

کوه ۶۳

KOUH Mountain Sport

سال شانزدهم تابستان ۹۰
پهنا: ۲۰۰۰۰ تومان

آیا افراد دیابتیک می توانند به ارتفاعات صعود کنند؟
چند نکته مهم برای صعودهای خانوادگی
چگونه ۱۲۰ سال قبل دماوند صعود شد
خیز مغزی را بهتر بشناسیم
نگاهی به واقعیت ها.....





PRYZAR
CLIMBING • TREKKING • MOUNTAIN

DAYNAMIC PEPOLE




MODEL: NORDICA نورديکا
SOLE: vibram 
LINING: Gore - tex 



MODEL: LOWE لووا
SOLE: vibram 
LINING: Gore - tex 



MODEL: ALPE آلپ
SOLE: vibram 
LINING: Gore - tex 



MODEL: FALCON فالکون
SOLE: vibram 
LINING: Gore - tex 

MODEL: VIPER وایپر
SOLE: vibram 
LINING: Gore - tex 



توليد کننده انواع کفشهای کوهنوردی،

پنج لایه با لایه گورتکس

و عرضه کننده کلیه لوازم کوه نوردی، سنگ نوردی و کمپینگ

آدرس : خیابان ولیعصر ، بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی (سپه) مقابل خیابان صنیعی پور (مهديه) پلاک ۹۲۳
تلفن : ۰۶۶ ۴۹ ۵۳ ۵۰ - ۰۹۱۲ ۳۱۰ ۲۶ ۴۶

خوان به نام آنگه آموخت از گرم
آدمی را علم از راه قلم

فصلنامه کوه

۹۳

فرم اشتراک صفحه ۱۰۲

سال شانزدهم - تابستان ۱۳۹۰

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

تحریریه: **جلیل کتیبه‌ای**، مهندس وارطان زاکاریان،

مهندس شاهپور صمصام، مهندس منیژه برزگر، مهدی

شیرازی، سید مرتضی موسوی، علی پارسایی، مهدی

داورپور، نصراله فتوگرافی، رضا زارعی، مهندس هادی

فوقانی، مسعود اشرفی، جمشید هدایت‌نسب، عباس

محمدی، رضا چهکنویی و افشین یوسفی

صفحه‌آرایی: منصوره بختیاری

اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

حروفچینی: آزاده فشاهی

عکس روی جلد: علیرضا حنیفه

منطقه جواهردشت قله سما موس

همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

امید احمدی، رضا پیرولی، مهندس عباس توسلی، مرتضی جعفری

قوام‌آباد، دکتر ابوالفضل جواد، دکتر سهیل جهانتاب، محمد حاتم‌آباد

فراهانی، پریسا حسین‌زاده، غزال حشمت‌منش، دکتر مسعود حمیدی،

نرگس روحانی، جواد رویانی، حمید شفق، محمدکاظم گیلاتپور، دکتر

حمید مساعیدیان، ناهید ناصری و جعفر ناصری

۲	حرف اول
۴	سنگ سماور
۶	کشایش مسیور دره‌نوردی در آبشارهای دره‌مور
۱۰	برفراز دماوند
۱۴	خوان کهار
۱۶	چند نکته مهم
۱۸	پیاده‌روی با کودکان
۲۰	خیزمغزی را بهتر بشناسیم!
۲۲	کاپشن واورکت
۲۶	نسل جدید چراغ پیشناتی
۲۸	تاریخچه کوه‌نوردی بانوان
۳۰	پیامد یک ناهماهنگی
۳۱	چگونه بدن خود را آماده کنیم
۳۴	آیا افراد دیابتیک مجازند به ارتفاعات....
۳۶	عوامل مخرب اکوسیستم‌های کارستی
۴۲	گوه‌ها در صعودهای فنی
۴۸	مصاحبه با سرکریس بانیکتون
۵۲	جلوگیری از پارگی انگشت
۵۴	سنگ‌نوردی یک معلول جسمی
۵۷	شب‌مانی بر روی دیواره
۶۰	ترس
۶۲	غار سمندر
۶۶	کوتاه و خواندنی از اینترنت
۷۴	نکات فنی
۷۸	صعود به قله گاشربروم
۸۲	نکات فنی در غارنوردی
۸۴	در جستجوی یتی
۸۸	غار جهان‌بین
۹۰	نقده
۹۲	اخبار فدراسیون
۹۵	اخبار پزشکی کوهستان
۹۶	اخبار انجمن کوه‌نوردان
۹۸	از میان نامه‌های رسیده
۱۰۰	اخبار
۱۰۲	گیاهان دارویی
۱۰۴	Damavand

