از ۲۶۱ گرم تا ۴۱۰ گرم متغیر است و جنس همگی از پارچه سبک، ضدنفوذ آب، مقاوم در شرایط محیط‌های نم‌دار است. این نوع کیسه‌ها برای برودت‌های زیر صفر نیز تهیه شده است. زیپ این نوع کیسه‌ها کوتاه است. دوام این کیسه‌ها زیاد و ضمناً قابل شست و شو می‌باشند ولی باید این کار را به دقت انجام داد. بعضی از کیسه‌ها ضمن دارا بودن مشخصات همسان با کیسه‌های دیگر به علت استفاده از نوع پارچه خاص وزن‌شان تا ۲۶۱ گرم نیز کم شده است در این مقاله این کیسه‌ها به نام کیسه شب‌مانی بیبلر وینتر معرفی شده است. این نوع کیسه دارای زیپ دوطرف است و به گونه‌ای زیپ باز می‌شود که از هر دو طرف می‌توانید بدون آنکه از کیسه خارج شوید داخلش بنشینید. نوع دیگر این کیسه‌ها ضدآب یا واترپروف بودن آن است که وزن آنها بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم می‌باشد. یک نمونه از آن به نام مک‌پک در این مقاله معرفی شده است این نوع کیسه‌ها تقریباً ویژگی و خواص کیسه‌های نظیر را دارد. آنها دارای پوشش کامل هستند، ضمن آن که پوشش جلوگیری از نفوذ حشره و زیپ تمام قد هم دارند و می‌توان آن را تماماً نسبت به قسمت سر کیسه به وسیله این روکش پوشاند. نوع دیگر از این کیسه‌ها نوع رفلکس نوا است. این کیسه خیلی خوش‌قواره است و مقدار پر آن مناسب برای استفاده بدون کیسه خواب و با کیسه خواب می‌باشد. این نوع کیسه یکی از کیسه هایی است که سازنده وقت زیادی برای تکمیل ویژگی‌های آن صرف کرده است و امید دارد هم از نظر کمیت و هم از نظر کیفیت جایگزین کیسه‌های مرغوب‌تر نیز شود. △

برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به آدرس‌های زیر مراجعه کنید.

www .bliggard pack .com - www .bibler tents .com

www .phdesign .co .uk

منبع: مجله high شماره ۲۵۱

آموزشگاه کوه نوردی البرز

برگزار کننده کلاس های آموزشی در مقاطع کارآموزی مقدماتی و کارآموزی پیشرفته

با مجوز رسمی و ارائه مدرک از فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

به سرپرستی و مربی گری بهنام جداییان مدرس درجه دو فدراسیون دارای مدرک بین المللی از مدرسه انساء شامونی فرانسه

مدرس چهار دوره کلاس سنگ نوردی خارج از کشور

مربی تیم های ملی هیمالیا نوردی فدراسیون

مربی تیم های کوه نوردی ارتش جمهوری اسلامی ایران

لوازم فنی جهت برگزاری کلاس های آموزشی شما موجود می باشد

نشان: تهران، میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، کوچه آب رو پلاک ۳ واحد ۵۰

تلفن ۴-۶۶۹۷۲۳۸۰ همراه ۰۹۱۲۱۴۸۶۳۱۸ نمابر: ۶۶۹۷۲۳۸۱

روز ملی دماوند

گزارش:عبیری گلپایگانی

خداوند را شکر می گوییم که بالاخره سال ها تلاش و کوشش عزیزان هم نورد جهت ثبت قله دماوند به عنوان اولین میراث طبیعی، فرهنگی ایران در دیوان فرهنگی به ثبت رسید و می رود که تا چند وقت آینده این قله همیشه پوشیده از برف سر به فلک کشیده در دیوان جهانی نیز به ثبت برسد و همچنین روز ۱۳ تیرماه به عنوان روز ملی دماوند در تقویم ایران درج گردد و این قله ملی صاحب روزی ملی گردد.

قله دماوند بلندترین کوه ایران و بلندترین قله سلسله جبال البرز، دومین قله تنهای جهان اسطوره و سمبل مقاومت ملت ایران، محل مبارزه حق و باطل، آشیانه سیمرغ، محل جنگ کاوه دادگر و ضحاک ستمگر، محل شهادت آرش کمانگیر که جهت مشخص شدن مرز کشورهای ایران و توران جان خود را از دست داد یک بار دیگر صاحب نام و نشان گردید.

از کسانی که در این چند سال برای بزرگداشت این روز ملی با صعود خود به قله دماوند و پاکسازی قله از زباله و یا با برگزاری همایش های ملی، جلسات و نشست های منطقه ای یا درون گروهی خود جهت نجات قله دماوند و یا با حضور جدی خود در دامنه های قله و دشت شقایق دماوند جهت نگهداری از گل های شقایق و نویسندگان کتاب ها، سخنرانان، مقاله نویسان و خبرنگاران که با انعکاس اخبار مربوط به مشکلات و تجاوز به حریم قله دماوند تشکر می شود.

ضمن تشکر فراوان از زحمات سازمان محیط زیست جهت اعلام ملی بودن قله دماوند در ارتفاعات بالایی ۴۵۰۰ متر در چند سال گذشته و همچنین سازمان میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری مخصوصا آقای مشایی ریاست سازمان، آقای دولت آبادی معاون، آقای کوشا مشاور و آقای دکتر عباس نژاد مدیر کل سازمان میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری اعتقاد دارم که تازه اول راه هستیم هنوز ۱۳ تیرماه روز ملی دماوند در تقویم ملی کشورمان ثبت نگردیده است، همچنین قله دماوند باید ثبت جهانی شود، دشت شقایق توسط گردشگر نماها در خطر جدی است، وجود دام های بیش از حد استاندار و چرای بی رویه مراتع اطراف ، تهدید جدی برای مراتع دامنه های کوه دماوند می باشد همچنین برداشت از مواد معدنی کوه دماوند، ساخت ویلاها و ساخت جاده ها در دامنه کوه بدون ارزیابی زیست محیطی انجام می شود. این خطرات جدی امروز قله دماوند می باشد که اگر این خطرات جدی گرفته نشود و جهت رفع آنان تلاشی نشود تمام این تلاش بر باد خواهد رفت.

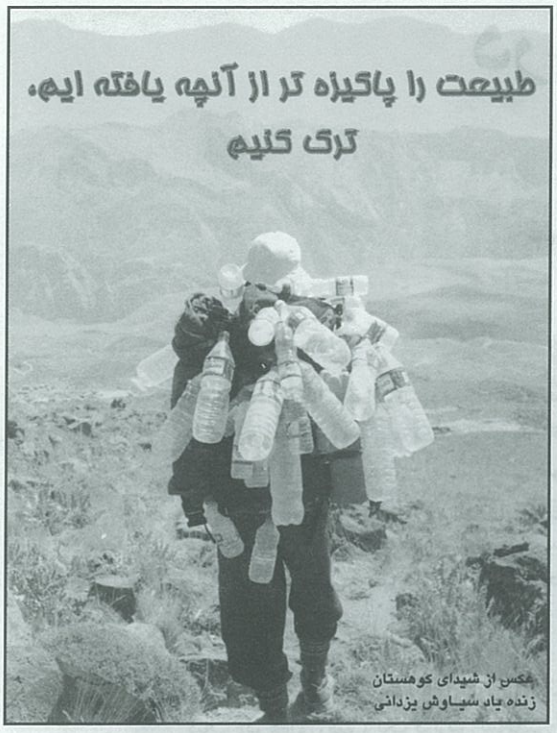
اگر مشارکتی جهت حفظ قله دماوند و دامنه های آن بین نهادهای دولتی (سازمان محیط زیست، سازمان میراث فرهنگی ، سازمان جنگل ها و مراتع و فدراسیون کوه نوردی) از یک سو و نهادهای مردمی غیردولتی (مردم منطقه یا اهالی بومی، گروه های کوه نوردی و تشکل های زیست محیطی) از سوی دیگر وجود نداشته باشد امکان حفظ این میراث تاریخی فرهنگی وجود ندارد.

مراسم جشنواره ثبت ملی دماوند در تاریخ ۲۹ تیرماه در قرارگاه فدراسیون در پلور که برنامه از طرف اداره کل میراث فرهنگی استان مازندران برگزار شد و جای گلایه هایی برای کوه نوردان و دوستداران محیط زیست باقی گذاشت اولا برنامه با یک ساعت و نیم تاخیر برگزار شد ضمن این که در کل برنامه سه ساعت هیچ کس از کوه نوردان و تشکل های زیست محیطی که در این چند ساله جهت برگزاری روز ملی دماوند فعالیت کرده بودند سخنرانی نکرده و حتی مجری و سخنران از این همه فعالیت چند ساله یک کلمه صحبت نکرد.

با توجه به این که در روز ۱۳ تیرماه امسال از طرف ستاد روز ملی دماوندجلسه ای تخصصی با آقای کوشا در فرهنگسرای بهمن برگزار شد و همچنین در این چند سال در تمام ایام برگزاری مراسم های روز ملی دماوند یک نماینده از طرف سازمان میراث فرهنگی از تهران و یک نماینده از اداره کل سازمان میراث فرهنگی مازندران در برگزاری مراسم حضور داشتند ولی در روز ۲۹ تیرماه امسال سخنرای ریاست محترم فدراسیون خط می خورد و از ایشان دعوتی به عمل نیامد. اینجانب وظیفه خود دیدم با توجه به بی احترامی که در مراسم ۲۹ تیرماه به جامعه کوه نوردی گردید مختصر شرح حالی در مورد برگزاری چند ساله روز ملی دماوند و ثبت تاریخی آن به اطلاع ملت عزیز ایران برسانم. چندین سال است که کوه نوردان و دوستداران محیط زیست قله دماوند جهت حفاظت از قله دماوند و دشت های اطراف آن فعالیت های فرهنگی زیست محیطی زیادی انجام داده اند که چند سال این فعالیت ها ناپیوسته بود. ولی از سال ۱۳۸۳ این برنامه به صورت پیوسته در چند سال متوالی برگزار گردیده است. و پیشنهاد شد روز ۱۳ تیرماه به عنوان روز دماوند نام گذاری شود تا به بهانه این روز بتوان با بسیج کوه نوردان و دوست داران محیط زیست قله دماوند به مشکلات و معضلات محیط زیست پرداخته، لذا تصمیم گرفته شد جهت میزان تاثیر نام گذاری این روز در میان مردم و جامعه خبری تهیه گردد و به جراید و رسانه های گروهی ارسال گردد که در نهایت موفق بود.

در سال ۱۳۸۴ ستادی به نام ستاد دوستداران دماوند پاک تشکیل شد و محل ستاد دفتر شبکه های زیست محیطی تهران در خیابان خارک بود. در آن سال با همکاری تربیت بدنی ستاد مشترک سپاه پاسداران انقلاب اسلامی جهت تهیه اتوبوس و حمل و نقل کوه نوردان و با همکاری گروه کوه نوردی دخانیات ، مترو ، انجمن کوه نوردان ایران ، گروه های کوه نوردی اوج سبز ، ستاک ، تشکل های زیست محیطی دوستداران دماوند و با همکاری و کمک سربازان پادگان رینه برنامه به مدت سه روز برگزار شد.

با تجربه دو سال برگزاری روز ملی دماوند در سال ۱۳۸۵ برنامه خیلی گسترده تر از سال های قبل بود . در تهران حدود چهارماه قبل از برگزاری روز ملی دماوند ستادی در دفتر شبکه تشکل های زیست محیطی تشکیل شد. این ستاد با حضور چهره هایی چون مهندس هوایی معاونت هماهنگی استان های وزارت راه کشور، نظریان، ربیع مشایخ، یونس رضاخانی، فرهاد شمشکی، بوکه جمشید محمدی، حاج آقا رزاقی، دکتر ابراهیم خادم، کامبیز بابای، عباس محمدی، کیخسرو یزدانی، خسروی، نیکویی و اینجانب تشکیل شد و با تصمیم ستاد روز ۱۳ تیرماه روز ملی دماوند نام گرفت. در سال ۱۳۸۶ برنامه همایش روز ملی دماوند در دو بخش برگزار شد یک بخش آن با همکاری ستاد مردمی تهران و تربیت بدنی مازندران با حضور آقای سعادتمند مدیر ورزش های همگانی استان مازندران و آقای پریچهره مدیر تربیت بدنی استان مازندران که به مناسبت میلاد حضرت مهدی با اجتماع ۱۰ هزار نفری در منطقه دامنه دماوند برگزار شد که بیشتر فعالیت ستاد در استان مازندران بود. ولی امسال طبق درخواست کانون کوه نوردی فرهنگسرای بهمن این فرهنگسرا به عنوان ستاد انتخاب و زمان برگزاری همایش روز ملی دماوند به مدت سه روز با کمک ستاد مردمی روز دماوند برگزار شد و از دو ماه قبل از برگزاری روز ملی دماوند اولین جلسه ستاد در تالار مبارک فرهنگسرای بهمن برگزار شد. جلسه با حضور نمایندگان هیات کوه نوردی استان تهران، سازمان گردشگری و گروه های کوه نوردی و انجمن کوه نوردان ایران برگزار شد. △



عکس از شیدای کوهستان
زنده یاد سیاوش یزدانی

این مهم نیست که پیشنهاد نامگذاری روز ملی دماوند توسط چه کسی و یا چه ارگانی انجام گرفته است، مهم این است که شاهد چنین صحنه هایی در آینده نباشیم. این عکس پس از انجام یک برنامه عمومی توسط زنده یاد سیاوش یزدانی گرفته شده است. کسی که عاشق دماوند بود و آرزویش بود که این کوه همیشه پاک بماند اما اجل مهلت نداد و در یک برنامه زمستانی برای ابد در آغوش دماوند آرام گرفت . روحش شاد باد.

در هوای رقیق

قسمت بیستم

نوشته: جان کراکوئر
ترجمه: فاطمه تیموری

اردوگاه اصلی اورست
۲۳ اردیبهشت ۱۳۷۵(۱۳می ۱۹۹۶)
ارتفاع ۵۳۶۴ متر

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 می‌ماند. یأس در آن راهی ندارد و کلامش مهرآمیز است. و آخر اینکه در گزارش این صعود مرگبار بسیار واقع گرایانه عمل می کند و نه صرفاً از روی شیفتگی، شاید هم ماندن در کفه عقل است که او را از مرگ نجات می دهد، ولی به چه بهایی؟

معرفی نویسنده:
کتاب «در هوای رقیق» نوشته‌ی جان کراکوئر در سال ۱۹۹۷ توسط انتشارات ویلارد در نیویورک منتشر شد.
کتاب «در هوای رقیق» یک گزارش شخصی از فاجعه اورست است.در مقدمه کتاب، او که مامور تهیه گزارش صعود به اورست برای مجله آوت ساید بود همراه گروه نیوزیلندی به سرپرستی راب هال عازم هیمالیا شد. وی می‌نویسد: 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 ۹تن دیگر از اعضای چهار گروه صعودکننده جان باخته بودند. کراکوئر 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.

بدون شک از من خواسته می‌شود تا در مورد سفر اکتشافی خود قضاوت سنجیده‌ای ارایه دهم، قضاوتی که به هنگام حضور ما در قطب غیرممکن بود... از یک سو آماندسن مستقیم به قطب رسیده بود، وی اولین فردی بود که به همراه گروهش به آنجا رسید، بی آن که به خود و گروهش آسیبی برسد و یا فشاری بیشتر از آنچه در یک روز برای کشف قطب لازم است روی خود و یا افرادش گذاشته باشد. از سوی دیگر سفر اکتشافی ما با خطر وحشتناک، نمونه‌های مقاومت مافوق بشری، کسب شهرت جاودانی همچنین در این سفر مراسم گرامیداشتی در کلیسای اگوست برپا و مجسمه‌های یادبود در شهربه نمایش گذاشته شده بود. ما با رسیدن به قطب به غیرضروری بودن سفر وحشتناک خود پی بردیم و بهترین افراد گروه خود را مرده روی یخ باقی گذاشتیم. نادیده گرفتن چنین تضادی مسخره خواهد بود: نوشتن کتابی در این باره بدون توجیه این مسئله که سفر ما یک اتلاف وقت بود.
اپسلی چری - گارارد

با رسیدن به انتهای آبشار خومبو در صبح روز شنبه ۲۳ اردیبهشت(۱۳می)، وقتی از آخرین سراشیبی فرود آمدم، دیدم که انگ تشرینگ، گی کاتر و کارولین مکنزی روی لبه یخچال منتظر من هستند. گی یک نوشیدنی به من تعارف کرد، کارولین مرا در آغوش گرفت و بعد من دیدم که روی یخ نشسته‌ام، صورتم را با دست‌هایم پوشانده‌ام و مثل ابربهار می‌گریم. از کودکی تا آن زمان هیچ‌گاه این چنین نگریسته بودم. در حالی که در امنیت کامل فشار روزهای قبل از روی شانه‌ام برداشته شده بود بر فقدان همراهانم می‌گریستم، می‌گریستم چون سپاسگزار بودم که زنده مانده‌ام، می‌گریستم چون جان سالم به در برده بودم حال آن که دیگران جان باخته بودند.

روز سه‌شنبه بعدازظهر نیل بیدلمن مراسم یادبودی در محل اردوگاه مانتین مدنس برگزار کرد. ناگاوانگ سیاکیا، لوپسانگ جانگ‌بو که یک راهب بودایی بود شاخه‌های سرو کوهی را مثل عود سوزاند و در زیر آسمان خاکستری رنگ دعاهای بودایی را خواند. نیل کمی صحبت کرد، گی چند کلام بر زبان آورد و آناتولی بوکریف بر فقدان اسکات فیشر مویه کرد. من از جای خود بلند شدم و چند خاطره از داگ‌هنسن تعریف کردم. پیت شوئینگ سعی کرد تا به همه روحیه بدهد و اصرار داشت که همه ما رو به آینده داشته باشیم، نه گذشته. اما وقتی مراسم تمام شد و به چادرهای‌مان برگشتیم غم و اندوه مراسم عزاداری بر اردوگاه اصلی سایه افکند.

صبح زود روز بعد یک هلی‌کوپتر برای انتقال شارلوت‌فکس و مایک گروم از راه رسید. پای هر دوی آنها را سرما زده بود و اگر راه می‌رفتند آسیب بیشتری می‌دید. جان تاسکه که پزشک بود همراه‌شان رفت تا در طول پرواز از آن دو مراقبت کند. بعد از آن، کمی پیش از ظهر، وقتی هلن ویلتون و گی کاتر ماندند تا به برچیدن اردوگاه دونچز کانستالنتز نظارت کنند، لوکاسی چک، استوارت هاچین، فرانک فیش‌بک، کارولین مکنزی و من افتان و خیزان آنجا را به قصد بازگشت

به وطن ترک کردیم.

ما روز پنج‌شنبه ۲۶ اردیبهشت (۱۶می)به وسیله هلی‌کوپتر از فریش به دهکده سیانگ بوش درست بالای نامچه بازار منتقل شدیم. زمانی که از روی باریکه گل‌آلود محل فرود عبور می‌کردیم تا منتظر پرواز بعدی به مقصد کاتماندو شویم، سه مرد ژاپنی با صورت‌های رنگ‌پریده به استوارت، کارولین و من نزدیک شدند. اولین نفر خودش را مونه اونوکتیا معرفی کرد که یک هیمالیانورد برجسته ژاپنی بود و دوبار به قله اورست صعود کرده بود. او مودبانه توضیح داد که مترجم دو نفر دیگر است، آنها کنه‌شی‌نامبا، همسر و دیگری برادرش یوشوکونامبا بودند. در طول چهل و پنج دقیقه، آنها سوالات زیادی را مطرح کردند که من توانستم به تعداد کمی از آنها پاسخ بدهم.

در آن زمان مرگ یوشوکونامبا تیتر خبرساز مطبوعات در سراسر ژاپن شده بود. روز ۲۲ اردیبهشت(۱۲می)، کمتر از بیست و چهار ساعت پس از آن که یوشوکو در گردنه جنوبی جان باخت، یک هلی‌کوپتر در وسط محوطه اردوگاه اصلی به زمین نشسته بود و دو خبرنگار ژاپنی که ماسک اکسیژن به صورت داشتند از هلی‌کوپتر بیرون پریده بودند. آنها با رسیدن به اولین فردی که دیدند - یک کوه‌نورد آمریکایی به نام اسکات دارسنی - سوالات خود را درباره یوشوکو مطرح کردند. حالا، چهار روز از مرگ یوشوکو گذشته بود و نوکتیا ما را متوجه کرد که در کاتماندو انبوهی از گزارشگران حریص مطبوعات و رادیو و تلویزیون در انتظار ورودمان هستند.

آن روز بعدازظهر ما داخل یک هلی‌کوپتر ام ای - ۷۰ چپیدیم و در فاصله بین ابرها از زمین بلند شدیم. یک ساعت بعد هلی‌کوپتر در فرودگاه بین‌المللی تریب‌هووان به زمین نشست، با خروج از هلی‌کوپتر با انبوهی از میکروفن و دوربین‌های فیلم‌برداری تلویزیون مواجه شدیم. به عنوان یک روزنامه نگار برای من آموزنده بود که مسایل را از این زاویه تجربه کنم. گروه خبرنگاران که اکثراً ژاپنی بودند روایت کاملی از تلفات می‌خواستند که در آن نقش قهرمان و ضدقهرمان مشخص شده باشد. اما آشفتگی و رنجی را که من شاهد آن بودم به سختی در قالب کلمات جای می‌گرفت. بعد از سپری کردن بیست دقیقه روی باند فرودگاه و زیر آفتاب سوزان، دیوید شنستد کنسول آمریکا به کمکم آمد و مرا به هتل گارودا رساند.

مصاحبه‌های سخت دیگری با خبرنگاران و به دنبال آن مصاحبه با گروهی از مقامات عبوس وزارت جهانگردی انجام شد. برای فرار از حالت افسردگی که هرلحظه شدیدتر می‌شد در کوچه‌پس‌کوچه‌های محله تامل در کاتماندو شروع به قدم زدن کردم. ضمن قدم زدن یک مشت روپیه به یک پسربچه لاغر و استخوانی نپالی دادم. او به من یک بسته کاغذی داد که مهری به صورت یک ببر که دندان‌هایش را نشان می‌داد بر روی آن خورده بود. وقتی در اتاق بسته را باز کردم محتوی آن را با انگشتانم خرد کردم و روی کاغذ سیگار ریختم. جوانه‌های سبز کمرنگ شیره چسبناکی داشت و بوی میوه گندیده می‌داد. من یک سیگار



حشیش پیچیدم و آن را تا ته کشیدم و دوباره یک سیگار کلفت پیچیدم ولی نصف آن را بیشتر نکشیدم و قبل از آن که اتاق شروع به دوران کند آن را به دور انداختم.

سپس روی تخت دراز کشیدم و از پنجره باز به جریان باد در شب گوش فرادادم. صدای زنگ ریکشاها با صدای بوق ماشین‌ها و فریاد دستفروشان، همه با هم در می‌آمیخت. من به پشت دراز کشیده بودم و آن قدر نشئه بودم که نمی‌توانستم حرکت کنم، پس چشمانم را بستم و خودم را به دست گرمای چسبناک قبل از موسم مانسون سپردم تا شاید بر من مرهمی باشد. به نظرم می‌آید که در رختخواب خود ذوب می‌شوم، در پشت پلک‌های بسته چشمانم قطاری از فرفره‌های بادی تودرتو و نقش‌دار و شخصیت‌های دماغ‌گنده فیلم‌های کارتون رژه می‌رفتند.

وقتی سرم را به یک طرف برگرداندم، گوشم با ملافه‌ای که خیس بود تماس پیدا کرد و متوجه شدم که اشک می‌ریخته‌ام. ملافه‌ام خیس آب بود. حبابی از غم و شرم از جایی در درونم از ستون فقراتم بالا می‌آمد، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد و آن وقت بود که با صدای بلند و با تمام وجودم به گریه افتادم و هر هق‌هق گریه‌ای هق‌هق دیگری را به دنبال آورد.

در تاریخ ۲۹ اردیبهشت (۱۹می)به آمریکا بازگشتم. دو بسته از وسایل داگ‌هنسن را با خود برده بودم تا به کسانی که دوستش داشتند برسانم. در فرودگاه سیاتل فرزندان او، آنجی و جیمی و دوست او کارن ماری، دوستان دیگر و اعضای خانواده‌اش به استقبال من آمدند. من گیج شده بودم و در برابر گریه‌های آنان به شدت احساس ناتوانی می‌کردم.

با فرو بردن هوای پر از اکسیژن کنار آب که رایحه موج آب زیر صفر را با خود به همراه داشت بهار پربار سیاتل را تحسین کردم و بیشتر از همیشه از جذابیت‌های خیس و خزه‌ای آن لذت بردم. به آهستگی و به طور آزمایشی لیندا و من روند

جناب آقای مهدی اکبری

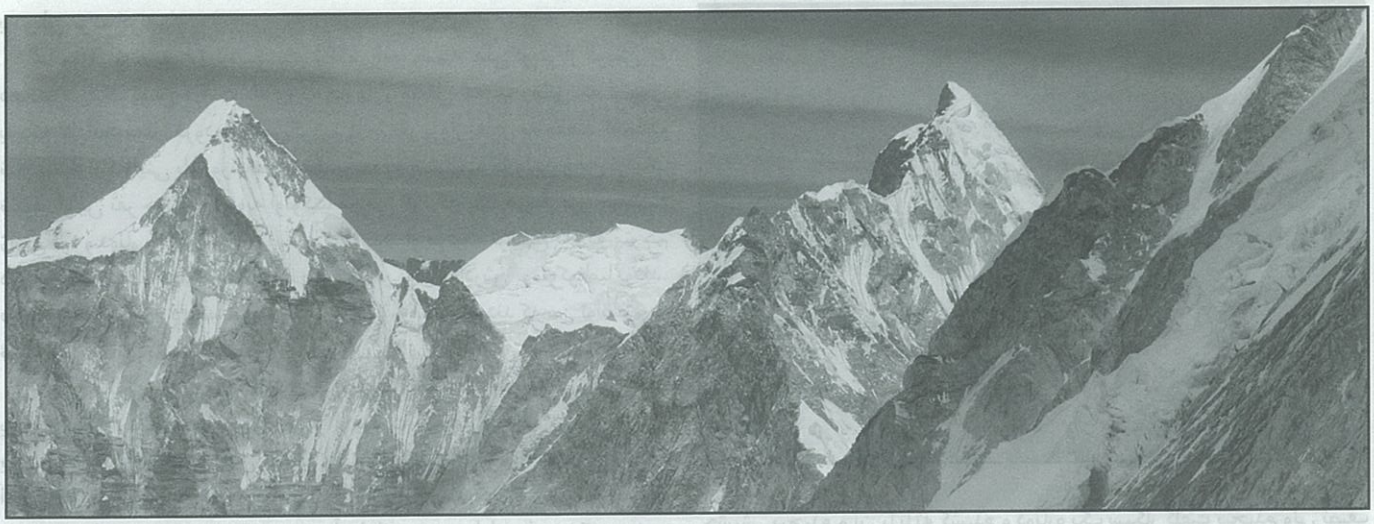
صعود غرورآفرین شما در قالب
تیم منتخب استان تهران به قله ۸۰۴۷ متری
برودپیک را تبریک عرض می نماییم.

گروه های کوه نوردی پارسیک وماز دماوند

جناب آقای علیرضا بهپور

صعود افتخارآفرین شما در قالب
تیم منتخب استان تهران به قله ۸۰۴۷ متری
برودپیک را تبریک عرض می نماییم.

گروه های کوه نوردی پارسیک وماز دماوند



آشنایی دوباره خود را شروع کردیم. دوازده کیلو وزنی را که در نپال کم کرده بودم خیلی سریع اضافه کردم. لذت‌های معمولی خانه، مثل خوردن صبحانه با همسرم، تماشای غروب در پوگت‌ساند، امکان بیدارشدن در نیمه‌شب و پابرهنه رفتن به دستشویی، بارقه‌ای از شادی در من ایجاد می‌کرد که با شعف همراه بود. اما یادآوری تجربه ناگوار اورست لذت این لحظات خوب را بر هم می‌زد، تجربه ناگواری که به نظر نمی‌رسید گذشت زمان بتواند از شدت آن بکاهد.

من آن چنان سردرگریبان احساس گناهم بودم که برای مدت‌های مدیدی از تلفن کردن به دوست اندی هریس، فیونامک فرسن و ژن آرنولد همسر راب‌هال خودداری کردم تا آنجا که بالاخره آنها از نیوزیلند به من تلفن کردند. وقتی تماس برقرار شد من قادر نبودم کلامی برای کاهش خشم و تسلای درماندگی فیونا بر زبان بیاورم. در طول مکالمه‌ای با ژن آرنولد بیشتر این او بود که سعی می‌کرد مرا دلداری دهد.

من همیشه می‌دانستم کوه‌نوردی کار پرخطری است. من قبول داشتم که خطر بخشی از بازی است، بدون خطر کردن کوه‌نوردی تفاوت زیادی با هزاران برنامه سرگرمی پیش‌افتاده دیگر نداشت. تماس با معمای مرگ و نگاه دزدکی انداختن به مرزهای ممنوعه آن هیجان‌انگیز بود. دقیقاً به دلیل همین خطرها بود که من عمیقاً اعتقاد داشتم کوه‌نوردی ورزش شکوهمندی است.

هر چند تا قبل از رفتن به هیمالیا، من هیچ گاه تا این حد به مرگ نزدیک نشده بودم قبل از رفتن به اورست من حتی در یک مراسم عزاداری هم شرکت نکرده بودم. میرایی و مرگ و میر برایم به سادگی یک برداشت نظری بود. تصوری که در دنیای انتزاعی قابل تعمق بود. دیر یا زود به ناچار این معصومیت استثنایی سلب می‌شد ولی زمانی که بالاخره این چنین شد، ضربه آن به دلیل حجم بالای تلفات تشدید شد. در مجموع، اورست در سال ۱۳۷۵ (۱۹۹۶)جان دوازده زن و مرد را گرفت که بالاترین رقم تلفات از زمانی بود که اولین کوه‌نورد، هفتاد و پنج سال قبل از آن تاریخ، قدم بر سر قله اورست گذاشته بود.

از میان شش کوه‌نوردی که از گروه هال به قله رسیدند فقط مایک‌گروم و من برگشتیم. چهار هم‌گروهی که من با آنها خندیده بودم، در کنار هم بودیم و با هم صبحت‌های خصوصی زیادی کرده بودیم جان باخته بودند. اعمال من - یا کوتاهی من در عمل - نقش عمده‌ای در مرگ اندی هریس ایفا کرده بود. وقتی یوشوکونامبا در گردنه جنوبی به حال مرگ در فاصله سی‌متری من روی زمین افتاده بود من در چادر خودم چپیده بودم و بدون توجه به دست و پنجه نرم کردن او با مرگ فقط به حفظ سلامت خویش پرداخته بودم. این زخم روحی چیزی نیست که با چند ماه غصه خوردن، احساس گناه کردن و سرزنش کردن خود التیام پیدا کند.

بالاخره من نگرانی خود را با کلوشوئنینگ که در نزدیکی ما منزل داشت در میان گذاشتم. کلو گفت که او به شدت از این که این همه آدم جان خود را از دست داده‌اند متاثر است ولی برخلاف من از این که نتوانسته کسی را نجات دهد، احساس گناه نمی‌کند. او توضیح داد که «آن شب در گردنه از تمام توانم برای نجات خود و کسانی که با من بودند استفاده کردم. وقتی به چادر بازگشتیم من جان در بدن نداشتم. یکی از قرنیه‌های چشمانم را سرما زده بود و عملاً کور شده بودم. سردم بود و به شدت خوابم می‌آمد، هذیان می‌گفتم و بدون اراده می‌لرزیدم. از دست دادن یوشوکو خیلی وحشتناک بود، ولی من در این مورد با خودم کنار آمده‌ام چون در ته قلبم می‌دانم که هیچ کاری بیشتر از آنچه کردم نمی‌توانستم برای نجاتش انجام دهم. نباید به خودت سخت بگیری. توفان بدی بود. با وضعیتی که تو در آن زمان داشتی چه کاری از دست تو برای نجات او برمی‌آمد؟

شاید هیچ کاری، با او هم‌عقیده بودم. اما برعکس شوئنینگ، من هیچ‌وقت مطمئن نخواهم شد و آرامش شک‌آمیزی که او از آن سخن می‌گوید هیچ‌گاه نصیب من نخواهد شد.

با توجه به تعداد کثیر کوه‌نوردان نسبتاً ماهری که این روزها دسته دسته عازم صعود به اورست هستند خیلی از افراد معتقدند که فاجعه‌ای با ابعادی این چنین در این مقطع زمانی نباید اتفاق می‌افتاد. اما هیچ کس نمی‌توانست تصور کند که در دل چنین فاجعه‌ای گروه هایی به سرکردگی راب هال قرار گرفته باشند. هال بدون استثنا دقیق‌ترین و مطمئن‌ترین عملیات را در کوهستان اجرا می‌کرد. او که ذاتاً مرد منضبطی بود روش هایی ابداع کرده بود که قرار بود مانع بروز چنین فاجعه‌ای شود. پس چه اتفاقی افتاد؟ چگونه می‌توان این مسئله را نه فقط برای بازماندگان و عزیزان از دست رفتگان بلکه برای عامه مردم خرده‌گیر توضیح داد؟

احتمالاً غرور بیش از حد می‌توانست در این حادثه سهمی داشته باشد. راب هال آن قدر در رساندن کوه‌نوردان، با هر توانی، به اورست و برگرداندن آنها خبره بود که شاید همین باعث شده بود تا کمی به خود غره شده باشد. او چند بار به این موضوع اشاره کرده بود که تقریباً قادر است هر فرد تندرستی را به قله ببرد و آمار موفقیت‌اش این مسئله را تایید می‌کرد. او همچنین نشان داده بود که در مقابله با سختی‌ها از قدرت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. به عنوان مثال در سال ۱۳۷۴(۱۹۹۵) هال و راهنمای گروه او نه فقط مجبور شدند که با مشکلات هنسن در قله دست و پنجه نرم کنند بلکه مجبور شدند به یک مشتری دیگر به نام شانتال مودویی که از پای درآمده بود نیز کمک برسانند. او یک آلپنیست پرآوازه فرانسوی بود که برای هفتمین بار بود که تلاش می‌کرد تا بدون اکسیژن کمکی به اورست صعود کند. بدن مودویی در ارتفاع ۸۷۴۷ متر کاملاً یخ زد و آنها مجبور شدند او را در طول مسیر از قله جنوبی تا گردنه جنوبی به قول گی‌کاتر مثل یک کیسه سیب‌زمینی حمل کنند. وقتی همه به سلامت از قله بازگشتند احتمالاً هال فکر کرده بود کاری نیست که از عهده آن برنیاید.

قبل از سال ۱۳۷۵ (۱۹۹۵)شانس با هال بود. او به طور غیرمعمول از هوای خوب بهره‌مند شده بود و شاید همین باعث شده باشد تا او در قضاوتش دچار خطا شود. دیوید بریشیرز که بیشتر از دوازده بار به هیمالیا رفته بود و سه بار به اورست صعود کرده بود تایید می‌کند که، «فصل پشت فصل راب در روز صعود به قله از شرایط جوی عالی برخوردار شده بود.» در حقیقت توفان ۲۰ اردیبهشت (۱۰می)اگر چه شدید بود اما خارق‌العاده هم نبود و یک توفان کاملاً عادی اورست محسوب می‌شد. چنانچه توفان دو ساعت دیرتر شروع شده بود احتمالاً هیچ کس جان نمی‌باخت و بالعکس، چنانچه حتی یک ساعت زودتر اتفاق افتاده بود می‌توانست هجده یا بیست کوه‌نورد از جمله خود من را از پای درآورد.

مطمئناً زمان هم به اندازه شرایط جوی در این فاجعه موثر بود. نادیده گرفتن گذر زمان را نمی‌توان به حساب خواست خداوند گذاشت. تاخیری که در محل طناب‌های ثابت پیش آمد قابل پیش‌بینی و کاملاً اجتناب‌پذیر بود. ساعات تعیین شده عقب‌گرد و بازگشت، همه به طرز فاحشی نادیده گرفته شد.

شاید عقب انداختن ساعت مقرر بازگشت تا حدی متاثر از رقابت بین هال و فیشر بود. فیشر تا قبل از سال ۱۳۷۵(۱۹۹۶) هیچ‌گاه گروهی را به اورست نبرده بود و از نظر موفقیت حرفه‌ای فشار خیلی زیادی روی دوشش بود. او شدیداً راغب بود تا مشتریان خود، خصوصاً مشتری سرشناسی مثل سندی هیل‌پیت‌من را به قله برساند.

از طرف دیگر چون هال در سال ۱۳۷۴(۱۹۹۵) نتوانسته بود هیچ یک از مشتریان خود را به قله برساند اگر در سال ۱۳۷۵ (۱۹۹۶)هم موفق نمی‌شد برایش از نظر حرفه‌ای شکست بدی بود خصوصاً اگر فیشر موفق می‌شد. فیشر شخصیت جذابی داشت و جین برومت از این حُسن شخصیتی او به نحو احسن در بازاریابی سودجسته بود. فیشر به شدت سعی داشت تا سهم هال را از آن خود کند و هال خیلی خوب این موضوع را می‌دانست. شاید تحت آن شرایط تصور برگرداندن مشتری‌هایش در حالی که مشتریان رقیب برای صعود به قله در تلاش بودند آن چنان ناخوشایند بود که مانع از تصمیم‌گیری صحیح او شد.

علاوه بر این باید کاملاً توجه داشت که هال، فیشر و بقیه ما مجبور بودیم آن تصمیمات دشوار را در شرایطی اتخاذ کنیم که ذهن‌مان به دلیل کمبود اکسیژن تضعیف شده بود. با تعمق درباره چگونگی وقوع این فاجعه حتماً باید به خاطر داشت که تفکر معقول در ارتفاع ۸۸۳۹ متری به هیچ روی امکان‌پذیر نیست.

بعد از وقوع حادثه، راه چاره یافتن آسان می‌شود. منتقدان که از تلفات انسانی دچار شوک شده بودند سریعاً خط مشی و راه حل هایی را پیشنهاد کردند که می‌توانست مانع وقوع چنین فاجعه‌ای شود. به عنوان مثال پیشنهاد شد که استفاده از رادیوی بی‌سیم بین مشتری و راهنما اجباری شود و یا این که هر مشتری یک راهنمای شخصی داشته باشد و در تمام مدت با طناب به راهنمای خود متصل باشد.

شاید ساده‌ترین راه کاهش تلفات جانی منع استفاده از کپسول اکسیژن کمکی به استثنای موارد فوریت‌های پزشکی باشد. احتمال دارد چند کوه‌نورد بی‌باک که قصد صعود به قله را بدون استفاده از اکسیژن کمکی دارند در این راه جان ببازند، اما بخش عمده کوه‌نوردان کم‌تجربه مجبور خواهند شد تا با توان محدود فیزیکی خود، قبل از آن که صعود کنند و دچار مشکلات جدی شوند، از نیمه راه بازگردند. مقررات عدم استفاده از اکسیژن کمکی این فایده را هم خواهد داشت که به طور اتوماتیک به کاهش زباله و جلوگیری از تجمع افراد کمک خواهد کرد زیرا اگر مردم بدانند از اکسیژن کمکی نمی‌توانند استفاده کنند در آن صورت تعداد افرادی که قصد صعود به قله اورست را دارند نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

اما کار راهنمایی به قله اورست چندان ضابطه‌ای ندارد و با روش دیوان‌سالاری عهد عتیق جهان سومی اداره می‌شود و به هیچ روی نمی‌تواند برآوردی از صلاحیت راهنمایان و مشتریان ارایه دهد. علاوه بر این کشورهایی که مسیر صعود به قله را در کنترل خود دارند - نپال و چین - به شدت فقیرند. این دو کشور تشنه پول نقد هستند و تا آنجایی که تقاضای بازار ایجاب کند دولت پروانه گران قیمت برای صعود به اورست را صادر می‌کند و به نظر نمی‌رسد هیچ یک از این دو کشور سیاستی را اتخاذ کنند که درآمدهای‌شان را کاهش دهد.