فصلنامه کوه نشریه‌ای است که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاما نظر نشریه نیست. مقالات و عکس‌های ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.

فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر ماخذ 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، کمی متن اصلی را نیز همراه آن بفرستید. مسؤلیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.

گزارش معرفی مناطق کوه‌نوردی و یا خط‌الراسی حتما با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.

فصلنامه کوه از درج گزارش‌های داخلی که تکراری و مربوط به سال‌های قبل است، معذور می‌باشد.

صحت و سقم مطالب آگهی‌ها به عهده آگهی دهنده می‌باشد.

پست الکترونیکی: faslnameyekouh@yahoo.com

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ نمایر: ۲۲۷۱۲۸۱۷

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۹۶۱۵/۹۳۸



نگاهی به واقعیت‌ها.....

با هوس، عاشق آن چشمه نوریم هنوز
نه کمال از دگران دیده، نه نقصان در خویش

وای و صد وای، کزین مرحله دوریم هنوز
ای زمان آینه بگذار که کوریم هنوز

«معینی کرمانشاهی»

چشم بستن به روی واقعیات و نادیده گرفتن اصول منطبق با عقل و دست یازیدن به هر وسیله‌ای برای مطرح شدن، ورطه‌ای است که خود بزرگبینی و چشم‌وهم‌چشمی و توجیه‌های کودکانه و احساسی، انسان را به دام آن می‌کشاند. دوری و اجتناب از به کارگیری آنچه که در طول سالیان متمادی از سوی افراد مختلف بر اثر آزمون و خطا توأم با بذل مال و جان، تحصیل و تجربه شده تنها به بهانه عدم تاسی و تقلید، توجیهی بیش نبوده و نمی‌تواند راه‌گریزی از این اشتباه فاحش باشد. اگر نگاهی اجمالی و گذرا به سیر تحولی و تکاملی ملل جهان در هر زمینه‌ای داشته باشیم به روشنی درمی‌یابیم که بهره‌گیری از آموزه‌های دیگران همواره مورد توجه بوده و این کار نه تنها نقطه‌ضعفی به حساب نمی‌آید، بلکه از نقاط قوت هم محسوب می‌گردد. باید توجه داشت که هدف از این کار کوتاه کردن راه نمی‌باشد بلکه پویایی، اجتناب از دوباره‌کاری و بروز خطاهای احتمالی، صرف جویی در وقت و هزینه هنگفت جانی و مالی و... مورد توجه است.

آنانی که از تجربیات دیگران پند گرفته و آن را به کار می‌گیرند همیشه گامی روبه جلو دارند و آنانی که خود در پی کسب آموزه‌های آزموده شده‌اند گامی رو به عقب. از سویی دیگر باید بدانیم که سود جستن از تجارب نیاز مبرمی به پیشینه اطلاعاتی و آمادگی علمی، فنی، روحی و جسمی داشته و این امر به هیچ شکلی میسر نمی‌گردد مگر آموزش گام به گام و پله به پله توأم با گذراندن دوره‌ها و کلاس‌های مختلف و بهره‌گیری از اساتید مجرب و آگاه که در نهایت تماماً مبدل به تبحر و تجربه‌ای می‌شود برای استفاده از تجارب دیگران.

جورج برنارد شاو می‌گوید :

«انسان‌ها به طور نسبی عاقل هستند. اما عقلانیت آنها به تجربه‌شان بر نمی‌گردد بلکه به میزان ظرفیت آنها برای کسب تجربه بر می‌گردد.»
تجربه چیزی نیست که آن را در کیسه‌ای ریخته و هر کس به اندازه وسع و یا زور بازویش از آن بردارد و یا به طریقی که در کشور ما بیشتر متداول است آن را با توصیه و خویشاوندی و روابط به دست آورد. پروسه تجربه‌اندوزی راه طولانی و وقت‌گیری است. زمینه و بستر می‌خواهد ظرفیت و جدیت می‌طلبد و از همه مهم‌تر باید طلبه و سالک راه باشی، هدف را خوب بشناسی و برای رسیدن به آن از هیچ کوششی دریغ نوری. به خود و دیگران دروغ نگویی و بی‌کسب و پشتوانه تظاهر به داشتنش ننمایی، پرحوصله باشی و به آنچه که تحصیل کرده‌ای غره نشوی. راه دانش‌اندوزی را بی‌پایان بدانی و به کمترین‌ها قانع نباشی، کمال کامل را در نزد جمع جستجو کنی و خود را علامه‌دهر ندانی. آن‌گاه می‌توان گفت که تجربه اندوخته‌ای.

مجله در پیش‌رو با موضوع کوه و کوه‌نوردی و با مخاطب خاص خود چندین سال است که منتشر می‌شود در طول این سالیان لحظه‌ای نبوده که ما از دغدغه‌های اخلاقی و اجتماعی این ورزش غافل شده و الویت‌ها را به امور تکنیکی و فنی بدهیم. مسایل اخلاقی و اجتماعی برای ما از ارزش‌های خاصی برخوردار بوده و فکر می‌کنیم تاکنون از سوی ما هیچ‌گونه تسامح و تساهلی با کسانی که این مسایل را دانسته و ندانسته به سخره گرفته‌اند، صورت گرفته باشد. البته در این رهگذر همواره سعی داشته‌ایم که به شان و شخصیت افراد خدشه‌ای وارد نیاید که شاید کار درست کار دیگری بود و گاهی تلنگری نیاز است تا برخی در آینه دیگران را ببینند.