تجزیه و تحلیل آنچه در اورست رویداد کار مفیدی است و احتمالاً می‌تواند مانع بروز تلفاتی این چنین شود. اما این باور باطلی است که کالبد شکافی رویدادهای فاجعه‌آمیز ۱۳۷۵(۱۹۹۶)، با جزییات، عملاً می‌تواند مانع وقوع تلفات جانی در آینده باشد. میل مفرط به دسته‌بندی کردن اشتباهات بی‌شمار به منظور «درس گرفتن از خطاها» عمدتاً تمرینی است برای نفی و خودفریبی. چنانچه شما خود را قانع کنید که دلیل مرگ راب‌هال سلسله خطاهایی بود که او مرتکب شد و این که شما هوشیارتر از آن هستید که مرتکب چنین خطاهایی بشوید، در آن صورت برای‌تان آسان‌تر خواهد بود که با وجود چنین شواهد نسبتاً قانع‌کننده‌ای که نشان می‌دهد صعود کار غیرعاقلانه‌ای است دست به صعود بزنید.

در حقیقت نتایج صعود مرگبار ۱۳۷۵(۱۹۹۶) از بسیاری جهات مورد پیش‌پا افتاده‌ای بود. اگر چه تعداد افرادی که در آن فصل با صعود به اورست جان باختند، یعنی تعداد دوازده نفر، یک رکورد بود اما این رقم تنها ۳ درصد ۳۹۶ کوه‌نوردی بود که در آن سال به بالاتر از اردوگاه اصلی صعود کردند. این درصد در حقیقت زیر نرخ مرگ و میر تاریخی ۳/۳ درصد است. می‌توان از این طریق هم به مسئله نگاه کرد: بین سال‌های ۱۳۰۰ (۱۹۲۱)و اردیبهشت ماه ۱۳۷۵(۱۹۹۶)، ۱۴۴ نفر در اورست جان باختند و ۶۳۰ نفر به قله صعود کردند که نسبت آن یک نفر از چهار نفر است. در بهار ۱۳۷۵ (۱۹۹۶)دوازده کوه‌نورد جان باختند و ۸۴ نفر به قله رسیدند که نسبت آن یک نفر به هفت نفر است. در مقایسه با این داده‌های تاریخی، سال ۱۳۷۵ (۱۹۹۶)عملاً سالی امن‌تر از حد متوسط بود.

واقعیت این است که صعود به اورست همواره کار فوق‌العاده خطرناکی بوده

کوه نوردان حماسه ساز ایران
صعود موفقیت آمیزتان را بر بلندای
۸۰۰۰ متری های قره قروم و ۷۰۰۰ متری های
مناطق پامیر و تیان شان
گرامی می داریم.

شرکت فراز کوه
محمدیان

استادان بزرگوار آقایان جلال چشمه
قصابانی و محمدحسین نجاریان و
عظیم قیچی ساز
بوسه گام های استوارتان را بر قله رفیع
برودپیک تبریک عرض می نماییم.

گروه کوه نوردی
یاران سبدداغی ماکو

است و بدون شک همواره نیز چنین خواهد بود، چه افرادی که به هیمالیا می‌روند، هیمالیانوردان نوپایی باشند که به مدد راهنما به قله صعود می‌کنند، چه کوه‌نوردان طراز اولی که با همتاهای خود قصد صعود به قله را دارند. باید به خاطر داشت قبل از آن که کوهستان جان هال و فیشر را بگیرد. جان بسیاری از کوه‌نوردان طراز اول مانند پیتر بوردمن، جوتاسکر، مارتی هویی، جیک برتین باخ، مایک برک، میشل پارتمانیه، راجر مارشال، ری جنت و جو رجی مالوری را گرفته بود.

در مورد صعود با راهنما هم باید بگویم که در سال ۱۳۷۵ (۱۹۹۶)خیلی زود برای من و چند تن دیگر از مشتریان مشخص شد که موقعیت خطرناکی در پیش رو داریم - از این که زندگی انسان در ارتفاع ۷۶۲۰ متر تنها به موبی بسته است - احساس رضایت می‌کردم. والتر متیس و رویاهای اورست، باید به خاطر داشته باشید که وقتی رشته کارها در منطقه مرگ از دست می‌رود - که همیشه، دیر یا زود، این اتفاق می‌افتد - قوی‌ترین راهنماهای دنیا هم امکان دارد نتوانند جان مشتری خود را نجات دهند. البته همان طور که رویدادهای سال ۱۳۷۵(۱۹۹۶) نشان داد قوی‌ترین راهنماهای دنیا بعضی از اوقات حتی قادر به نجات جان خود هم نیستند. چهار تن از هم‌گروه‌های من جان باختند، نه به دلیل اشکالات روش راب هال که البته روش دیگران هم بهتر از او نبود بلکه به این خاطر که بر فراز اورست ماهیت روش‌ها این است که به شدت درهم بریزد.

با پرداختن به بحث عقلایی در مورد حادثه، پس از وقوع آن، خیلی آسان می‌توان این واقعیت را از یاد برد که کوه‌نوردی هیچ‌گاه کار سترگ امن، قابل پیش‌بینی و قانونمندی نمی‌باشد. کوه‌نوردی فعالیتی است که کمال مطلوب آن خطرپذیری است. پرآوازه‌ترین افراد در این ورزش همواره کسانی بوده‌اند که بیشتر به خطر نزدیک شده‌اند و از آن نجات پیدا کرده‌اند. به عنوان نمونه، کوه‌نوردان چندان بویی از احتیاط نبرده‌اند و این مسئله به خصوص در مورد اورست‌نوردان صدق می‌کند. تاریخ نشان می‌دهد که وقتی آنها شانس صعود به بلندترین قله کره زمین را به دست می‌آورند خیلی زود قضاوت صحیح را رها می‌کنند. بعد از گذشت سی و سه سال از صعود به اورست، تام هورن‌بین در سال ۱۳۷۵(۱۹۹۶) هشدار می‌دهد که، «بدون شک آنچه در این فصل در اورست روی داد، تکرار خواهد شد.»

کافی است با نگاهی به آنچه چند هفته بعد در اورست روی داد این را اثبات کنیم که از اشتباهات ۲۰ اردیبهشت (۱۰می)به آن صورت درسی گرفته نشد.

روز ۲۷ اردیبهشت (۱۷ می) دو روز پس از آن که گروه هال اردوگاه اصلی را ترک کرد، از سمت تبت یک کوه‌نورد اتریشی به نام رینهارد ولاسیچ به همراه هم‌نورد مجارستانی‌اش بدون استفاده از اکسیژن کمکی تا اردوگاه مستقر در ارتفاع ۸۲۹۹ متر واقع در گرده شمال شرقی صعود کرد و آن دو در چادر خالی‌ای که گروه نگون‌بخت لاداخ بر جای گذاشته بودند پناه گرفتند. روز بعد ولاسیچ از این که حالش خوب نیست شکایت داشت که سپس منجر به بیهوشی وی شد. پزشکی از اهالی نروژ که در آن ارتفاع حضور داشت تشخیص داد که کوه‌نورد اتریشی دچار اِدِم ریوی و مغزی شده است. اگر چه پزشک به او اکسیژن رساند اما ولاسیچ در نیمه شب جان باخت.

در همین زمان در سمت نپال، دیوید بریشیرز گروه آیمکس را در اورست جمع کرد تا گزینه‌های خود را مورد بررسی قرار دهند. از آنجا که ۵/۵ میلیون دلار برای پروژه فیلم‌برداری سرمایه‌گذاری شده بود آنها انگیزه قوی داشتند که در محل باقی بمانند و سعی کنند تا به قله صعود کنند. بدون شک بریشیرز، اد وستورز و رابرت شوئر قوی‌ترین و ماهرترین افراد گروه در کوهستان بودند. علی‌رغم بخشیدن نیمی از ذخیره اکسیژن خود برای کمک و نجات کوه‌نوردان محتاج این امکان وجود داشت تا آنها از گروه هایی که در حال ترک اورست بودند به اندازه مورد نیاز کپسول اکسیژن دریافت کرده و از این طریق جای خالی کپسول هایی را که بخشیده بودند پر کنند.

پائولا بارتون ویستورز، همسر ادویستورز، مسئول رادیویی گروه آیمکس، زمانی که فاجعه روز ۲۰ اردیبهشت (۱۰می)به وقوع پیوست در اردوگاه اصلی بود. او که دوست هال و فیشر بود به شدت ضربه دید. پائولا تصور می‌کرد بعد از وقوع چنین حادثه‌ای گروه آیمکس چادرهای خود را جمع می‌کند و به خانه برمی‌گردد. اما بعد مکالمه رادیویی بین بریشیرز و یک کوه‌نورد دیگر را شنید که سرکرده گروه آیمکس با خونسردی اعلام می‌کند گروه قصد دارد کمی در اردوگاه اصلی استراحت کند و بعد عازم صعود به قله شود.

پائولا اعتراف می‌کند که، «بعد از آنچه اتفاق افتاده بود من نمی‌توانستم باور کنم آنها واقعاً قصد دارند به قله صعود کنند. وقتی پیام رادیویی را شنیدم عقل از سرم پرید.» پائولا آن چنان خشمگین شده بود که اردوگاه اصلی را ترک و پیاده به تنگ بوش رفت و پنج روز در آنجا ماند تا کمی آرام بگیرد.

گروه آیمکس روز چهارشنبه اول خرداد به گردنه جنوبی رسید. هوا عالی بود، پس گروه همان شب عازم صعود به قله شد. ادویستورز که نقش قهرمان فیلم را داشت بدون استفاده از اکسیژن کمکی ساعت ۱۱ صبح پنج‌شنبه به قله رسید. بریشیرز بیست دقیقه بعد و به دنبال او آرچلی مگارا، رابرت شوئر و شرپا جملینگ نورگی - فرزند اولین فاتح اورست، تنسینگ نورگی و نهمین فرد کوه‌نورد از قوم نورگی که به فتح قله نایل شده بود - به قله رسیدند. آن روز در مجموع شانزده کوه‌نورد از جمله گوران کراپ کوه‌نورد سوئدی که با دوچرخه از استکهلم تا نپال رکاب زده بود و همچنین شرپا انگ ریتا که با این صعود برای دهمین بار به فتح قله نایل می‌شد قله اورست را فتح کردند.

بریشیرز در مسیر صعود به قله با اجساد یخ‌زده فیشر و هال روبه‌رو شده بود. ویستورز با کم‌رویی می‌گوید، «جین همسر فیشر و ژن همسر هال، هر دو از من خواسته بودند تا چیزی از وسایل آنها را به یادگار برای‌شان ببرم، من می‌دانستم که اسکات حلقه ازدواجش را به گردنش می‌آویزد و خواستم حلقه او را برای جین ببرم ولی دل آن را نداشتم که بدن او را جست و جو کنم، واقعاً دلم نمی‌آمد که به او

هم نوردان خوبم
جناب آقایان سینا و سبا آقامحمدحسنی
صعود شما را به بام ایران، قله دماوند ، تبریک عرض نموده، موفقیت شما را از خداوند متعال خواستارم و امید است قله های زندگی تان را همچون قله دماوند با موفقیت فتح کنید.
برادرتان - افشین

هم نورد نوجوان
جناب آقای بابک آقامحمدحسنی
صعود شما را به بام ایران، قله دماوند ، تبریک عرض نموده، موفقیت شما را از خداوند متعال خواستارم و امید است قله های زندگی ا ت را همچون قله دماوند با موفقیت فتح کنید.
عمویت - افشین

دست بزنم.» به جای برداشتن چیزی به عنوان یادگاری، ویستورز به هنگام فرود دقایقی چند به تنهایی در کنار فیشر نشست و غمگنانه از دوستش پرسید، «هی اسکات، چطوری؟ «چه اتفاقی افتاد دوست من؟»

بعدازظهر روز جمعه سوم خرداد (۲۳می)گروه آیمکس به هنگام فرود از اردوگاه شماره چهار به اردوگاه شماره دو با افراد باقی مانده که از گروه آفریقای جنوبی - ایان ودوال، کتی اودود، بروس هرود و چهار شرپا در پلوبند که عازم گردنه جنوبی بودند تا به قله صعود کنند، روبه‌رو شدند. بریشیرز به خاطر می‌آورد که، «بروس قوی به نظر می‌رسید و حالت صورتش خوب بود، او دست مرا محکم فشرد و به ما تبریک گفت و اظهار داشت که حالش فوق‌العاده خوب است. ایان و کتی با فاصله یک ساعت پشت سر او قرار داشتند که از خستگی روی کلنگ‌های یخ‌شکن خود افتاده بودند و در وضعیت بدی مثل مرده‌های از قبر فرار کرده بودند.»

بریشیرز می‌گوید: «من به این موضوع اشاره کردم که می‌توانم کمی کنار آنها بمانم چون می‌دانستم بسیار بی‌تجربه هستند. به همین جهت به آنها گفتم، «خیلی دقت کنید. دیدید که مدتی پیش در این ماه (اردیبهشت) چه اتفاقی افتاد. یادتان باشد که رسیدن به قله آسان‌ترین بخش کار است. این فرود آمدن است که بسیار مشکل است.»

گروه آفریقا آن شب عازم قله شد. اودودو و دوال بیست دقیقه از نیمه شب گذشته، همراه شرپا پمباتندی و انگ دورجی چادرهای خود را ترک کردند و جانگ‌بو کپسول‌های اکسیژن آنها را به بالا حمل کرد. به نظر می‌رسید هرود دقایقی بعد از گروه اصلی اردوگاه را ترک می‌کند اما با توفانی شدن مسیر صعود، او بیشتر و بیشتر از گروه عقب می‌ماند. صبح روز شنبه چهارم خرداد(۲۴می) در ساعت ۵۰/ ۹ دقیقه ودوال با پاتریک کامزدی اپراتور بی‌سیم در اردوگاه اصلی تماس گرفت تا اطلاع دهد که او و پمبا به قله رسیده‌اند و تا پانزده دقیقه دیگر اودود و انگ دورجی و جانگ هم به آنها ملحق خواهند شد. ودوال گفت که هرود - که رادیو بی‌سیم همراه خود نداشت - در فاصله نامشخصی پایین‌تر از آنها قرار دارد.

هرود مرد سی و هفت ساله ریشو و دوست داشتنی‌ای بود که من به دفعات او را در کوهستان دیده بودم. اگر چه او قبلاً صعود به ارتفاعات بالا را تجربه نکرده بود اما کوه‌نورد ماهری بود که مدت هجده ماه در سرزمین یخ‌زده انتاکتیکا به عنوان متخصص ژئوفیزیک کار کرده بود. او با فاصله بسیار زیاد پرتجربه‌ترین کوه‌نورد باقی‌مانده در گروه آفریقا بود. هرود از سال ۱۳۶۷ (۱۹۸۸)سعی کرده بود تا خود را به عنوان یک عکاس آزاد تثبیت کند و امیدوار بود فتح قله اورست بتواند به موفقیت او در حرفه عکاسی کمک کند. آن طور که بعداً مشخص شد، وقتی ودوال و اودود بر فراز قله بودند، هرود با آنها فاصله زیادی داشته و به تنهایی در خط‌الراس جنوب شرقی با سرعت کم و خطرناکی در حال صعود بود. حدود ساعت ۱۲/۳۰ دقیقه او از کنار ودوال، اودود و سه شرپا که در حال فرود بودند می‌گذرد. انگ دورجی یک رادیو بی‌سیم به هرود می‌دهد و به او می‌گوید کپسول اکسیژنش را در کجا مخفی کرده است. بعد از آن هرود به تنهایی صعود خود را به سوی قله ادامه می‌دهد. او بعد از ساعت ۵، هفت ساعت بعد از دیگر افراد گروه که در آن ساعت به گردنه جنوبی بازگشته و در چادرهای‌شان به سر می‌بردند به قله می‌رسد.

از قضا در همان زمان هرود به اردوگاه اصلی پیام می‌فرستد تا اطلاع دهد که به قله رسیده است. اتفاقاً دوست او، سوتامپسون از لندن و از طریق ماهواره با کنردی در اردوگاه اصلی تماس می‌گیرد. تامپسون می‌گوید، «وقتی پاتریک به من گفت که بروس به قله رسیده است، با خودم گفتم چه بد. او نباید در این ساعت روی قله باشد، ساعت ۵/۱۵ دقیقه است. از این موضوع خوشم نیامد.»

یک دقیقه بعد، کنری تلفن تامپسون را به هرود که روی قله بود وصل کرد. تامپسون می‌گوید، «حالت بروس عادی بود. او متوجه بود که وقت زیادی را برای رسیدن به قله صرف کرده اما صدایش برای کسی که در آن ارتفاع قرار داشت عادی به نظر می‌رسید. با وجود آن که ماسک اکسیژن خود را برداشته بود تا با من صحبت کند زیاد هم نفس‌نفس نمی‌زد.

در هر صورت هرود برای صعود از گردنه جنوبی تا قله هفده ساعت وقت صرف کرده بود. اگر چه باد شدید نبود ولی در آن موقع ابرها بخش بالایی کوه را در برگرفته بودند و هوا به سرعت رو به تاریکی می‌رفت. او کاملاً تنها، شدیداً خسته و کوفته بر بام دنیا ایستاده بود در حالی که کپسول اکسیژن او یا تمام شده و یا در حال تمام شدن بود. اندی دو کلرک، هم‌گروه سابق او می‌گوید، «این که او در آن بالا تنها بود و هیچ‌کس با او نبود دیوانه کننده است. وضعیت او یک بن‌بست کامل بود.»

هرود از عصر روز ۱۹ اردیبهشت تا ۲۲ اردیبهشت (۹ تا۱۲می)در گردنه جنوبی ماند. او ویران‌گری توفان را حس کرده بود و پیام‌های عاجزانه رادیویی را برای کمک خواستن شنیده بود. همچنین بک ودرز را دیده بود که در اثر سرمازدگی شدید دچار معلولیت شده بود. به هنگام صعود در روز ۴ خرداد(۲۴می) از کنار جسد اسکات فیشر گذشته بود و چند ساعت بعد از آن نزدیک بود پا روی پاهای بی‌جان راب هال بگذارد. ظاهراً دیدن اجساد روی هرود تاثیر زیادی نگذاشته بود چون علی‌رغم سرعت کند و دیروقت بودن، او به راه خود برای صعود قله ادامه داده بود.

بعد از پیام رادیویی هرود در ساعت ۵/۱۵ دقیقه، از قله دیگر پیامی از وی دریافت نشد. اودود در مصاحبه‌ای که از وی در مجله میل‌اندکاردین ژوهانسبورگ به چاپ رسید توضیح داد که، «ما به انتظار دریافت پیام رادیویی در اردوگاه شماره چهار نشستیم. به شدت خسته بودیم و بالاخره به خواب رفتیم. وقتی من صبح روز بعد از خواب بیدار شدم ساعت حدود ۵ صبح بود و او پیامی نفرستاده بود. در این موقع متوجه شدم که او را از دست داده‌ایم.»اکنون بروس هرود جان باخته تلقی می‌شد و دوازدهمین قربانی فصل صعود به شمار می‌آمد.

ویستورز قبلاً در سال‌های ۱۳۶۹، ۱۳۷۰ (۹۱-۱۹۹۰)بدون اکسیژن به قله اورست صعود کرده بود. در سال ۱۳۷۳ بار دیگر برای سومین بار با راب هال به قله صعود کرد. این بار او به هنگام صعود از اکسیژن کمکی استفاده کرد چون راهنمای صعود به قله بود و معتقد بود صعود بدون اکسیژن غیرمسئولانه است.

شرپا انگ دورجی با شرپا انگ دورجی گروه راب هال فرق می‌کند. △

در تاریخ ۸۷/۳/۱۶ گروهی از دوستان و رهبریت کوه نوردان بزرگوار آذربایجانی آقایان ولی و مختار شاهورن و علی اصغر مدنی و یاور قله زیبای کیامکی را صعود کردند ضمناً نام بردگان با زحمات و هزینه های زیاد که شخصاً پرداخت نمودند جانپناه بزرگ و مستحکمی جهت استراحت و شب مانی کوه نوردان در دامنه قله ساخته اند که جای بسی تشکر و قدردانی دارد.

گروه کوله سنگی

صعود موفقیت آمیز گروه کوه نوردی سیاوش سوادکوه را به قله آرارات ترکیه (۵۱۲۶ متر) آقایان دکتر عسگر هلالی، مجید حسن نیا، مرتضی نوری، مسعود اسدی، مجید اسدی، دکتر محسن اسدی، امید محمودی (سرپرست گروه) تبریک عرض می نماییم.

سیدجمال الدین موسوی و رضا یزدانی
از زیرآب سوادکوه

رینهولد مسنر

در جستجوی یتی، (آدم برفی)

مواجهه باعمیق ترین راز هیمالیا

قسمت چهارم

نویسنده : رینهولدمسنر
ترجمه : پریسا حسین زاده

مسنروکوه نوردی تداعی مایکل جردن و بسکتبال است
جان کراکوئر

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

رینهولدمسنر تمامی اطلاعات مربوط به یتی (نقشه های دقیق، آدرسها وجزئیات) رابه یک تیم ازدانشمندان ارائه داد

مقدمه مترجم

مطالب پراکنده ای از موجود افسانه ای هیمالیا در ذهن خود داشتم تا این که در وبلاگ کوه قاف به مدیریت هیمالیانورد معروف آقای رضا زارعی بخشی که اطلاعاتی درخصوص 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 مسلما" 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 اقرارخواهی 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 شمابه باورهای خود شک کنید. پشتکار رینهولد مسنر در غلبه بر ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری جهان بر هیچ کس پوشیده نیست ولی تلاش وی دریافتن حقیقت یتی به راستی دلیلی است بر آنچه که این کوه نورد افسانه ای را به چنین درجه ای از توجه و محبوبیت رسانده است. بنابراین به خود اجازه دادم که کتاب در جست و جوی یتی مسنر را ترجمه و به علاقه مندان احتمالی آن تقدیم کنم. امید است مورد توجه قرار گیرد.

سردرگمی در کاتماندو

جستجوبرای یتی برمی گردد به سال ۳۳۶ قبل ازمیلاد، وقتی که الکساندر کبیر با لشکر یونانی خودبه قصدفتح جلگه ایندوس راهی می شود. الکساندرتقریبا" ازهمه راه ها به سمت کشمیرهجوم آورد. مردم می گفتندیتی درارتفاعات پایین قادربه تنفس نیست واین دلیلی است براین که فتح الکساندرمنجربه تسلیم حتی یک کدام ازآنها نشد.

پلینی بزرگ (نویسنده ، تاریخ نگار و دانشمند رم باستان) که درسال ۷۹ بعدازمیلادبه علت اشتیاق خودبه آگاهی ازآتشفشان قله وسوویوس به این دلیل که یک موجودشبیه به یتی رادرکتاب تاریخ طبیعی خودتوصیف کرده بود، قربانی شد، می نویسد " درسرزمین ساتیرس(بزمرد) درکوهستان ها که درشرق هندوستان واقع شده است موجودی زندگی می کندکه شدیدا" چابک است به نحوی که می تواندهم روی دوپاوهم روی چهارپابدود. آنهااندامی شبیه به انسان دارندوبه خاطرسرعت زیادشان فقط مواقعی که بیمار و یا پیر هستند شکارمی شوند. " الیانوس که ۱۵۰ سال بعدازاوزندگی می کرده کشیش ارشد امپراتور سپتیوس بوده ، درکتاب " داستان های حیوانات " به حیوانی ازنوع ساتیرس اشاره می کندکه درکوه های هندوستان زندگی می کرده است.

اگرکسی به کوهستان های مجاورهندوستان واردبشود،با جلگه های انبوه ازگیاهان مواجه خواهدشد . هندی هابه این ناحیه کوروا می گویند. حیواناتی شبیه به ساتیرس دراین جلگه هاسکونت دارند. آنهاپشمالووداراى دم بلند هستند. وقتی که به حال خود رها شوند درجنگل ها می مانند وجوانه های درختان رامی خورند ولی وقتی که سروصدای شکارچیان وپارس سگ های آنهارامی شنوندباسرعت باورنکردنی درغارهای کوهستان مخفی می شوند. آنهااستادکوه نوردی هستند. ازنزدیک شدن به آدم ها به خود با پرتاب سنگ به پایین جلوگیری می کنند.

ویژگی های ساتیرس آلیانوس شباهت به یتی امروزی دارد وهمچنین شمو، حیوانی که من دارم باور می کنم که وابسته یه یتی وافسانه اواست و دربیست وششمین شعرمیلارپایک شاعرمرتاض ومعتکف تبتی که تقریبا" هزارسال پیش درهیمالیازندگی می کرده موجودی شبیه به یتی ظاهرمی شود.

خصوصیات این شعرباموجودی که دویست سال پیش درکتاب پوشکی که توسط امانوئل ولک مردم شناس یافت شده بودمطابقت دارد.

بعضی مواقع دانشمندان سعی درگرفتن نتیجه درموردیتی ازاستخوان هایی که متعلق به دومیلیون سال قبل است ودرنزدیکی رشته کوه های هیمالیاپیداشده ، دارند. جانورشناس بریتانیایی جان ناپیر وجارلزاستونر ثابت کردندکه اورانگوتان ها توانسته اند هجده یانوزده قرن پیش درقاره آسیاباقی بمانند. اگرچه درسال ۱۹۷۶ اقامتگاه آنهامحدود به جزایر اندونزی ، سوماترا و برونئو شد. اورانگوتان درمالزی به معنی مردجنگلی است ، فسیل های اودرشمال هندوستان ، پاکستان ، ایالت یونان چین ودرتپه های پای کوه درهیمالیاپیداشده است .

کاتماندوپایتخت نپال محل مناسبی برای شروع جستجودرخصوص یتی نیست . کوه های شمال شهردرتمامی سال پوشیده ازبرف وبسیاردورافتاده هستند. آنهایک پس زمینه دارند نه چیزی بیشترولی هنوزدرهیچ کجای دنیابه اندازه کاتماندو اخبارفراوان درموردیتی وجودندارد. داستان هایی که شرپاها و باربران بعدازبازگشت از

صعود به نواحی یخچالی تعریف می کنند دایما" روبه افزایش است . غیرممکن است که بتوان گفت کدام یک ازاین داستان ها براساس مشاهدات وکدام یک خیالی وتکرارداستان های قدیمی است.

درخیابان های کاتماندو یتی هم افسانه است وهم پرفروش ترین کالا. عکس های او همه جا پیدامی شود، روی تی شرت ها، بستنی ، بسته های گردشگران ، حتی خطوط هواپیمایی. هیچ کس نمی خواهد افسانه به واقعیت بپیوندد، مگراحتمالا" برای یک جهان گرد یا تنی چندازدانشمندان ، ولی حتی آنها هم جدا" چیزی عایدشان نمی شود. بعدازیک قرن پژوهش تنهاچیزی که دانشمندان باقاطعیت ثابت کرده انداین واقعیت خجالت آور است که تمامی آثار یتی که درمعبدهای مختلف راهبان نگهداری می شده است بدلی بوده اند.

روایتی است که می گویدیتی نوعی هیولااست که ازقلمرو شرپاها به بیرون سرایت کرده وقدرت تخیل مردم تمامی دنیارابرانگیخته است .

شرپاهای راهنمابه صعودکنندگان می گویندکه آنهاداستان هایی دارند ازموجودی که نیمه وحشی ونیمه انسان است . وقتی که کوه نوردان مشهوری نظیرفرانک اسمیت ، اچ ویلیام تیلمن وجان هانت گزارش دادندکه ردپاهایی ازیک موجودعظیم الجثه که ممکن است همانندیتی افسانه شرپاهاباشددیده اند، دانشمندان وروزنامه نگاران گردهم آمدندتاتیمی برای اعزام تشکیل دهند.

اولین توصیف غربی‌ها ازیک مردپشمالوی وحشی که ساکن کوه های آسیا در مغولستان است درقرن پانزدهم توسط یک اروپایی تاجر نوشته شده است . امروزه اکثرمردمی که درنواحی دورافتاده هیمالیازندگی می کنند یتی رابه نوعی گونه ازمیمون-خرس که زیرمحدوده برفی زندگی می کندتشبیه می کنند.او درهندوکش به عنوان یک موجود مافوق طبیعی مورد نیایش قرارمی گیرد. برای بسیاری ازاهالی سی کیم این مرد وحشی خداوند جنگل است که نمادی ازدرستکاری است . قبل ازاین که گروه های شکارچی عازم شوندبرای یتی قربانی می دهند.

داستان هایی که اهالی سی کیم وتبت می گویند، اشتیاق مردم راافزایش می دهد، خصوصا" درنپال که توریسم به عنوان منبع اصلی درآمد روبه رشداست . یتی برای مردم فقیرخیابان ها و مردم ثروتمند باسالن‌های‌شان به صورت یکسان موضوع داغی است . یک روزنامه نگار انگلیسی درسال ۱۹۲۰ سروصدای زیادی باترجمه تبتی اسم یتی **migyu** به غول برفی به راه انداخت که به هرحال این ترجمه غلط هنوزهم به کاربرده می شود.

این که افسانه یتی چگونه به این وسعت رشدکردقابل تحقیق نیست . آیاهمیشه داستان هابه اینجا ختم می شود. یک موجودوحشی عجیب که درجنگل هاومیادین برفی تبت پرسه می زند آدم های متجاوز را می ترساند ویاک ها را می کشد؟ البته اکثرا" چنین است ، من ازخودمی پرسم چیزی که درراه لهاسا وتینگری دیده ام چه بوده ؟ فکرمی کنم که می توانم پاسخ آن رادر کاتماندوکه به نظرمی رسد همه یک چیزی در مورد یتی می دانندپیداکنم.

تامیل درناحیه توریستی کاتماندو ثابت کردکه چقدرمضحک بوده که تصورات دیگری درخصوص یتی نداشته ام. بازارقدیمی



شلوغ وپرسروصدا بودولی هرگزهیچ کجاراندیدم که تابه این حد قویا" زنده باشد. درخیابان ها انعکاس زنگ دوچرخه های بی شمار وجمعیت بیش ازحدمتراکم مردم، خاموشی رامحومی کند. همه جلوی ادویه جات ، بخورومیوه فاسدمی آید.

یک گاونرسفیدخال خالی وسط خیابان لم داده بودومثل بقیه من هم سعی کردم بااحتیاط وآهسته ازکناراوردشوم چون ممکن است یک شکارچی خواب آلودباشد. گاوهای نرسمبل تقدس هستندهیچ رهگذری جرأت برهم زدن آرامش آنهاراندارد، بگذارتنهایی به شکاربرود.

به یک عتیقه فروشی به نام " دوشیربرفی " برای دیدن یک دوست قدیمی به نام گایالتسن که درسال ۱۹۵۹ بادالای لامااز تبت گریخته بود، رفتم. وقتی مرادیدفریادزد " دوسی دلی" سفارش چای داد. به عنوان یک کلکسیونرپرحرارت معروف بود و اگر زیاد آنجا می ماندم اوقات سختی رابامقاومت دربرابرپیشنهاد اجناس عتیقه اوسپری می کردم. به اوگفتم که این بارتمام آن چیزی که من می خواهم اطلاعات است ولی گایالتسن داشت ترتیب فروش دوفرش ازنقش حیوانات تبتی راکه درخانه اش بود می داد. او عکس های آنهارابه من نشان داد. ظاهرآنهاخوب بود. قول دادم که شب برای دیدن فرش ها به منزلش بروم وچندتاسوال ازاوبپرسم.

همسرگایالتسن خوراک مومو تهیه کرده بود، خمیرخوشمزه ای برای من وسابین بودکه باگوشت وسیزیجات پرشده بود. اول غذاخوردیم وبعد به کسب وکارمان رسیدیم. اگرچه فرش ها طرح قدیمی داشتند ولی به نظرمن خیلی گران بودند. درلهاسا می توانستم آنهارابه یک سوم قیمت بخرم. هیاهوی چانه زدن راباین جمله که مردم درشرق تبت چیزی راکه توریست ها به او یتی می گویندچه می نامند؟ برهم زدم. گایالتسن بی اعتنا وسریع گفت "شمو" بعددوباره به فروش فرش هایش که روی زمین پهن شده بودنادامه داد.

" اوبه ماگفت که پیداکردن لوازم تبتی مشکل است ، چینی هابه هیچ کس اجازه نمی دهندبه مرزهای شان نزدیک شوند، همین روزگذشته بودکه دو تاجر که سعی درقاچاق کالاازبوتان راداشتندبه ضرب گلوله کشته شدند"

سعی کردم هیجانم راازچیزی که گایالتسن درموردشمومی گفت مخفی کنم به همین خاطربادقت فرش هارالمس کردم ، نمی خواستم متوجه هیجانم شود.

یکی ازفرش ها راز به خصوصی درخودداشت ، سمبل علم ماوراء اطراف چهره یک انسان به نامه " تانترا" بافته شده بود.

درفرش دیگرهمه جورحیوانی بود، ققنوس، پلنگ برفی که طرح آنها درکنار ابرها وقله های کوه کشیده شده بود. کیفیت کارواقعاً" عالی بود. ناگهان تصمیم گرفتم که باید هردوفرش رابخرم. دوست من که داشت تائید می‌کردکه یتی نپالی ها با شموتبتی هایکی است ، چیزی به من نفروخت.

تصویرپشمی قله های کوه دریکی ازفرش هاسفربه تبت رابه خاطرمن آورد، یک راه پیمایی که نمی خواستم هیچ کس درکاتماندو چیزی درموردآن ازترس جلب توجه زیاد، بداند. ازگایالتسن خواستم اگرهنوزکسی می تواند مجسمه ، فرش دیواری یاشیی عتیقه ازشکل شمو درلهاساپیداکندبه من بگوید.

اوگفت ، نه ، درلهاسا نمی توانی چیزی پیداکنی که طرح شمو درآن باشد، فقط درکاتماندوبه تصویردرآمده است . دراینجابرای اهداف مختلف همه جاآن را نشان می دهند .

" آیاکسی می تواندراین اشیاء تبتی رادرکاتماندوبخرد"

" بله ولی همه چیزدرتبت ارزان تراست ، مشکل فقط مربوط به مرزهای آنجااست ."

شانه هایم رابالاانداختم وخندیدم، گایالتسن هم باخنده به من جواب داد، تویک کوه نوردی، چینی هانبایستی محافظانی به بالای ارتفاعات کوهستان هابفرستند، خندیدم وخودم راتصورکردم که هیمالیاراطی می کنم با کوله پشتی پرشده ازلوازم قاچاق . برای سفربعدی به تبت تصمیم داشتم که ازپکن مجوزبگیرم ، تمام آن چیزی که قصدداشتم ازکشورآنهاقاچاق کنم مقدارکمی لوازم بود.

گایالتسن ازمن پرسیدفکرمی کنی چینی ها به تواجازه بدهندکه واردتبت بشوی؟

چرانه ، فقط یک سوال است که سفربه کدام ناحیه انجام شود.

توبایدبروی وفامیل مرادرلهاسابینی ، آنهابه توکمک خواهندکرد.

درجستجویم برای یتی ؟

چراکه نه ، بعدازکمی مکث گفت ولی فکرنمی کنم چیزی باقی مانده باشد. اشاره به اینکه شموهابدشگون هستندنکن.

ازنیمه شب هم گذشته بودکه من وسابین بادوفرش زیربغل هایم به هتل مان برگشتیم. خیلی خوشحال بودم. ملاقات باگایالتسن مرامتقاعدکردکه شمووواقعیت داردوجایی ورای آن ، رازیتی نهفته است .

تبتی هامعتقدبودنددرواقع پیدایش انسان درارتفاعاتی صورت گرفته که بابلندترین کوه ها درروی زمین احاطه شده است . برای آنهاکوه مقدس کایلاس مرکزدنیااست . فکری به ذهنم رسید، آیاافسانه یتی دراسطوره خلقت بشریت ظهورمی کند؟ آیاتبت زادگاه یتی ، خاستگاه بشرنیزهست ؟

قبل ازرفتن به ماکالو، پنجمین کوه مرتفع جهان ، من وسابین روزهای مان راباخریدوبسته بندی پر می کردیم. ازهرکس که می دیدیم سوال می کردیم که لغت تبتی موجودی که می رودقدرت تخیل بومی ها وتوریست هارادرنپال تسخیرکندچیست وآنهاپاسخ می دادند، شمو، وبعضی وقت ها لغت های دیگری مثل شمونگ و درمو.

مشخص شدکه شموبرای مردم کوه های تبت واقعی است ، حیوانی که سرشار ازخصوصیات انسان است ولی نه درچهره . داستان های نپالی یتی ازطرف دیگر بسیار شبیه به موجودافسانه ای است . هنوزویژگی های مشترکی بین یتی وشمووجودداشت . هردوشبگردبودند، به شدت کمیاب بودندوهردوموضوع داستان هایی بودندکه درآن یک دخترجوان به روی زمین کشیده می شدتابه لانه آنهابرده شود، جایی که با اوزندگی می کردند وآن دختربچه های آنها را به دنیا می آورد.

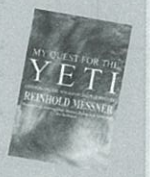
این قبیل داستان ها را درخلال سفرهایم به سی چوان ، تبت ، نپال وبالتیسان شنیده بودم. من همچنین این داستان یاشکلی ازآن رادرکاتماندوشنیده بودم ومی دانستم درسرتاسرآن نواحی گفته شده است .

درپاییز۱۹۸۰ درکوهستان شرق چین یک گروه ازجهانگردان ازآکادمی علوم چین دست هاوپاهای یک مرد وحشی راپیداکردندکه بعددرمدرسه ای درایالت زیبانگ نگهداری شد. معلم مدرسه آنهارادرنمک قراردادوآنهادروضعیت مطلوبی بودند. این گزارش منجربه این شدکه تعلق این بقایابه یک مردمیمونی موردتاییدقراربگیرد. داستان پشت این تکه ها باورنکردنی بودبعدازظهریکروزدرسال ۱۹۵۷ درمکان دوری بنام زوانتان ، زنی به نام زوفودی حدوداً" سی ساله شنیدکه دخترخردسالش جیغ می کشد. به جایی که دختربرای مواظبت ازگله ایستاده بودرفت وازدیدن موجودی به شکل میمون که دختر را با خودش می برد وحشت زده شد. به طورغریزی یک تکه چوب کلفت رابه چنگ گرفت وشروع به زدن آن حیوان کردتااین که بچه رارهاکردوخوشبختانه آسیبی هم به اونرسیده بود.

تعدادی اززنان ، حدوددوازده یابیشترشروع به دویدن به طرف سروصدایی که شنیده بودندکردندوآنهاهم شروع به زدن آن مردمیمونی کردندکه به طرزدلخراشی جیغ می کشیدوفریادمی زد، تااینکه بالاخره اوراکشتند. روزنامه سونیانگ شرحی ازآن حیوان آورده بود " بدن اوپوشیده ازموهای بلندقهوه ای بود، نربودوجوان ، دندان هایش سفیدبود، ابروها، گوش ها و زبانش شبیه به انسان بود، بینی اوپهن وسینه اش ستبر بود و برجسته. جوانه های هضم نشده خیزران درون معده اش پیداشد.

وقتی که جهانگردان آکادمی علوم چین این داستان راشنیدندشروع به جستجو کردندولانه هایی رایافتندکه باخرده چوب وبرگ وشاخه درختان استتارشده بود وبه نظر می رسیدکه متعلق به یک گروه ازنسل میمون انسان نمااست.

ازانگ دورجی شرپایی که برای اولین باراین داستان رابرایم تعریف کردپرسیدم چگونه تمامی این چیزهاباهم جوردرمی آید؟ وقتی که درنپال بودم همیشه درخانه اوبه سرمی بردم. حالاهم می رفتم اورابببینم تابیشتردرمورشموبدانم. اوروزنامه زردی رابه من نشان دادکه بریده ای ازعکس دست یتی رانشان می دادکه شبیه دست موآلودیک انسان بود.



شموبرای مردم کوه های تبت واقعی است ، حیوانی که سرشار ازخصوصیات انسان است ولی نه درچهره

ولی موضوع به نظرخیلی غیرواقعی می آمدووقتی که آن عکس رادیدم احساس کردم که جریان کمی مشکوک است .

به انگ گفتم اگراین عکس واقعاً" به یتی تعلق داردپس آن چیزی که من دیده ام یک یتی نبود.

شرپابه من نگاه کردوسرش راتکان داد، گویی آرزومی کردکه یک روزی قادربه درک این موضوع شوم. پسرانگ ، لاکپاناگهان گفت ، یتی درذهن تووجوددارد. اوبه مکالمات مابالبخندی برصورتش گوش می داد.

انگ دورجی پرسیدخوب چه چیزدیگری درموردیتی می توانم بگویم.