از بدو شروع این یادداشت از مسیر طولانی کسب تجربه و ...، به طور کلی صحبت کرده، و در ادامه از رسالت مجله نکاتی را یادآور شدیم. حال با نگاه به واژه خاص کوه‌نورد و تداعی کوه‌نوردی جدی و حرفه‌ای به موضوع می‌پردازیم. کوه‌نوردی در سطوح بالا و ارتفاعات بلند جزء ورزش‌های پر خطر به حساب می‌آید، البته برخی معتقدند خطرناک‌ترین و بعضی می‌گویند نباید مردم را از کوه‌نوردی ترساند - از کوه‌نوردی خطرناک‌تر چند ورزش دیگر است. ورود به این بحث بی‌ثمر بوده و تأثیری بر واقعیت‌ها نمی‌گذارد. حال اگر بپذیریم که کوه‌نوردی خطرناک است به طور قطع باید هیمالیائوردی را در زمره خطرناک‌ترین بخش آن به حساب آورد. ویژگی‌های ارتفاعات بلند مختص خودشان بوده و به هیچ‌وجه قابل قیاس با کوه‌های دیگر نیست. ارتفاع و کمی اکسیژن، طوفان‌های شدید، سرمای طاقت‌فرسا، بهمن‌های یخ و برف، عدم دسترسی به امکانات تنها بخش کوچکی از مشکلات هیمالیائوردی است. حال چگونه و چطور می‌توان با کم‌ترین اشتباه به تمام این مشکلات فائق آمد، خود مقوله‌ای است در عین سادگی، پیچیده. برای باز شدن زاویه نگاهمان و روشن شدن موضوع بد نیست نگاهی داشته باشیم به وضعیت کوه‌ها و کوه‌نوردی کشورمان. با مقایسه کوه‌های کشورمان از نظر وضعیت زمین‌شناختی با آلپ و مرور و مراجعه به تاریخ کوه‌نوردی کشورهای این حوزه با خودمان به راحتی می‌توانیم به جایگاه و موقعیت کوه‌نوردی کشورمان پی برده و با پذیرش واقعیت‌ها خود را دچار خیال‌پردازی و رویا باوری نکنیم. این یک واقعیت ملموس و پذیرفته شده است که ما به سبب عدم دسترسی به آلپ‌ها به همان میزان کشورهای فاقد کوهستان ما، با کوه‌نوردی جهانی فاصله داریم. این یک قاعده کلی بوده و صحبت ما از استثنا نیست. با این توصیف مقایسه و توقع از کوه‌نوردان ایرانی با آلپ‌نوردان جهان - به طور عام - که به هیمالیا رفته و می‌روند قیاسی نابه‌جا و نسنجیده است. به تعبیر بعضی از کوه‌نوردان زنده، آلپ هیمالیایی کوچک است و آن‌جا که تمام می‌شود هیمالیا تازه آغاز می‌گردد. با این دیدگاه آیا کسانی که در آلپ‌ها کوه‌نوردی کرده‌اند شناخت و تجربه‌شان به هنگام رویارویی با هیمالیا با ما که در البرز و زاگرس کوه‌نوردی کرده‌ایم، یکی است؟ تازه ای کاش این‌طور بود و ما پس از سال‌ها کوه‌نوردی در مناطق خودمان و کسب تجربه پا به هیمالیا می‌گذاشتیم که متأسفانه این‌طور نیست. چند سالی است آمارها نشان از حداقل سابقه و بی‌تجربگی کسانی دارد که پا به پامیر، قراقرور و هیمالیا می‌گذارند. آیا دو سال کوه‌نوردی و صعود کم‌تر از ده قله بالای چهارهزارمتر و احیاناً صعود یک دماوند و آرات برای صعود قله‌های بلند و حداکثر سابقه پنج سال کوه‌نوردی برای سرپرستی تیم‌های هیمالیا فاجعه نیست؟ تازه با این بضاعت برخی کارهایی که انجام شده و می‌شود را تکراری و فاقد ارزش دانسته و پیشنهاد کارهای نو و غیر تکراری می‌دهند! و آن‌گاه می‌نویسند کوه‌نوردی خطرناک است و به تبع آن هیمالیائوردی جای خود دارد و ما تازه در ابتدای راهیم و برای رسیدن به کشورهای صاحب سبک و اسم و رسم باید هزینه کنیم، همان‌طور که در کمونیسیم، گاشبروم (K2)، تلیچوپیک، داتولاگیری، نانگاپاربات، ماناسلو هزینه کردیم! و حال که رقابت سنگین، توان انجام کار را از ما گرفته است حداقل چهارده کشته در چهارده هشت‌هزار متری بدهیم تا از این بابت اول بوده و مدال بگیریم! امروز با گذشت حدود دو دهه از شروع دوباره هیمالیائوردی، تب تندى که در میان کوه‌نوردان کهنه‌کار و تازه از راه رسیده افتاده. مدت زمانی است که به عرق نشسته و می‌رود تا تمام رشته‌ها را پنبه کند. بدعتی که بدون فرهنگ‌سازی و آمادگی بستر و زمینه بعد از حدود دو دهه محقق و فراموشی، احساسی و عجولانه گذاشته شد، محصولش طفل نوپایی بود که با خود بیماری جنون‌آمیز رقابت، خودبزرگ‌بینی، چشم‌وهم‌چشمی، برتری طلبی، منفعت‌خواهی، در مقابل یک‌دیگر کم‌نیاوردن و غیره را به ارمان آورد. و امروز بدون گذشت می‌گوییم که تا وقتی که در برپاشنه نادانی و بی‌تجربگی می‌چرخد و نابخردی و ناجوان‌مردی در پشت مدال‌های رنگی بی‌رنگ شده‌اند باید بنشینیم و گوش جان بسپاریم به توجیه‌های ناشیانه و کودکانه مثنی سوداگر که با جان‌ها بازی می‌کنند. و چه زیبا گفت آن جوان باشراقت آذری: «لیوانی از روی میز نیفتاده و نشکسته است که درباره آن بی‌تفاوت باشیم، با زندگی انسانی بازی شده و با بی‌تفاوتی از کنار آن گذشته‌اند» و حالا باید شاهد سپید شدن تک تک موهای مادری باشیم فرزند مرده.