پسرش گفت ، اینهافقط یک مشت داستان درموردجن وپری هستند.

جواب دادم ، امروزصبح من هنوزجزو آن دسته ازآدم هایی بودم که باورداشت یتی وجوددارد وبه غیرازچندجهانگردوخامپاهاتعدادمعدودی هستند که به آن معتقدند.

برای مدت طولانی من اعتقادی نداشتم . من بیش ازسی باردرپانزده سال گذشته به نپال آمده ام ، باراهب هاوهمه جورآدمی صحبت کرده ام. به این نتیجه رسیده ام که یتی فقط درافسانه هازندگی‌می کند.

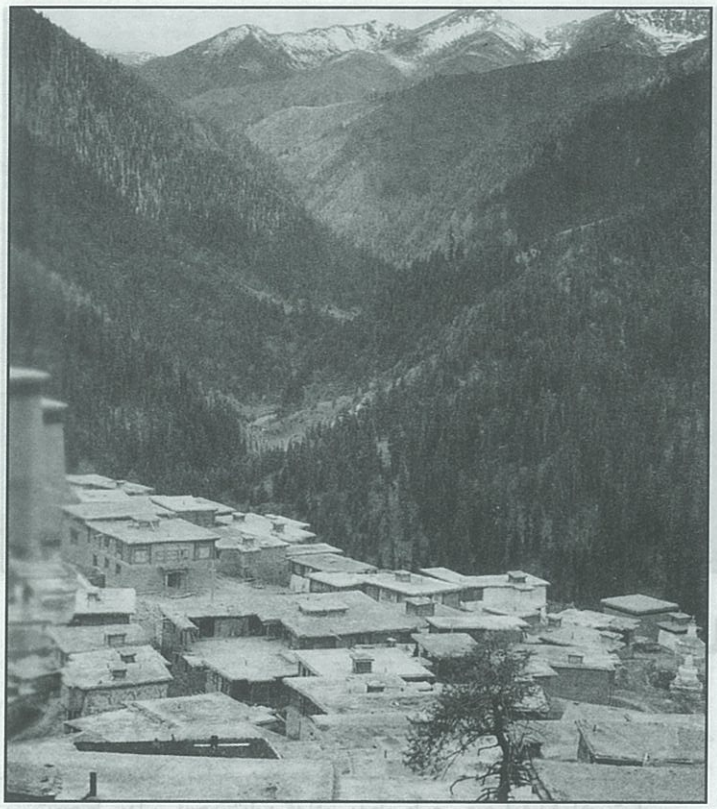
لاکپارسید: چیزی که می خواهی بگویی این است که یتی فقط چیزی است که درتصورات مردم بایدباشد؟

بله ولی این تمام آن چیزی نیست که من گفتم، ازوقتی که درتبت باآن موجودبرخوردکردم برای من شکلی بیش ازتوهم خیالاتم به خودگرفته است .

ازحرف هایی که خودم زده بودم شوکه شدم. آیابیش ازحدموضوع راافشاکرده بودم؟

" لاکپاجواب دادخیلی ازتبتی ها هم همین رامی گویند. "

" سعی کردم باتلاش به هدایت بحث به سولوخومبو بگویم : ولی راهب های تامه وتنگپوچه هم درموردیتی صحبت می کردند ، وآنهامتقاعدشدند.



انگ دورجی اضافه کرد: لردهانت ردپای یتی رادرشرق کانچن چونگادیده است ، دو رد پا درست نزدیک هم.

" لاکپاشاره کرده، ولی هانت گفته که یتی یک خرس نیست " به سمت پدرش برگشت

" تنسینگ به من گفت که یتی احتمالا" شبیه به یک میمون بزرگ است ، یک نوع ازتیره میمون ، عجیب است چگونه همیشه کس دیگری هست که مدعی است یتی رادیده ، حتی یک نفرراکه شخصا" یتی رادیده باشدهرگزندیده ای "

" جواب دادم ، باورمی کنی که من یکی دیده ام؟"

" انگ دورجی گفت : باورکردنش خیلی سخت است "

" لاکپاازمن پرسید: آیااین کمی مشکوک نیست که همیشه یک نفرآن هم به تنهائی به سراغ یتی می رود، همه اش به تنهائی ؟"

" مدافعانه پاسخ دادم : ازتونخواستم که حرفم راباورکنی"

" لاکپاخندید: همان داستان قدیمی ، یکنفربه تنهائی درمسیرش یک یتی تنهارامی بیند"

"انگ دورجی آنراکامل کرد: اگراین طوراست یتی هیچگاه همراه خانواده اش ظاهرنمی شود"

" من تائیدکردم ، تودرست می گویی ، اکثرا" هرگزدوسه یاتعدادبیشتری یتی رادرآن واحدندیده اند"

انگ دورجی وپسرش ناباوری خودراباخیلی هادرمیان گذاشتند. بنابراین چراافسانه یتی درسرتاسرهیمالیاگفته می شود؟ یک موجودشبیه به انسان عجیب وغریب که انسان جنس مخالف خودرامی دزدد. پس آن ردپاهاچه هستندکه خیلی بزرگترازردپاهای انسان است وهنوزباهیچ نوع ازحیوانات شناخته شده جوردرنیامده است . آن مردمی که دردهکده های دورزندگی می کنندودرمعرض حمله دائمی آن هیولاهستندچه می کنند. آن اسم هاچه هستندکه درطول قرن ها با آنها او رامی نامند، شمونگ ، متی، شوکپا، میگو، کانگ می ؟△

" متقاعدازچه چیزی"

"متقاعدازاینکه یتی هنوزوجوددارد"

لاکپاشروع کردبه گفتن " چگونه یک گردشگراروپایی خوب نظیرشما ....."

" باتعدادزیادی تبتی درچندروزگذشته صحبت کرده ام ، همین طورباشرپاهایی که به سرتاسرنواحی سفرکرده اند "

" آیا درمورد دخترشرپایی که اخیرا" یک یتی به اوحمله کرده چیزی شنیده ای ؟ "

" بله "

" پس این یتی شماچه شکلی است ؟"

"بیشترشبیه به یک خرس است تامیمون "

" منظورت نوعی ازمردخرسی است "

جواب دادم حیوان نه انسان

" چه اندازه بود"

" یک ونیم تادومتر"

" آیاخطرناک بود"

" نه خیلی زیاد"

" چرامردم به اوغول برفی می گویند"

" این یک اسم کلیشه ای است "

" انگ دورجی اضافه کرده ، یتی حتی به معنی مرد برفی هم نیست "

" من می دانم که یتی بین صخره های بالای کوه هاوهمین طوردربرف ها زندگی می کند، پرسیدم : آیاکسی تابه حال اوراخرس برفی ترجمه کرده است "

پدروپسربه هم نگاه کردند، انگ دورجی گفت ، خوب این چیزی است که درحقیقت معنی آن است ولاکپاسرش راتکان داد.

" باخنده گفتم خرس برفی ، مردخرسی "

" همگی فریادکشیدیم مردبرفی "

لاکپابالجبازی گفت : تاآنجایی که به من مربوط است هیچ کس عکسی ازاین مردبرفی نگرفته یاقادرنبوده فیلمی ازاوبگیرد.

" اریک شیپتون ازردپاهای یتی عکس گرفته "

" بله آن عکس ها را می شناسم ، می تواند ردپای یک خرس باشد"

" این همان چیزی است که من می گویم ، اشاره کردم که یتی ممکن است یک خرس برفی باشد"

" خرس خرس است ، یتی هااگروجودداشته باشندچیزدیگری هستند"

" پیش فرض هیچ چیز، ولی پیش فرض ! چه بلایی برسرحس کنجکاوی علمی توآمده ؟ شرپای جوان رادست انداختم"

" شرپا تنسینگ نورگی به هرچیزی که اشاره ای به یتی داشت می خندید، اوهیمالیارابهترازهرکسی می شناخت ، اوهرگزچیزی به نام یتی ندیده بود. درطول پنجاه سال صعودحتی بایک یتی برخوردنکرده بود. تنسینگ نورگی به همراه سرادموندهیلاری قله اورست رادرسال ۱۹۵۳ صعودکردند،اواخیرا" چندماه پیش درماه مه ۱۹۸۶ درگذشت "

" ولی خیلی هاهستندکه آن رادیده اندبه طورمثال بیسی یونانی "

لاکپابابی اعتنایی دست هایش راتکان داد.

"اصرارکردم ، فکرکنم درسال ۱۹۲۵ درسی کیم یک یتی دیده بود"

" متاسفانه عکس ازاونگرفته است "



عباس محمدی

محیط زیست ، از کجا آسیب می بیند ؟!

بسیاری از ما ، حتی اگر به وجود مشکلات زیست محیطی معتقد و کمی هم سبزاندیش باشیم، به دو دلیل می پنداریم که نقشی در پدید آمدن بحران های فاجعه آمیز زیست محیطی نداریم ؛ نخست این که آدمی به طور طبیعی خود را مفید (یا دست کم، بی زیان) به حال دیگران و دیگر چیزها می داند ! و دوم این که با خود می گوییم این بحران ها آن قدر بزرگ هستند که از من با این توان و تاثیر اندک ،رد پایی در ماجرا نمی تواند باشد. واقعیت اما چیز دیگری است : اگر صاحبان صنایع بزرگ ، به تصرف بهترین منطقه های طبیعی برای راه اندازی کارخانه می پردازند ، مصرف کننده کالاهای تولیدی آنان ، ما آدم های ساده هستیم. اگر نفت کش های غول پیکر ، اقیانوس ها را آلوده می کنند ، برای روشن کردن و گرم ساختن خانه ها و محل های کار ما پهنه های آبی را درمی نوردند. اگر مدیران دولتی ، کوه ها را می شکافند و جنگل ها را خاک می کنند تا بزرگ راه بسازند ، به خاطر فشاری است که تک تک ما با استفاده از خودروهای شخصی مان به سامانه ترابری کشور وارد می کنیم . اگر کیسه ها و ظرف های دور انداختنی ، کوه و دشت ها را پوشانده ، علت را باید در راحت طلبی خودمان جستجو کنیم. و اگر تخریب گران بزرگ ، آسوده به کار خود مشغول اند ، به دلیل سکوت و بی اعتنایی ما است .

چند مثال

* فریدون از نوجوانی عاشق طبیعت بوده و اکنون پنج سالی است که کوه نوردی را شروع کرده است . در طول سه چهار سالی که در دانشگاه بوده ، با گروه کوه نوردی دانشکده و از طریق مربیان و سرپرستان گروه ، با نشریه های کوه نوردی داخلی و خارجی آشنا شده است . با دیدن انواع وسایل و پوشاک در این مجله ها و کتاب ها ، متقاعد شده که یک کوه نورد جدی باید ست کاملی از ابزارها ، چند جفت کفش مختلف ، و مجموعه ای از " لایه های سه گانه " پوشاک را داشته باشد . فریدون ، با فشار آوردن بر پدر خود و با قرض و قوله ، انبوهی از وسایل را می خرد . چند هفته بعد که شوقش فروکش می کند ، تازه به محاسبه می نشیند که دو سوم این وسایل برای اجرای برنامه هایی که او دوست دارد ضروری نیستند (ابزارهای دیواره نوردی و صعودهای زمستانی) ، او می توانست چند قلم از آن ها را که ممکن است در سال یکی دو بار لازم شوند از دوستان قرض بگیرد (چادر و کیسه خواب سه فصل)، یک قلم گران قیمت را تا با نوع متوسط آن به مهارت های لازم دست نیابد ، نمی بایست تهیه می کرد (کتانی صعود اصطکاکی) .

فریدون ، فریب آگهی های پر زرق و برق را خورده است ؛ بسا کسان دیگر که در خرید وسایل خانه ، خودرو ، لباس ، و چیزهای دیگر ، به جای تشخیص درست "حداقل لازم" به دنبال " حداکثر شیک " می روند و از این رهگذر هم به اقتصاد خود آسیب می زنند و هم آب به آسیاب صنایع مخرب محیط زیست می ریزند .

* مریم کارمند سازمان حفاظت محیط زیست است . او درباره صرفه جویی در مصرف انرژی و کمکی که از این راه می توان به جلوگیری از تولید گازهای گلخانه ای و گرم شدن زمین کرد، بسیار شنیده است . اما ، چون می بیند که تقریبا همه کارمندان ساده و عالی رتبه و حتی استادان محیط زیست که به اداره رفت و آمد دارند نسبت به گرمای زیاد اتاق ها و راهروها در زمستان ، یا خنکی بیش از حد آن ها در تابستان ، حساسیتی نشان نمی دهند ، او هم ترجیح می دهد که در این مورد چیزی نگوید .

مریم می تواند با پایین آوردن دمای اتاق در زمستان (و استفاده از پوشاک مناسب) یا جلوگیری از سرد شدن اتاق در تابستان ، برای دیگران الگوسازی کند . هم رنگ شدن با جماعت و تسلیم شدن به شرایط موجود ، زیبنده انسان مدنی نیست .

* محمود مشتری خوب یک شعبه بزرگ بانک است . اگرچه او عضو یک سازمان غیردولتی محیط زیستی است و در بعضی از فعالیت های داوطلبانه این سازمان مشارکت می کند ، اما هیچ گاه در شعبه با کارمندان درباره مسایلی مانند " رویکرد سبز " در محیط کار صحبت نکرده است . او می پندارد که شاید این گونه صحبت ها ، با شان جدی و اعتبار تجاری اش در بانک هماهنگ نباشد .

محمود می تواند به رییس شعبه بگوید که لزومی ندارد تمام چراغ های سقفی روشن و از سوی دیگر تمام پرده کرکره ها کشیده باشد ؛ می توان با استفاده از نور طبیعی ، مقدار زیادی در مصرف برق صرفه جویی کرد و هزینه های جاری شعبه را پایین آورد .

* پیام برای یک شرکت برگزار کننده مراسم همایش کار می کند . او به اصل استفاده کم تر از کالاهای یک بار مصرف و استفاده نکردن از کالاهای نالازم معتقد است . همچنین می داند که هر شرکت کننده جدی در همایش ها ، کاغذ و خودکار با خود می آورد . با این حال ، به خود جرات نمی دهد که به رییس شرکت بگوید دادن یک کیف پلاستیکی محتوی مقدار زیادی کاغذ و خودکاری که بد می نویسد و چند روز دیگر اصلا نمی نویسد ، به شرکت کنندگان در همایش ها ، هیچ ضرورتی ندارد .

شاید دادن این گونه کیف ها ، و دادن ناهار مفصل و نوشابه در لیوان های دورانداختنی ، به یک رسم همایش ها بدل شده باشد اما می توان با بعضی رسم های نادرست مبارزه کرد . پیام می تواند به رییس شرکت پیشنهاد دهد که اندکی از هزینه ورود به همایش ها را کم

کنند و در عوض ، نوشت افزار را در بخش ورودی سالن ، در ازای دریافت پول به شرکت کنندگان بدهند . به این ترتیب ، فقط کسانی که واقعا به قلم و کاغذ و پوشه نیاز دارند ، آن را می گیرند . و یا می توان از محل صرفه جویی در هزینه نوشت افزار، به جای لیوان های پلاستیکی از لیوان های بلوری (و نیروی کار اضافه برای شستشو) استفاده کرد .

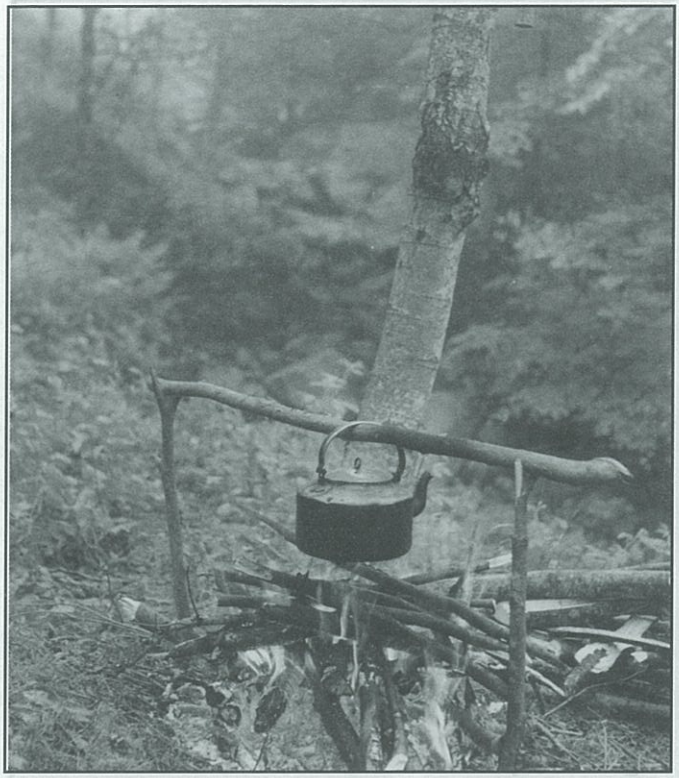
* علی در یک برنامه کوه نوردی ، از کنار پناهگاهی در ارتفاع حدود ۴۰۰۰ متر می گذرد . او در نزدیک این پناهگاه که هیچ نگهبان یا مامور نظافت ندارد ، تلی از زباله می بیند و با این پندار که " آب که از سر گذشت ، چه یک نی ، چه صد نی " قوطی خالی کنسرو خود را روی آن می اندازد .

علی با این کار، از دست رفتن محیط این نقطه کوهستانی را پذیرفته و خود را به جریان موجود تسلیم کرده است . او می تواند با پایین بردن قوطی خود و یکی دو قوطی دیگر (و ترغیب دیگران به کارهای مشابه) ، سیر قهقرایی محیط را معکوس کند .

* خانواده بزرگ جمشیدی (شامل پدربزرگ و مادربزرگ ، چهار فرزند و شش نوه و چند نفر دیگر از نزدیکان) می خواهند به مشهد بروند . آنان با شش خودروی شخصی راه می افتند .

جمشیدی ها و دوستان می توانند با برنامه ریزی از پیش تعیین شده، بلیط قطار تهیه کنند و ضمن صرفه جویی در هزینه ی بنزین و استهلاک خودرو ، و کم کردن خطر تصادف ، و رها شدن از مشکل رانندگی و پارک کردن در شهر شلوغ مشهد ، از لذت هم صحبتی با یکدیگر در قطار بهره مند شوند . در ضمن ، آنان با این شیوه ، دی اکسید بسیار کم تری را وارد جو خواهند کرد .

نتیجه گیری : محیط زیست را فقط " آنان " آلوده و تخریب نمی کنند ، این کار به دست همه " ما " و در همین نزدیکی ها انجام می شود . با رفتار مسوولانه تر خود ، و با تذکر و آموزش به دیگران ، این روند پرشتاب را کندتر کنیم . △



هم نوردان گرامی
آقایان مجتبی فیاض بخش و رضا حیدری

صعود موفق شما را به قله ۷۱۳۵ متری لنین در قرقیزستان تبریک می گوییم.

هیات کوه نوردی کنگاور - گروه کوه نوردی آناهیتا
حسن اسماعیلی

خانواده محترم آقای ایرج شیبانی

مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحوم غفران الهی و برای شما صبر و شکیبایی مسئلت دارم.

چنگیز شیخلی

معاونت محترم امور فرهنگی و اجتماعی وزارت کار - جناب آقای سیدعلی اکبر طاهایی
مشاور محترم وزیر و مدیر کل امور ورزش و تفریحات سالم وزارت کار - جناب آقای محمد جواد گلپرور
معاونت محترم مدیر کل امور ورزش و تفریحات سالم وزارت کار - جناب آقای احمد رجبی

ریاست محترم هیات کوه نوردی کارگران کشور - جناب آقای اقبال افلاکی
صعود نخستین بار کارگران به ارتفاع ۸۰۰۰ متری افتخار بزرگی است. دستیابی تیم کارگران ایران به قله برودپیک (ارتفاع ۸۰۴۷ متر) که بدون همیاری شما میسر نمی شد را به آن مسئولین محترم شادباش می گوییم.
سرپرست تیم برودپیک
محمدحسن نجاریان

سالگرد دفاع مقدس و حلول ماه مبارک رمضان بر رزمندگان کوه نورد مبارک باد

شرکت تبلیغاتی فرات
کاظم مبهوتیان

جناب آقای دکتر جهرمی
وزیر محترم کار و امور اجتماعی

صعود غرورانگیز و به اهتزاز درآمدن پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران بر فراز قله ۸۰۴۷ متری برودپیک به دست توانای کوه نوردان هیات کوه نوردی کارگران کشور را به محضر جناب عالی تبریک و تهنیت عرض می نماییم. امید است در سایه تاییدات الهی و حمایت های بی دریغ حضرت عالی شاهد موفقیت های روزافزون جامعه کارگری در تمام ابعاد باشیم.

اقبال افلاکی

رئیس هیات کوه نوردی کارگران کشور

جناب آقای گلپرور

مشاور محترم وزیر و مدیر کل امور ورزش و تفریحات سالم وزارت کار و امور اجتماعی

پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران به دست توانمند کوه نوردان هیات کوه نوردی کارگران کشور بر فراز قله ۸۰۴۷ متری برودپیک به اهتزاز درآمد.
تحقق این امر با درایت و مدیریت مدبران شما امکان پذیر شد و در سایه حمایت های بی دریغ حضرت عالی شایستگی های کوه نوردان کار و تلاش را به اثبات رساند.
این صعود غرور انگیز را به جناب عالی و مسئولین وزارت کار و جامعه کارگری کشور تبریک عرض می نمایم.

اقبال افلاکی

رئیس هیات کوه نوردی کارگران کشور

اعضای محترم صعود کننده به قلل برودپیک و نانگاپاربات

صعود موفقیت آمیز تان را تبریک می گوییم.

فروشگاه هیمالیا
مهدی فرض علیزاده

هم نوردان عزیز آقایان
نیما افسایی - مازیار کیادلیری

صعود موفقیت آمیزتان به قله لنین به ارتفاع ۷۱۳۴ متر برای نخستین بار در استان مازندران را به شما و جامعه کوه نوردی استان مازندران و شهرستان چالوس تبریک عرض می نماییم.

هیات کوه نوردی شهرستان چالوس
خانه کوه نوردان چالوس

حضور گسترده و موفق دوستان و هم نوردان مان را در منطقه قره قوروم و پامیر ارج نهاده و موفقیت بیشتر و روز افزون برای جامعه کوه نوردی کشور آرزو مندیم .

خانه کوه نوردان تهران

دوستان عزیز آقایان
رضا کفاش ، عباس رنجبری ، محمد نادریان
محسن ضیا و محمود میر نوری
موفقیت شما دوستان را از صمیم قلب تبریک گفته و برایتان تندرستی و تعالی آرزومندیم .

خانه کوه نوردان تهران

اسکی

قسمت دوم

تهیه: شهریار بیگی
www.beygi.net
beygi@home.se



به ضعف‌های خود در اسکی پی ببرید. این ضعف‌ها را برای خود مشخص کنید و با استفاده از روش و تمرین‌های صحیح و موثر یک بار برای همیشه، این ضعف‌ها را به مهارت در اسکی تبدیل نمایید. در زیر به طور خلاصه به طرح چند مورد (به صورت پرسش و پاسخ) می‌پردازیم. این موارد، ضعف‌ها و مهارت هایی را در بر خواهد داشت که بیشتر در نزد اسکی‌بازان دیده می‌شود. تنها فن صحیح و تمرین ما را به مهارت در اسکی خواهد رساند. برای اسکی‌باز ماهر شدن هیچ راه میانبری وجود ندارد. فن صحیح و علمی اسکی و تمرین بیشتر تنها راه رسیدن به این مهم است. پس با یک برنامه ریزی صحیح و با صبر و پشتکار به این فن دست یابید. لازم به ذکر است که قسمت اول این نوشتار در شماره ۵۰ درج شده است.





پرسش پنجم: بعضی اوقات برای اسکی‌باز مشکل می‌شود که یک پیچ را آغاز کند، به ویژه در شیب‌های تندتر، اسکی‌ها هم‌آهنگی در پیچیدن را پیدا نمی‌کنند.

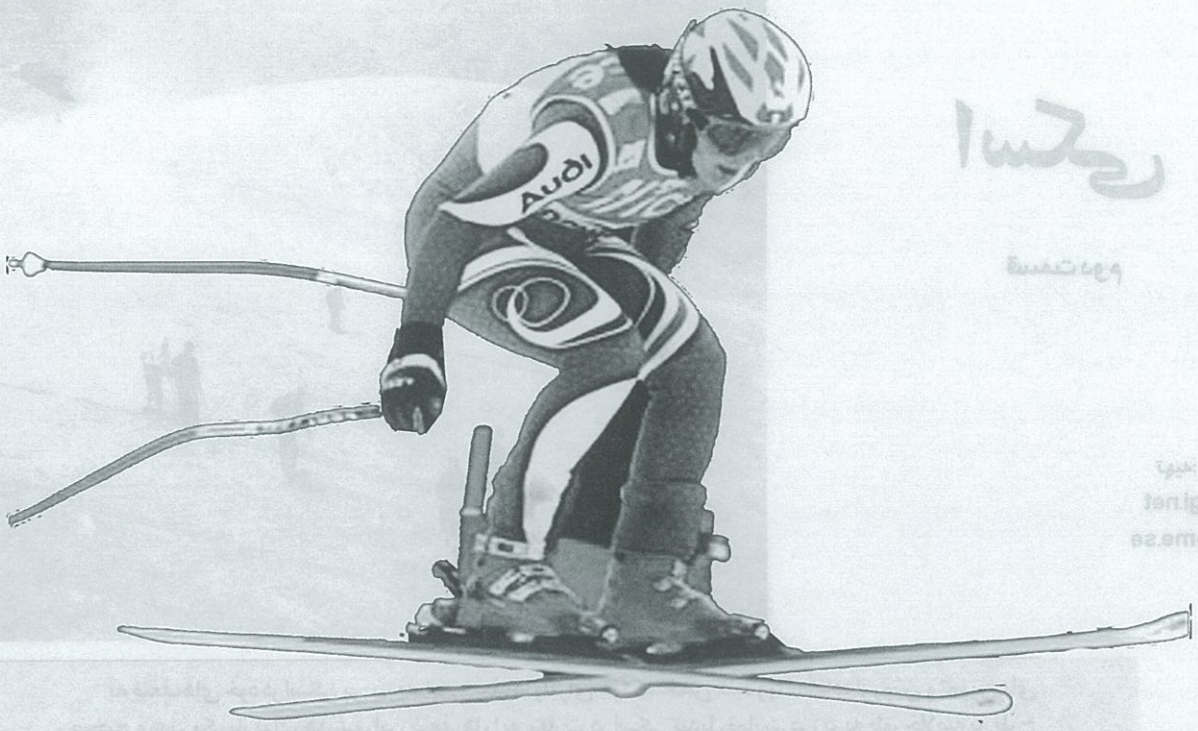
اسکی باز در جاهایی پیچ می‌زند که بی‌موقع است. اسکی باز در جاهای باریک‌تر نمی‌تواند پیچ بزند.

اسکی‌باز مایل است که بتواند به راحتی در هر کجا که می‌خواهد پیچ را آغاز کند. پیچ‌های به موقع و صحیح داشته باشد و بتواند پیچ کوتاه و ریز بزند.

پاسخ: دو تمرین برای مهارت پیدا کردن این اسکی باز لازم است :

در ابتدا تمرین «سبک کردن اسکی‌ها منتهی به پیچ کامل» است که به اسکی‌باز کمک می‌کند که پاسخ خود را بیابد. این تمرین به اسکی‌باز امکان و توانایی می‌دهد که اسکی‌ها را برای آغاز و انجام پیچ سبک کند و نیز به او یاد می‌دهد که به وسیله پای سبک شده به صورت کامل اسکی دره را به دنبال اسکی سبک شده در امتداد خط فرود قرار دهد و عمل پیچ را به طور کامل به انجام برساند، همچنین کنترل صحیح اسکی‌ها را در پیست‌های سخت و پرشیب به خوبی به دست می‌آورد.

برای انجام این تمرین به طرف جلو حرکت کنید، اسکی دره را به طرف لبه انگشت کوچک متمایل کنید تا اسکی دره از لبه شست پا خارج شود و اسکی‌ها به اصطلاح سبک بشوند و به کمک نیروی جاذبه به طرف دره به زیر کشیده شوند. با سرازیر شدن نوک اسکی‌ها به طرف دره و در امتداد قرار گرفتن آن با خط فرود، اسکی خارجی، سبک شده، با تمایل بر روی لبه انگشت کوچک خود به اسکی داخلی تبدیل می‌شود. اسکی جدید دره به دنبال اسکی جدید کوه طی مسیر می‌کند و از خط فرود خارج می‌شود و به دلیل این که نوک هر دو اسکی به طرف کوه مایل می‌شوند، سرعت اسکی‌ها کاسته شده و در پایان اسکی‌ها متوقف می‌شوند. عمل متمایل کردن اسکی سبک شده بر روی لبه انگشت کوچک در طول تمرین ادامه دارد، این عمل اسکی قدیم(تعادل) را از پیچ قبلی به اسکی جدید (سبک شده) تبدیل می‌کند و اسکی قبلی(سبک شده) به اسکی جدید(تعادل) تبدیل و عمل پیچیدن هر دو اسکی به صورت موازی و کامل انجام می‌شود.



اسکی دره پیشین به اسکی کوه جدید تبدیل می‌شود. در این صورت اسکی جدید کوه را از ناحیه پاشنه پا سبک کنید و همزمان آن را به طرف لبه انگشت کوچک پا متمایل کنید. در طول مسیر پیچ، اسکی سبک شده جدید را سبک نگه دارید و لبه انگشت کوچک آن را بر روی برف درگیر با برف نگاه دارید. این کار باعث می‌شود که لبه شست بزرگ اسکی دره جدید (فعلی) با برف درگیر شود و بدون این که اسکی دره چرخانده شود یا حرکت اضافی به آن بدهیم هر دو اسکی به صورت موازی و موزون طی مسیر کرده و از خط فرود خارج شوند. این کار باعث می‌شود که اسکی به طور کامل در مسیر پیچ طی شود و تعادل اسکی باز به صورت کامل در وسط اسکی‌ها قرار گیرد و نوک اسکی‌ها در یک خط باقی بمانند (یعنی هر دو اسکی در یک خط، جلو و عقب نباشند) وقتی که پاشنه پای سبک شده را روی برف برمی‌گردانید، فشار بر روی اسکی دره بیشتر می‌شود که توجه به این مطلب به موزون کردن حرکت اسکی‌ها با یکدیگر کمک خواهد کرد. اسکی کوه همچنان سبک و بر روی لبه انگشت کوچک متمایل باقی می‌ماند تا وقتی که نوک اسکی‌ها رو به بالای پیست متمایل شده و متوقف شوند. در هیچ یک از مراحل این تمرین اسکی دره جدید در تلاش برای انجام حرکت پیچ‌زدن هیچ عملی را انجام نمی‌دهد. وظیفه درگیر کردن اسکی‌ها (برای عمل پیچ زدن) با اسکی کوه است که با ماندن بر روی لبه انگشت کوچک، اسکی جدید(تعادل) را با برف درگیر و این اسکی را به دنبال خود به صورت موازی در یک مسیر مشترک می‌پیچاند و در نتیجه هر دو اسکی به صورت موازی و موزون در یک جهت و با همدیگر طی مسیر می‌نمایند.

در تمرین دوم، «پیچ کوتاه یک در میان (متناوب) فانتوم» به اسکی‌باز کمک می‌کند که پاسخ خود را بیابد و به هدف خویش نایل آید.

این تمرین به اسکی‌باز کمک می‌کند که پیچ کوتاه را یاد بگیرد و با کمترین



تلاشی آن را به انجام برساند. پیچ کوتاه مؤثر با حفظ تعادل بر روی اسکی پای تعادل و درگیری سریع و پرشتاب این اسکی با برف و در طول مسیر پیچ کلید رسیدن به اسکی پیشرفته است. نه تنها این مهارت در مسیرهای تنگ تنها راه اسکی کردن است بلکه پیچ کوتاه به شما امکان می‌دهد که در برف، پیست ناهموار، خارج از پیست و شیب زیاد به آسانی اسکی کنید. اگر برای انجام پیچ کوتاه یاد گرفته‌اید که همواره پای تعادل را بپیچانید یا بر روی لبه شست بزرگ ببرید، به برف فشار بیاورید یا اسکی دره را همواره برای آغاز و انجام پیچ هدایت کنید، در این صورت تمرین زیر برای شما بسیار مفید خواهد بود چرا که با روشی که قبلا از آن ذکر کردیم تنها انرژی خود را هدر می‌دهید و از انرژی خود به طرز سودمندی در اسکی استفاده نمی‌کنید. همان‌طور که در تمرین‌های قبلی هم به آن اشاره کردیم راه چاره ایستادن و حفظ تعادل بر روی یک اسکی و سبک کردن اسکی دیگر است - که آن را به طرف لبه کوچک متمایل می‌کنید - در نتیجه این حرکت، انگشت شست بزرگ پای اسکی دره با برف درگیر و عمل پیچ کوتاه و هدایت برنده انجام می‌شود.

برای اینکه بر روی تمرین تمرکز داشته باشید در پیستی با شیب کم با نوک اسکی‌ها در امتداد خط فرود به جلو سر بخورید. بلافاصله یکی از اسکی‌ها را سبک کنید و به اسکی کوه تبدیل کنید و آن اسکی را به طرف لبه انگشت کوچک متمایل کنید به صورتی که آن لبه با برف درگیر شود، در همان لحظه به همان اسکی وزن و تعادل بدهید، بلافاصله اسکی دیگر را سبک کنید و آن اسکی را به طرف لبه انگشت کوچک متمایل کنید به صورتی که آن لبه با برف درگیر شود و باز در همان لحظه وزن و تعادل خود را به آن اسکی بدهید و بگذارید که لبه انگشت کوچک آن با برف درگیر شود با هر بار سبک شدن هر اسکی و کج شدن آن به طرف لبه انگشت کوچک پا، اسکی به همان طرف می‌پیچد. تمرین را همان‌طور که قبلاً هم ذکر کرده‌ایم همیشه با پیست آسان اغاز کنید. وقتی که خوب تمرین را آموختید، آن وقت به پیستی با شیب بیشتر بروید یا سرعت و آهنگ کار را سریع‌تر کنید. در پیچ کوتاه وظایف پاها بر روی اسکی از اسکی دره به اسکی کوه (و برعکس) با سرعت و جابه‌جایی پاها به صورت یک در میان (متناوب) انجام می‌شود. دست‌های باز در دو طرف بدن با در دست‌گیری چوب‌دست‌ها در موقع لازم به حفظ تعادل بدن کمک می‌کنند. نگاه کردن به جلو و مسیر باعث می‌شود که وزن اسکی‌باز در جای درست در وسط اسکی قرار گیرد و هدایت برنده اسکی‌ها با سرعت و به صورت کامل انجام شود و اسکی‌ها به یک باره به صورت درست در حال تماس موازی لبه‌ای (برنده) بپیچند. △

کمک‌های اولیه پزشکی برای کوه نوردان و اسکی بازان کوهستان

قسمت دوم

www.beygi.net - beygi@home.se
شهریار بیگی

بهترین، 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 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 می باشد فراهم شده است.



کودک را روی دست و ساعد از محل سینه و شانه بخوابانید و سر کودک را تحت حمایت خود قرار دهید چند بار به قسمت بالا و پشت او بکوبید.



سر مجروح را به عقب ببرید، فک پایین را به جلو و بالا بکشید که مجرای تنفس او را باز نگه‌دارید.



تنفس؟ ببینید، بشنوید، لمس کنید تا از برقراری تنفس یا عدم برقراری آن مطمئن شوید.

نه



تنفس مصنوعی فک پایین را به جلو و بالا بکشید بینی مجروح را با انگشتان تان ببندید، از راه دهان مجروح بدمید. قفسه سینه رو به بالا حرکت می‌نماید این نشانه انتقال نفس از امدادگر به شخص بیهوش است

بلی



شخص بیهوش را به شکم و پهلو در وضعیت تصویر بخوابانید.

خونریزی

خونی که از سرخرگ خارج می شود به رنگ قرمز روشن، با اکسیژن و همراه با شتاب و نبض دار است. خونی که از سیاه‌رگ خارج می شود به رنگ قرمز تاریک، بی‌اکسیژن است که بی‌شتاب به بیرون می‌ریزد.

چاره برای مقابله با ایستادگی عمل تنفس



با شخص مجروح حرف بزنید تا از وضعیت و میزان هوشیاری یا بیهوشی او مطلع شوید. سریع عمل نمایید، اما آرامش خود را حفظ کنید.

جلوگیری از خونریزی به صورت زیر حائز اهمیت است:

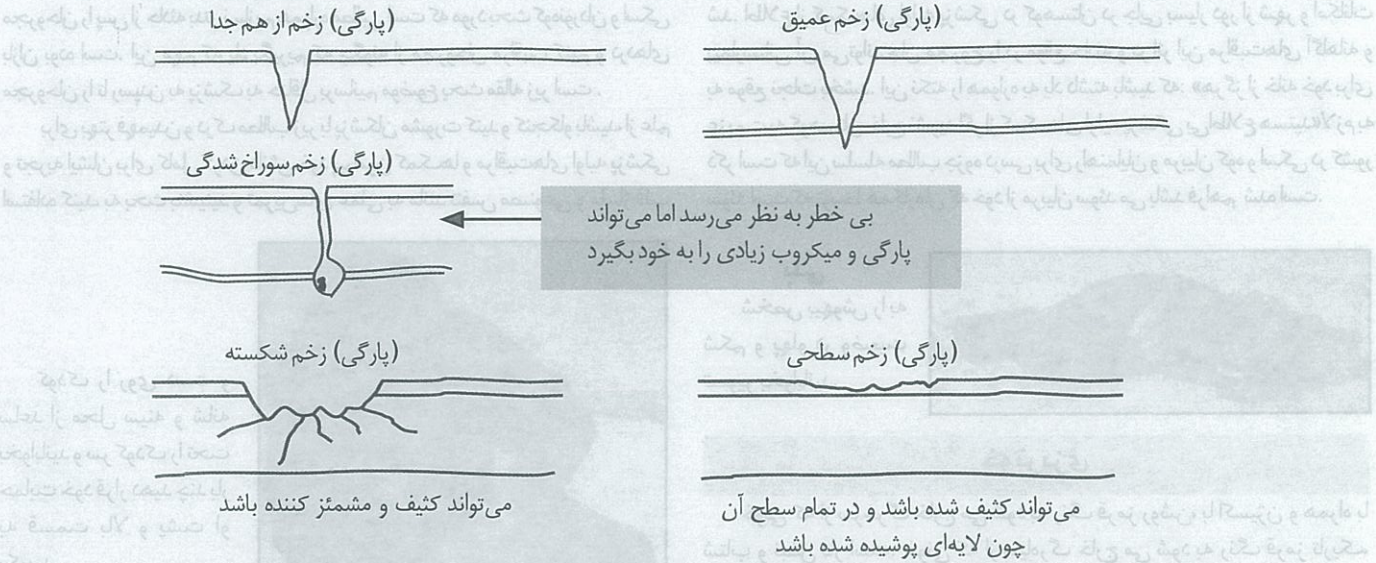
۱- در خونریزی شدید طرفین زخم‌ها را به هم نزدیک کنید.
۲- محل خونریزی را بالاتر از محل بدن نگه دارید.
۳- از بانداژ مخصوص جلوگیری از خونریزی استفاده کنید
۴- بالا نگه داشتن محل خونریزی را برای مطمئن شدن از پایان خونریزی ادامه دهید.

در موقع خونریزی نبض دار سرخرگ محل خونریزی را بالاتر از محل بدن نگه دارید و از گاز بانداژ فشاری مخصوص جلوگیری از خونریزی استفاده کنید که با فشار از ادامه خونریزی جلوگیری می کند.

در خونریزی ساده و کوچک هم عمل خونریزی را بالاتر از محل بدن نگه دارید اما از گاز بانداژ معمولی استفاده کنید.

بانداژ مخصوص بنددار که قابل گره خوردن است تنها در زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که قطع عضو در پا یا دست صورت گرفته است و گاز بانداژ فشاری مخصوص یا بالا نگه داشتن عضو به قطع خونریزی کمکی نمی‌کند. عضو قطع شده را در یک کیسه پلاستیکی برای حمل به بیمارستان قرار می‌دهیم. این کیسه را در کیسه دیگری قرار می‌دهیم که در آن برف، یخ یا آب سرد و یا هر وسیله دیگر برای خنک نگه داشتن عضو به کار گرفته است.

چاره خونریزی بینی: به این صورت است که مجروح را بنشانید با انگشت دست، قسمت نرم بینی مجروح را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به هم بفشارید. سر را به جلو خم کنید. اگر خونریزی قطع نشد از فتیله بینی که به قطر انگشت کوچک از بانداژ ساخته می‌شود آغشته به وازلین استفاده کنید و در درون سوراخ بینی به مدت ۱۵ دقیقه حفظ نمایید. سپس با احتیاط آن را خارج کنید که عامل خونریزی دوباره بینی نشوید. تا مدتی فین نکنید. در صورت قطع نشدن خونریزی، باید به پزشک مراجعه کنید.

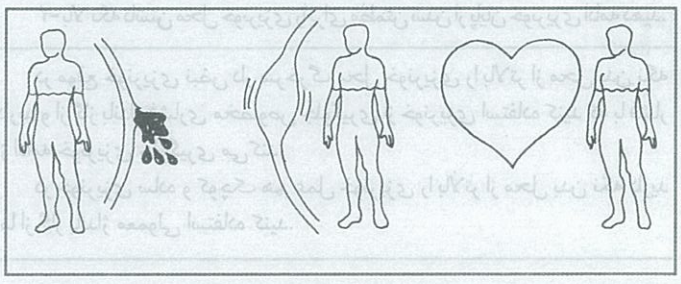


چاره: از بانداژ مخصوص یا اگر موجود نبود از هر پارچه تمیز دیگر برای پوشاندن زخم باید بهره بگیریم. در صورت امکان زخم را شست و شو دهید. از آب معمولی یا از آب جوشیده نمک‌دار با درصد ۰/۹ درصد که معمولاً در بطری ۳۰ میلی‌لیتری برای همراهی در کوله‌پشتی جای می‌گیرد استفاده کنید.

مجروح را به دکتر برسانید: اگر خونریزی زخم بند نمی‌آید و شدید است و اگر زخم و پارگی آن قدر عمیق و از هم فاصله گرفته است که نیاز به بخیه مخصوص دارد برای مثال سوراخ شدگی عمیق در لایه‌های پوست، زخم‌های از هم جدا و بسیار عمیق) بگذارید عامل به وجود آمدن پارگی در عضو برای پزشک باقی بماند تا آن را از عضو خارج کند. درآوردن عامل زخم از زخم باعث خونریزی و آسیب به عضو خواهد شد، آن را به پزشک بسپارید.

شوک - اختلال در گردش خون، افت فشار خون

افت فشارخون و اختلال در گردش آن مطلبی است که جان مجروح را به خطر می‌اندازد. به دلایل زیر به وقوع می‌پیوندد.



ضربان قلب به هر علتی ناتوان از ادامه ضربان کامل خود است قلب به وظیفه خود به صورت کامل عمل نمی‌کند

رگ خونی گشاد می‌شود این مهم به دلیل درد، ترس یا عکس‌المعل مبتنی بر آلرژی به چیزی صورت می‌گیرد.

میزان مشخص خون کم می‌شود این مهم به دلیل خونریزی داخلی یا خونریزی خارجی اتفاق می‌افتد. کمبود آب در بدن هم موجب آن می‌گردد که در صدمه دیدن ناشی از آتش‌سوزی، استفراغ یا اسهال پیوسته صورت می‌گیرد.

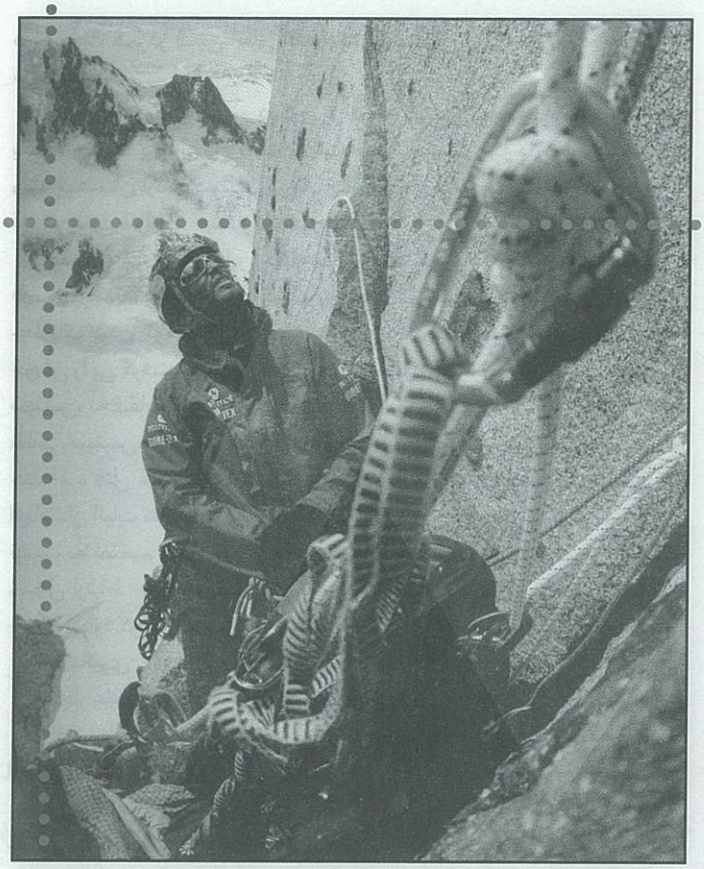
علایم شناسایی: اضطراب در مجروح، رنگ پریدگی، دارای عرق سرد. مجروح تنفس سریع اما ضعیف دارد (بیش از ۱۰۰ نبض در دقیقه) مجروح تشنه است همچنین می‌تواند بیهوش شود. مجروح را گرم نگه دارید و آرامش را در او و پیرامونش به وجود بیاورید.

توجه: در حمل مجروح همواره پای او را در محلی بالاتر از بدن نگاه دارید پیوسته از حال مجروح در حین انتقال او به بیمارستان مطلع شوید. در زیر مجروح درموقع حمل از پتو و لایه گرم استفاده کنید. روی او نیز باید با پتوی گرم پوشیده شود.

توجه:

در موارد مختلف شوک درجات مختلف پیدا می‌کند. در مورد این که در کدام حالت، صدمات یا حوادث میزان شوک بیشتر از موارد دیگر است پرسشی است که با پزشک برای رسیدن به جواب کامل مشورت کنید. △

بمب ساعتی



ترجمه: هادی فوقانی

در پی کشته شدن شش نفر سوئیسی در یک حادثه بهمن، راهنمایان سوئیسی آنها به قتل غیرعمد متهم شدند.

شرح رویداد:

در رشته کوه‌های آلپ در جنوب سوئیس قله‌ای به نام «ژانگ فراو» (۴۱۵۸ متر) وجود دارد. از جمله قله‌های معروف دیگر این منطقه قله «آیگر» است که ارتفاع کمتری دارد ولی به دلیل دیواره‌ای بودن آن شاید معروف‌تر باشد. این کوه‌های صخره‌ای و بادخیز در منطقه‌ای از سوئیس قرار دارند که زمانی غیرقابل دسترس بود؛ ولی از سال ۱۹۱۲ که خط راه‌آهن از آنجا عبور کرد، دستیابی به این کوه‌ها آسان شد و مسیرهای راحتی که به سوی قله‌ها می‌رفت در میان کوه‌نوردان محبوبیت یافت. این محبوبیت در ترکیب با این حقیقت که در سرتاسر رشته کوه‌های آلپ سوئیس شرایط برف معمولاً ناپایدار و شکننده است منجر به بروز حوادث مرگباری در این ناحیه شده است.

بنابر گزارشی که توسط خبرگزاری آسوشیتدپرس تهیه شده است در ۳۶ سال گذشته فقط در ماه‌های ژوئیه و اوت، یعنی دو ماه اول تابستان، ۳۲ نفر به واسطه لغزش برف در کوه‌های آلپ سوئیس کشته شده‌اند.

در ساعت ۱۰ صبح روز ۱۲ ژوئیه سال ۲۰۰۷ دوازده سرباز سوئیسی متعلق به هنگ ویژه کوهستان ارتش سوئیس که توسط دو راهنمای کوهستان هدایت می‌شدند، در حال گذر عرضی روی یک شیب برفی ۴۵ درجه در جبهه جنوب غربی کوه ژانگ فراو بودند که یک بهمن تخته‌ای که احتمالاً به وسیله خود آنان تحریک شده بود، دو کُرده سه نفره از آنان را جارو کرده به هزار متر پایین‌تر غلطانده و باعث مرگ هر ۶ نفر آنان شد. ۶ سرباز باقی مانده همراه با دو راهنما توانستند جان سالم به در برند. این حادثه بدترین حادثه در ارتش سوئیس طی ۱۵ سال اخیر بوده است. تمام مردان سالم سوئیسی موظف به انجام خدمت سربازی به مدت متوسط ۱۰ ماه هستند. قربانیان حادثه فوق بین ۱۹ تا ۲۳ سال سن داشتند.

بررسی رویداد: مسیر صعود جبهه جنوب غربی کوه ژانگ‌فراو معمولی بوده و آسان محسوب می‌شود؛ اما در صبح روز حادثه حدود ۶۰ سانتی‌متر برف تازه در منطقه باریده و خطر بهمن قابل ملاحظه بود. طبق درجه‌بندی انستیتوی فدرال تحقیقات برف و بهمن سوئیس که از یک نظام ۵ درجه‌ای استفاده می‌کند، خطر بهمن در آن ناحیه را از نوع درجه ۳ اعلام کرده بود.

براساس نظریه یک مرکز بهمن‌شناسی در این مسیر قله ژانگ‌فراو حداقل سه نقطه خطرناک وجود دارد که معمولاً شاهد فروریختن بهمن بوده‌اند و بهمن

رسام

RASSAM ADVERTISING . DESIGN . PRINT

طراحی ، چاپ ، تبلیغات

کاتالوگ - پوستر - بروشور - سر برگ

طراحی و ساخت دکوراسیون نمایشگاهی

طراحی وب سایت - عکاسی صنعتی دیجیتال

طراحی و ساخت تابلو های تبلیغاتی فلکسی فیس

حسن اشتری ۰۹۱۲ ۱۰۳ ۵۴۲۸۰

E-mail:RASSAM_ASHTARI@YAHOO.COM

E-mail:ASHTARI_MOHSEN@YAHOO.COM

صعود موفقیت آمیز تیم کوه نوردی کارگران کشور با حضور آقایان کامبیز بختیاری (معاون سرپرست)، محمد نصیری و امامعلی رحیمی به قله برودپیک با ارتفاع ۸۰۴۷ متری را به جامعه کوه نوردی کارگران تبریک می گوییم.

هیات کوه نوردی کارگران منطقه کرج

مورد بحث هم در شیبی اتفاق افتاده که کارشناسان آن را فوق‌العاده خطرناک می‌دانند.

روز قبل از حادثه، گروه دیگری از کوه‌نوردان در کوه مجاور قله ژانگ‌فراو باعث تحریک یک بهمن تخته‌ای شده بودند و کسانی که با کوه‌نوردان هنگ ویژه کوهستان ارتش سوئیس در یک پناهگاه به سر می‌بردند در مورد صعود این قله در چنین شرایطی هشدار داده بودند.

مدت زیادی از وقوع این حادثه مرگبار نگذشته بود که خانواده‌های قربانیان درصدد برآمدند، دریابند که چرا کوه‌نوردان علی‌رغم هشدارها و نشانه‌هایی که دال بر خطرناک بودن کوهستان داده بودند، از صعود صرف‌نظر نکرده همچنان برنامه خویش را پی گرفتند. در اکتبر همان سال انستیتوی فدرال تحقیقات برف و بهمن سوئیس، تحقیقات خویش را در مورد حادثه شروع کرد. هم‌زمان بازپرس دادگاه نظامی سوئیس، تحقیقات جداگانه‌ای را آغاز کرد و دو راهنمای سوئیسی، متهم به چند فقره قتل غیرعمد شدند. البته بازپرس گفته بود که دو راهنما تا زمانی که اتهام‌شان اثبات نشود، بی‌گناه هستند. ولی چند راهنمای برجسته دیگر کوهستان نسبت به تصمیم صعود قله در چنان شرایطی انتقادات شدیدی را مطرح کردند. وسایل ارتباط جمعی سوئیس نیز نسبت به آن دو راهنما و نیز ارتش انتقادات شدیدی وارد کردند. تا زمان نگارش این مطلب تحقیقات و بازپرسی ادامه داشت.

پیشگیری:

چهار عامل مهم در فروریختن یک بهمن موثر است:

الف - زاویه شیب ب - حجم برف - ج - شرایط برف و آب و هوا د - عامل انسانی یا خود کوه‌نورد یا اسکی‌باز.

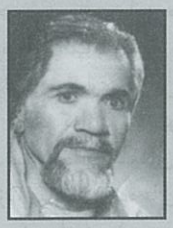
در مورد حادثه ۱۲ ژوئیه کوه ژانگ‌فراو، تمام نشانه‌ها حکایت از این بود که خطر بهمن زیاد است. شرایط هوا ناپایدار بوده و یک بهمن تخته‌ای در روز قبل از حادثه فوق در کوه مجاور فروریخته است که این خود نشان می‌داد که برف‌های تازه هنوز فرصت نکرده بودند که به لایه‌های زیرین بچسبند.

راهنماها و سربازان با تصمیم بر صعود قله، خود را در معرض خطری بسیار جدی قرار دادند.

بهمن‌های تخته‌ای در هر شیبی ممکن است به حرکت درآیند ولی بیشتر آنها در شیب هایی با زاویه ۳۸ درجه و کمی بیشتر شروع به حرکت می‌کنند. موادی که دارای دانه‌بندی هستند (شن) در شیب‌هایی می‌توانند بی‌حرکت بمانند که زاویه آنها حداکثر ۳۸ درجه باشد. به این دلیل این زاویه را زاویه حدسکون می‌نامند. البته برف می‌تواند روی شیب هایی با زاویه بیش از ۳۸ درجه هم بی‌حرکت بماند؛ زیرا ذرات یا دانه‌های آن می‌توانند به هم بچسبند ولی هر چه زاویه شیب زیادتر از ۳۸ درجه باشد به همان میزان تمایل برف به حرکت کردن بیشتر می‌شود. برف در شیب‌هایی با زاویه زیر ۲۵ درجه به ندرت دچار لغزیدن می‌شود. در شیب هایی با زاویه بیش از ۵۵ درجه نیز برف‌ها اصلاً استقراری نداشته و دایم تمایل به حرکت دارند و به همین دلیل برف تخته‌ای نمی‌تواند شکل بگیرد. اما شیبی با زاویه ۴۵ درجه، شبیه همان شیبی که در حادثه مورد بحث باعث فاجعه شد، در واقع یک بمب ساعتی است.

راه‌های مختلفی برای ارزیابی خطر بهمن وجود دارد. اکنون در فضای مجازی تارنماهایی وجود دارند که شرایط بهمن را در مناطق مختلف دایماً تحت نظر دارند. از اطلاعات این تارنماها می‌توان برای ارزیابی خطر بهمن استفاده کرد یا می‌توان در منطقه با حفر گودال به بررسی لایه‌های مختلف برف پرداخت. اما در شرایط مشکوک و ناپایدار بهترین راه زنده ماندن تصمیم به عدم اجرای برنامه تا اطمینان از شرایط بهتر است. به قول اهل فن هیچ چیز نمی‌تواند جایگزین آموزش، تمرین و تجربه فراوان شود. علم بهمن‌شناسی پیچیده و فراتر از این نوشته کوتاه است. باید با مراجعه به منابع معتبر بر دانش خود در این زمینه بیافزاییم. △

منبع: مجله راک اند آیس شماره ۱۶۷



محمدحسن وجدان خوش
«شیدای ایران»

شاعر آزاده و پیشکسوت ورزش کوه نوردی عضو کانون کوه نوردان تهران جهان فانی را وداع گفت.

در گذشت آن زنده یاد را به دوستان کوه نورد و خانواده آن مرحوم تسلیت می گوییم.

کانون کوه نوردان تهران

درگذشت هم نورد عزیزمان زنده یاد حسین کبکستانی را به خانواده محترم ایشان، گروه کوه نوردی طبیعت دوست شیراز و جامعه کوه نوردی ایران تسلیت عرض می نماییم.

باشگاه کوه نوردی سپید

پانزدهم مهرماه دومین سالگرد درگذشت زنده یاد استاد ثارالله زرین قلم هنرمند و پیش کسوت تاریخ ورزش کوه نوردی ایران گرامی و یادش همواره زنده خواهد ماند.

خانواده زرین قلم

فقدان ابرمرد کوه نوردی ایران هم نورد عزیزمان ابراهیم شیخی را به خانواده محترم و جامعه کوه نوردی تسلیت می گوییم.

از طرف کوه نوردان توچال

باندپیچی انگشتان دست

ترجمه: دکترمحمدرفیع جلالی

باندپیچی انگشتان دست یکی از رایج‌ترین روش‌های محافظت از آنها بین والیبالیست‌ها و سنگ‌نوردان می‌باشد، چرا که ضایعات و صدمات ناشی از این دو ورزش به خصوص سنگ‌نوردی بر روی انگشتان دست بسیار شایع و مشکل‌ساز است.

در هیچ ورزش دیگری انگشتان تا این حد تحت فشار نبوده و در معرض آسیب قرار ندارند. بسیار اتفاق افتاده که تمامی وزن بدن برای مدتی تنها بر روی یکی دو انگشت نگه‌داشته و گاهی جابه‌جا می‌شود. برای رویارویی با این معضل چه می‌توان کرد؟

- همیشه قبل از کار بر روی دیواره‌ها و گیره‌های ریز و سخت، انگشتان را با کار بر روی موانع آسان گرم کنید. به یاد داشته باشید که گیره‌های ریز و کوچک بیشترین فشار را بر انگشتان وارد می‌آورند.

- تکرار صعود پشت سر هم بر روی یک گیره و در یک جهت خاص، فشار بر انگشتان را چند برابر کرده و اثرات نامطلوبی بر جای می‌گذارد. در نظر داشته باشید که سنگ همیشه در جای خود قرار دارد و فرار نمی‌کند، ولی صدمه به انگشتان ممکن است شما را ماه‌ها درگیر نماید. سنگ را رها کنید و تمرین را به زمان دیگری موکول نمایید.

به یاد داشته باشید که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.

چنانچه در حین تمرینات به هر دلیل گرفتار آزردگی و صدمات انگشتان شدید، به نکات زیر توجه نمایید:

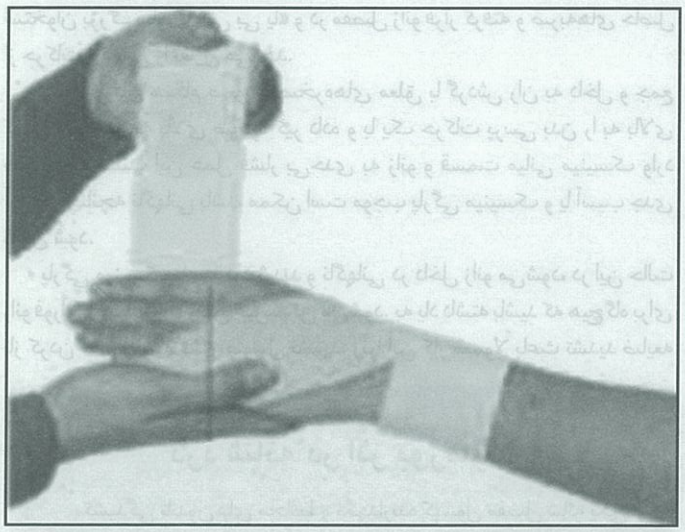
- سنگ‌نوردی را تا بهبودی کامل انگشتان رها نمایید. اگر تصور کنید که با باندپیچی انگشتان خود مجوز ادامه کار بر روی سنگ را کسب کرده و می‌توانید به کار خود ادامه دهید، خطایی بزرگ مرتکب شده‌اید باندپیچی انگشتان در حقیقت روشی است برای محافظت بیشتر انگشتان در دوره نقاهت و پس از بهبودی نسبی توصیه می‌کنیم حداقل به مدت یک هفته کلیه فعالیت‌های سنگ‌نوردی خود را تعطیل نمایید. البته این شدت ضایعه و وضعیت شماست که حرف آخر را می‌زند. ممکن است در شرایط سخت کار مشکل‌تر بشود و نیاز به خدمات پزشکی و استراحت بیشتر احساس گردد.

- زمانی که بعد از بهبودی دوباره سنگ‌نوردی را شروع کردید، باندپیچی انگشتان کمک بزرگی در حفظ سلامت انگشتان بازی می‌کند.

- تمرینات را به آرامی و از موانع بسیار ساده شروع کنید و دفعات تمرین و شدت آن را با حوصله و به تدریج افزایش دهید.

- چنانچه ضمن کار متوجه درد و آزردگی مجدد انگشتان شدید، بلافاصله تمرینات را قطع کرده و روش‌های درمانی را تکرار نمایید.

- به یاد داشته باشید که بهبودی انگشتان یک روند بسیار طولانی دارد که گاه تا یک سال و گاه بیشتر هم باید ادامه داشته باشد.



- در صورت عدم بهبودی ممکن است نیاز به مراجعه به متخصصین ارتوپدی (برای ترمیم ضایعات استخوانی و مفصلی) جراح پلاستیک (برای ترمیم ضایعات بافت‌های نرم، یعنی تاندون‌ها و لیگامنت‌ها که گاه بسیار مهم‌تر از ضایعات استخوانی هستند) و فیزیوتراپیست‌ها (برای کمک به بازیابی نیرو و حرکات انگشتان) داشته باشید.

از آنجا که ضایعات انگشتی ناشی از سنگ نوردی اغلب ضایعات بافت نرم است، به توضیح بیشتر در مورد بافت نرم در انگشتان می‌پردازیم:

در انگشتان سه نوع بافت نرم وجود دارد.

لیگامنت‌ها: رشته‌های محکمی هستند که با چسبیدن به انتهای استخوان‌ها (بند انگشتان) در اطراف مفصل، بندهای انگشتان را در امتداد هم قرار می‌دهند. ضرب دیدگی و کشش لیگامنت‌ها باعث درد و تورم مفصل می‌گردد. بانداژ مفصل صدمه دیده به شکل ۸، در حالی که مفصل کمی خم شده باشد، کمک بزرگی به حفظ و نگهداری و تقویت لیگامنت‌های صدمه دیده بعد از بهبودی و شروع مجدد تمرینات می‌باشد.

تاندون‌ها: به شکل بندهای محکم و سترگ بوده و وظیفه اتصال عضلات به استخوان‌ها را بر عهده دارند، تاندون‌ها در مبحث صدمات سنگ‌نوردی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشند.

شبکه نگه‌دارنده تاندون‌ها: نوع دیگری از لیگامنت‌ها هستند که تاندون‌ها را در جای خود نگه می‌دارند (مانند بندی که یک دسته مداد را در کنار هم قرار می‌دهد) آنها بیش از خود تاندون‌ها در جریان تمرینات سنگ‌نوردی آسیب دیده و باعث ایجاد درد و تورم در انگشتان، در فاصله مفاصل (در قسمت کفی دست) می‌شوند. باندپیچی باید در محل درد و تورم (بند انگشت) انجام شود. برای بی حرکت کردن انگشت صدمه دیده آن را با باند دیگری به انگشت سالم کناری بانداژ نماییم.

نتیجه

باندپیچی انگشتان دست به روش صحیح تنها برای حفاظت از بافت نرم صدمه دیده، بعد از بهبودی و در شروع مجدد سنگ‌نوردی بوده و به هیچ‌وجه جوازی برای کار بر روی سنگ با انگشتان صدمه دیده به حساب نمی‌آید. باندپیچی انگشتان و مفاصل سالم می‌تواند تا حدودی به حفاظت آنها کمک کند. △

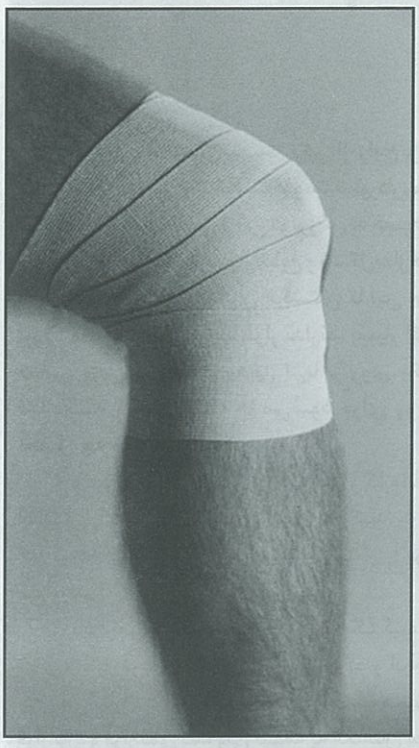
آزردگی زانو

فشار حاصل از حرکات سنگ‌نوردی بیش از همه بر روی «مینیسک»زانو اثر کرده باعث ناهنجاری‌های آن می‌شوند.

مینیسک در واقع یک ضربه‌گیر هلالی شکل است که در بین استخوان ران و استخوان بزرگ ساق پا «تی بی یا» و در مفصل زانو قرار گرفته و ضربه‌های حاصل از حرکات ناگهانی را تقلیل می‌دهد.

سنگ‌نوردان هنگام صعود از صخره‌های معلق با گردش ران به داخل و جمع کردن زانو، پا را به بالای صخره گیر داده و با یک حرکات پرسی بدن را به بالای صخره می‌کشند. این عمل فشار بی‌حدی به زانو و قسمت میانی مینیسک وارد آورده و چنانچه ناگهانی باشد، ممکن است موجب پارگی مینیسک و یا آسیب جدی به آن شود.

پارگی مینیسک باعث درد شدید و ناگهانی در داخل زانو می‌شود، در این حالت زانو فوراً قفل شده و راه رفتن غیرممکن می‌شود. به یاد داشته باشید که هیچ‌گاه برای باز کردن قفل زانو به فشار متوسل نشوید، زیرا این کار معمولاً باعث تشدید ضایعه می‌گردد.



پیشگیری

- همیشه قبل از اقدام به سنگ‌نوردی بدن و مفاصل را گرم کنید.
- حتی‌المقدور از فشار بر روی زانو به فرم بالا پرهیز نمایید.
- از شوک دادن به بدن و حرکات ناگهانی برای بالا بردن بدن از صخره پرهیز نمایید.
- صعودها را با آرامش و آهسته انجام دهید.

در صورت پارگی مینیسک زانو، پا را به آرامی بی‌حرکت کرده و مصدوم را به بیمارستان منتقل نمایید. △

درد شانه در اثر بورسیت

کشیدگی تاندون‌های محافظ و نگهدارنده کپسول مفصل شانه یکی از ضایعات شایع در میان سنگ‌نوردان به شمار می‌آید. در کنار این مشکل، بورسیت با تورم کیسه بالشتک مانندی که در محل اتصال تاندون‌ها به استخوان قرار دارد و به صورت یک ضربه گیر عمل کرده و حرکات مفصل را تسهیل می‌نماید،نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هر دوی این عوارض به تدریج و در اثر فشار زیاد و عدم مراقبت از مفصل شانه به وجود می‌آید و یک عارضه حاد نیست که ناگهان ایجاد شود.

به علت شکل خاص مفصل شانه، که مانند یک نعلبکی بوده و برخلاف بقیه مفاصل از قدرت نگه‌دارندگی کمی برخوردار می‌باشد، وظیفه تاندون‌ها و به دنبال آن بورسا در این مفصل از سایر مفاصل بیشتر بوده و امکان صدمه دیدن آنها نیز بیشتر می‌شود.

از آن‌جا که هنگام سنگ‌نوردی عضلات دو سر و سه سر بازو که اغلب در حال انقباض بوده و فشار زیادی را تحمل می‌کند، چنان چه در بازپروری و استحکام آنها و انجام حرکات کششی (حرکاتی عکس حرکات انقباضی بازو) و عدم تحمیل بار اضافی به آنها و شروع آرام که باعث گرم شدن عضلات و تاندون‌ها می‌شود، غفلت گردد، می‌تواند باعث پارگی رشته‌های عضلانی و ته‌نشین شدن کلسیم و کلفت شدن و تضعیف تاندون گردیده و تولید تورم در تاندون و بورسای آن بنماید.

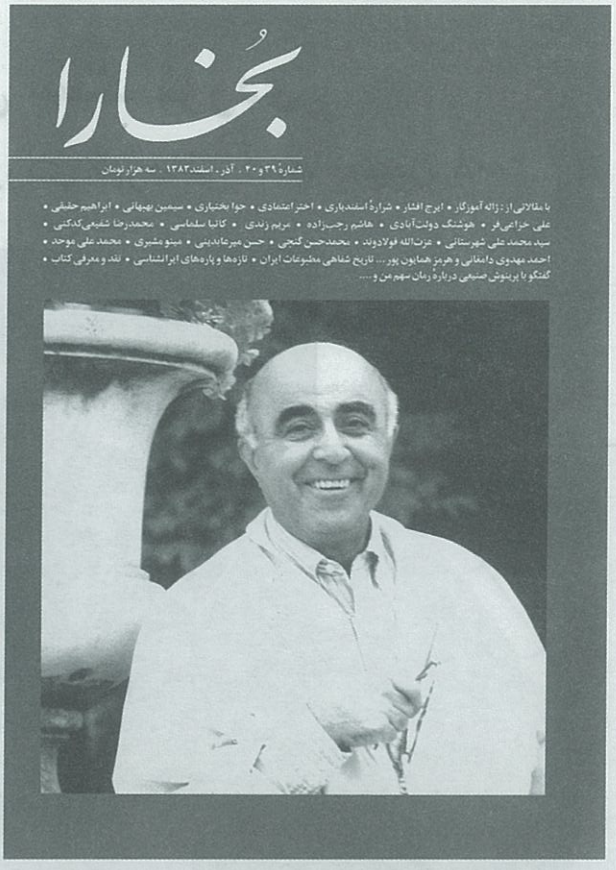
برای جلوگیری از این مشکلات که می‌تواند ماه‌ها شخص را از کار بیندازد، به نکات زیر توجه کنید:

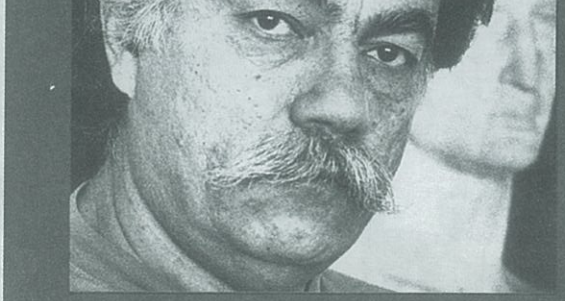
- با انجام حرکات کششی در بازپروری عضلات بکوشید.
- کار را به آرامی شروع کرده و از انجام حرکات شدید ناگهانی خودداری نمایید.
- بیش از ظرفیت خود کار نکنید.
- استراحت را در ضمن سنگ‌نوردی فراموش نکنید.
- برای بدن‌سازی و تقویت عضلات شانه وقت کافی صرف نمایید.
- در صورت طولانی شدن دوران درد و ناتوانی مفصل شانه به پزشک متخصص مراجعه نمایید. △

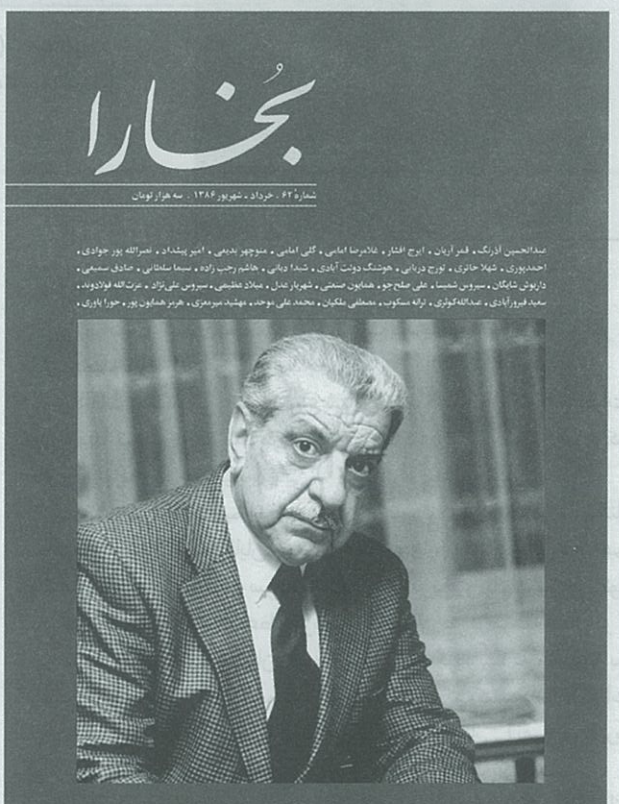
مشاور محترم وزیر و مدیر کل امور ورزش و تفریحات سالم وزارت کار
جناب آقای مهندس محمد جواد گلپرور

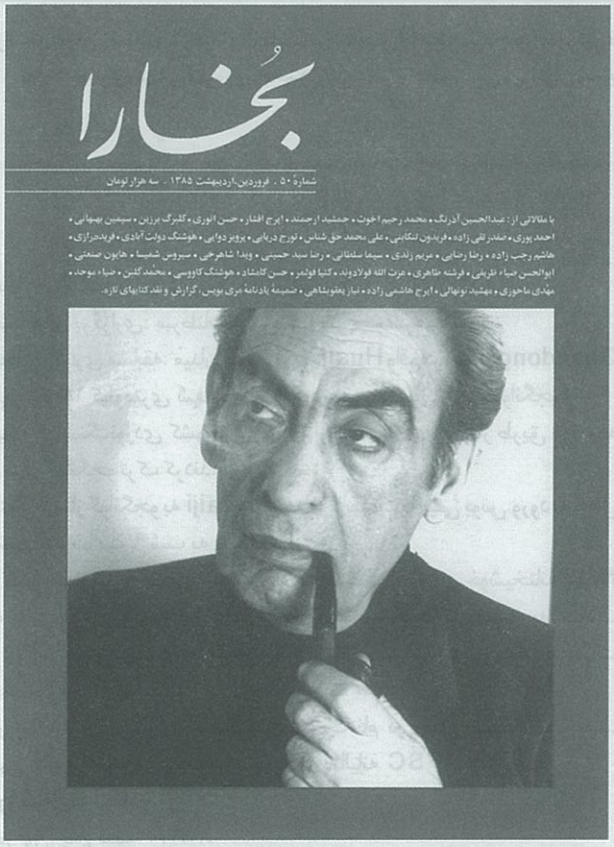
مدیریت و درایت آن مقام محترم و برنامه ریزی دقیق و شفاف ریاست محترم هیات کوه نوردی کارگران کشور جناب آقای اقبال افلاکی و برگزاری اردوهای فنی و تخصصی و همچنین سرپرستی توانمند جناب آقای محمدحسن نجاریان افتخار کوه نوردی کشورمان باعث صعود مقتدرانه و موفقیت آمیز تیم کوه نوردی به قله برودپیک پاکستان با ارتفاع ۸۰۴۷ متری گردید. امیدواریم این پرچم پرافتخار کارگران کشور که بر بام یکی از قلل ۸۰۰۰ متری جهان به اهتزاز درآمده است توسط کارگران زحمتکش و تلاشگر با همکاری های همه جانبه آن مدیریت محترم بر روی دیگر قلل ۸۰۰۰ متری به اهتزاز درآمده و از دستاوردهای آن در اشاعه ورزش کوه نوردی در سطح جامعه کارگری به نحو مطلوب بهره برداری گردد.

اعضای تیم برودپیک









- نشانی برای ارسال مقاله و نامه‌ها و نقدها : تهران ـ صندوق پستی ۱۶۶ـ ۱۵۶۵۵
- تلفن و فاکس موقت: ۸۸۳۰۵۶۱۵ ؛ تلفن همراه: ۰۹۱۲-۱۳۰۰۱۴۷
- آدرس پست الکترونیک بخارا در اینترنت dehbashi@bukharamagazine.com
- مجلهٔ بخارا در اینترنت www.bukharamagazine.com

گزارش تیم ملی سنگ نوردی

هفدهمین دوره مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا - چین ۲۰۰۸



از راست: آقایان رضا پیل پا، زهره ای (نماینده تربیت بدنی)، احمد شیرمحمد (مدیر تیم ملی)، حمید توزنده جانی، محمد جعفری، مهدی نمروری. خانم ها الناز رکابی، اعظم کرمی و برادران (نماینده کمیته المپیک)

زمان مسابقات: ۲۵-۲۱ می ۲۰۰۸ مطابق با ۵-۱ خرداد ۱۳۷۸

رشته‌های برگزاری: سرطناب، بلدرینگ، سرعت، سرعت تیمی.

محل برگزاری مسابقه: میدان اصلی شهر Huaiji واقع در استان Guandong این شهر در ۱۸۰ کیلومتری شهر بندر گوانگجو چین (شمال غرب گوانگجو)

تیم ملی سنگ‌نوردی کشورمان روز ۲۹ اردیبهشت تهران را از طریق دوحه به مقصد شهر گوانگجو ترک کردند.

انتقال تیم از گوانگجو به Huaiji در حدود ۴ ساعت با مینی بوس ورود به محل هتل مسابقات ساعت ۹ شب به وقت محلی.

با تدبیر مسئولین محترم فدراسیون و شرایط خطوط پروازی خوشبختانه تیم ۴۸ ساعت زودتر از زمان شروع مسابقات در محل حضور داشت که با توجه به اختلاف زمانی ۳/۵ ساعت زودتر نسبت به ایران مشکل تنظیم شرایط بدنی و خواب و خوراک نفرات تیم مرتفع گردید.

در روز ۲۱ می چهارشنبه، استراحت و ثبت نام در محل مسابقه انجام شد. همچنین جلسه کمیته فنی مسابقات و جلسه سالیانه AFSC برگزار شد

روز شمار مسابقات:

روز اول: پنج شنبه ۸۷/۳/۲

بر طبق برنامه زمان‌بندی شده مسابقات در رشته سرطناب آقایان و خانم‌ها برگزار شد، در بخش مقدماتی آقایان ۳۹ نفر از ۱۴ کشور شرکت داشتند که محمد جعفری به اتفاق ۹ نفر دیگر که مسیر مقدماتی را TOP نمودند به نیمه نهایی راه پیدا کردند. در بخش بانوان نیز ۲۶ شرکت کننده شرکت داشتند که الناز رکابی به مرحله نیمه نهایی راه پیدا نمود.

در روز سوم، ۳ شرکت کننده در مسابقات بلدرینگ داشتیم، خانم الناز رکابی و آقایان حمیدرضا توزندجانی و محمد جعفری.

مسابقات با مقدماتی بانوان شروع شد با ۲۱ شرکت کننده که کلیه نفرات به دور دوم راه پیدا کردند، در قسمت مردان ۳۷ نفر شرکت کننده حضور داشتند که آقایان جعفری و توزنده‌جانی به نیمه نهایی (۲۰ نفر) راه پیدا نمودند.

مسابقات در قسمت نیمه نهایی مردان و زنان برگزار گردید که خانم الناز رکابی به مقام پانزدهم رسیدند و آقایان جعفری به مقام چهارم و توزنده‌جانی دوازدهم شدند.

بعد از مسابقات فوق مسابقات سرعت انجام شد که در بخش بانوان پس از رکوردگیری ۶ نفر انتخاب شدند که خانم اعظم کرمی از کشورمان نیز در مرحله فینال در گروه D با شرکت کنندگانی از قرقیزستان، تایپه، اندونزی هم گروه شد که متاسفانه به عنوان نفر سوم گروه صعود کرد. در قسمت مردان سه نفر شرکت‌کننده داشتیم نفرات اصلی آقایان رضا پیل‌پا و مهدی نمروری و حمیدرضا توزنده‌جانی (نفر تیم بلدرینگ) با رکوردگیری در مرحله فینال نتایجی بهتر از ۱۲ و ۱۳ کسب نکردند.