تا وقتی نگاهمان به هیمالیائوردی فقط جاه‌طلبی و مدال و بهره‌مندی از امکانات مادی باشد و تجربه ناچیزمان در حد عالی و متعالی همین آتش است و همین کاسه. ما با هیمالیائوردی مخالف نیستیم ولی با نوع خاص ایرانی آن هیچ‌گونه سازشی نداریم. ما با هرگونه گزینشی در این زمینه مخالفیم ولی با نظارت دقیق و منصفانه و به دور از مصلحت‌اندیشی تا بلوغ فکری و جسمی آنانی که می‌خواهند پا به هیمالیا بگذارند موافقیم. ما بزرگ کردن نام افراد را قبل از اینکه با شایستگی و توانمندی بزرگ شوند خیانت می‌دانیم. بیاید قبل از اینکه بیشتر از امروز در دنیای مجازی رویاهای به دور از واقعیت‌مان غرق شویم چاره‌ای بیندیشیم. ■

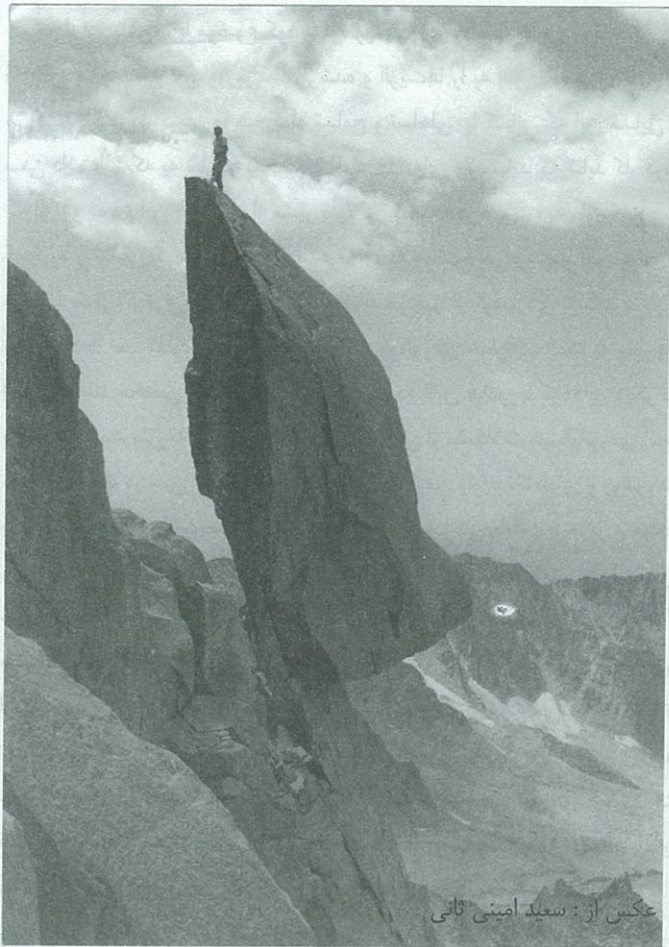
هیچ نامور ز هیچ آموزگار

«رودکی»

دکتر حسن صالحی مقدم

سنگ سماور

نویسنده: کاظم گیلانپور *



عکس از: سعید امینی ثانی

تا دیدمش بی اختیار گفتم: «سماور»

عنوان این نوشته مربوط به صعودی از گرده آلمانی‌ها است به قله علم کوه در تابستان ۱۳۳۳. این راه از گردنه شانگ کوه آغاز می‌شود و پس از آنکه نزدیک به یک ساعت از گذرگاه‌های نسبتاً دشوار بالا می‌روی، در جایی که ناچاری راه سمت چپ را اندکی به سمت راست گرده کج کنی، هیبت آن سماور درجا میخ کوبت می‌کند.

دست طبیعت چنان بت زیبایی را تراشیده و فرا راهت نهاده است. سماور رعب و تحسین را یکجا تداعی می‌کند، زیرا خوب که نگاه می‌کنی می‌بینی که عظمت پیکرش را پایه‌ای حقیر به علم پیوسته است و می‌ترسی که روزی یک تکان ناگهانی آن را به ژرفای شیب‌های تند سرنگون کند و خدا نکند که چنین شود چون دلم نمی‌خواهد که علم کوه را بی‌سماور بینم که بسیار دوستش می‌دارم.