در قسمت تیمی مردان هفت تیم از کشورهای چین، هنگ کنگ، اندونزی، قزاقستان، قرقیزستان، مالزی، سنگاپور، تایپه و تایوان حضور داشتند، که با رکوردگیری از تیم‌های شرکت کننده در مجموع زمان تیمی جزو چهار تیم فینال قرار گرفتیم در این مرحله تیم ما با چین و قزاقستان با اندونزی مسابقه دادند که چین و قزاقستان به فینال راه پیدا کردند و برای مقام سوم ایران با اندونزی که در این مرحله نیز تیم سه نفره ما با قبول شکست از اندونزی به مقام چهارم تیمی دست پیدا کردند. △



آب و آب درمانی

داریوش تفرشی*

آب، این مایع حیاتی دارای آثار پیچیده و ناشناخته‌ای است. موقعیت خاص جغرافیایی ایران و کمبود نزولات آسمانی در اغلب نقاط کشور سبب شده است که اجداد ما از گذشته‌های دور تا به امروز برای آب احترام و اهمیت خاصی قائل شوند. در آیین زرتشت، چنانچه پدر و مادری در آموزش فن شناوری به فرزندان کوتاهی می‌کردند، نزد اهورامزدا گناهکار به شمار می‌رفتند. پزشکان نوشیدن آب به دفعات را به مقدار هشت لیوان در روز و در شرایط عادی توصیه می‌کنند. با توجه به زندگی ماشینی، عموم مردم در تمام نقاط جهان دچار انواع بیماری‌های جسمی و روحی و روانی شایع شده‌اند، این امر باعث شده که انسان‌ها به سلامتی خود توجه بیشتری داشته و به دنبال راه حل مناسبی جهت درمان این بیماری‌ها باشند. یکی از شیوه‌های درمان بیماری‌های کنونی آب درمانی است که سابقه آن به هزاران سال قبل برمی‌گردد. در این مقاله به طور مختصر به انواع مختلف درمان و نحوه انجام برخی حرکات اشاره می‌شود.

آب درمانی چیست؟

حفظ سلامتی و یا معالجه و درمان توسط انجام حرکات خاص همراه آب گرم، نیمه گرم، سرد، یخ و بخار با شیوه‌های مختلف و متنوع را آب درمانی می‌گویند.

به طور مثال برای درمان رگ به رگ شدن یک عضو مانند شانه از کمپرس یخ و یا جهت تسکین درد ماهیچه از وان آب گرم استفاده می‌شود. برخی از پزشکان معتقدند که آب درمانی باعث می‌شود درمان و معالجه از مسیر اصلی خود خارج شود.

فوائد و اثرات آب درمانی

از ابتدایی‌ترین خواص آب درمانی می‌توان به استفاده نکردن از دارو و غیررسمی بودن آن اشاره کرد ضمن این که انجام حرکات در آب بسیار آسان‌تر از روی زمین می‌باشد، این امر به دلیل سبک شدن وزن طبیعی انسان حدود یک سوم حد معمول در داخل آب است. به علاوه حرکت در آب بسیار نشاط‌انگیز و فرح‌بخش بوده و اشتیاق انسان را در تکرار تمرین برمی‌انگیزد.

آب درمانی باعث تقویت و تحکیم عضلات، ایجاد حرکت بهتر در مفاصل، رهایی از درد، تناسب اندام، جلب اعتماد برای ترس از آب و تسهیل جریان خون و... می‌شود. لازم به ذکر است که آب درمانی در مواردی موجب بهبود و در مواقعی ضامن سلامتی انسان می‌باشد. به طور مثال یک معلول با انجام حرکات و نرمش‌های خاص می‌تواند کارهای روزمره خود را به شخصه انجام دهد.

تقسیمات آب درمانی

۱- درمان توسط انجام حرکات و نرمش‌های خاص داخل آب (هیدروتراپی) ۲- نوشیدن آب معدنی و یا استحمام در حوضچه‌های آب معدنی گرم (اسپاتراپی). شاخه‌ای از اسپاتراپی بالنئوتراپی است که در آن درمان توسط انواع حمام (حمام گل و لای حاوی مواد معدنی - بخار - آفتاب - پارافین و...) انجام می‌گیرد.

انجام چند نوع حرکت اولیه آب درمانی

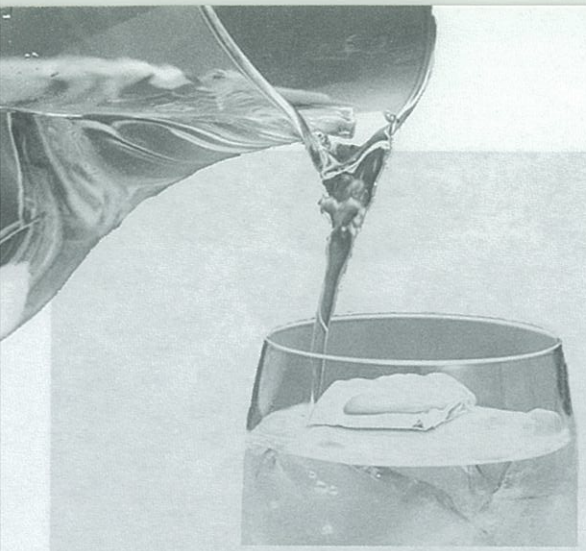
اگر شما از بیماری خاصی رنج می‌برید اولین قدم مشاوره با پزشک مربوطه می‌باشد سپس در صورت تجویز آب درمانی می‌توانید با انجام حرکات مختلف که به دو صورت ابتدایی و پیشرفته می‌باشد به بیماری خود بهبود بخشید.

ما در اینجا به چند حرکت اولیه آب درمانی اشاره می‌کنیم که انجام آن در منزل به راحتی امکان‌پذیر است (استفاده از کمپرس آب سرد و گرم، یخ، بخار، ماساژ عضو آسیب دیده). در صورت نیاز شما می‌توانید با مراجعه به استخرها و اماکنی که بخشی از فعالیت‌شان مخصوص آب درمانی می‌باشد به صورت پیشرفته آن را پیگیری نمایید و با استفاده از تجارب و علم افراد آموزش دیده نتیجه درمان را احساس کنید.

استفاده از یخ

در مواقعی که بدن دچار ضرب‌دیدگی استخوان و یا رگ‌به رگ شدن عضلات و کوفتگی شده است می‌توان از کمپرس یخ استفاده کرد و این عمل در مواقعی انجام می‌شود که آسیب‌دیدگی شدید نباشد، به طور مثال پای شما بر اثر پیاده‌روی زیاد دچار کوفتگی و تورم می‌شود، در چنین مواقعی می‌توانید با استفاده صحیح از کمپرس یخ آسیب‌دیدگی را به حداقل برسانید.

در مرحله اول برای تماس غیرمستقیم یخ با پوست که باعث آسیب جدی می‌شود یخ را داخل پارچه و یا حوله گذاشته سپس با فشار یکنواخت آن را روی عضو آسیب دیده به مدت ۲۰



۲۰ دقیقه نگه‌دارید، در صورتی که عضو آسیب دیده با خطری مواجه نشد این کار را هر دو ساعت یک بار تا ۲۴ ساعت انجام دهید، سپس می‌توانید از دوش آب گرم استفاده کنید. این عمل را می‌توانید جهت ترمیم زودتر محل آسیب‌دیده باز تکرار نمایید.

کمپرس آب

برای انجام این عمل از یک پارچه صخیم که در آب گرم و یا سرد خیس و آب آن گرفته شده باشد استفاده کنید. پارچه مورد استفاده باید به حد مطلوب خیس شده باشد. کمپرس آب سرد باعث کاهش جریان خون شده و در نتیجه از خون‌مردگی عضو جلوگیری و یا باعث کاهش آن می‌شود. کمپرس آب گرم باعث کاهش دردهای عضلانی شده و گردش خون در بدن را بهتر و سریع‌تر می‌کند.

استفاده از حمام

در مرحله اول این نوع درمان باید دمای حمام، مدت استفاده از آن و تعداد دفعات استفاده مورد توجه قرار گیرد که همگی موارد متناسب با شدت و ضعف بیماری تعیین و تنظیم می‌شود. در درمان بیماری با استفاده از حمام، آب درمانی به صورت عمومی به طور کل تمام بدن (به جز سر و گردن) بیمار داخل آب قرار می‌گیرد. روش دیگر آن آب درمانی عضوی می‌باشد که همان عضو آسیب‌دیده داخل آب قرار می‌گیرد. اگر شما از ورم قسمتی از بدن رنج می‌برید و یا دچار درد عضلانی شدید هستید حمام آب گرم پیشنهاد می‌شود و برای آرامش و تمدد اعصاب، جلوگیری از اضطراب، بی‌خوابی، فرسودگی از حمام با آب ولرم استفاده نمایید. حمام آب سرد باعث کاهش خارش شدید برای افرادی که پوست‌شان کهیرزده می‌شود و همین‌طور تاثیر بسیار شایسته‌ای برای بیماری‌های پوستی دیگر دارد. افرادی که خواب سبکی دارند حمام آب داغ را به عنوان یکی از موثرترین راه‌های درمان خود عنوان می‌کنند.

استفاده از لگن

وارد کردن قسمتی از لگن خاصره داخل آب گرم جهت درمان بواسیر، گرفتگی عضلات ، درد عصب سیاتیک بسیار مفید است. انجام این عمل با استفاده از آب ولرم باعث جلوگیری از خارش در ناحیه مقعد و یا کاهش عفونت مثانه می‌شود ضمن این که استفاده از آب سرد به همین روش باعث منقبض شدن خون در رگ‌ها شده و ممکن است از خون‌ریزی داخلی جلوگیری کند و در آخر استفاده از آب سرد و گرم مقابل یکدیگر منجر به گردش خون در لگن خاصره شده و در نتیجه برای بیماری‌هایی مانند پروستات و یا عفونت لگن موثر می‌باشد.

استفاده از آب درمانی در کاهش درد کمر

می‌توان گفت کمر درد بعد از سرماخوردگی شایع‌ترین بیماری در انسان است. با شیوع فراوان این بیماری و علل متعددی که برای آن بیان می‌شود کمردرد هنوز یکی از معماهای پزشکی است. کمر درد علل مختلف داشته و شایع‌ترین آن دلیل فیزیکی دارد. البته بیماری‌های دیگری مثل بیماری‌های مجاری ادرار، دستگاه تناسلی زنان، آبستنی، بیماری‌های عفونی مثل حصبه و بالاخره ناراحتی‌های روانی هم می‌توانند عامل کمردرد باشند. درمان با حمام داغ و یا استفاده از جکوزی اثرات کوتاه و بلندمدتی روی افراد مختلف دارد. آبی که در حال حرکت است گیرنده‌های حس لامسه روی پوست را تحریک کرده و باعث آزاد شدن ماهیچه‌های منقبض و افزایش جریان خون می‌شود. شنا ورزش بسیار عالی برای بیماران مبتلا به کمردرد است، ضمن شنا کردن تا آنجا که مقدور می‌باشد از بالاآودن بیش از حد سر از آب که موجب خم شدن سر و تنه به عقب می‌شود و عامل افزایش قوس کمر می‌باشد، خودداری نمایید. شنای کرال پشت و شنای قورباغه به صورت نرم جهت تسکین درد کمر توصیه می‌شود. حرکات و تمرین‌های زیادی مربوط به دیسک کمر و آرتروز در داخل آب وجود دارد که علاقه‌مندان می‌توانند جهت انجام صحیح این حرکات و اطلاعات بیشتر به مراکز مربوطه مراجعه نمایند.

احتیاط در آب درمانی

استفاده از آب گرم و سرد در آب درمانی باید به نحوی باشد که به بدن فرد بیمار آسیب نرساند. قبل از آنکه از کمپرس استفاده نمایید از مطلوب بودن مقدار گرمی حوله یا پارچه مطمئن شوید. به دلیل استفاده از حداکثر درجه حرارت در آب درمانی، خانم‌های باردار، افرادی که عارضه قلبی و یا فشار خون و دیابت دارند قبل از انجام مراحل مختلف حتماً با پزشک خود مشورت نمایند. △

یاد یاران کوچنده از خاک گرامی باد

در فاصله انتشار شماره قبلی و شماره فعلی مجله، عزیزان هم‌نوردمان به دیار باقی پر گشودند. یادشان گرامی باد

محمدحسن وجدان خوش - ابراهیم شیخی - نادر ابراهیمی - حسین کبکستانی - سیدمصطفی شفیعی - مجید وحیدیان

فصلنامه کوه

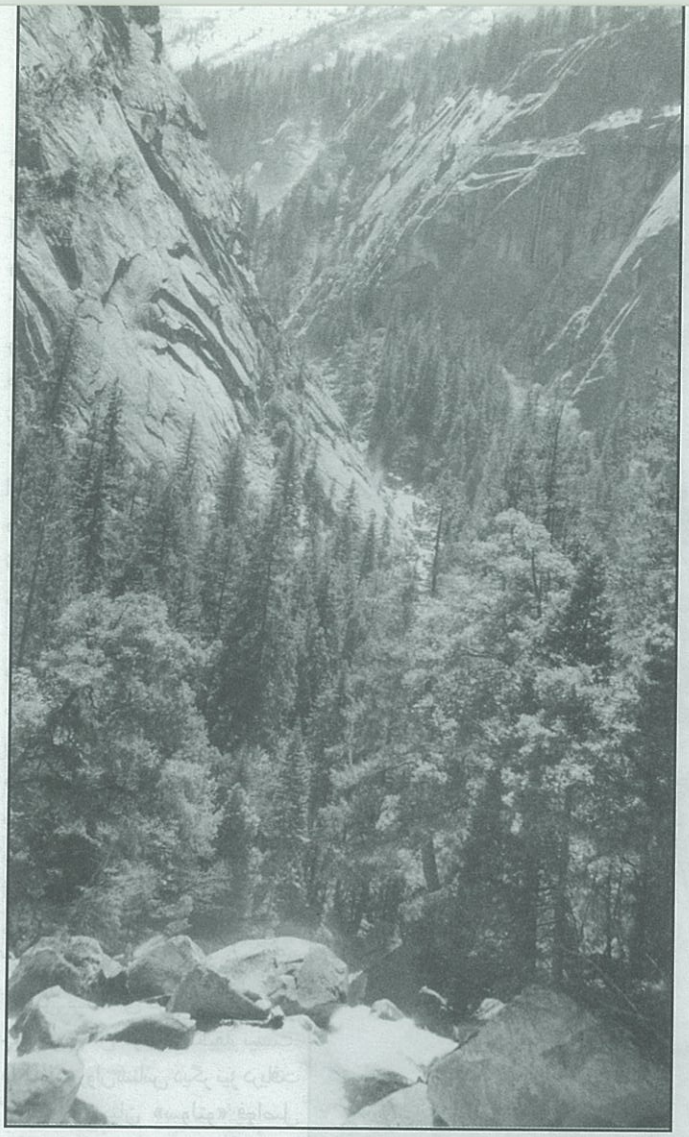
هم نورد گرامی جناب آقای محمدرضا ریشه چی درگذشت والده گرامی تان را به جناب عالی و خانواده محترم تسلیت می گوییم.

فصلنامه کوه

جستاری در اسطوره و افسانه و پاسخی به آن پرسش همواره:

چرا کوه‌نوردی می کنیم؟

حسن نیک‌منش*



درباره اهمیت کوه و انگیزه‌های کوه‌روی و کوه‌نوردی نقل قول‌ها و نظرات فراوانی ارایه شده است؛ به طور مثال، زرتشت چنین گفته است: «کوه‌های آبریزان را می‌ستاییم. آفریدگار زمین و نگه‌دار آسمان را می‌ستاییم. و «هربرزئیتی» (کوه البرز) را، زمین را و تمام نیکی و نیکان را. کنفوسیوس می گوید: «عاقلان آب را دوست دارند و عارفان کوه را.» آلفرد ویلز نخستین صعودکننده به کوه «وترهورن» کوه‌نوردی را به نزدیک شدن به خدا تعبیر کرده است. قله کوه‌ها جایگاه خدایان و غارهای آبی به عنوان «مهرابه»های ایرانیان و رومیان بوده است و کسانی خلوت کوه را جای مناسبی برای تامل و تفکر و اعتکاف می‌یافتند. در قطب مقابل آنها کسانی نیز کوه و کوه‌نوردی را ممر درآمدی برای خود می‌سازند. (با کار مثبت تولید وسایل و تجهیزات کوه‌نوردی اشتباه نگیریم.)

هیات محترم و تلاشگر کوه‌نوردی همدان لیستی از انگیزه‌ها و بهانه‌های کوه‌نوردی را در پناهگاه میدان میشان در معرض دید کوه‌نوردان عزیز قرار داده است. هر چند که گفته می‌شود برخی از این انگیزه‌ها عمومی است، اما تنوع آنها از یک طرف و ماهیت دوگانه ورزش کوه‌نوردی از سوی دیگر که در عین حال که ورزش گروهی است، ورزش انفرادی نیز به حساب می‌آید نگارنده این مقال را متقاعد می‌کند که هر کوه‌نوردی از این لحاظ منحصر به فرد می‌باشد. باید به خاطر داشت که تنها عده کمی از رفتار بشر را می‌توان با استفاده از انگیزه واحدی تبیین کرد، بلکه انگیزه‌های مختلف ممکن است همزمان تاثیرگذار باشند، بنابراین فهرستی مرکب از انگیزه‌های مشخص و مجزا نمی‌تواند حق پیچیدگی فعالیت‌های بشری را ادا کند. مطلب دیگری که باید آن را مدنظر قرار داد این است که انگیزه‌ها را نمی‌توان به صراحت از جنبه‌های دیگر رفتار اجتماعی جدا کرد. برای سهولت ارایه مطلب و صرفه‌جویی در وقت خوانندگان از تفاوت‌های فنی اصطلاحات غریزه، انگیزه، میل، افسردگی و کاهش استرس‌ها و فشار زندگی و گاه تا کسب و تقویت خصلت‌های والای انسانی جلوه‌گر می‌شود. از شکار و جمع‌آوری قارچ و گیاهان خوراکی و دارویی و صنعتی، از گله‌داری و زنبورداری و کشف معدن تا گریز از غوغای شهر و آلودگی هوا و گریز از زندگی یکنواخت و کسالت‌بار تا تجربه کردن هیجان و ماجراجویی، از خودنمایی‌ها و خودشیفتگی‌ها و میل به تشخص تا خودسازی و خودشناسی و ایثار و صرف‌نظر از کام و نام و کمک به دیگران، از رفتارهای جبرانی برخی از والدین با تفکرات فئودالی و قرون وسطایی که ناکامی‌های خود را با موفقیت و قهرمان‌پروری کودکان‌شان می‌خواهند پوشش دهند و آنها را از سنین کودکی به کوهستان‌ها می‌کشانند (در حالی که برای کودکان کمتر از ۷ سال ارتفاع بالای ۲۵۰۰ متر می‌تواند زیانبار باشد و کوه‌نوردی در آنها نه یک نیاز واقعی است و نه تمایل و جذبه‌ای به اندازه عروسک بازی یا تیله‌بازی در این کودکان برمی‌انگیزد.) تا نوجوانان و جوانانی که من آرمانی را در شخصیت خود پرورش می‌دهند و یا خود را با یکی از قهرمانان برجسته کوه‌نوردی جهان همانندسازی می‌کنند.

انگیزه هایی مانند میل به کنجکاوی که گفته می‌شود فطری و همگانی است و در کودکان به صورت وارسی اشیا پیرامون جلوه‌گر می‌شود در بزرگسالان به صورت اکتشاف و تسلط بر طبیعت ظاهر می‌شود. برخی مانند میل به تملک تا حدی یک انگیزه فرهنگی و اجتماعی است؛ چنان که در جوامع غربی بیش از جوامع شرقی دیده می‌شود و عبارت «فتح قله» مبین آن می‌باشد. برخی دیگر مانند کشش‌های زیباشناختی کاملاً فرهنگی است و برحسب جوامع مختلف متغیر است. این انگیزه که در وهله نخست به صورت دیدن مناظر جلوه‌گر می‌شود، در سطح والاتر پایه و اساس التذاذ عمیق از آفرینش‌های هنری و جست و جوی لذت‌های جمالی است. انگیزه مهم دیگر انگیزه‌های مذهبی است: تجمع «گورانی»ها در شهریور ماه بر قله کوه علی علمدار (۳۱۵۵ متر) نمونه بارز این مدعاست. انگیزه تشخص‌طلبی که به مفهوم کسب مقام و منزلت در جامعه و نیل به درجات عالی اجتماعی است و معمولاً با مفهوم «اول» شدن مترادف است، از دیدگاه روانشناس نامی «آلفرد آدلر) و پیروان او پایه فیزیولوژیک غیرمستقیمی دارد که واکنشی است در برابر احساس حقارت واقعی یا خیالی و یا کهتری به این معناست که همه، روزی بچه بوده‌اند و هر کودکی می‌خواهد که «آدم بزرگ» باشد و در راه برتری می‌کوشد تا براحساس کم و کاستی خود فایق آید. اما مطالعه بیشتر در جوامع به ظاهر ابتدایی نظریه آدلر را مورد تردید قرار می‌دهد، هر چند که تشخص‌طلبی مانند انگیزه وجهه (کسب حیثیت و آبرو) تا حدی عمومی است، اما در جوامعی مانند قبیله «آراپش» در گینه نو یا اجتماع «زونی»های مکزیک چون تشخص وجود ندارد، عموماً مسابقه به حداقل خود کاهش یافته است. ناگفته نماند در اکثر قبایل سرخپوست کودکان را به چشم افراد ناتوان نگاه نمی‌کنند و با آنها مثل بزرگترها رفتار می‌شود و تنبیه و تحقیری هم در میان نیست. بنا به گفته «کنارد» سرخپوستان «هوپی» که در مجاورت «زونی»ها زندگی می‌کنند به بازی‌های مسابقه‌ای نمی‌پردازند و هرگز کسی را سزاوار امتیاز و احترام خاصی



نمی‌دانند و این صنعت با قواعد سبقت‌جویی که عموماً در فرهنگ آمریکایی دیده می‌شود کاملاً مغایرت دارد. «اَش» نیز گزارش داده است که کودکان «هوپی» با هم رقابت نمی‌کنند و سعی آموزگار در این که آنان را به هم چشمی وادارد به جایی نمی‌رسد. سرخپوستان زیادی در مناطق کوهستانی جنوب ایالات متحده و در ارتفاعات وسیع و پهناور «آند» سکونت دارند، اما در مسابقات اسکی شرکت نمی‌کنند و بدان گونه که در میان هیمالیانشینان متداول است شرپای کوه‌نوردان اروپایی قرار نمی‌گیرند. «کروبر» می‌نویسد که جامعه سرخپوستان کالیفرنیا به زمان نسبتاً بی‌اعتنا هستند. در مورد سرخپوستان «یاکیما» در ایالت واشنگتن وقتی که به آنها دستور داده شد که «فلان کار را با سرعت هر چه تمام‌تر انجام دهند.» این دستور به هیچ‌وجه اجرا نشده بود یعنی کودکان سرخپوست برای عجله کردن دلیلی نمی‌دیدند و معتقد بودند که حل مسئله‌ای در ۴۵ ثانیه بهتر از حل کردن آن در یک دقیقه نیست. «هلوول» روان‌شناس دیگر نیز دریافت که سرخپوستان «سولتو» فواصل زمانی را به طور غیردقیق و بسیار کلی تعیین می‌کنند یعنی ملاک آنها وضع خورشید در آسمان بود و فصول سال را نیز از روی وقایع طبیعی مانند اب شدن یخ‌ها و پرندگانی که نخستین بار ظاهر می‌شدند باز می‌شناختند. این مسئله در مورد بومیان «ماداگاسکار» نیز صادق است. حال مجسم کنید که چه تغییرات فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی در زندگی این سرخپوستان باید رخ دهد تا به صعودهای سرعتی که مستلزم رعایت کوتاه‌ترین زمان است و روی دقایق و ثانیه‌ها حساب می‌شود مبادرت کنند. انسانی که در دامن طبیعت به زندگی طبیعی خود ادامه می‌دهد و تمایلات تشخص‌طلبی ندارد کجا می‌تواند انگیزه‌ای برای صعودهای سرعتی که از زندگی سرسام‌آور صنعتی و ماشینی نشات می‌گیرد داشته باشد؟

برعکس جوامع هوپی، زونی، یاکیما و سولتو تشخص‌طلبی در قبیله «کواکیوتل» در حد بسیار افراطی وجود دارد؛ حتی افراطی‌تر از جوامع غربی. تحقیق دیگری نشان می‌دهد که مردان بیش از زنان تشخص‌طلب هستند و در دوران بلوغ نسبت به سنین کودکی یا میانسالی بیشتر است. بنابراین می‌بینیم انگیزه‌هایی که گفته می‌شد عمومی هستند به درجات مختلف در انسان‌ها از مسایل فرهنگی و اجتماعی متاثر می‌شوند و برحسب زمان و مکان تغییر می‌یابند.

اما انگیزه‌ای که به قول «جفری هیندلی» مولف کتاب «بام جهان» انگیزه کلاسیک کوه‌نوردی شناخته شده نقل قولی است از کوه‌نورد فقید «جورج‌لی مالوری» کوه‌نورد فرانسوی و نخستین هیمالیانوردی که توانست به قله یا نزدیکی قله اورست صعود نماید در پاسخ به این پرسش که چرا کوه‌نوردی می‌کنی؟ جواب بسیار ساده‌ای ارایه می‌دهد که «کوه آنجاست!» (اینجانب در فیلمی که از تلویزیون ایران پخش می‌شد از زبان هیلاری شنیدم که نقل می‌کرد) این جواب به ظاهر ساده اما چند پهلو و ایهام‌آمیز هم می‌تواند کشش زیباشناختی را که او در خود احساس می‌کرده برساند و هم می‌تواند پاسخی رندانه، محافظه‌کارانه یا فرافکنانه باشد. او به ظاهر انگیزه کوه‌نوردی خود را علت وجودی کوه می‌داند در حالی که اگر کوهی مانند اورست هم وجود نداشت او احتمالاً به قطب‌نوردی و یا پیمایش کویر می‌پرداخت، چون که کوه‌نوردی، قطب‌نوردی، پیمایش کویر و جنگل و دریا به یک مقوله روان‌شناختی تعلق دارند؛ به همین خاطر بی‌جا نیست که در همین فصلنامه کوه گزارش‌های کویرنوردی و پیمایش مسیرهای جنگلی بخشی از فصلنامه را به خود اختصاص داده است و بعد از این نیز صفحات بیشتری را به ناگزیر اشغال خواهد کرد. گفته مالوری از آن جهت فرافکنانه هست که گویی کوه او را به جانب خود می‌خواند (همان فرافکنی اودیپی در مورد کودکان، مثلاً عوض این که کودک بگوید من به برادر یا مادر حسودیم می‌شود می‌گوید: برادر یا نامادری به من حسادت می‌کند و یا مانند نامادری سیاوش که عقده اودیپی خود را از روی ترس و رسوایی به گردن سیاوش می‌اندازد) هر چند که گاهی خواستن می‌تواند دوطرفه باشد اما سهم و انگیزه خود او چیست؟ آیا او هیچ عشقی به کوه ندارد و اگر دارد این عشق از چه نوعی است؟ اودیپی، عشق‌های زمینی یا عرفانی و آسمانی است؟ آیا کوه‌روی او غریزی و جبرگرایانه است یا اختیاری و از روی کمال‌طلبی؟ و اگر عشقی در میانه است آیا سرپوشی به تمایلات و غرایز ابتدایی نیست؟

آنچه در این مقال از نظرتان می‌گذرد تلاشی است برای روشن ساختن انگیزه‌های درونی و آنچه که در ضمیر ناخودآگاه‌مان ممکن است بگذرد، باشد که با شناخت بیشتری از خود به شخصیت یکپارچه و والاتری دست یابیم. از آنجایی که نوشته زیر براساس نظریه‌های روان‌شناختی ارایه می‌گردد و یافته‌های آزمایشگاهی نیست، پاره‌ای از مطالب ممکن است خالی از خطا نباشد و جای بحث و نقد و تجدید نظر دارد. اسطوره‌ها و افسانه هایی که مورد نقد اجمالی قرار می‌گیرند از لحاظ دانش روان‌شناسی حایز اهمیت هستند زیرا روان‌کاوان مکتب فروید اعتقاد دارند که عناصر سرکوفته یا ناآگاه لایه زیرین این اساطیر و قصه‌های پریان را تشکیل می‌دهند. روان‌کاوان مکتب «یونگ» گامی فراتر نهاده، تاکید می‌کنند که چهره‌ها و رویدادهای این

داستان‌ها با پدیده‌های روان‌شناختی موروثی و نژادی سازگارند و بنابراین نشان‌دهنده آنها می‌باشند. این رویدادها و چهره‌ها به شکلی نمادین نیاز ما را به دستیابی به خویشتنی والاتر آشکار می‌کنند؛ نوعی نوسازی درونی که با وقوف بر نیروهای ناآگاه شخصی و نژادی میسر می‌شود. داستان پریان به کودکان می‌آموزد که به رغم ناملایمات، زندگی خوب امکان‌پذیر است. اما فقط در صورتی که شخص از درگیری‌های خطرخیزی که بدون آنها نمی‌توان به هویتی راستین دست یافت نگریزد.

این داستان‌ها به کودک نوید می‌دهد که اگر شهامت درگیر شدن در این جستار ترسناک و جانکاه را داشته باشد، نیروهای نیکخواه به کمکش خواهند آمد. همچنین این داستان‌ها به او هشدار می‌دهند که اگر کسی از فرط بزدلی و کوته‌اندیشی از خطر بپرهیزد و در پی شناختن خود نباشد، ناچار باید به یک زندگی کسالت‌آور تن دهد. پیدایش اسطوره‌ها و افسانه‌های پریان باعث کم کردن ترس‌ها و نگرانی‌های دوران رشد و بلوغ در کودکان می‌باشد، اما این اسطوره‌ها و افسانه‌ها به زبان نمادین سخن می‌گویند نه زبان واقعیت روزمره و در مورد مردمان و جاهای واقعی نیست، اما در عین حال ما را به مکان‌های بسیار کهن، غریب و بسیار دوردست ولی در عین حال بسیار آشنا می‌برد که اشاره‌ای است به سفر درون ما؛ در قلمرو بی‌خبری و ناخودآگاه.

اسطوره «پرومته»

در اسطوره‌های یونانی آمده است: پرومته به جرم دزدیدن آتش از کوه یعنی دزدی گنجی از مالکیت عموزاده خود زئوس که در واقع پدر سیمای اوست در کوه‌های قفقاز به بند کشیده می‌شود و عقابی برای خوردن جگر او گماشته می‌شود، اما هر شب جگر او از نو باز می‌روید. این عقاب در واقع خود زئوس است که ولع دهانی او جگر پرومته را جزو وجود خود می‌سازد تا بدین ترتیب از رشد پرومته جلوگیری نماید یا صاحب جسارت و گستاخی او گردد. این کیفر سنگین در مورد کسانی نیز که در اعماق غارها کنجکاوی نمایند و پا را از حد معینی فراتر بگذارند اعمال می‌شود. پیدایش این اسطوره بازتاب ترس دوران اودیپی، کنجکاوی‌های کودکان در مورد بدن خود و ترس دوران بلوغ از جمله اضطراب «اختگی» در مورد کودکان و نوجوانان می‌باشد که ترس آنها ناشی از این امر است که پدر یا پدر سیما به عشق مابین پسر و مادر یا مادر سیمای او حسادت بورزد و او را به وجه بسیار شدیدی؛ همچنان که در مورد پرومته انجام گرفت تنبیه نماید. زئوس که خود زاده در غاری در کوه «آیدا» می‌باشد دچار حسادت اودیپی است که رشد پرومته را برنمی‌تابد لذا مانند «لائوس» پدر «اودیپ» که گوش به غیب‌گوی معبد «دلفی» سپرد که به دست پسرش کشته خواهد شد، خود به دست خود مقدمات مرگش را فراهم می‌نماید. او محکوم به فناست و نمی‌تواند قلمرو خدایی خود را حتی در کوه‌های المپ نیز نگه دارد. اما خواننده و یا شنونده این اسطوره با پرومته همدردی می‌نماید و خود را با او همانندسازی می‌کند. او قهرمانی است در ردیف قهرمانان تاریخی و افسانه‌ای مانند عیاران سیستانی، هوشنگ، گوراوغلو، رابین هود، قهرمانان لیان شان پو و قهرمان قصه کردی «گلی خوناوی» هر چند که پرومته آتشی را از زئوس می‌رباید که در وهله نخست نماد میل جنسی و عواطف افسار گسیخته است و در حالت کلی نشانگر انرژی روانی (لیبیدو) می‌باشد، اما او آتش را نه برای خود که برای انسان به ارمغان می‌آورد. در نتیجه، این آتش بدوی و ابتدایی در سیر تعالی و والایش خود بعدها به آتش «ورجاوند» تبدیل می‌شود، آتشی که خود نماد پاکی است و هر چه ناپاک را می‌سوزاند و تطهیر می‌کند، اما به پاکانی چون ابراهیم (ع) و سیاوش گلستان می‌شود؛ آتشی که در مشعل المپیک نماد عشق و دوستی بین انسان هاست و هر چهار سال یک بار می‌تواند در هر کجای زمین شعله برکشد و جوانان را به جای کشتی و کشتار در میدان‌های نبرد در میدان‌های ورزشی گرد هم آورد. این آتشی است که در وهله نخست توانست با برافروخته شدن در مدخل غارها انسان را از شر حیوانات وحشی و درنده درامان نگه دارد و به او کمک نماید تا عصر یخبندان را پشت سر گذارد و سپس در اوج عرفان و معرفت حق از زبان لسان‌الغیب؛ خواجه شیراز سروده شد:

از آن به دیر مغانم عزیز می‌دارند
که آتشی که نمیرد همیشه در دل ماست

اسطوره ایکاروس:

ایکاروس که داستان او شبیه داستان کیکاووس می‌باشد قهرمان اسطوره‌ای است که بال هایی از پر و موم ساخت و به قدری نزدیک به خورشید پرواز کرد که موم نگه دارنده بال‌های او ذوب شد و سقوط کرد. در نظام روان‌شناختی «هنری موری» روان‌شناس آمریکایی که جزو روان‌کاوان نو فرویدی طبقه‌بندی می‌شود کسانی را که عقده سیزراهی دارند اشخاصی می‌نامند که عقده ایکاروسی دارند که از ویژگی‌های آن خودنمایی، شب‌ادراری، هوس‌های جنسی و خودشیفتگی و حس عزت نفس کذایی می‌باشد. این افراد مانند ایکاروس اهداف بلندپروازانه‌ای دارند که رویاهای‌شان با شکست بر هم می‌خورد. این افراد به شخصیت‌های آلتی در نظام فروید شبیه هستند که فروید آنها را خود شیفتگان نیرومندی می‌داند که در مردان صفاتی مانند بی‌پروایی، غرور و اعتماد به نفس زیاد از خود بروز می‌دهند. مردانی که چنین شخصیتی دارند می‌کوشند مردانگی خود را از طریق فعالیت‌هایی چون فتوحات مکرر به اثبات برسانند یا آن را نشان دهند گفته می‌شود کایت سواری و پروازهای نمایشی، پرورش اندام و کوه‌نوردی‌های ماجراجویانه در سطح ناآگاه در مردان و غارنوردی در زنان می‌تواند در ضمیر ناخودآگاه چنین تعبیری داشته باشد. زنانی که دارای چنین شخصیتی هستند در زنانگی خود اغراق می‌کنند و از استعداد و جذابیت خود برای خرد کردن مردان و چیره شدن بر آنها استفاده می‌کنند. این افراد ممکن است فمینیست‌های دو آتشه باشند. کوه‌نوردی در این زنان به معنی سلطه بر کوه (نماد جنس نر) و رام کردن او در سطح ناخودآگاه تلقی می‌شود.

حماسه گیلگمش:

گیلگمش قهرمان اسطوره‌ای بابل که دیوارهای شهر «اوروک» را احداث می‌کند، عنان گسیخته در حالی که کلیه جوانان سالم را وادار به احداث دیوارهای شهر و معبد الهه «ایشتار» می‌کند، حق همبستری با کلیه دوشیزگان اوروک در شب اول زفاف را به اجرا می‌گذارد. در نتیجه هوس‌بازی‌ها و جاه‌طلبی‌های او سرانجام ساکنان اوروک از مادر خدایان «ارورو» درخواست می‌کنند که رقیبی برای گیلگمش خلق کند. «ارورو» دستان خود را می‌شوید و از مقداری گل سرشته یک انسان اولیه می‌آفریند که «انکیدوی» جنگجوست. او فرزند سکوت، آذرخش آسمانی است به هیات انسانی با بدنی پوشیده از مو و با گیسوان بلند و ژولیده چون زنان که با غزالان علف می‌چرد و با جانوران وحشی تشنگی خود را فرو می‌نشاند (او در واقع جنبه حیوانی گیلگمش است که باید رام شود) و این کار به دست یک روسپی معبد به نام «شم خت» انجام می‌گیرد. (باید توجه داشت روسپی‌های معبدهای باستانی شخصیت‌های مثبت و بهنجار تلقی می‌شدند و نباید کلمه روسپی به مفهوم امروزی در نظر گرفته شود) او جذابیت‌های فراوان خود را به انکیدو می‌نماید و انکیدو بعد از شش روز و هفت شب عشق‌ورزی دگرگون می‌شود (همچنان که در تمام افسانه‌های حیوان - داماد این مسئله دیده می‌شود.) کار انکیدو تمام شده بود. او نمی‌توانست چون گذشته برود. او قوه تشخیص پیدا کرده بود، خردمندتر شده بود و روسپی با او گفت: تو کامل شده‌ای انکیدو، تو مانند یک خدا شده‌ای، چرا باید در دشت‌ها در کنار جانوران وحشی سرگردان باشی؟ بیا تا تو را به اوروک ببرم، به خانه مقدس، به مامن «انو» و «ایشتار» جایی که گیلگمش به کمال نیرومند است و مانند یک ورزای وحشی، از همه مردمان نیرومندتر است. انکیدو می‌پذیرد که به اوروک برود تا بتواند با گیلگمش به ستیز برخیزد. اما شم‌خت به او می‌قبولاند که گیلگمش می‌خواهد دوست او باشد. انکیدو راه بر گیلگمش که می‌خواهد به سوی یک قرار عاشقانه برود می‌بندد و در میدان عمومی با هم کشتی می‌گیرند. نتیجه این کشتی آن است که دو طرف در می‌یابند که آنها نه برای مبارزه با یکدیگر که برای دوستی با هم آفریده شده‌اند. تقریباً بلافاصله تصمیم می‌گیرند که به اتفاق هم غول جنگل سرو آزاد «خومبَبه» را که فریادش غرش توفان و گفتارش آتش و نفسش مرگ است از میان بردارند. خردمندان اوروک به آنها رهنمودهای عملی ارایه می‌دهند و آنها به سوی جنگل (نماد ناخودآگاه انسانی که شامل غرایز ابتدایی می‌گردد) روانه می‌شوند و گردن غول را می‌زنند و سرش را بر کلکی می‌گذارند تا رود فرات آن را به شهر «نیپ پور» ببرد. پس از بازگشت به اوروک جاذبه او الهه «ایشتر» را در دام عشق گرفتار می‌کند اما گیلگمش

تسلیم وسوسه این الهه نمی‌شود. ایشتر، گا و آسمانی را به جنگ او می‌فرستد که به دست گیلگمش و انکیدو کشته می‌شود. در پایان اسطوره، گیلگمش برای به دست آوردن جاودانگی به نزد او - نه پیش تیم، که با حضرت نوح یکی گرفته می‌شود عازم دریاهای دوردست می‌شود و در راه بازگشت این گیاه معطر توسط ماری ربوده می‌شود.

حماسه گیلگمش نشان می‌دهد که چگونه غرایز افسار گسیخته می‌تواند به سحر عشق استحاله یابد و والایش یابد. او در پایان درمی‌یابد که جاودانگی در «باقیات صالحاتی» است که از خود برجا می‌گذارد. مسئله جاودانگی درد مشترک انسان‌هاست، چرا که انسان موجودی است مرگ آگاه یعنی تنها موجود روی کره خاکی است که می‌داند مرگ سرنوشت محتوم اوست و او دیر یا زود باید چشم از جهان فروبندد، پس به جنگ با مرگ برخاسته است و خواسته است که با رویین‌تن شدن (مانند اسفندیار و آشیل) و یا مانند گیلگمش با به دست آوردن گیاه جوانی دوباره به جاودانگی دست یابد کسانی مانند اکبرشاه مغول با ایجاد بناهای مجلل مانند «تاج محل» خواسته‌اند که نام معشوق و یاد عشق او را جاودانه سازند. کسانی هم با نوشتن کتاب یا برجا گذاشتن آثار هنری خواسته‌اند که نام خود را جاودانه بسازند، چنان که سعدی در مورد گلستان خود گفته است:

گل همین پنج روز و شش باشد
این گلستان همیشه خوش باشد

فردوسی نیز شاهنامه خود را کاخ بلندی از نظم می‌داند که از باد و باران آن را گزندی نیست. این گونه اعتقاد ریشه در اعتقادات تمدن‌های کهن از جمله اسکیموها دارد که اعتقاد دارند انسان از سه جزو نام، جسم و روح (جان) تشکیل یافته است. بقای نام؛ به ویژه نام نیک یعنی جاودانگی:

سعدیا مرد نکونام نمیرد هرگز
مرده آن است که نامش به نکویی نبرند

در سراسر حماسه رستم و اسفندیار دغدغه فکری رستم مسئله نام و ننگ است؛ حفظ نام هر چند که به بهای دست شستن از جان باشد (متضاد با غریزه صیانت نفس) چنانچه خود می‌گوید: مرا نام باید که تن مرگ راست او می‌داند که مرگ دیر یا زود قالب تن را از جان تهی خواهد ساخت و برخلاف اسفندیار به رویین تنی خود نمی‌نازد چرا که مرگ می‌تواند از هر روزنی وارد شود. تن اگر رویین نیز باشد بالاخره یک نقطه از آن مانند پاشنه آشیل یا چشم اسفندیار از آسیب درامان نیست و این جایی است که خدنگ مرگ مقدر در آن می‌نشیند. استاد خلیل‌الله خلیلی نویسنده و شاعر افغان جاودانگی را در جاودانگی نام می‌داند و مرگ تن را مردن به معنای واقعی نمی‌شمارد:

مرد نمیرد به مرگ، مرگ از او نام جوست
نام چو جاوید شد، مردنش آسان کجاست؟

در قرن حاضر این تلاش برای جاودانگی نام در کتاب «گینس» تجلی یافته است و برخی از کوه‌نوردان سعی می‌کنند با ثبت نام خود به بهانه‌های مختلف مثل صعود به قله‌ای در کوتاه‌ترین مدت یا به بیشترین دفعات، در پایین‌ترین یا بالاترین سن، در سخت‌ترین شرایط یا از سخت‌ترین جبهه، با جدیدترین و شگفت‌ترین شیوه و... در این کتاب به جاودانگی دست یابند. اما جاودانگی از زبان حضرت حافظ:

هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام ما
هر آن کسی که در این حلقه نیست زنده به عشق
برونمرده به فتوای من نماز کنید

اسطوره کیوپید و پسیکه

کیوپید که نام یونانی آن «اروس» می‌باشد کسی بود که تیر او به قلب هر کسی می‌خورد آن شخص عاشق می‌شد. اروس مظهر غرایز زندگی از جمله امیال جنسی است و اینجانب در فصلنامه کوه شماره ۳۸ بازتاب‌های آن را در کوه‌نوردی با غرایز مرگ مورد مقایسه قرار داده‌ام. او پسر آفرودیت می‌باشد که عقده اودیپی این مادر سبب می‌گردد که سخت به پسیکه، محبوبه اروس حسادت ورزد. پسیکه در زبان یونانی به معنی روح می‌باشد که کوچک‌ترین دختر از میان سه دختر یک پادشاه است که زیبایی خارق‌العاده‌ای دارد و پدر و مادرش او را براساس مشورت با غیب‌گوی معبد آپولو بر فراز صخره‌ای در کوهستان قرار می‌دهند تا شکار هیولایی مارگونه شود، اما باد ملایمی او را از صخره فرود می‌آورد و در قصری پنهان از چشم آفرودیت، همسر اروس می‌شود و او در تاریکی شب در هیات موجودی مرموز با وی همبستر می‌شود. خواهران حسود پسیکه دسیسه‌چینی می‌کنند و به او می‌قبولانند موجودی که همسر اوست و پسیکه از او باردار است مار غول‌آسایی است با هزار چنبره، همان که ظاهراً غیب‌گو پیش‌بینی کرده بود و در گوشش می‌خوانند تا سر هیولا را با چاقو از تن جدا کند. در نتیجه یک شب پسیکه هنگامی که اروس به خواب رفته بود یک چراغ پیه‌سوز و یک چاقو برمی‌دارد و قصد کشتن او را می‌کند. در نور چراغ پسیکه می‌بیند که او جوانی بسیار زیباست. از فرط آشفتگی دستش می‌لرزد و یک قطره روغن داغ اروس را می‌سوزاند و او بیدار می‌شود. آن گاه اروس او را ترک می‌کند و پسیکه از فرط غصه خودکشی می‌کند ولی بعداً نجات پیدا می‌کند. خواهران بدسرشت و حسود او می‌کوشند تا جای پسیکه را در دل اروس بگیرند. آنها از صخره بلند کوهستان بالا می‌روند به امید این که باد ملایمی آنها را با خود ببرد، از صخره پایین می‌پرند و می‌میرند. سرانجام اروس که زخم‌هایش التیام یافته و پشیمانی پسیکه متاثرش کرده بود «زئوس» را وادار می‌کند تا او را جاودان سازد. اروس و پسیکه در کوه المپ ازدواج می‌کنند و کودکی که از این وصلت زاده می‌شود همان «خوشی» است.

پسیکه آن روح پاک و دوشیزه بی‌گناهی است که بر فراز کوه‌ها قرار گرفته است که از غرایز ابتدایی و حیوانی زندگی که به صورت مار هزار چنبره در وجود اروس تجسم یافته است نفرت دارد تا جایی که حاضر می‌شود سر او را از تن جدا سازد. اما آنگاه که غرایز ساده و ابتدایی سیر تکاملی خود را به سوی عشق کمال یافته و اندیشمندانه آغاز کند یعنی عشقی که بر مبنای دانش و تجربه و حتی رنج شکل گرفته باشد اروس به صورت جوانی زیبا ظاهر می‌شود که ثمره پیوند آن دو، خوشی و سعادت برای بشر خواهد بود و هرگاه برای هر کوه‌نوردی هدفی و معشوقه‌ای جز پسیکه (هدف روحانی) در بالای کوهی باشد مطمئناً آن هدف، هدفی پوچ و دروغین خواهد بود (مانند خواهران بدسرشت پسیکه)

نه هر که چهره برافروخت دلبری داند
نه هر که آیینه سازد سکندری داند
نه هر کسی که کله کج نهاد و تند نشست
کلاهداری و آیین سروری داند
هزار نکته باریک‌تر ز مو اینجاست
نه هر که سر بتراشد قلندری داند

افسانه دو برادر

نقش‌مایه دو برادر نقش‌مایه اصلی کهن‌ترین قصه پریان است که در یک پاپیروس مصری متعلق به ۱۲۵۰ قبل از میلاد پیدا شده است و طی سه‌هزار سال بعد به شکل‌های گوناگونی درآمده است. در بیشتر قصه‌های مبتنی بر درونمایه «دو برادر»، برادری که خانه را ترک می‌کند گرفتار می‌شود و برادری که در خانه مانده او را نجات می‌دهد ولی در قصه‌های دیگر، از جمله در کهن‌ترین روایت مصری برعکس این است یعنی برادری که در خانه می‌ماند می‌میرد. این داستان نشان می‌دهد که اگر بال نگشاییم و آشیانه را رها نکنیم دچار وابستگی‌های اودیپی یا دهانی هستیم که موجب نابودی، خواهد شد. در روایت‌های دیگر برادری که خانه را ترک می‌کند در واقع برادری است که به دنبال تکانه‌های «نهاد» وارد جنگل‌های انبوه که نماد ناخودآگاه هستند می‌شود و برادری که در خانه مانده او را نجات می‌دهد نماد «من» می‌باشد که می‌باید بین «نهاد» و «فرامن» تعادل برقرار سازد. وقتی که این تعادل برقرار می‌شود در واقع ما به یکپارچگی شخصیت می‌رسیم. گاهی برادر راهی سفر به ساحره‌ای (نماد نامادری) برمی‌خورد که او را به سنگ یا حیوان دیگری تبدیل می‌کند. در داستان‌هایی از نوع دو برادر، قهرمان در سنینی که ما آن را نوجوانی می‌نامیم توصیف



شده‌اند - دوره‌ای از زندگی که آرامش نسبی عاطفی کودک نابالغ جای خود را به فشار و بی‌قراری دوره نوجوانی می‌دهد که ناشی از آغاز رشد روانی است.

افسانه رپونزل، جک و ساقه لوبیا

یومار زدن و بالا رفتن از طناب به وسیله گره پروسیک در کوه‌نوردی یا سنگ‌نوردی (صعود میمونی) تشابه فراوانی با بالا رفتن قهرمان داستان از گیسوی شاهزاده خانمی دارد که در افسانه پریان در برجی زندانی شده است و نیز با بالا رفتن «جک» از ساقه لوبیای سحرآمیز در افسانه «جک و ساقه لوبیا» به روایت «برادران گریم» دارد. در داستان رپونزل که مشابه آن در قصه‌های ایرانی نیز فراوان یافت می‌شود، دختر ۱۲ ساله‌ای توسط ساحره‌ای در برج زندانی می‌شود یعنی مادری بخیل (نامادری) مانع استقلال دخترش می‌شود؛ مشکلی که با ازدواج رپونزل و شاهزاده به خوبی و خوشی حل می‌شود. در افسانه هایی از این دست، دختر از گیسوان خود کمندی می‌سازد تا شاهزاده بتواند خود را از آن بالا کشیده و برای نجات دختر به بالای برج و محل زندانی شدن او برسد. گزافه‌گویی درباره درازی گیسوی دختر خانم آگاهی او را از رشد سریع، توانایی‌ها و جاذبه‌های بدن خود را در سطح نیمه هوشیار می‌رساند.

در افسانه جک و لوبیای سحرآمیز، جک قهرمان داستان در ازای فروش گاو شیری رنگ (نماد دوره شیرخوارگی و پیش اودیپی در کودکان) به «اجبار» که نشانگر رانده شدن کودک از بهشت خردسالی است دانه لوبیای سحرآمیزی را به دست می‌آورد که بعد از کاشته شدن رشد سریعی دارد. جک از روی کنجکاوی از ساقه لوبیا بالا می‌رود و از غول ترسناکی که نماد پدر - دیو می‌باشد ابتدا یک کیسه طلا و سپس مرغی که تخم طلا می‌گذارد می‌دزدد. دربار سوم که نشانگر رشد بیشتر کودک می‌باشد چنگی را به دست می‌آورد که گنج والاتری است و نشانه والایش هنری و ارتقا مراحل جنسی می‌باشد. جک با این عمل یعنی بالا رفتن از ساقه لوبیا دوره شیرخوارگی را پشت سر گذاشته و وارد مرحله نرینگی می‌گردد، اما می‌داند که داشتن نرینگی کافی نیست و او باید به مراحل بالاتر ارتقا یابد. اگر وی در همان مرحله نخست یعنی به دست آوردن کیسه طلا که صرف خرید خوراک برای خود و مادرش شد متوقف می‌ماند می‌توان گفت که به مرحله دهانی، پس روی کرده است (مقایسه شود با کوه‌روی به خاطر شکار، جمع‌آوری سبزیجات، قارچ و گیاهان کوهی و گله‌داری و شبانی) و اگر در مرحله بعدی یعنی به دست آوردن مرغ تخم مرغ طلا ساقه لوبیا را قطع می‌کرد می‌توان گفت که در مرحله مقعدی نگه دارنده درجا زده است که در نهایت منبع لایزالی هم نیست (مثل معدن‌کاوی و استفاده از کوه و کوه‌نوردی به عنوان منبع مال اندوزی) اما به دست آوردن چنگ بر این امر دلالت دارد که جک مراحل رشد عاطفی، اجتماعی و جنسی خود را طی می‌کند. از مرحله نرینگی تا عشق (والایش غریزه جنسی) و لذت ازدواج (جواز مشروعیت اجتماعی) و والایش هنری تکامل پیدا خواهد کرد.

ما چه بخواهیم و چه نخواهیم همیشه در تاریخ بشریت نوجوانان و جوانان برای کسب تجربه، حس و هیجان، استقلال و یکپارچه سازی شخصیت، رشد و بلوغ عاطفی و اجتماعی خود به کوه، جنگل، کویر و دریا خواهند زد؛ همچنان که در اسطوره‌ها و افسانه‌های پریان مانند افسانه‌های «دو برادر»، «هنسل و گرتل»، «سندباد بحری و سندباد بری»، «سه پری»، «سه زبان»، «شنل قرمزی کوچک»، «رپونزل»، «جک و لوبیای سحرآمیز»، «آلیس در سرزمین عجایب»، «سفیدبرفی»، «امیرارسلان نامدار»، «ملک جمشید» و... سرگردانی در جنگل و کوه و بیابان نماد کشمکش فرد برای رهایی از وابستگی‌های مراحل اولیه رشد (دهانی و اودیپی) و گذر از خردسالی به بلوغ و استقلال و خودشناسی و خودسازی می‌باشد.

پایان تمام این قصه‌ها به خوبی و خوشی و خوشبختی ختم می‌شود؛ چرا که عقده‌ها گشوده می‌شود، تعارض‌ها حل می‌گردد و آسایش خاطر فراهم می‌شود به شرط این که قهرمان افسانه ارزش دانایی و سخت کوشی و همکاری با دیگران را درک کند و بتواند به کشاکش‌های اودیپی خود سر و سامان دهد و «من» کمال یافته او بین «نهاد» و «فرامن» او تعادل لازم را به وجود بیاورد تا به یکپارچه‌سازی شخصیت نایل شود. لذا خطر کردن برای رسیدن به یک زندگی متفاوت که امیدوار است زندگی عالی‌تری باشد ارزش پیدا می‌کند. پایان خوش قصه‌ها گاهی تلویحاً بیان می‌شود؛ گویی که قصه نیمه تمام رها شده باشد؛ راویان نتیجه‌گیری از آن را به عهده شنونده یا خواننده واگذار می‌کنند.

در این افسانه‌ها بازگشت دوباره به خانه از نظر روان‌شناسی رشد، بازگشت به همان خانه قبلی نیست که روابط بین بچه و پدر و مادر یا خواهر و برادران به صورت پیشین باشد، بلکه برپایه استقلال و احترام متقابل و آشتی دوباره استوار است. آنچه این افسانه‌ها در مورد کوه‌نوردی به ما می‌آموزد این است که سیر کوه‌نوردی با هر انگیزه و یا تکانه ناخودآگاه نهاد می‌تواند مراحل اولیه را پشت سر بگذارد و به والایش هنری، عشق و شناخت و عرفان تبدیل شود چنان که از میان کوه‌نوردان می‌تواند عکاسان هنری، نقاشان، موسیقی‌دانان، شاعران و نویسندگان برجسته ظهور نمایند. کوه‌نوردی باید از عشق‌های اودیپی تا عشق‌های کمال یافته و والاتر و از عشق به طبیعت تا عشق به حقیقت منجر شود و از مقصد تا مقصود و از نام و کام‌جویی و خودشیفتگی و خودمحوری‌های کودکانه (نارسیسیم) تا عشق به دیگران (آلتریسم)، پختگی و کمال و پیش‌کسوتی ارتقا یابد.

قاف و سیمرغ:

از عشق‌های عرفانی که در ادبیات کلاسیک ما بازتاب گسترده‌ای دارد نمی‌گویم، از قاف و سیمرغ عطار نمی‌گویم که جای خود دارد و خطاست اگر بگوییم قاف همان البرز است و یا فلان کوه در فلان جا، هر چند که صورت مثالی قاف ممکن است از طبیعت کوه و جغرافیای کوهستانی ایران برگرفته شده باشد که یال‌ها همه چه کوتاه، چه بلند، چه دشوار و چه آسان، همه به قله می‌رسند و کوه‌نورد چه تنها و چه در جمع، با هر روش مقصد و مقصودش قله کوه است. اما قاف عطار لامکان و لازمان است؛

آنجا که پرندگان عالم هزاران هزار عزم آن می‌کنند و تنها سی مرغ (که صفت و موصوف است) وقتی به قله می‌رسند درمی‌یابند که خود سیمرغ (که اسم مرکب است و نشانه تبدیل کثرت به وحدت) هستند.

از شعر عارفان گذشته نمی‌گویم که در حافظ و مولانا و عطار به کمال می‌رسد. از شعر شاعرانی می‌گویم که خود پای در کوه دارند و مثل همه کوه‌نوردان عالم پوتین کوه‌نوردی پای‌شان می‌کنند و کوله بر دوش می‌گیرند و احیاناً عصایی یا باتومی در دست، با همان بادگیر و کلاه و... اما تفکرشان از سنخ دیگری است. شعرشان پشتوانه غنی و نیرومندی دارد که ریشه در عرفان اسلامی - ایران دوانده است. عشق‌شان به کوه نه ناشی از عشق‌های اودیپی یا عقده «الکترا» و انگیزه‌های تملک و تشخص‌طلبی و نه ناشی از عقده ایکاروسی، بلکه عشق کمال یافته براساس «کسب آگاهی بر ابعاد وجود خویشتن»، «سنجش کارآیی و تاب و توان جان و تن»، با «تکیه کردن بر توان خویش و همگامی یار»، «با اهداف کشف گنج و کان»، «اما نه آن سان که باشد پیشه سوداگران». او می‌سراید: «بی‌شکیب و شوریده جست و جو گر اویم.» گرچه از او صدنشان دارد اما «او» برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم است و امید شاعر فقط به این است که: «در فضای کوهستان شاید آید او سویم» و شعر خود را با طنز ملیحی به پایان می‌رساند: «ز آنچه عالمان در شهر پاره پاره می‌بخشند/ من به سعی جان در کوه چشمه چشمه می‌جویم.»

پی نوشت‌ها:

تابلوی سیمرغ اثر هنرمند جوان «محبوب حبیب‌وند» می‌باشد: پرهای آبی نشانه آسمان و جهان برین و پرهای قهوه‌ای و تیره‌تر نشان جهان خاکی است و سیمرغ موجودی است که مردگان را از جهان زیرین به جهان برین می‌آورد. مصاریع و ابیاتی که در بخش پایانی آمده است اشعار «محمد نوری» شاعر کوه‌نورد و عضو انجمن کوه‌نوردان ایران می‌باشد که عنوان این مقاله برگرفته از یکی از عناوین شعر اوست.

جمله پایانی تلمیحی است به احسن القصص قران (یوسف)

فروید و پیروان او اعتقاد دارند که عقده اودیپ فطری و همگانی است یعنی در تمام کودکان پسر در سن معینی میل به کشتن پدر و ازدواج با مادر وجود دارد. اما مطالعه بیشتر در جوامع مختلف به ویژه جوامع بومیان اقیانوسیه و سرخپوستان آمریکا، همگانی بودن و فطری بودن آن را تایید نمی‌کند: به طور مثال در قبیله «تروبریاندی» که «مالینوسکی» در آنجا به مشاهده پرداخته، رابطه پدری شامل روابطی صرفاً اجتماعی است و با اعمال قدرت نسبت به فرزندان همراه نیست. پدر در این قبیله بیش از مادر به کودکان خود رسیدگی می‌کند و آنها را در آغوش می‌گیرد. کودک نیز به پدر خود وضع محبت‌آمیز و دوستانه‌ای دارد. در چنین جامعه‌ای که پدرسالاری نیست کسی هم بر ضد پدر نمی‌شورد. در این جوامع مادر تباری نقش پدر به پسر ارشد خانواده و یا به دایی بچه‌ها سپرده شده است و پسر نسبت به دایی خصومت ورزیده و عشق به خواهر ظاهر می‌شود. زن دایی به جای مادر «تابو» می‌باشد یعنی هیچ پسری نمی‌تواند با زن دایی خود ازدواج کند. این مطالعات نشان می‌دهد که عقده اودیپی و هم چنین حسادت اودیپی امری فطری نیست بلکه یک مسئله اجتماعی، فرهنگی و حتی طبقاتی است. مشابه عقده اودیپ در دختران عقده «الکترا» نامیده می‌شود.

در تاریخ ادبیات زبان فارسی قتل فجیع شاعره توانا و سنت‌شکن «رابعه قزداری» (رابعه بنت کعب) به دست برادر صرفاً به این دلیل صورت می‌گیرد که او اشعار عاشقانه‌ای در ستایش غلام خود «بکتاش» که اتفاقاً سردار سپاه برادر می‌باشد سروده است. رابعه در واقع قربانی حسادت اودیپی برادر می‌گردد و این حسادت اگر نه به صورت نیمه هوشیار، حداقل دستوری است که از ناخودآگاه او صادر می‌شود. چرا که در بین برخی از پادشاهان گذشته زن رسمی پادشاه خواهر خود او یا خواهر خوانده‌اش می‌باشد.

در مصر باستان در زمان سلسله‌های نوزدهم و بیستم پادشاه موظف بود با خواهر خود ازدواج کند، همچنان که در میان قبیله، «اینکا»های پرو اعتقاد به این که پادشاه مقامی والاتی از دیگران یعنی نجبا یا رعایا دارد چنان راسخ بوده که ناچار باید در درون خانواده خود همسرگزینی کند. عقده اودیپی نه تنها در افراد می‌تواند بروز کند بلکه در حرکت‌های اجتماعی که بر علیه پادشاهان خودکامه که در واقع پدر تاجدار ملت محسوب می‌شوند بروز می‌کند. قتل بی‌رحمانه خاندان سلطنتی در جریان انقلاب کبیر فرانسه و قتل عام خاندان سلطنتی عراق به دست دار و دسته «بعث» مثال بارز این مدعاست، در حالی که در کشورهای اسکاندیناوی که هنوز هم به صورت مشروطه سلطنتی اداره می‌شوند و پادشاهان اختیارات و قدرت زیادی ندارند طغیانی علیه سلطنت صورت نمی‌گیرد.

عقده اودیپ گاهی از طرف بعضی از روان‌کاوان به صورت نمادین و تا حدی مبالغه‌آمیز به مسایل زیادی تعمیم داده می‌شود؛ مثلاً «ژکلز» ناپلئون بناپارت را امپراتوری می‌داند که عقده اودیپی دارد. افکار و اقدامات جهانگشایانه او معلول این است که او می‌خواست مادر خود یعنی زمین (نماد کهن الگوی مادر) را به طور تام و کامل به تصرف خود درآورد. اگر عقیده ژکلز نظریه‌ای درست باشد آیا می‌توان ادعا نمود که کوه‌نوردان برجسته‌ای هم که در پی فتح تمام قله‌های هشت‌هزار متری جهان هستند دچار عقده اودیپی هستند؟

رابعه قزداری معاصر با رودکی سمرقندی پدر شعر دری و از آشنایان او بوده و رودکی اشعار او را بسیار می‌پسندیده است. الحق هم شعرش در زمان خود جزو بهترین‌هاست:

موذن پسری تازه‌تر از لاله مرو
رنگ رخش آب برده از خون تذرو
آواز اذان او چو پیچید به شهر
در حال به باغ در نماز آمد سرو

افسانه ترکمنی «گوراوغلو» که رویه آذری آن قصه «کوراوغلو» می‌باشد با قصه‌های «گورزاد» از جمله «گوژپشت نتردام» سنخیت دارد. △

*هیات کوه نوردی مرند

برای مطالعه بیشتر:

۱- آشنایی با ادیان قدیم ایران و بین‌النهرین، مهرداد ایزدپناه
۲- آشنایی با ادیان قدیم مصر، مهرداد ایزدپناه
۳- اسطوره‌های بین‌النهرینی، هنریتا مک‌کال، ترجمه عباس مخبر
۴- اسطوره‌های یونانی، لوسیا برن، ترجمه عباس مخبر
۵- افسون افسانه‌ها، برونو بتلهایم، ترجمه اختر شریعت زاده
۶- تاریخ فراعنه مصر، ترجمه و اقتباس رحمان دلفراقی
۷- روان‌شناسی اجتماعی، اتوکلاین برگ، ترجمه زنده یاد دکتر علی‌محمد کاردان
۸- روان‌شناسی اجتماعی، یوسف کریمی
۹- سینوهه، تالیف و ترجمه نبیح‌الله منصوری



کتاب غارهای ایران حاصل تلاش مصطفی سلاحی است که شخصاً با پیمایش مهم ترین غارهای ایران و جمع آوری اطلاعاتی دقیق از دیگر منابع دست به چاپ کتابی جامع در این زمینه زده است.

این کتاب در ۲۲۴ صفحه و توسط نشر نی منتشر شده است.

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.

گیاهان دارویی

خرفه Portulaca oleraceal

گردآوری: نرگس روحانی



مشخصات: گیاهی است با ریشه ای اصلی و ساقه ای رونده که طول آن ممکن است به بیش از ۳۰ سانتی متر برسد برگ ها بدون دمبرگ بوده .

بخش های مورد استفاده: کلیه اندام های هوایی.

ترکیبات شیمیایی: موسیلاژ ، ساپوتین، ویتامین C، املاح ، پروتئین.

خواص درمانی: صفراآور، تصفیه کننده خون، ضد اسکوربوت، مدر.

اشکال دارویی: دم کرده، شربت، شیره گیاه، ضماد

پراکنش: گلستان، گیلان (لاهیجان، بندرانزلی)، ارومیه، کردستان (دژ شاهپور) اصفهان (جلفا)، مرکزی (اراک)، لرستان (بیشه کارون)، کهکیلویه و بویراحمد (بوستان گچساران)، هرمزگان (ایسین)، بلوچستان (تیس)، تهران، دماوند، قزوین، قمصر کاشان.

ملاحظات: قسمت های راسی جوان آن به خاطر مزه و طعم بسیار دلپذیر معمولا با سالاد مخلوط می شوند. همچنین می توان از آنها در ترشی و پیش غذا استفاده نمود. این گیاه کوچک را به آسانی می توان تکثیرکرد، این گیاه بسیار مورد علاقه خرگوش است. در استعمال خارجی این گیاه اثر منحصر به فردی در درمان بیماری های پوستی دارد.△

فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است لذا ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفاً کسانی که وجهی پرداخت کرده اند (از ابتدای انتشار مجله تاکنون) و مجله دریافت نکرده اند با دفتر مجله تماس بگیرند.

در صورتی که مایلید 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 عادی ۶۰۰۰۰ ریال و 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 بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خودنگاه دارید.

۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.

۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

۵. دوره‌های صحافی شده فصلنامه ۸-۱ ، ۱۶-۹ ، ۲۴-۱۷، ۳۲-۲۵، ۴۰-۳۳، ۴۸-۴۱موجود می‌باشد.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.
لطفاً فقط برای یک سال
وجه اشتراک واریز نمایید.

نام و نام‌خانوادگی: ..... 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.

المپیک پکن و ورزش در ایران

به مناسبت المپیک ۲۰۰۸ پکن

سلام اسماعیل سرخ*

نظر به این که این روزها شاهد بزرگ ترین رویداد ورزشی جهان در پکن پایتخت چین هستیم ، به نام المپیک چین و کشور ما هم یکی از شرکت کنندگان اعضای این خانواده جهانی است. با توجه به این رویداد عظیم و ناکامی ایران در المپیک پکن می‌طلبد آن را مورد بررسی قرار دهیم.

اینجانب به عنوان یک کوه نورد و عضوی از جامعه ورزشی به فراخور اندیشه و بدون تعصب ، نوشته‌ای را پیرامون این رویداد مهم جهانی و ناکامی‌های ایران تقدیم می کنم .

گذر سال در چرخش خود روزهایی را یاد آوری می کند که برای انسان ها شیرین و گاهی بسی تلخ و نا گوار است ، روزهایی که به هر علتی برای یکایک ما زیبا و جذاب است مثل روز جشن و پیروزی و روزهای اعیاد و ...

اما شاید هیچ رویدادی مثل المپیک برای تمامی ملت های دنیا نقطه عطفی نباشد در تبلور حرکت قانونمند ورزش و تحرک ، آمیخته با رقابتی جذاب و در یک کلام تولدی تازه آمیخته با نوید و امید برای جوامعی که در زندگی انسان ها و حیات بشری ایفاگر نقش سازنده بوده‌اند عزیز و به یاد ماندنی است.

جنبش المپیک قدیمی ترین نهاد اجتماعی بشر متمدن است که در آن ورزشکاران به رقابت و رفاقت می‌پردازند و در طول تاریخ فراز و نشیب های طی کرده ، متحول شده ، تکامل یافته ،اما از بین نرفته است ، زیرا انسان بر اساس سرشت و فطرت خویش نیازمند انس و الفت با دیگران و رقابت ورزشی در سطح گسترده می‌باشد و تنها علت استمرار و دوام آن هم همان نیازهای مکانی و زمانی است.

المپیک تبلور فکر واندیشه ملت ها را در قالب ورزش و رقابت های درست در خود جمع می کند و آن را از صافی می گذراند و در قالب پیکار روحی و جسمی شدید و بر حق ، آنچه که برجسته و عیان است هویدا می‌سازد ، و بازنگری‌است بر روحیات ملت ها و تلاش آنها ، و در کل خمودگی و بالندگی آنها را برجسته و نمودار می‌سازد و از طرف دیگر بر صلح و همزیستی تمامی ملت ها بر این کره خاکی صحه می گذارد.

المپیک سفیر و بازتاب اوضاع اجتماعی و کیفیت زندگی ملت ها را در خود در بر دارد که دست به دست هم داده و اصول برنامه ریزی است برای زندگی بهتر و برتر .

توجیهی در کار نیست ، در این کرانه عظیم المپیک ، هر ملتی به فراخور کیفیت زندگی بالندگی و شکوفایی سعی بر آن دارد که خوش بدرخشد ، جامعه خود را امید دهد و در یک کلام بر تحرک و پویایی که اوج آن در جنبش ورزشی المپیک تبلور یافته است صحه بگذارد.

ملت هایی که در این جنبش میدان دار هستند و خوش می‌درخشند، فرصت مشارکت کافی و برابر برای یکایک آحاد افراد جامعه خود همراه با امنیت اجتماعی و روانی ، بدون استرس فراهم کرده‌اند ملت های خود را بدون تبعیض امید و نوید داده‌اند و با دید واقع بینانه و بدون تعصب مجموعه عوامل اجتماعی ، فرهنگی ، اقتصادی و روانی جامعه خود را کالبدشکافی کرده و جامعه پویا با حداقل رفاه عمومی را برای همگان عینیت بخشیده‌اند ، و با برنامه ریزی منظم و تداوم یافته ورزشی ، رقابت های عمومی و تحرک را در جامعه خود فرهنگ سازی نموده و به آن عینیت بخشیده‌اند و از این پدیده بر حق در جنبش همگانی بنام المپیک برای خود و جامعه خویش افتخار به ارمغان آورده‌اند.

اگر به دنبال پویایی هستیم باید بتوانیم بر فقر و عوارض فکری و مادی و روانی آن در جامعه خود غلبه کنیم. توسعه نیافتگی ، عدم تحرک نیروی کاری و فکری ، کمبود سرمایه و سرمایه گذاری و مدیریت توسعه و برنامه ریزی که همگی بستر مناسب روانی و بدون فشارو استرس را می‌طلبد که به سهم خود بسترسازی مناسب و عمومیت بخشیدن به فرهنگ ورزش و پویایی که سر آمد آن جامعه آرام و متوازن می‌باشد.

و جریان های بی نظم ، تورم سازمان های اداری ، بی سرو سامانی روابط اجتماعی ، نظام توقعاتی، جای خود را بر اصل و کارایی بدهد ، نه تورم سازمان های اداری ، نه تورم وسایل فنی جدید ، نه تقلید کورکورانه ما را به جایی نخواهد رسانید.

باید مکانیسم مناسب بدون تشنج و جامعه آرام و بدون استرس بر بستر فرهنگ سازی عمومی و قانونمند به درجه‌ای از شکوفایی در جامعه برسد . و کشوری که خود زادگاه تمدن انسانی بوده امروز با آرامش و بدون دغدغه بتواند فرصت بهره گیری از دستاوردهای فکری ، ورزشی و اجتماعی بشریت ترقی خواه را داشته باشد و بتواند از پتانسیل‌های مادی و معنوی خود استفاده کافی ببرد ، و المپیک و ورزش را نه تنها تهدیدی برای ارزش های حیاتی و معنوی خود نداند بلکه آن را به فرصتی برای تحکیم دوستی ها با ملل و امنیت روانی و اجتماعی خود مبدل کند.

همچنین باید نگرش خود را تغییر داده و به فهم و کوشش و حرکت هایی که فراسوی مرزها در ورزش همگانی و پیشرفت و سرعت که در آن به عمل آمده ببینیم و به آن ارج بگذاریم و از آن توشه‌ای ساخته که به دنبال حل و یافتن راه های جدید و پاسخ گویی به عدم موفقیت خود در ورزش و المپیک چین باشیم که بیشتر از این آینده ما را در آینده به چالش نکشند. آنان که غرور ملتی را با عملکرد ضعیف خود در المپیک پکن جریحه دار کردند چگونه می توانند به شیوه شرافت مندانه و انسانی برای خود اعاده حیثیت کنند ؟ حداقل انتظاری که بر آنان می‌رود این است که به واکاوی عملکرد خود و ورزش در جامعه ایران بپردازند و چنین جامعه را در گیر یأس و نا امیدی نکنند . △

* رئیس هیات کوه نوردی شهرستان دیواندره و بنیاد زاگرس شناسی

پرواز عاشقانه ابراهیم شیخی بزرگ مرد کوه نوردی ایران را به خانواده محترم و هم نوردان تسلیت می گوییم.

گروه تبلیغاتی فرات
کاظم مبهوتیان

فقدان تاثرانگیز سامان نعمتی دلیرمرد کوه نوردی قروه را به خانواده محترم و جامعه کوه نوردی تسلیت می گوییم.

گروه تبلیغاتی فرات
کاظم مبهوتیان

جان پناه نامناسب



در تاریخ ۱۵ و ۱۶ تیر ۸۷ تعدادی از کوه‌نوردان شهرستان چالوس عازم صعود به قلل کهار و ناز شدیم. از روستای کلوان به اتفاق راهنمای محلی آقای روح اله میرزایی به سمت پناهگاه کاهار حرکت کردیم. ساعت یک بعدازظهر به پناهگاه رسیدیم. کوه‌نوردان زیادی از شب قبل در آن جا اتراق کرده بودند، به گفته خودشان شب جهنمی را پشت سر گذاشتند، باد و توفان و باران، خواب را از چشمان کوه‌نوردان گرفته و همه کسانی که بیرون از پناهگاه چادر زده بودند، وادار به نقل مکان درون جان پناه شدند. غافل از این که جان‌پناه سقف مناسبی برای این شرایط ندارد.

ایرانیت‌های سقف کنده شده و با حرکت باد جابه‌جا می‌شود و صدای زیاد تولید می‌کند و در ضمن سوراخ‌ها و فضاهای خالی بین آنها باعث ریزش باران به داخل جان‌پناه می‌شود، به هر صورت، تمام کوه‌نوردان در آن شب که حدود ۳۰ نفر بیشتر بودند، به حالت نشسته شب را به صبح رسانده و کاملاً خیس بودند (گنجایش جان پناه حداکثر ۱۵ نفر است) موکت‌های داخل جان‌پناه را بیرون آوردیم و در آفتاب گذاشته تا خشک شوند و مشغول تعمیر سقف جان‌پناه شدیم. با سیم هایی که بچه‌های گروه آورده ایرانیت‌ها را به دیواره جان پناه بسته و روی آنها را هم با سنگ محکم کردیم.

آن شب که ما در جان پناه به سر بردیم، شب پرستاره و آرامی بود، اما میهمان ناخوانده‌ای همه را از خواب بیدار کرد، موش، بله، متاسفانه به علت گذاشتن غذاهای اضافه کوه‌نوردان دیگر در اطراف جان‌پناه و داخل آن، موش‌های کوهستانی از زیر دیوار سنگی جان پناه تونل زده و مشغول خوردن فوم‌های ما شدند. روز بعد، بعد از پایان صعود کهار و ناز، تمام جان پناه و اطراف آن را از مواد غذایی مانده از قبل، تمیز کرده و همه زباله‌ها، غذاها و نان‌های اضافی خود را به پایین انتقال دادیم.

امیدواریم مسئولین هیات کوه‌نوردی شهرستان کرج به این مهم توجه کرده و فکری هم برای سرویس بهداشتی صحرایی مناسبی در اطراف جان پناه نمایند. △

احیا درویش صفت

سرپرست گروه بانوان خزر چالوس

از سال‌های خیلی قبل مرسوم بود کوه‌نوردانی که قله‌ای را صعود می‌کردند به رسم یادبود نوشته‌ای با ذکر تاریخ و نام افراد در قوطی جاسازی می‌کردند و در قله می‌گذاشتند. مشاهده می‌شود افرادی این یادبودها را پیدا می‌کنند و برای خود و یا گروه خود نگاه می‌دارند. اینجانب پیشنهاد می‌کنم که این نوشته‌ها به قرارگاه‌های هر منطقه‌ای که پیدا می‌شود و یا فدراسیون کوه‌نوردی و کپی‌ای نیز به مجله کوه داده شود تا چاپ کنند و فدراسیون و یا قرارگاه آن را در قاب عکس حفظ و در معرض دید عموم قرار دهد و در زیر هر نوشته تاریخ پیدا شدن آن و نام یابنده ذکر شود.

رودبارک - علی فرضی

نامه ها و ای‌میل‌های شما رسید:

فریبا ده چمنی ، تهران- گروه شقایق کرج- گروه کوه‌نوردی دنا اصفهان- محمدصادق بنی‌عامریان ، سنقر- گروه کوه‌نوردی چکاد رشت - معصومه عبدی ،گروه شقایق بابل- گروه آرش سنندج افشین سردشتی - حسین صالحی جم - آقای دهقان زاده - رضا زارعی - رضا کاظمین - آقای اکبرزاده - افشین ایران پور

ردپا

تقدیم به همه کسانی که در ارتفاعات سربه فلک کشیده کوهستان‌های ایران به سوی معبود پرگشودند

شهین شهبازی

رد پاشان روی شیب قله ها جا مانده است
بر من خسته فقط چشم تماشا مانده است

مثل پرسش ساده اما زیرکانه حل شدند
راه پاسخ تا همیشه چون معما مانده است

یک نسیم پر شتیم از یک عبور بی نشان
فرصت سر نکفتن زرد و تنها مانده است

یا که از مرز عبور سرخ شان در قلب کوه
یک خط کمرنگ چون شن های صحرا مانده است

هم نفس با باد می خواندند تا اوج فلک
آن صدای گرم شان در یاد آیا مانده است؟

در سکوت هم صدای برف ها در گوش سنگ
آخرین یا رب، مدد مولا، به مولا مانده است

باغ بی پروانه، داغ شمع را باور کند
از پر پروانه، خاکستر خدایا مانده است؟

همچون آتش پر زسوزم، کس نمی داند چرا
روح من در آن حریم پاک بالا مانده است

آسمانی ها کمی آهسته تر بالا روید
یک کبوتر، یک کبوتر از شما جا مانده است

۲۶ آذرماه امسال سومین سالگرد فاجعه غمبار اشترانکوه بود که در این حادثه جوانانی از بهترین‌های کرمانشاه ناباورانه پرکشیدند و رفتند. زنده‌یاد: احسان شهبازی، مهدی مرزبانی، مسعود مولایی و فرشاد احسان‌پور و نیز جوانمردی از شهر اراک محمود قدیمی، برای ما خانواده‌های دلسوخته این ماجرا، کوه‌ها با همه عظمت، شکوه و زیبایی‌شان در هاله‌ای از غم و حسرت پیچیده شده‌اند.

پرواز ناگهانی ابراهیم شیخی بزرگ مرد کوه نوردی ایران که عاشقانه از اوج قله های رفیع به ابدیت پرکشید را به خانواده محترم، هم نوردان، و فعالان کوه نوردی تسلیت می گوییم.

شرکت پرسون
سعیدی

پرواز عاشقانه ابراهیم شیخی بزرگ مرد کوه نوردی و عقاب کوهستان ها را به خانواده محترم ، هم نوردان و فعالان کوه نوردی تسلیت می گویم.

فروشگاه هیمالیا
مهدی فرضعلی‌زاده

درگذشت تاثرانگیز ابراهیم شیخی مربی کوه نوردی با اخلاق و عضو تیم ملی گاشربروم و قهرمان ماراتن دماوند را به خانواده محترم، هم نوردان و جامعه کوه نوردی تسلیت می گوییم.