از همراه فرانسوی خود خواستم که چند لحظه در کنارش بایستیم و بیشتر لذت ببریم و او نیز که محور آن عظمت خیره‌کننده بود بی‌درنگ پذیرفت. اسکونیه - بیشتر قله رشته جبال مون‌بلان را زیر پا نهاده بود - تصدیق کرد که نظیر چنین پدیده زیبای سحرانگیز را در هیچ کوه دیگری ندیده است. دیدن سماور یک اثر جاودانی در اندیشه من نهاده است چونان که در این واپسین سال‌های زندگی فراموشش نکرده و آن را با همه ابهتش پیش‌رو دارم. من عاشق سماورم و کیست که بتواند عشق را فراموش کند؟

کوچولویی در برابر آن بزرگ

از قضا چند روز پیش کتابچه کوه‌نورد کوچولو، تالیف داوود محمدی فر را دیدم که سماور را روی جلد آن چاپ کرده است. هیجان‌زده و شاد، به ذوق و سلیقه‌اش آفرین گفتم و یقین دارم که این ابتکار صدها جوان مشتاق وطن را - که شیفته بهره‌گیری از لذت واقعی در طبیعت هستند - بی‌تاب می‌سازد که هرچه زودتر به سویس بشتابند و انصاف دهند که اطلاق نام سماور بر آن بی‌مسما نیست.

می‌خواهم پیشنهاد کنم که آن راه را سماور بنامیم. این درست که اسم گرده آلمانی‌ها بر آن نهاده شد، اما این گرده‌ای است نسبتاً پهن و بیشتر به سمت چپ می‌پیچد که در آن آثاری از راه صعود شده آلمانی‌ها دیده می‌شود. از جمله وجود

شاخه‌های نسبتاً قطور درختان در شکاف‌های باز میان معابر سه جاف مانند و این نشان می‌دهد که گورتر و اشتیناور ناچار شده‌اند برای یافتن آن شاخه‌ها به پاتخت سرازیر شده و از آنها به منزله پلکان و حمایت نفر دوم استفاده کنند و این در کوه‌های آلپ نیز دیده می‌شود و آن را استفاده از «گوه» می‌نامند.

چه شد که از راه سماور رفتیم؟

پیش از صعود از علم‌چال به شاخک سیاه قله به همراهی جلیل کتیبه‌ای و محمد علی پرویزی در ۵۸ سال پیش دو بار به قله تخت سلیمان - رو به روی علم کوه - رفته و هربار با حسرت علم کوه را از روبه‌رو برانداز کرده و پیش خود فکر می‌کردم که سوای دیواره‌های عمودی علم - تنها از دو راه نسبتاً آسان می‌توان بر تارک آن کوه گام نهاد. یکی از گردنه سیاه کمان - چالون در سمت چپ و دیگری گرده‌ای در سمت راست که می‌گفتند آلمانی‌ها از آنجا صعود کرده‌اند و اینک شانگ کوه نام دارد. اما از آنجا که این گرده‌ها بسیار خطرناک و دشوار بودند، من و پرویزی تصمیم گرفتیم که از راه شمالی علم‌چال را انتخاب کردیم و صعود از گرده آلمانی‌ها را گذاشتیم برای بار دیگر. چه صعود

که زیر قسمتی از آن خالی است. ما توانستیم به طور خزیده در آن پناه گرفته و منتظر دور شدن توفان شویم. کلنگ و میخ و مدبر و کلیه اشیا فلزی را به چند متر دورتر پرتاب کردیم و به امید خدا منتظر فرصت مناسب برای فرار شدیم! که پس از حدود یک ساعت تند بادی ابرهای سیاه را به سوی شرق راند و به ما امکان سرازیر شدن داد.