شرکت فراز کوه
محمدیان

هم نوردان ما سامان نعمتی، حسین کبکستانی، سیدمصطفی شفیعی در راه رسیدن به قله های نانگاپاربات و لنین مرگ باور مطلق را پذیرفتند و به سوی معبود پرکشیدند. فقدان این عزیزان را به خانواده های آنان ، هم نوردان شان و فعالان کوه نوردی کشور تسلیت می گوییم.

شرکت فراز کوه
محمدیان

و شیر آهن کوه مردی از این گونه عاشق
میدان خونین سرنوشت

به پاشنه آشیل
رویینه تنی در نوشت
که راز مرگش
اندوه عشق و غم تنهایی بود

ابراهیم شیخی ۱۳۳۴ آمد ۱۳۸۷ رفت

آنچه شما دوستان و هم نوردان در مراسم به خاک سپاری و یاد بود
ابراهیم شیخی
باحضورتان مهر تایید بر آن زدید آن بود که ابراهیم آنچه می گفت
به آن عمل می کرد . انسان باش
بدین وسیله از شما عزیزان قدردانی می کنیم

خانواده شیخی
خانه کوه نوردان تهران

پیش کسوت و دوست و هم نورد گرامی،
جناب آقای مجید صداقتی

درگذشت مادر گرامی تان را به شما و خانواده محترم تسلیت گفته و از خداوند متعال برای تان صبر و سامتی آرزومندیم.

کوه نوردان تبریز

مربی و دوست و هم نورد عزیز ،
جناب آقای ناصر بلوری مصیبت وارده را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند متعال برای تان صبر و سلامتی آرزومندیم.

کوه نوردان تبریز

UIAAو UAAA در تهران

در آبان امسال اجلاس اتحادیه جهانی کوه نوردی و اجلاس آسیایی همچنین در آذرماه مسابقات سنگ نوردی کاپ آسیا در ایران برگزار می شود. لازم به ذکر است فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی اولین فدراسیونی است که میزبان سازمان جهانی ورزش مربوط به خود می باشد.

قله برودپیک تسلیم اراده جوانان غیور ایران زمین شد

تیم منتخب هیات کوه نوردی و صعود های ورزشی استان تهران متشکل از ۶ نفر موفق شدند بعد از حدود یک ماه و نیم تلاش تیمی در روز فرخنده مبعث پیامبر اکرم (ص) با غریو "یا محمد(ص)" پرچم مقدس کشورمان را بر فراز قله ۸۰۴۷ متری برودپیک به اهتزاز درآورند. به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوه نوردی وصعودهای ورزشی و به نقل از حمید اولنج سرپرست این تیم ، کوه نوردان افتخار آفرین کشورمان روز گذشته در کمپ چهارم به ارتفاع ۷۶۵۰متری مستقر شدند و از ۳ساعت ۹ بامداد مرداد عزیمت خود را به سمت قله آغاز کردنداین گزارش حاکی از آن است که اعضای تیم پیشرو ؛ متشکل از ۶ نفر به نام های عظیم قیچی ساز - جلال چشمه قصابانی - محمد نادریان - هادی صابری - علی نصیری و محمود هاشمی موفق شدند در ساعت ۱۴به وقت محلی و ۱۲:۳۰ به وقت تهران با غریو " یا محمد(ص) " این قله ی مرتفع به ارتفاع ۸۰۴۷متر را صعود کنند و پرچم مقدس و پر افتخار کشورمان را بر فراز این قله به اهتزاز در آورند. یادآور می شود تیم ۱۳ نفره منتخب هیات کوه نوردی و صعود های ورزشی استان تهران اولین تیم هیات استانی است که موفق به صعود یک قله بالای ۸۰۰۰ متری شده است. خاطر نشان می شود بر اساس گزارشات واصله ۴ نفر از اعضای تیم منتخب هیات کارگران کشور به همراه ۲شرپا که تقریباً هم زمان برای صعود به این قله در تلاش بودند نیز موفق شدند این قله را فتح کنند. فدراسیون کوه نوردی و صعود های ورزشی کشورمان این موفقیت را در این روز فرخنده و مبارک به تمامی هموطنان عزیز به ویژه مسئولین و جامعه ورزش کشور ، سایر اعضای تیم و خانواده این عزیزان تبریک و تهنیت می گوید.

اقدامات انجام گرفته توسط فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی در جهت امدادرسانی به کوه نورد گمشده تیم نانگاپاربات

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به محض اطلاع یابی از جریان حادثه ی پیش آمده برای " سامان نعمتی " یکی از اعضای تیم مستقل باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند اعزامی به نانگاپاربات و پیرو آن ؛ درخواست مدیریت این باشگاه ، مسئولین انجمن کوه نوردان ایران (به عنوان یکی از حامیان این برنامه) و حضور بستگان " سامان نعمتی " در ساعات اولیه ی صبح روز شنبه (۲۹ تیر) در فدراسیون ؛ مبنی بر حمایت و پشتیبانی این فدراسیون از روند امداد و تسریع و تسهیل آن ، به دستور مهندس شعاعی رئیس این فدراسیون ؛ بی درنگ ، تماس های تلفنی ، برقراری ارتباط ها و مکاتبات لازم از طریق کمیته ی روابط بین الملل فدراسیون با "اشرف امان" مدیریت شرکت ATP در پاکستان و همچنین جناب "شاکریان" سفیر محترم جمهوری اسلامی ایران در پاکستان انجام شده و درخواست اقدامات عاجل در زمینه ی جستجو و نجات کوه نورد گمشده ی ایرانی صورت می گیرد . شایان ذکر است ؛ مدیریت شرکت ATP هر گونه مساعدت و پیگیری جستجو و امداد را منوط به درخواست رسمی فدراسیون کشورمان و همچنین به عنوان طرف حساب مالی می نماید ؛ که پیرو مذاکرات شفاهی فدراسیون با مدیریت باشگاه دماوند و تعهد آن باشگاه به پرداخت آتی هزینه ها ، فدراسیون عجالتاً به جهت ضرورت امر و تسر یع اقدامات ، هزینه های مربوطه را تقبل می کند . بر این اساس ، بلافاصله پیگیری ها و اقدامات از طریق شرکت مزبور به جریان می افتد . ضمن اینکه زمینه های لازم پشتیبانی نیز از طریق سفارت کشورمان در پاکستان تسهیل می گردد .

گفتنی است ؛ پیرو هماهنگی و رایزنی فدراسیون با شرکت ؛ ATP "اشرف امان" از یک کوه نورد زبده ی اسکاتلندی به نام " بروس " که پس از بازگشت از صعود قله K2 در شهر اسکاردو حضور داشته ، نسبت به جستجو و نجات " سامان نعمتی " در خواست مساعدت می نماید که وی نیز بواسطه ی ارتباط دوستانه با "اشرف امان" موافقت می کند . لذا وی به همراه ۳باربر ارتفاع پاکستانی ، توسط بالگرد قصد عزیمت و فرود در کمپ یک نانگاپاربات را می کند که بدلیل شرایط نا مساعد هوا ؛ بالگرد موفق به نشستن در کمپ یک نمی شود .

حمایت فدراسیون از صعودهای مستقل برون‌مرزی؛ منوط به درخواست رسمی و تأیید صلاحیت های فنی

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی در رابطه با حادثه‌ی پیش‌آمده برای گروه کوه‌نوردی باشگاه دماوند در برنامه صعود به قله‌ی نانگاپاربات که منجر به مفقود شدن یکی از اعضای این گروه به نام "سامان نعمتی" گردید و متعاقب آن موارد منتشره براساس اظهارات مدیریت این باشگاه و سایر دست‌اندرکاران این صعود در رسانه‌ها با صدور اطلاعیه‌ای نکاتی را جهت تنویر افکار عمومی به اطلاع می‌رساند...

الف) حمایت و پشتیبانی از برنامه‌های برون‌مرزی کوه‌نوردان مستقل در صعودهای بلند به‌خصوص بالای ۷۰۰۰متر با رویکرد پیشرفت این رشته و افتخارآفرینی برای این مرز و بوم همواره مورد تأکید نظری و عملی این فدراسیون بوده و در صورت ارائه برنامه صعود تیم‌های مستقل از طریق مکاتبات رسمی و در موعد مناسب و پیگیری‌های مقتضی، فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی براساس آئین‌نامه‌های موجود و بررسی‌های لازم به ویژه از منظر صلاحیت‌های فنی و سرپرستی زمینه‌هایی را جهت مساعدت و پشتیبانی در حیطه‌ی امکانات و توانمندی‌های خود فراهم می‌آورد. در همین رابطه می‌توان به حمایت از برنامه‌های صعودهای مختلف برون‌مرزی که به‌صورت مستقل هم‌اکنون درحال انجام است و از طریق مکاتبات رسمی با فدراسیون، درخواست پشتیبانی شده است اشاره کرد. از جمله:

۱ - برنامه صعود قله برودپیک به ارتفاع ۸۰۴۷ متر توسط تیم منتخب هیات کوه نوردی استان تهران

۲ برنامه صعود قله برودپیک به ارتفاع ۸۰۴۷متر توسط کوه‌نوردان استان مرکزی

۳ برنامه صعود قله برودپیک توسط هیات کوه‌نوردی کارگران کشور

۴ برنامه صعود مستقل یک تیم پنج نفره جهت صعود به ۳ قله بالای ۷۰۰۰ متر با شعار "خلیج فارس، قلب آبی ایران را عاشقانه دوست می‌داریم".

۵ برنامه صعود ۳ تن از بانوان به قله لنین در کشور قرقیزستان

۶برنامه صعود قله لنین توسط گروه‌های کوه‌نوردی استان فارس

۷برنامه صعود قله ۷۰۱۰متری خان‌تنگری توسط کوه‌نوردان مستقل و... را می‌توان اشاره کرد.

ب)

برنامه جدول صعودهای برون‌مرزی در نظر گرفته شده‌ی باشگاه کوه‌نوردی و

اسکی دماوند به صورت کلی و شامل معرفی برنامه در آذرماه سال گذشته به فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی اعلام شد که علی‌القاعده این مکاتبه می‌بایستی از طریق هیئت کوه‌نوردی و صعودهای استان تهران به فدراسیون واصل می‌شد که در همان مقطع زمانی این نامه توسط فدراسیون به هیئت تهران ارجاع داده شد. اما آنچه بعد از این اعلام کلی ضرورت دارد و بعد از قطعیت اجرای این برنامه‌ها توسط یک گروه یا باشگاه صورت می‌گیرد؛ مکاتبه‌ی رسمی جداگانه و درخواست طرح در کمیسیون‌های فنی فدراسیون به منظور تأییدات فنی و همچنین تقاضای حمایت و پشتیبانی‌های مربوطه است که باشگاه مذکور پس از قطعیت اجرای برنامه‌ی نانگاپاربات و مشخص شدن جزئیات و ترکیب نفرات آن، تنها به همان اعلام کلی برنامه‌ها در سال گذشته اکتفا کرده و درخواست مکتوب و ثبت‌شده‌ی دیگری از فدراسیون نداشته است، این در حالیست که اطلاع‌یابی فدراسیون نیز از قطعیت این برنامه تنها از طریق اخبار منتشر شده در رسانه‌ها و نقل شرح‌حال تیم بوده است. لذا هیچ‌گونه مکاتبه‌ی رسمی اختصاصی در مورد این برنامه و بر اساس سلسله مراتب اداری و ثبت دبیرخانه‌ای مبنی بر درخواست پشتیبانی و سایر حمایت‌های فدراسیون به عمل نیامده است.

ج)

هرچند اجرای این برنامه بدون تأییدات فنی و صلاحیت‌های سرپرستی تیم، توسط فدراسیون صورت گرفت که این خود در رابطه با جریان و مسائل و مشکلات پیرامون این برنامه تعهدی را متوجه فدراسیون نمی‌کرد، اما به جهت حس انسان‌دوستی، این فدراسیون به محض اطلاع از جریان حادثه و مفقود شدن یکی از اعضای این تیم به نام "سامان نعمتی" و مراجعه و درخواست خانواده نعمتی مبنی بر مساعدت فدراسیون، از تمام ارتباطات و توانمندی‌های خود در راستای جست‌وجو و امداد کوه‌نورد مفقود شده استفاده کرد که به دلایل شرایط نامساعد جوی و درخواست سرپرست فنی برنامه از تیم امداد، عملیات متوقف شد. خاطرنشان می‌شود سفارت کشورمان در پاکستان و شرکت توریستی طرف قرارداد جهت جست‌وجو و امداد هر اقدامی را فقط منوط به درخواست رسمی این فدراسیون به‌عنوان مرجع رسمی، قانونی و متعهد مالی کرده بود که به همین جهت، مکاتبات لازم در اسرع وقت صورت گرفت.

د)

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی از تمامی کوه‌نوردان باشگاه‌ها، گروه‌ها و کوه‌نوردانی که به صورت انفرادی و بدون وابستگی به گروه یا باشگاهی اقدام به برنامه‌ریزی اجرای صعودهای برون‌مرزی در صعودهای بالای ۸۰۰۰ هزار متر و قلل ۷ هزار متری می‌نمایند، درخواست می‌کند؛ پیش از اجرای برنامه در موعد مناسب (حداقل شش ماه قبل از اعزام) از طریق مکاتبه‌ی رسمی هیئت کوه‌نوردی استان متبوع و فدراسیون کوه‌نوردی را در جریان قرار داده و نسبت به اخذ مجوز لازم و برخورداری از حمایت‌ها و پشتیبانی‌های این فدراسیون مبادرت ورزند.

نتایج نهایی رقابت های سنگ نوردی دومین المپیاد ورزشی

مسابقات سنگ نوردی المپیاد ایرانیان در دو رده ی سنی جوانان و امید و در دو رشته سرطناب و سرعت و در دو بخش آقایان و بانوان ۵ تا ۱۹ مرداد ماه در مجموعه ورزشی انقلاب شهر زنجان برگزار شد. نتایج نهایی این مسابقات بدین شرح است :

سرطناب آقایان - رده سنی امید :مقام اول: داوود رکابی (زنجان) /مقام دوم : غلامعلی برات زاده (خراسان رضوی) /مقام سوم : امیر حمزه پورشفیع (کرمانشاه)

سرطناب آقایان - رده سنی جوانان مقام اول : خسرو هاشم‌زاده از خراسان رضوی / مقام دوم مشترکا : علیرضا امیریان از خوزستان و ادریس انتظاری از خراسان

سرعت آقایان - رده سنی امید: مقام اول : حمیدرضا توزنده جانی (خراسان رضوی)/ مقام دوم: شریف نوری (خراسان رضوی)/ مقام سوم : مهدی نمروری (آذربایجان شرقی).

سرعت آقایان - رده سنی جوانان: مقام اول: محسن شفیعی (قزوین) / مقام دوم : امیر نوری (گیلان) / مقام سوم : رضا محمد علی پور (کرمان)

سرطناب بانوان - رده سنی امید :مقام اول: ساجده سلطانی نژاد(کرمان)/مقام دوم : فاطمه مقدادی (خراسان رضوی) /مقام سوم : لیدا باقری نژاد (اصفهان)

سرطناب بانوان - رده سنی جوانان مقام اول : الناز رکابی از استان زنجان/ مقام دوم : مریم سنجیده از استان هرمزگان / مقام سوم : فاطمه جعفری از استان کرمان

سرعت بانوان - رده سنی امید: مقام اول : فرناز اسماعیل زاده از استان زنجان / مقام دوم : نادیا جوان دل از استان کرمان / مقام سوم : نگار ورچوچی از استان همدان

سرعت بانوان - رده سنی جوانان: مقام اول : سایه تجلی زاده (کرمان)/ مقام دوم : زهرا حمزه ای (مرکزی)/ مقام سوم : حدیث ملکی (مرکزی)

حضور نمایندگان فدراسیون در استان قزوین

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ؛ روز گذشته (خرداد ماه)آقایان مهدی داور پور عضو هیات رئیسه و رئیس کمیته صعودهای ورزشی و محسن عبدلی سرپرست کمیته ی امور استان هابه منظور رسیدگی به اوضاع داخلی و مذاکره با هیات های تابعه و جامعه ی ورزش کوه نوردی به استان قزوین سفر کرده ... و از نزدیک با رییس هیات ، هیات های تابعه ، مسئولین گروه ها و نهادها ، نماینده ورزشکاران ، مربیان و پیشکسوتان در ساعت های مشخص دیدار و گفت و گو کردند.

شایان ذکر است مبنی بر نظر رییس فدراسیون قرار است این گونه دیدارها به مرور به تمامی استان ها صورت پذیرد.

تشکر شرکت ATP از تلاش های فدراسیون ایران

شرکت ATP پاکستان طی ایمیلی از حمایت های فدراسیون کوه نوردی و صعود های ورزشی در عملیات جستجو و امداد کوه نورد مفقود شده ی ایرانی در نانگاپاربات تشکر کرد.

در ادامه بخشی از ایمیل "نیک نام کریم" خطاب به همایون بختیاری مسئول روابط بین الملل فدراسیون آمده است :... به اطلاع می رسانم که عملیات امداد جهت یافتن آقای سامان نعمتی که در تاریخ ۲۰ژوئیه به انجام رسید با راهنمایی و حمایت مالی شما انجام شده است. ما از توجه و حمایت شما در انجام این عملیات تشکر می کنیم که بدون آن انجام این عملیات غیر ممکن بود و در برخی موارد انجام این گونه عملیات هزینه ای بالغ بر ۵۰۰۰۰دلار را دارد و حمایت و بیمه ی پوششی آن بسیار ضروری است و به دلیل ماهیت این گونه عملیات هیچ گونه ضمانتی نیز مبنی بر موفقیت در آن وجود ندارد. در سال ۲۰۰۵ عملیاتی همانند این عملیات جهت نجات یک کوه نورد ونزوئلایی انجام شد که علی رغم هزینه ای بالغ بر ۵۸۰۰۰ دلار موفقیتی نیز نصیب تیم امداد نشد.

ثبت دماوند به عنوان نخستین اثر میراث طبیعی ایران

مراسم ثبت دماوند به‌عنوان نخستین اثر میراث طبیعی ایران در قرارگاه کوهنوردی پلور در ۲۹ تیر ماه در شهرستان آمل با حضور معاون رییس‌جمهور و رییس سازمان میراث فرهنگی و گردشگری و همچنین رییس فدراسیون کوه نوردی و صعود های ورزشی برگزار شد.

اولین اردوی انتخابی تیم ملی امید آقایان و دومین مرحله اردوی انتخابی تیم ملی بانوان

اولین مرحله اردوی انتخابی تیم ملی امید آقایان جهت اعزام به هیمالیا در سال ۸۷ برای صعود به یک قله ۷۰۰۰ متری، در محل ارتفاعات منطقه پلنگ چال واقع در شمال تهران در تاریخ ۹ تا ۱۱ مرداد ماه سال جاری برگزار می شود. همچنین فدراسیون کوه نوردی اسامی ۲۷ نفر از بانوان که به مرحله دوم اردوی تیم ملی جهت صعود به یک قله ۷۰۰۰ متری در کشور پاکستان دعوت شده اند را به شرح زیر اعلام کرد:

لیلا زندی، مریم ساعی پارسا، شیما جمشیدی فر، فرشته خادمی طلب، شیوا فارسی، فاطمه جان بزرگی، مریم خمسه، رقیه سعدی، سمیه اندیشه، بیان فاضلی، رابعه کریم زاده، آمنه گرمسیری، دنیا رضایی، زیبا امیری، کبری محمدی، بدری ولیان، الهه توکلی، ناهید فولادوند، نسرین صابری، معصومه نظرزاده، فهیمه ریاضی، مهدیه دادی زاده، رقیه فلاح ، سعیده صابر، ساجده کشمیری و آزاده مغذی. △

اخبار انجمن کوه نوردان ایران

* مجمع عمومی و انتخاب هیات مدیره و بازرس ؛ همان گونه که عضویت در انجمن کوه نوردان ایران ، شرط خاصی ندارد و صرف ابراز علاقه به کوه نوردی و کوهستان و پر کردن برگ درخواست عضویت برای ورود به آن کافی است ، عضویت در هیات مدیره نیز تابع شرایط پیچیده و گزینش اولیه نیست . طبق ماده ۲۳ اساسنامه ، هیات مدیره هفت نفره برای دو سال مسوول اداره انجمن است ، اما بازرس هر سال انتخاب می شود . انجمن ، در تمام سال های گذشته به شکلی منظم جلسه های مجمع عمومی عادی را در موعد پیش بینی شده در اساسنامه (نیمه دوم آبان ماه) ، برگزار کرده است و در آبان آینده نیز این مجمع برگزار خواهد شد . با توجه به این که دوره تصدی هیات مدیره کنونی ، تا آن زمان به پایان می رسد، آن دسته از اعضا که مطابق ماده ۲۴ آیین نامه داخلی ، حداقل ۱۸ سال سن و یک سال سابقه عضویت در انجمن داشته باشند ، می توانند نامزد عضویت در هیات مدیره شوند . از داوطلبان عضویت در هیات مدیره درخواست می شود ، خلاصه ای از فعالیت ها و یک قطعه عکس خود را تا بیستم مهرماه برای درج در بروشور انتخابات به نشانی انجمن بفرستند .

* دوره های آموزشی ؛ گروه کوه نوردی نمونه ، در تیرماه اقدام به برگزاری دوره های آشنایی با کوه های ایران ، تغذیه در کوهستان و آموزش اصول کوه پیمایی ، در دفتر انجمن کرد . گروه ها و اشخاص دیگری هم که خواهان استفاده از امکانات دفتر انجمن هستند ، می توانند با ما تماس بگیرند .

* تفاهم نامه همکاری سه ساله با GHM در پی برگزاری دو دوره آموزش دیواره نوردی و صعودهای ترکیبی با همکاری " سازمان کوهستان بلند " فرانسه (Groupe de Haute Montagne) در سال گذشته ، انجمن توانست در شهریور ماه یک تفاهم نامه همکاری سه ساله با این سازمان که اعتبار بالایی در جهان کوه نوردی دارد امضا کند . بر پایه این تفاهم نامه ، دو سازمان ضمن مبادله اطلاعات و نشریات کوه نوردی ، به اجرای برنامه های آموزشی و کوه نوردی مشترک خواهند پرداخت . جهت گیری این برنامه ها ، از ساده به دشوارتر و هدف نهایی آن گشایش یک مسیر روی دیواره ای بزرگ در یکی از منطقه های مهم جهان خواهد بود . دوستانی که تمایل به فعالیت در قالب این تفاهم نامه دارند ، می توانند با انجمن تماس بگیرند .

* دوره آموزش زبان فرانسه ؛ به منظور تسهیل ارتباط با مربیان و کوه نوردان فرانسوی ، یک دوره آموزش زبان (ویژه کوه نوردان) با همکاری بخش فرهنگی سفارت فرانسه در تهران ، از روز اول مرداد برگزار کردیم . کسانی که مایل به حضور در کلاس های مشابه هستند ، می توانند با ما تماس بگیرند .

* برنامه های جستجو و نجات ؛ طبق اساسنامه ، یکی از هدف های انجمن " کمک در امر جستجو و امداد کوهستانی " است . تا کنون در چندین مورد انجمن توانسته است بلافاصله پس از خبردار شدن از بروز حادثه ، گروه های جستجو را به منطقه بفرستد .

در روزهای دوم و سوم خرداد گذشته ، گروهی از سوی انجمن برای یافتن یک کوه نورد خراسانی که راه خود را در دماوند گم کرده بود به آن جا رفت که خوشبختانه با همکاری گروه های دیگر ، وی پیدا شد و سالم به پایین برگشت .

در روز جمعه ۲۱ تیر یکی از افراد گروهی کوه پیما که به منطقه جنگلی المستان (آمل) رفته بودند ، با تلفن همراه خبر داد که به علت مه آلود بودن هوا راه خود را گم کرده اند . پس از تماس با دوستان مان در بابل و آمل ، به فاصله حدود چهار ساعت بعد از تماس دوستان گم شده نخستین گروه جستجو وارد منطقه شد . تا بعد ازظهر روز شنبه ، حدود شصت نفر از کوه نوردان مازندران و تهران و امدادگران هلال احمر با چهار سگ زنده یاب ، در منطقه حاضر شدند و عملیات جستجو را تا صبح یکشنبه که آخرین نفر گم شده پیدا شد ، ادامه دادند .

پس از خبردار شدن از این که سامان نعمتی ، عضو تیم صعود نانگاپاربات گم شده است ، ضمن حضور سریع در " ستاد جستجو " با فدراسیون کوه نوردی هم تماس گرفتیم و از آقایان شعاعی ، افلاکی و بختیاری خواهش کردیم که از نفوذ خود برای انجام هرگونه عملیاتی که در پاکستان لازم است ، استفاده کنند . فدراسیون نیز بلافاصله با آقای اشرف امان مدیر شرکت ادونچر تورز پاکستان و سفارت ایران در پاکستان تماس گرفت و اقدام های لازم را به انجام رساند . انجمن کوه نوردان ایران لازم می داند به سهم خود از همکاری صمیمانه ی فدراسیون کوه نوردی تشکر کند .

* برنامه ی نانگاپاربات ؛ تیم صعود به قله دشوار نانگاپاربات (۸۱۲۵ متر) مورد حمایت فکری انجمن کوه نوردان ایران بوده و تعدادی از اعضا و همکاران انجمن در آن برنامه شرکت داشتند . این ، نخستین برنامه صعود ایرانیان به یک قله هشت هزار متری است که با سرپرستی یک زن (لیلا اسفندیاری) و حمایت مالی کامل بخش خصوصی (شرکت نارون آرا) اجرا شده است . انجمن و جبهه سبز ایران ، در یک بیانیه مشترک از مدیریت شرکت نارون آرا که با حمایت خود از این برنامه ، درک بالای خود را از ارزش های کوه نوردی دشوار نشان دادند و سرفصل نویی را در هیمالیانوردی ایرانیان گشودند و همچنین به خاطر گزینش شعار " نجات رود کارون از آلودگی " ، تشکر کردند .

پس از آن که متاسفانه کار جستجو برای یافتن سامان نعمتی که در بالای چادرگاه چهارم از دیگر اعضای تیم جدا شد ، به نتیجه ای نرسید ، انجمن اعلام داشت که درصورت لزوم پس ازدریافت گزارش دقیق برنامه و انجام بررسی های کارشناسی ، نظر خود را در مورد این حادثه اعلام خواهد کرد . انجمن ، از خانواده بزرگوار نعمتی که بار غم سنگینی را بر دوش دارند ، درخواست دارد با احترام به علاقه قلبی سامان به کوه نوردی ، تبعات این فعالیت را به شکلی منطقی تجزیه و تحلیل کنند .

* قله لنین ؛ حسین بلند اختر عضو انجمن ، توانست در روز دهم مرداد به همراه جمعی دیگر به قله ۷۱۳۴ متری لنین در منطقه پامیر صعود کند و پرچم انجمن را به قله برساند .

* ارتباط با سازمان پیشگیری و مدیریت بحران تهران ؛ با این سازمان در زمینه مسایل مربوط به جستجو و نجات در کوهستان ارتباط داریم و اعلام کرده ایم که همکاری در این مورد را جزو وظیفه های خود می دانیم . در عین حال ، در مورد " برنامه های نجات کوهستان سال ۱۳۸۷ " که از سوی این سازمان اعلام شده ، و همچنین در مورد مصوبه شورای شهر تهران مورخ ۱۳۸۶/۱۱/۱۶ با عنوان " ساماندهی و توسعه خدمات و استقرار گروه های امداد کوهستان در ارتفاعات شهر تهران " طی نامه ای به شورا گفته ایم که موضوع امداد و نجات در کوه ها ، برخلاف آن چه که در چند ماده این برنامه و مصوبه به چشم می خورد ، بسیار بیش از آن که نیازمند ساخت و ساز (ایجاد مسیر امدادرسانی ، ساخت جان پناه ، ایجاد محوطه های فرود بالگرد ...) باشد ، نیاز به کار آموزشی (هم برای کوه پیمایان ، و هم برای امدادگران) دارد . به علاوه ، پیشنهاد داده ایم که از توان نیروهای داوطلبی که در گروه ها و باشگاه های کوه نوردی وجود دارند ، می توان به بهترین نحوی استفاده کرد ، به شرط آن که باب همکاری میان آن ها و دستگاه های دولتی باز

شود و اعتماد لازم فراهم گردد . آقای چمران ، رییس شورای شهر تهران نامه ای را که در این مورد نوشته بودیم ، به ضمیمه نامه خودشان ، به آقای قالیباف شهردار تهران داده و و از ایشان خواسته است که راهکارهای ارایه شده را بررسی و نتیجه را اعلام نمایند .

* اقدام به راه اندازی " گنجینه آثار کوه نوردی " ؛ مطابق اساسنامه ، یکی از هدف های انجمن کوه نوردان ایران راه اندازی گنجینه (موزه) آثار و وسایل کوه نوردی است . از ماه ها پیش ، هیات مدیره شروع به گردآوری وسایل قدیمی ، دست نوشته های پیش کسوتان ، پرچم ها و پوشاکی که در برنامه های شاخص مورد استفاده قرار گرفته اند ، عکس های قدیمی ، و دیگر اقلامی که ارزش آرشیوی دارند ، کرده است . در جلسه ی مورخ ۸۷/۵/۱۶ هیات مدیره ، آقای بهرام ذوالفقاری (۰۹۱۲۵۸۵۵۸۰۲) از پیش کسوتان کوه نوردی ، طی حکمی به عنوان " مسوول گنجینه آثار " انجمن انتخاب شدند . از همه دوستان کوه نورد و سازمان های کوه نوردی و دیگر علاقمندان درخواست می شود که با ایشان همکاری کنند تا بتوانیم مجموعه ای در شان جامعه کوه نوردی ایران فراهم آوریم . در این جلسه همچنین تصویب شد که ضمن جمع آوری اقلام با ارزش ، از آن چه که مشابه دارد ، به دیگر سازمان هایی هم که علاقمند به راه اندازی موزه کوه نوردی هستند ، داده شود . در این زمینه ، به ویژه آماده همکاری با فدراسیون کوه نوردی هستیم .

* نشست های ماهانه ؛ شصت و نهمین نشست ماهانه انجمن در تهران ، در روز ۱۸ تیر برگزار شد . انجمن در نظر دارد که به شاخه های گوناگون کوه نوردی و فعالیت های مربوط به کوهستان بپردازد ، به این دلیل طرح موضوع هایی مانند سنگ نوردی ورزشی (در نشست خرداد) در دستورکار قرار گرفته است . جلسه تیرماه نیز پیرو همین سیاست ، به غارپیمایی اختصاص یافت . در این نشست ، چنگیز شیخلی (متولد ۱۳۰۶) پیش کسوت غارپیمایی ایران و موسس " هیات غارشناسان ایران " به سال ۱۳۲۵ ، مصطفی سلاحی (متولد ۱۳۱۹) نویسنده دو جلد کتاب " غارهای ایران " ، داود محمدی فر پژوهشگر و مولف کتاب های تاریخ کوه نوردی ایران ، یوسف سوری نیا غارنورد زبده کرمانشاهی ، حسین فرجی عضو انجمن در مشهد و مسوول " کارگروه پیمایش و حفاظت غارها " انجمن ، مازیار اتوکش مسوول دفتر انجمن در سمنان و عضو کارگروه یادشده ، خانواده زنده یاد ایرج شیبانی (از بنیان گذاران غارپیمایی در مشهد و ایران) حضور داشتند . علاقمندان به غارپیمایی و حفاظت غارها ، می توانند برای فعالیت در کارگروه ویژه این کار ، با حسین فرجی (۰۹۱۵۱۱۵۸۵۰۶) تماس بگیرند .

در نشست مرداد ماه ، فیلم Storm over Everest که بر پایه حادثه منجر به مرگ راب هال و ... ساخته شده ، نمایش داده شد و در مورد آن گفتگو شد .

* سومین جشنواره دو سالانه فیلم و گزارش های کوه نوردی ، در آبان ماه ۱۳۸۷ برگزار خواهد شد .

* نمایندگی میانه ؛ دفتر انجمن در این شهر دایر شده است : صفر بابازاده (۰۹۱۴۱۲۳۰۱۰۷) . △

دیده بان کوهستان(دکا)

* دماوند در فهرست آثار ملی ؛ دیده بان کوهستان از سال ۱۳۸۴ پیشنهاد ثبت دماوند به عنوان پارک ملی یا اثر ملی را به دفتر رییس جمهور ، سازمان حفاظت محیط زیست ، و سازمان میراث فرهنگی داده بود و پی گیر فعالیت هایی که در این زمینه (و به طور کلی ، موضوع ثبت پدیده های طبیعی در فهرست آثار ملی) در سازمان میراث فرهنگی در جریان است، بود. پیشنهاد ما در مورد همکاری، در " دفتر ثبت آثار طبیعی " سازمان میراث فرهنگی با استقبال مواجه شد و پس از پی گیری ما در مورد ثبت ملی چشمه سورت مازندران ، این همکاری تقویت شد .

پس از آن که آگاهی یافتیم میراث فرهنگی قصد دارد دماوند را به عنوان نخستین اثر طبیعی کشور در فهرست آثار ملی ثبت کند ، پرونده ای شامل فعالیت های دکا و دیگر سازمان های کوه نوردی را در زمینه حفاظت دماوند به دفتر ثبت آثار طبیعی ارایه دادیم و به نمایندگی از سوی جامعه کوه نوردی کشور گفتیم که کوه نوردان حاضر به هرگونه فعالیت در جهت حفظ این میراث بی مانند هستند. پیشنهاد ما مبنی بر ثبت روز ۱۳ تیر به عنوان " روز ملی دماوند " نیز تایید شده و به زودی در تقویم رسمی کشور گنجانده خواهد شد .لازم به یادآوری است که از سال ۱۳۸۳ گروهی از کوه نوردان تهران (هیات تهران ، موسسه ی کوهستان سبز به مدیریت حسین عبیری ، ...) و دکا به دنبال ثبت یک روز به عنوان روز ملی دماوند بوده و هر سال ، کوه نوردانی از تهران و مازندران و نقاط دیگر ، در ماه های خرداد و تیر به پاک سازی مسیرهای دماوند از زباله، و آموزش چهره به چهره در منطقه پرداخته اند .

مراسم اعلام رسمی ثبت دماوند در فهرست آثار ملی ، با همکاری سازمان میراث فرهنگی و گروه دیده بان کوهستان ، در روز ۲۹ تیر در قرارگاه کوه نوردی پلور برگزار شد .

* مراسم روز ملی دماوند ؛ دکا ، جشن و همایش به مناسبت سیزدهم تیر (مصادف با جشن باستانی تیرگان) که روز ملی دماوند نامیده شده را از سال ۱۳۸۴ در نزدیک ترین جمعه به این روز ، در شهر رینه برگزار می کند . مراسم امسال (جمعه ۱۴ تیر) با حضور حدود ۴۰۰ نفر ، در سالن ارشاد رینه برگزار شد . در این مراسم ، شهردار رینه ، پروفسور داود هرمیداس باوند (استاد روابط بین الملل) ، و دکتر رضا مرادی غیاث آبادی (اختر باستان شناس) سخنرانی کردند . موضوع سخنرانی دکتر باوند ، " میراث فرهنگی و مسوولیت جهانی " بود ، و دکتر غیاث آبادی در زمینه جشن تیرگان و ارتباط آن با پدیده های فلکی سخن گفت .

اجرای موسیقی شاد مازندرانی ، گلاب پاشی (در سالن) ، آب بازی (در محوطه ی بیرون) و برنامه نقاشی برای کودکان از دیگر بخش های برنامه امسال بود که مورد استقبال همگان قرار گرفت . لازم به توضیح است که پاشیدن آب و گلاب ، از مراسم سنتی جشن تیرگان است . حامی مالی مراسم امسال ، بانک کشاورزی بود .

* نمایشگاه عکس چشم اندازهای دماوند ؛ این نمایشگاه به مناسبت روز ملی دماوند و ثبت این کوه در فهرست آثار ملی ، از سیزدهم تا بیستم تیر در فرهنگسرای نیاوران برگزار شد . برای این نمایشگاه ، ۱۱۰ قطعه عکس از ۳۵ هنرمند فرستاده شده بود که پس از انتخاب اولیه توسط چند داور ، ۴۰ قطعه عکس در نیاوران به نمایش درآمد . از این میان ، سه عکس متعلق به آقایان حمید نبوی ، پیمان خلف بیگی و محمد بهرامی به انتخاب استاد بهمن جلالی (مدرس عکاسی و عکاس) به عنوان عکس های برگزیده معرفی شدند .

نمایشگاهی از عکس های دماوند (ودیگر کوهستان های ایران) نیز توسط انجمن (کانون تصویرگران کوهستان) در فرهنگسرای بهمن تهران ، از ششم تا بیستم تیر برگزار شد .

(به دلیل محدودیت فضا در فصل نامه کوه ، خواهشمند است دیگر اخبار انجمن کوه نوردان ایران را در تارنماهای زیر ببینید :

انجمن کوه نوردان ایران : www.alpineclub.ir و دیده بان کوهستان : www.mountainwatch.persianblog.ir) △

اخبار اخبار

۶ نفر از کوه‌نوردان استان خراسان شمالی در تاریخ ۸۷/۴/۱۴ موفق به صعود به قله ۴۲۰۰ متری کلون بستک شدند. شرکت کنندگان خانم‌ها مهین شادمهری، نسترن اکبریان، ملیکا ولی‌زاده، سیدعلی‌زاده، هما پارسا و زهرا فخرنبی و آقایان حسین مفیدی و علی وحیدی.

۶ نفر از بانوان گروه کوه‌نوردی نرگس بهبهان در تاریخ ۸۷/۴/۲۷ قله دماوند را صعود کردند.

اعضای صعود کننده: عصمت اسکافی، راضیه فخری، مریم شعبانیان، آرزو اسکافی، ژیلا معتمدی و زهرا درداب



تیم ۸ نفره باشگاه کوه‌نوردی اوج مشهد طی یک برنامه ۷ روزه از تاریخ ۲۶ تیر تا ۱ مرداد ضمن عزیمت به کشور ارمنستان، موفق به صعود قلل آراگاتس جنوبی به ارتفاع ۳۹۰۰ متر و آراگاتس غربی به ارتفاع ۴۰۰۸ متر شدند. لازم به ذکر است که رشته کوه آراگاتس با ۴ قله شمالی، جنوبی، غربی و شرقی بلندترین رشته کوه کشور ارمنستان می‌باشد.

اعضای تیم: وحید اشرفی، سامان لسانی فدافن، رضا صدقی، مهدی خمر، مهدی وطنی باف، سیدمجتبی طباطبایی، محمدحسین نژاد و مجید روحبخش کیانی

در یک برنامه دوروزه که در تاریخ ۱۳ و ۱۴ تیرماه گروه کوه‌نوردی شهید جهان آرا یزد و گروه کوه‌نوردی آذرشک مهریز موفق به صعود قله ۳۹۰۸ متری میل فرنگی گردیدند. قله میل فرنگی از جمله فنی ترین قله‌های استان یزد می‌باشد که تاکنون اجازه صعود زمستانی را به کسی نداده است.

فعالیت‌های گروه‌های شهرستان بانه در شش ماهه اول سال جاری:

صعود گروه کوه‌نوردی بابوس بانه با تعداد ۱۲ نفر از مسیر جنوبی به قله دماوند ۲۷ تیرماه ۸۷ - صعود گروه کوه‌نوردی بابوس بانه با تعداد ۲۲ نفر به قله چهل چشمه واقع در شهرستان دیواندره خرداد ۸۷ - صعود گروه مورکیو با تعداد ۱۸ نفر به قله آورین واقع در شهرستان خوی خرداد ۸۷ - صعود مشترک گروه کوه‌نوردی بانوان ژوان و گروه کوه‌نوردی سورکیو به قله دالانپر تیرماه ۸۷ - صعود خانم معصومه علیزاده بانه عضو گروه کوه‌نوردی سولاف بانه به قله کاچکار ترکیه همراه فدراسیون خرداد ۸۷ - صعود گروه کوه‌نوردی آربابا به قله الموت شهرستان قزوین تیر ۸۷ - صعود گروه کوه‌نوردی همگانی به قله چهل‌چشمه واقع در شهرستان دیواندره خرداد ۸۷.

لازم به یادآوری است که در شهرستان بانه با ۶۰ هزار نفر جمعیت ۲۳ گروه کوه‌نوردی مشغول فعالیت هستند.

تیم هیمالیانوردی استان یزد موفق به نخستین صعود زمستانی جبهه شمالی قله دُربید در این استان شد. این صعود با چندین طول ثابت‌گذاری و عبور از مسیرهای فنی ترکیبی در دو مسیر به وسیله اعضای تیم اجرا شد.

اعضای تیم عبارتند از: غلامرضا رضایی، حسین سرشار، مجتبی مژگانیان، حسین جهانی، امیرحسین سالاری، وحید خادمی، منصور دهقان چناری، ملوک زارع، آسیه آخوندی، مریم جعفری، مهدی گلشن نیا، شهنام جباری.

گروه کوه‌نوردی آذرشک مهریز از تاریخ ۸۷/۳/۱۴ تا ۸۷/۳/۱۶ موفق به صعود قله خلنو بزرگ به ارتفاع ۴۳۷۵ متر گردید در این برنامه که به سرپرستی آقای حمید دهقانی‌زاده برگزار شد تیم ۹ نفره پس از تلاش‌های فراوان و شب‌مانی در ارتفاعات البرز مرکزی موفق به پیمایش خط‌الراس خلنو و فتح قله‌های برج، تیغه‌های ژاندارک، خلنو کوچک و خلنو بزرگ شدند. افراد شرکت کننده: علیرضا زارع‌زاده، محمدصادق زارع‌زاده، ناصر شیخ حسینی، اصغر دریایی، سیدمحمد بنی‌فاطمه، احمد لجه، احمد فخری، حمید دهقان‌زاده و علیرضا جهازی.

کوه‌نوردان نوجوان و نونهال شمیران قله ۴۲۰۰ متری کلون‌بستک را در تاریخ ۸۷/۴/۲۸ با موفقیت صعود کردند.



اعضای گروه امیرعلی خردمند ۱۵ ساله، محمدرضا اسفندیاری ۱۴ ساله، ساره خردمند ۱۳ ساله، حامد اسفندیاری ۱۰ ساله.

گروه کوه‌نوردی چهل چشمه دیواندره به تاریخ ۱۳ تا ۱۵ خرداد به قله سهند صعود کردند. سرپرست برنامه جبار سلیمانی و اعضای صعودکننده: میلاد احمدی، آوات احمدی، شاهو محمودی، شاهو حمیدی، بهنام احمدی، امید اسدی، دانیال آقابراری.

گروه کوه‌نوردی هوازو به قله ۳۴۰۰ متری بدر و پریشان شهرستان قروه صعود کردند تاریخ صعود ۱۳ تا ۱۵ خرداد ماه سرپرست برنامه عباس عبدالهی نفرات صعود کننده: سعید بهرام، اسماعیل عبدی، فیروز رستمی، محمود بهرامی، علی حیدری، پویا حیدری، انور پناهنده، صدیق امینی، حامد نوشادی، جمیل سلیمانزاد، اسماعیل خسروی. در ضمن این گروه در تاریخ ۳۰ و ۳۱ خرداد به قله دالانپر صعود کردند.

۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست کوه نوردان شهرستان دیواندره و پیرانشهر به قله قندیل صعود کردند و ضمن گرامی‌داشت این روز فرخنده و تعامل انسان و محیط زیست این روز را گرامی داشتند. سرپرست برنامه بایزید نیکبخت.

صعود مشترکی با کوه‌نوردان استان گیلان، قزوین، گروه آزاد رشت و آتشکوه املش، گروه کوه‌نوردی افرا تنکابن به میزبانی گروه زبران رودسر با حضور ۴۳ کوه‌نورد به قله سماموس انجام شد.

این صعود از مسیر گسکر محله و رحیم‌آباد شروع و پس از عبور از اشکور، گرمابدشت و گوسفندسرای نی‌دشت و لپاسر نهایتاً به قله ختم شد.

سرپست برنامه‌ها و سرپرست گروه‌های کوه نوردی :

ابراهیم حساس، مختار داداشی، عقیل احمدی، حبیب‌اله‌زاده، سیدضیاء سیدبن حشمت رحمانی، احسان پژمان، حسن بلوری، محمدحسن (افراسیاب) نصودی، جمال حسین‌پور. همچنین از آقای تقی قاسم‌نژاد که در حدود ۷۰ سال میزبانی کوه‌نوردان در لپاسر را به عهده دارند قدردانی می‌شود.

به مناسبت روز جهانی محیط زیست بانوان کوه‌نورد دیواندره به قله توچال تهران صعود کردند. نفرات صعود کننده: مهری امیری، نسرین بختیاری، زلیخا اکبری، شیلا احمدی و آقایان عظیم صادقی، سلام اسماعیل سرخ.

یک تیم ۵ نفره دوچرخه‌سواری از گروه کوه‌نوردی فراز مشهد در تاریخ ۸۷/۳/۱۲ به مدت ۵ روز به مناسبت بزرگداشت یاد و خاطره زنده یاد محمد اوراز از تبریز حرکت کرده پس از گذر از ارومیه - اشنویه و نقده موفق شدند با حضور در آرامگاه این کوه‌نورد قله‌های آزادی، شرف و نثار گل بر مزارش در سلطان یعقوب و دیدار با خانواده اوراز مجدداًمسیر نقده مهاباد، سهولان، میاندوآب، مراغه و هشتپر را رکاب بزنند.

اعضای تیم: حسن خواجه‌تاش، حسن حیدری، حسن رهنما، وحید کرمانی‌نژاد و علی کدخدایی.

اعضای هیات کوه‌نوردی سردرود آذربایجان شرقی در تاریخ ۱۷ خرداد ۸۷ موفق به صعود قله حوض دان (دنا) شدند.

اعضای تیم: عبداله مالکی، ابوالفضل سامع سردرودی، مردانی، احمد مالکی، احمد پیوند، مهدی صولتی، صمد براتی، مهدی مالکی.

مسابقات کوه‌پیمایی و سنگ‌نوردی مدارس شهر تهران در رده سنی نونهالان، ابتدایی - نوجوانان، راهنمایی - جوانان، متوسطه برگزار شد و گروه سنگ نوردی و کوه‌پیمایی منطقه ۲ آموزش و پرورش موفق به کسب نتایج زیر شدند:

سنگ نوردی جوانان مقام اول - سنگ‌نوردی نوجوانان مقام دوم - کوه‌پیمایی نوجوانان مقام سوم - کوه‌پیمایی نونهالان مقام سوم.

اسامی تیم سنگ‌نوردی: حسین روحانی، مهیار موسوی، محسن طلوعی، والا ریخته‌گر. مربی رضا توکلیان

اسامی تیم کوه‌پیمایی: امیرعلی مهاجران‌زاده، علی برده، بهزاد شرفی، علی سرچمی، خشایار جوان، امیرحسن مهاجران زاده، علی راد، صادق مردوخی، عرفان اصلانی

گروه کوه‌نوردی بانوان خلج مشهد امسال دردو تیم عازم نپال شدند. گروه اول خانم‌ها: فریده فرشید، محبوبه خبوشانی، معصومه قانع، مونا دیزاوندی به سرپرستی خانم منصوره علیان که در تاریخ ۸۷/۱/۵ از کمپ اصلی اورست و منطقه آناپورنا دیدار کردند.

در گروه دوم که در همین ایام به منطقه نپال رفته بودند خانم سیمین کامرانیان موفق به صعود قله آیلندپیک به ارتفاع ۶۱۶۰ متری شد.

گروه کوه‌نوردی آذرجوان تبریز که در سال ۱۳۷۶ فعالیت‌های خود را آغاز نموده است به دنبال تلاش‌های خود سال ۱۳۸۷ را نیز همانند سال‌های قبل پرتلاش آغاز نمود که از میان اهم این فعالیت‌ها در این دو ماه اول سال می‌توان به گشایش ۴ مسیر در دیواره‌های توربین، زنوز، جوشون و آبشار اسکندر اشاره کرد.

در تاریخ ۱۱ و ۱۲ اردیبهشت سال ۱۳۸۷ بنا به هماهنگی قبلی ۲۲ نفر از دانشجویان کوه‌نورد گروه (کوه) دانشگاه صنعتی شریف تهران به سرپرستی خانم داوودی و هیات کوه‌نوردی شهرستان دیواندره به قله ۳۲۰۰ متری (چهل چشمه) از مسیر روستای بست صعود کردند و بعد از اتمام برنامه برای بازدید غار کرفتو واقع در شمال غربی دیواندره رفتند.

در تاریخ ۱۹ تا ۲۱ اردیبهشت ۱۳۸۷، ۵ نفر از کوه‌نوردان شهرستان دیواندره مسیر اورامان را از روستای کماله و دامنه‌های شاهو و ییلاق‌های تاریخی آن کوه‌پیمایی کرده و از قعر رودخانه سیروان از مسیر شمالی به یکی از قله‌های شاهو به نام (نوور) به ارتفاع ۳۲۰۰ متر رفته و سپس به شهرستان پاوه بازگشتند در این برنامه اعضای زیر شرکت داشتند: سلام اسماعیل سرخ، پژمان فیضی، جبار گل‌محمدی، جبار کهریزه، شاهو حمیدی.

در روزهای ۱۴ و ۱۵ خرداد ماه از سوی گروه‌های کوه‌نوردی شهرستان بهبهان و با هماهنگی هیات کوه‌نوردی بهبهان صعودهای متعددی به قله‌های مختلف کشور صورت گرفت که عبارتند از:

قله شیرکوه یزد ۴۰ نفر - قله اشترانکوه ۳۲ نفر - قله زردکوه بختیاری ۳۰ نفر دو گروه - قله دنا ۴۰ نفر سه گروه - قله سبلان ۱۲ نفر

در ضمن از سوی هیات کوه‌نوردی برنامه ویژه‌ای برای صعودهای برون مرزی در طی سال جاری تدارک دیده شده که عبارتند از: اعزام یک تیم به قله مون‌بلان فرانسه - اعزام یک تیم به آرارات ترکیه - اعزام یک تیم به قله لنین قرقیزستان - اعزام یک تیم به قله آلاقات ارمنستان - اعزام یک تیم به قله کازبک گرجستان.

تیم ۱۵ نفره باشگاه کوه‌نوردی اوج مشهد طی یک برنامه ۵ روزه از تاریخ ۱۴ تا ۱۸ خرداد موفق به پیمایش غار ۲۰۳۳ متری دانیال تنکابن (از بزرگ‌ترین غارهای رودخانه‌ای ایران) و صعود به ارتفاعات قله ۴۲۰۰ متری سیالان تنکابن از مسیر شمالی (عسل محله و دریاسر) شدند.

اعضای تیم: مسعود صادق زاده، جواد اکبری، حسین اسلامی نژاد، مهدی خمر، علی شاکری، امین ازغندی، مهدی حیدرزاده، سپهر پیشاور، جواد مرتضوی، حسین الهی، ریحانه افشاری، راضیه غارفی، نرگس ترابی، مرضیه فیض‌پور و توران مخدومی.

کوه‌نوردان شهر قدس در سال ۸۶ موفق به اجرای برنامه‌های زیر شدند:

قله‌های پهنه حصار، گنو، مون‌بلان فرانسه، کهار، قاشمستان (بیژن ۳)، خلنو بزرگ و کوچک، چشمه شاهی، توچال، هزار، سبلان، آبشار لتمال منطقه وردیج، دره قمش منطقه وردیج، آبشار سنگان، جنگل‌های کلاردشت، امامزاده داود تا شهرستانک، چشمه حسن، پناهگاه قله کهار، منطقه آزادکوه.

به پاس گرامیداشت روز جهانی ارتباطات در تاریخ ۲۶ و ۲۷ اردیبهشت ۸۷، حرکت ورزشی با صعود قله زیبای نیزوا با ارتفاع ۳۸۰۰ متر در منطقه دهستان چاشم در منتهی‌الیه رشته کوه البرز مرکزی و ابتدای البرز شرقی به یکی از خاطره‌انگیزترین برنامه‌های کوه‌نوردی سراسری کارکنان مخابرات تبدیل شد. افراد شرکت کننده: محمد نجفی، محمد احمدی، جعفر سلیمی، حمیدرضا محسن نیا، محسن رحیمی.

در راستای فعالیت‌های فرهنگی ورزشی گروه کوه‌نوردی باشگاه پیام اصفهان و با نظر مستمر و پیگیر مدیرعامل آقای مهندس زمانی اولین همایش و صعود مدیران ارشد وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات در تاریخ ۱۹ و ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۳۸۷ به میزبانی مخابرات استان اصفهان در منطقه کوهستانی نطنز برگزار شد این همایش بزرگ برای نخستین بار

در یک گردهمایی گسترده از شرکت‌کنندگان که اکثراً از مدیران ارشد وزارتخانه و مدیران عامل و اعضای هیات مدیره ۲۹ استان و همچنین مدیران پست بانک و پست جمهوری اسلامی ایران بودند با شکوه بی‌نظیری طرح و اجرا شد.

در راستای فعالیت‌های فرهنگی ورزشی گروه کوه‌نوردی باشگاه پیام اصفهان اولین برنامه گردشگری طبیعی در سال جاری در منطقه کویر مرنجاب با حضور مجموعه مدیران و مسئولین شرکت مخابرات اصفهان در تاریخ ۲۲ و ۲۳ فروردین ۸۷ با موفقیت برگزار شد.کویر مرنجاب در ۵۰ کیلومتری شمال شرق شهرستان‌های آران و بیدگل که در ابتدای آن قلعه مرنجاب که کاروانسرایی تاریخی و قدیمی در مسیر جاده ابریشم است و به دستور شاه‌عباس صفوی ساخ ته شده قرار دارد. دریاچه نمک در بزرگ‌ترین منطقه کویر بیابانی ایران واقع شده است که طول (شرقی - غربی) آن حدود ۶۰۰ کیلومتر است، این منطقه با حدود ۴۰۰ متر ارتفاع از پست‌ترین نقاط فلات داخلی ایران محسوب می‌شود.

در صعود استانی کوه‌نوردان مازندران به قله سبلان ۱۱ نفر از کوه‌نوردان شهرستان چالوس نیز شرکت داشتند که ۶ نفر آنها از گروه بانوان خزر بودند. شرکت کنندگان: خانم‌ها: زهره مشایخ، احیا درویش صفت، سکینه شفیعی، زهرا خزایی، نسرین شریفی، حکیمه پورحسینی. آقایان: محمود خزایی، همایون ضیایی، علی‌اکبر رنجبر، فرزین قصبه ملک مرزبان، امیر ضیایی، راهنمای برنامه را آقای حسین جباری به عهده داشتند. گروه بانوان خزر در تیرماه گذشته نیز به قلل ناز و کهار صعود کردند. اعضای شرکت‌کننده: نسرین شریفی، معصومه احسانی، سیدزهرا عبادی، معصومه مرادجعفری، ماندا خانجانی، صاحبه آقابابایی پور، فریده ستوری‌نژاد، همایون ضیایی و علی اکبر رنجبر.

گروه کوه‌نوردی ساوالان ماکو در روزهای ۱۳ تا ۱۶ خرداد به قله دماوند صعود کردند. افراد شرکت‌کننده: غلامعباس محمدی اقدم، علی محرم نژاد، جعفر حسین‌نژاد، منصور حسنخانی، رحیم صمدی، رضا صفرعلی‌زاده، رشید مختارزاده به سرپرستی نورالله رضانژاد.

گروه کوه‌نوردی بانوان شقایق بابل ضمن سفر به استان لرستان و خوزستان از آبشار بیشه و شوی بازدید کردند.

گروه دماوند بابلسر با حضور افراد زیر موفق به صعود قله الوند شدند.
محمود زرگری، علی میررمضانی، حمیدرضا رحمان پناه، سعید قنبریان، رحیم سالاریه، عبدالرزاقی، سیدحسین محبوبی، مهدی یوسف‌زاده، حشمت‌اله طهماسبی‌زاده، امیرحسین یعقوبی.

در ادامه اعتراض به ساخت تله‌کابین در منطقه تزرجان شهرستان تفت مجدداً نامه‌ای با بیش از ۵۰ امضا از تشکل‌های زیست‌محیطی و هیات‌ها و گروه‌های کوه‌نوردی استان یزد به دفتر مجله رسیده که نگرانی جامعه کوه‌نوردی و طبیعت‌دوست را به برنامه فوق اعلام و خواستار تعطیل شدن پروژه شده‌اند.

گروه کوه‌نوردی شهر قدس در خرداد گذشته موفق به صعود به قله دماوند شدند.

سالن ورزشی سرپوشیده ۳۰۰۰ نفری دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول به نام ابرمرد تاریخ کوه‌نوردی ایران زنده یاد محمد اوراز نام‌گذاری شد. در این سالن دیواره صخره‌نوردی مصنوعی به ارتفاع ۱۰ متر و عرض ۶ متر نصب و راه‌اندازی شده است. این اقدام با همکاری آقای سعید تنورساز، مدیر گروه تربیت بدنی و غلامحسین حسن‌پور عضو هیات علمی دانشگاه و مربی سنگ‌نوردی این دانشگاه و شهرستان دزفول انجام شده است و هم اکنون دانشجویان به فراگیری این رشته پرداخته‌اند.

۵۰ نفر از دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول، دوره آموزشی یخ و برف را که قسمتی از درس کوه‌نوردی آنان می‌باشد به تفکیک دختر و پسر در اردیبهشت و خردادماه ۸۷ در الوند همدان با موفقیت گذراندند. درس کوه‌نوردی به تعداد ۲ واحد عملی در ۳ بخش کوه‌پیمایی، سنگ‌نوردی و یخ و برف به مدت ۶۸ ساعت در طول ترم انجام می‌شود. این درس تخصصی را آقای غلامحسین حسن پور عضو هیات علمی دانشگاه فوق تدریس می‌کند.

آکادمی کوه‌نوردی به زودی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول تاسیس می‌شود. این آکادمی در بخش‌های تحقیقی و پژوهشی، علمی و فنی، در زمینه‌های مختلف کوه‌نوردی و کوهستان فعالیت خواهد کرد. این اقدام بخشی از رهنمودهای استاد ارجمند آقای جلیل کتیبه‌ای است که در فصلنامه کوه شماره ۲۷ بیان کرده‌اند و این واحد دانشگاهی و گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی به ندای این استاد فرزانه لبیک گفته و اقدام به تشکیل این آکادمی می‌نماید.

گروه‌های کوه نوردی جندی شاپور دزفول و راتای اهواز به مدت دو روز به تمرین و آموزش سنگ‌نوردی در روستای مُنگِره در الوار گرمسیری اندیمشک پرداختند. در این برنامه ۲۰ نفر از ۲ گروه شرکت داشتند. این منطقه دارای دیواره‌های بسیار بلند با کلاهک‌ها و کارگاه‌های مناسب جهت انواع صعود و فرود می‌باشد.

آقای رمضان براتی پور بازنشسته بانک ملت آستارا امسال برای بیست و دومین بار به همراه خانواده به قله سبلان صعود کردند. اعضای شرکت کننده: خانم پریرخ شکوری نقاش (همسر) هایده براتی پور (خواهر) ابراهیم سیوی مقدم (داماد)

خلیج فارس قلب آبی ایران را عاشقانه دوست داریم

تیمی متشکل از اعضای باشگاه کوه نوردی دماوند، خانه کوه نوردان تهران، باشگاه اسپیلت، کمیته هیمالیانوردی هیات استان تهران، هیات کوه نوردی استان یزد و تعدادی از کوه نوردان آزاد همدان، کرج و شمشک در قالب یک تیم با نام خلیج فارس موفق به صعود قله کورژنفسکایا به ارتفاع ۷۱۰۵ متری شدند اعضای تیم: یونس رضاخانی، خلیل عبدنکویی، مهدی گلشن نیا، حسن جواهرپور، امیر جابرانصاری، حسین پورصیادان، منوچهر رحمانی، مسعود طاهری، حسین علی اصغر، مجتبی رحمان نژاد، روپن سرکیسیان، محسن ضیاء و محمود میرنوری.

بانوان هیات کوه نوردی شهرستان آستارا به مناسبت مبعث رسول اکرم به قله سبلان صعود کردند. اعضای گروه: هاجر چهاربند، شهین باغچه سرایی، مهتاب ملک زاده، مارنیا ملک زاده، منیره مولوی، سکینه حمیدی زارع، لعیا تالشی، الهه تالشی، نجیبه چوبکار، نسیبه شفاییان، سرور محمد کریمی، بختیار نجفی، عاکف ده نیا، یاشار ده نیا، مرتضی قاسم نژاد، اکبر کابینی، یاسر قاسم نژاد، غلامرضا نوریخواه، رضوان نوریخواه، صادق رحیمیان پور، اصغر واضحی.

تیمی از گروه کوه نوردی کاوه بروجرد موفق شد در تاریخ ۱۸ و ۱۹ مرداد ۱۳۸۷ به قله دماوند از مسیر نااندل، گردنه سر، پناهگاه تخت فریدون صعود کنند و سپس از مسیر غربی و پناهگاه سیمرغ فرود آیند. افراد شرکت کننده: محمود خمسه نژادی، حسین سلیمی، مسعود فریور، علیرضا شایان فرد، فرود گودرزی، سعید نصرالهی، محمدرضا دیناروند، عزیز قلعه دار، مهدی میرزایی، علی حاتمی، ایرج گودرزی.△

جناب آقای محمدرضا خلیلی قاضی

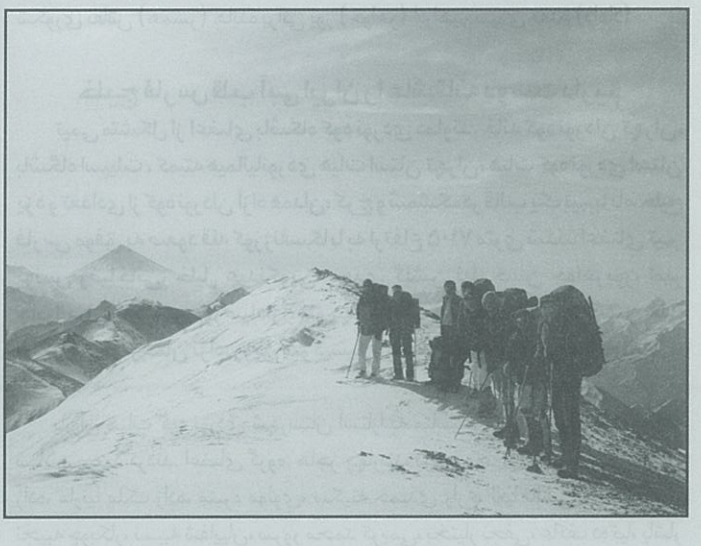
درگذشت پدر گرامی تان را به شما و خانواده محترم تان تسلیت می گوییم.

تحریریه فصلنامه کوه
خانه کوه نوردان ایران

فعالیت های هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

۱- صعود تیم منتخب استان تهران به قله برود پیک

هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران برای نخستین بار در کشور، با برگزاری هشت اردوی آماده سازی و انتخابی و با حمایت فدراسیون کوه نوردی اقدام به تشکیل تیم هیمالیا نوردی منتخب استان تهران نمود که در نهایت با انتخاب نفرات برتر در تاریخ ۸۷/۳/۲۵ این تیم به پاکستان اعزام شده و در روز چهارشنبه ۸۷/۵/۹ مصادف با روز مبعث پیامبر اکرم (ص) پس از ۴۷ روز تلاش موفق به صعود قله ۸۰۴۷ متری برودپیک در پاکستان شدند. این برای اولین بار است که هیات یک استان موفق به صعود قله ای بیش از ۸۰۰۰ متر می شود .



۲- پایان فعالیت ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان و تقدیر ازاعضای آن

پس ازچهارماه تلاش درارتفاعات شمال تهران ازدره دارآباد تا دره درکه و "بدون کشته" ستاداطلاع رسانی وپیشگیری ازحوادث کوهستان درروز ۸۷/۱/۳۱ به کارخودپایان دادوتلاش ۲۱۰ نفره اعضا ، ناظرین ومدیریت ستاد به بارنشست . ازتاریخ ۸۷/۱۰/۱ تا تاریخ ۸۷/۱/۳۱ و به مدت ۱۴ هفته ، ۲۱۰ نفراز ۱۵ باشگاه وگروه کوه نوردی تهران با ۱۴۳۸ نفر روز کار درقالب عضو، ناظر وتیم مدیریت باسازماندهی هیات کوه نوردی وصعودهای ورزشی استان تهران موفق شدند ارتفاعات شمال تهران رابا ایجاد ۱۱ پایگاه پوشش داده ازحوادث احتمالی جلوگیری نمایند.

روزسه شنبه مورخ ۸۷/۲/۱۷ درمحل سالن همایش های آکادمی ملی المپیک واقع درمجموعه ورزشی انقلاب ، همایش بزرگی برگزارگردید و در آن ازکلیه اعضای ستاداطلاع رسانی وپیشگیری ازحوادث کوهستان ، صعودکنندگان به ۲۹ قله استان تهران ، اعضای دعوت شده به تیم ملی سنگ نوردی ، مسئولین ، سازمان های همکار و پیش‌کسوتان کوه نوردی تجلیل وقدردانی به عمل آمد.

۳- برگزاری جام اسلینگ طلایی

با هدف احیای ورزش سنگ نوردی و برنامه ریزی جامع برای توسعه و پیشرفت این ورزش در سطح استان ، با همت و تلاش کمیته صعودهای ورزشی هیات استان تهران، مسابقات دوره ای جام اسلینگ طلایی در استان برنامه ریزی و در فصل گذشته، سه دوره از این مسابقات با شرکت نفراتی از تهران و دیگر استان های کشور برگزار گردید. در دوره نخست مسابقات اسلینگ طلایی در فصل بهار نفرات برترشناسایی و آقای مسعود قاسمی از بین آقایان و خانم نسرین عبدالرحیمی از جمع بانوان با کسب بیشترین امتیازات به عنوان قهرمان قهرمانان در دوره مذکور انتخاب شدند . طبق برنامه ریزی های انجام شده مقرر است این مسابقات به صورت فصلی و در هر فصل سه مسابقه برگزار و در پایان هر دوره بر اساس مجموع امتیازات کسب شده، نفرات برتر هر رشته مشخص شوند.

۴- مسابقات سنگ نوردی نونهالان

با هدف استعداد یابی و برنامه ریزی و پرورش نونهالان و ایجاد زیرساخت مناسب برای آینده ورزش سنگ نوردی و با ابتکار کمیته صعودهای ورزشی هیات کوه نوردی استان تهران، برای نخستین بار مسابقات سنگ نوردی نونهالان برنامه ریزی و در تاریخ ۸۷/۲/۲۰ اجرا شد. این مسابقات در دو بخش دختران و پسران انجام شد که در بخش دختران ۱۲ نفر و در بخش پسران ۱۰ نفر شرکت کرده بودند. در پایان مسابقات نیز به نفرات برتر این مسابقات جوایزی اهدا شد.

۵- فعالیت های جست و جو و نجات - پایگاه داوودی

پس از انجام طرح ستاداطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان که درارتفاعات شمال تهران و طی زمستان سال گذشته و فروردین ماه سال جاری با موفقیت انجام گردید، هیات کوه نوردی استان تهران تصمیم به تشکیل تیم جست و جو و نجات گرفت. این تیم که در زمان اجرای طرح پیشگیری هم در پایگاه امدادی داوودی در مسیر دربند حضور داشت، پس از اتمام کار ستاد فعال تر شده و در کلیه حوادث و عملیاتی که در مسیر دربند تا قله توچال پیش آمده شرکت نموده است و با حضور به موقع و حتی می توان گفت به عنوان اولین تیم درصحنه حادثه موجب کاهش تلفات و صدمات شده است .

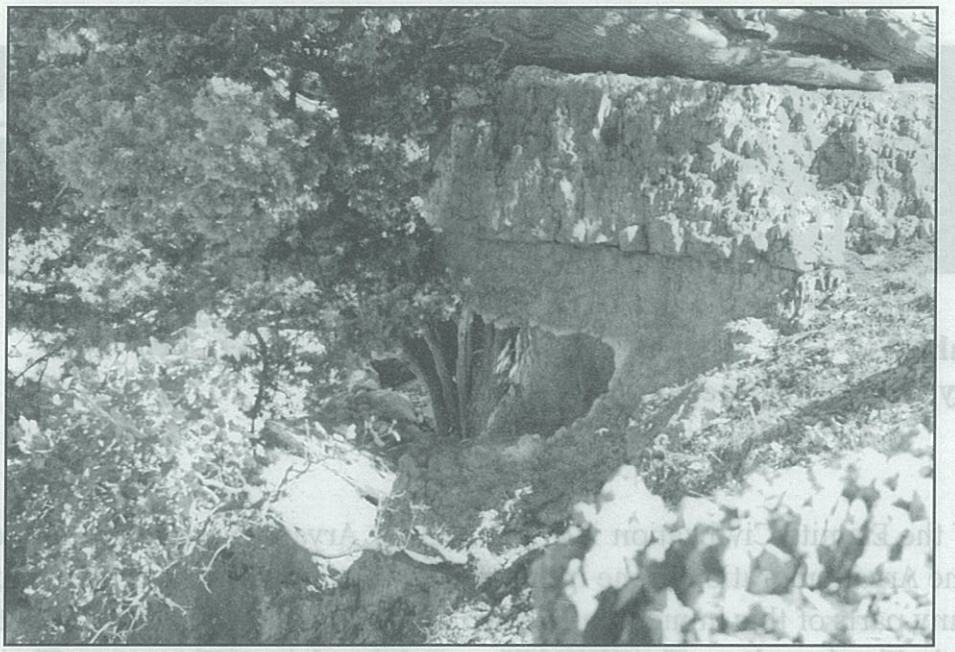
از ابتدای سال جاری تا کنون ۹۶ مورد مصدومیت در مسیر دربند - توچال ثبت شده که ازاین تعداد ۶ مورد قلبی، ۴ مورد سقوط ، ۴ مورد مشکلات تنفسی، ۶مورد شکستگی، ۴مورد مسمومیت، ۴مورد عملیات نجات، یک مورد فوتی و ۶۷ مورد به صورت سایر مصدومیت ها بوده است.

۶- برگزاری دوره ها، نشست ها، همایش ها و جشن ها

از این جمله می توان به صعود مشترک مسئولین هیات ها و گروه ها به قله دماوند ، برگزاری همایش تقدیر از اعضای ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان، شرکت در همایش روز ملی دماوند و... اشاره نمود.

دوره های آموزشی برگزار شده نیز به شرح جدول زیر است : △

نام دوره	تعداد دوره	نام دوره	تعداد دوره
کارآموزی کوهپیمایی	۱۶ دوره	پزشکی کوهستان مقدماتی	۲ دوره
کارآموزی سنگنوردی	یک دوره	بهمن شناسی	یک دوره
کارآموزی غارنوردی	یک دوره	نقشه خوانی	یک دوره
کارآموزی صعودهای ورزشی	٤ دوره	داوری درجه ۳ صعودهای ورزشی	یک دوره
کارآموزی برف و یخ	٦ دوره	طراحی کروکی مسیر	یک دوره
کمکهای اولیه مقدماتی	۲ دوره	مجموع: ۳۶ دوره	



These reveal to us the history of this region at the time of Elamites.

The cave is now open to the public and it attracts countless visitors. Seven kilometers away from the cave is a place called KULFARREH, where the remains of palaces and stone reliefs belonging to the Elamite era can be found.

Sarvag Gorge

This gorge is populated with sarv or cypress trees. Several characteristics makes it unique among gorges in Iran.

It is girded by vertical walls much like the precipitous rocks of BISOTUN in Kermanshah and ideal for rock climbing.

There are many grottoes within the gorge, some of which can be visited with ease while others are much more difficult to climb. Between the MAQER Gorge and Sarvag an opening can be seen that is not accessible even with technical equipment.

It was a sacred ceremonial ground of the Elamites. In the upper parts of the gorge there are remains of settlement and around them possible tombs. In the lower part, next to a path that leads to the bountiful spring of the gorge, there are four stone reliefs, on two of which hieroglyphs have been carved.

Of special interest is the possibility that cypress trees were carried from Sarvag to various parts of the Iranian plateau. Cypress was a significant tree-symbol for both the Achaemenids and the Elamites. In the stone carvings of Persepolis, more than any other shape is that of cypresses, which indicate that the Achaemenids followed and preserved the traditions of Elamites with diligence. Research is needed to verify the theory that other famous cypresses had their origins in the Elamite sacred land of Sarvag. Several such trees still exist in Iran.

1. The ABARKUH Cypress near the city of YAZD, according to a Russian scientist, must be over 4000 years old, which places it the time of the Elamite Kingdom.

2. The HARZEHVIL Cypress near MANJIL, northeast of Tehran is a tree that the famous Iranian theologian, poet and traveler, Naser Khosrow Qobadiani describes in his travelogue over 900 years ago. The cypress still stands the way he described it.

There is yet another cypress, the KASHMAR, in northeast Iran, according to geographer Mas'ud Keyhan, "Was cut down by an order from al-Mutawakkil. The Abbasid Caliph found it auspicious to build a palace in Baghdad using the woods of the [Kashmar] cypress."

A study of these trees may reveal a link between them and the Sarvag Gorge. △

The Eshkoft Salman Cave and the Sarvag Gorge

Mostafa Salahi
Translated by TehranAvenue.com

The history of the Elamite Civilization is intertwined with the Aryan migration to the Iranian plateau. In many parts of this immense plateau we see signs of the Elamite culture. The ESHKOFT-SALMAN Cave and the SARVAG Gorge are but two of the sites where remains of the Elamite civilization can be found. A brief history of these civilizations -- Elamite and Aryan -- may prove helpful before talking about the Cave and the Gorge.
Researchers and archaeologists believe that the Aryans had their origins in Central Asia, between the PAMIRS and the VOLGA River, north of the Caspian Sea. According to Avesta, the sacred text of Zoroastrian, Aryans were forced to migrate after environmental disasters made it impossible to live in Central Asia, "The ancient Iranians first lived in regions with a mild climate, but when Ahura Mazda [the supreme god in Zoroastrianism] brought His wrath to the people, the region became unbearable to live and the people had to leave." What these climactic changes were is not clear to us, but it is clear that a mass exodus took place towards the south. Archaeologists place the date of this exodus at around 4000 BC. It took another several centuries for the Aryans to settle down in various parts of the region.
The Achaemenid (559–330 BC) settled in the province of Fars and next to the Persian Gulf. The Medes (late 8th century BC) founded their kingdom in the central and western parts of Iran. And the Parthians (247 BC–AD 224) choose the eastern part of the plateau as their place of settlement. Other Aryans migrate to the Indus Valley. The Elamites, however, had their back to the Zagros Mountains and were looking at the Persian Gulf and the plain of Khuzestan. Their zone of influence extended to KERMAN, SHAHDAD, and KASHAN. They lived in peace with the Achaemenids, the Medes and the Parthians, for we see no signs of war among tribes of central and eastern Iran, save for a battle with Cyrus, which ended the Elamite independent rule.
As far as we know, the Elamites could also have been part of an earlier exodus that eventually brought the Aryans south. Having settled in the southwestern part of Iran early, they formed governments, advanced their writings and spread their culture? It is also possible that Elamites were the first inhabitants of the Khuzestan region who, due to favorable geographic conditions, were able to advance their civilization to the point of establishing governments and advancing their technologies (the cave of Nabdeh, northeast of Shushtar, harbors many remains of advanced life). Another theory sees the Elamites belonging to the semitic race.

The Eshkoft Salman Cave

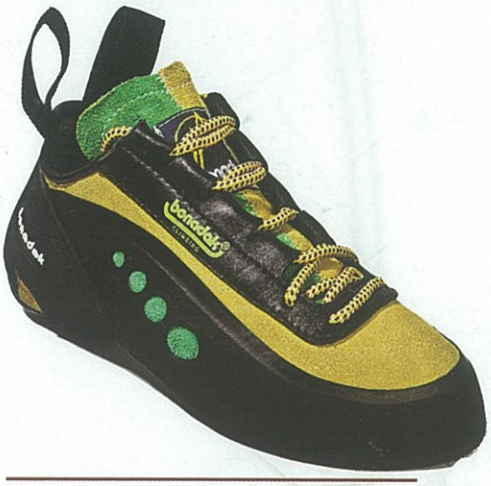
Eshkoft Salman is a solution cave near the city of IZEH. It has a large opening and a tall ceiling. The existence of a spring at the farthest end of the cave made it ideal for settlement, as signs of life around the cave indicate. Eshkoft Salman is the only cave in Iran inside which stone reliefs and hieroglyphs in Elamite Language can be found.

بنادک کفش

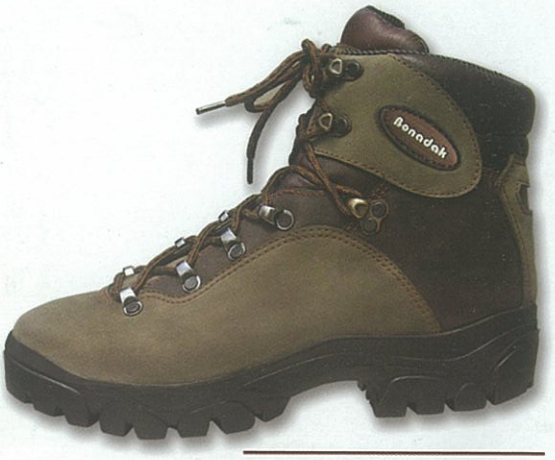
بنیان گذار تولید مدرن
انواع کفش های
کوه نوردی در ایران

تولید کننده انواع کفش‌های:
کوه نوردی، راه پیمایی
پیاده روی و سنگ نوردی

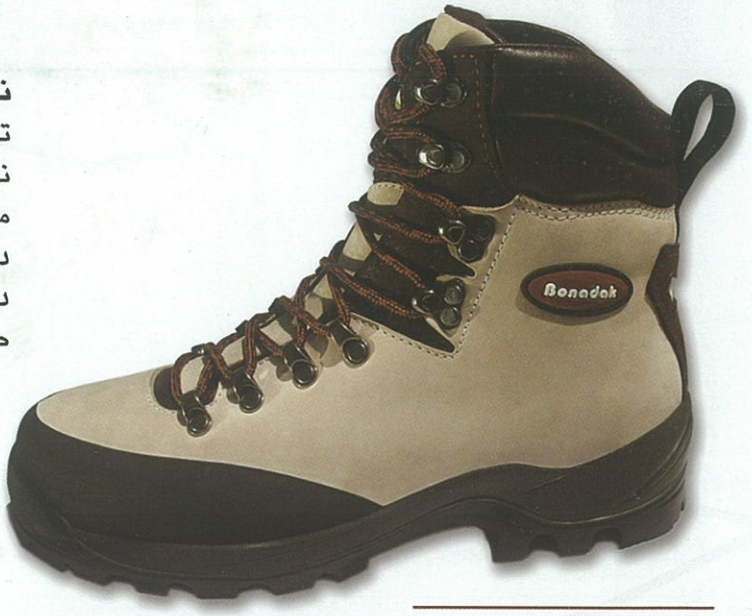




Oranous



Dena 3



Alvand 3

نشانی :
تهران، میدان منیریه، خیابان ولیعصر،
نرسیده به چهارراه سپه،
مقابل پاساژ تابان، شمارهٔ ۱۲۹۸
دفتر فروش: ۶۶۹۶۵۸۵۰ و ۶۶۹۶۳۱۸۱
دفتر مرکزی: ۹_۶۶۹۵۴۸۵۷
صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷

بنادک؛ اولین تولید کنندهٔ انواع کتانی سنگ در ایران

WWW.bonadak.com e-mail: info@bonadak.com

ALPAY tour

Adventure Sports & Travel Agency

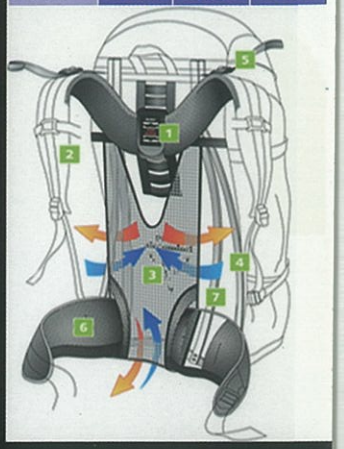




deuter	Moon-shine 350	Moon-shine 550	Moon-shine 750
Art. no.	37336	37326	37314
Fillweight	350 g	550 g	750 g
Total weight	1000 g	1200 g	1400 g
T-Comfort ♀	+ 5°C	+ 1°C	- 5°C
T-Limit ♂	+/- 0°C	- 5°C	- 12°C
T-Extreme*	- 15°C	- 22°C	- 31°C

deuter

نمایندگی انحصاری deuter آلمان




deuter
1
4
2
3
65+10
Aircontact