یکبار دیگر این درس را گرفتیم که اگر به کوهی بلند می‌رویم که راه صعود و فرود را به خوبی نمی‌شناسیم از تاریکی بامداد آغاز کن که بخت یارت باشد و در روشنایی کم و بیش غروب به جایی مطمئن رسیده باشی. چون به‌ویژه در اواخر تابستان امکان توفان و رعد و برق در ارتفاعات بسیار است و به شما قول

می‌دهم که این را دیگر هرگز فراموش نخواهم کرد! ■

*اولین مربی سنگ‌نوردی ایران

به شاخک و از آنجا به قله راه‌گشای صعود از شانه کوه و سماور بود و به دنبال آن کوه‌نوردان شجاع ورزیده را کم و بیش به سمت راست یا چپ و به روی دیواره رهنمون شد.

افسوس که کار سنگین من در کیهان ورزشی و کیهان روزانه و نیز ازدواج و تشکیل خانواده اجازه نداد که برای دومین بار از راه سماور صعود کنم و نیک می‌دانم که در شرایط این سن و سال، داشتن چنین آرزویی و اندیشیدن به آن بیهوده است تا چه رسد به اجرای آن!

یک بار دیگر رعد و برق!

در صعود از راه سماور یکبار دیگر در نزدیکی قله در رعد و برق و رگبار و تگرگ گرفتار شدیم و فوراً دانستیم که بازگشت به سماور و شانه کوه را باید فراموش کرد و راه آسان حصارچال را پیش گرفت. در قله سنگ بزرگی هست

اخبار تلاش ایرانیان در هیمالیا

از اول سال ۹۰ تاکنون تلاش هم‌نوردانمان در هیمالیا چشمگیر بود

۱- صعود تیم ۳ نفره (دکتر بهپور، محمود هاشمی، ایرج معانی) به قله ماناسلو

۲- صعود «عظیم قیچی‌ساز» به قله کانچن چونگا (سومین قله مشکل هیمالیا)

۳- صعود تیم استان زنجان به قله ماناسلو

۴- صعود «مهدی عمیدی» به قله اورست و لوتسه

۵- صعود کوه‌نورد سنندجی «حمید دهقان» به قله اورست

۶- صعود «حسین بهمن‌یار» از بجنورد به قله لوتسه

در این میان متأسفانه یکی از کوه‌نوردان در صعود به قله ماناسلو دچار حادثه شد و فوت نمود.

ضمن عرض تسلیت به خانواده محترم «عیسی میرشکاری» موفقیت بیشتر کوه‌نوردان را آرزو مندیم.

فصل نامه کوه

گشایش مسیر دره نوردی در آبشارهای دره مور

hamid.shafaghi@gmail.com

* گزارش از: حمید شافقی

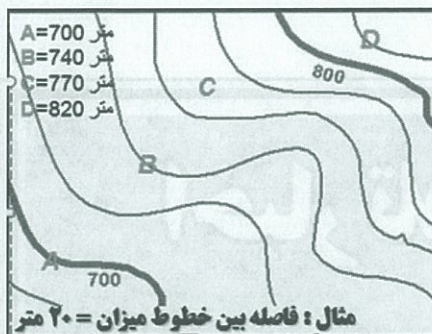
دره عمیق و مناسب به همراه آبشارهای فراوان مواجه هستیم. پس از آن به همراه تعدادی از دوستان بررسی‌های بیشتری انجام داده و آماده انجام کار شدیم. پیش از پیمایش دره، کل مسیر دره را با استفاده از نرم‌افزارهای مربوطه طراحی و بر روی GPS پیاده‌سازی کرده و همچنین محل‌های ممکن جهت فرار از دره، استراحت و... را مشخص نمودیم. بررسی‌های به عمل آمده و تخمین تعداد آبشارها و مسافت مسیر نشان از آن داشت که برای گشایش و عبور به چهار روز زمان نیاز داریم. زمان زیادی طول نکشید تا تیم جهت اجرای برنامه آماده شود. نیمه تیرماه ۱۳۸۹ پس از یک برنامه آموزشی و تمرینی در منطقه پل خواب در مورد روش‌های امداد و بالاکشی و کار در دره، نفرات آماده پیمایش دره شدند.

برنامه زمانبندی اهمیت بسیاری داشت. محاسبه تعداد روزهای حضور در دره و امکانات و تجهیزات مورد نیاز جهت این پیمایش یکی از کلیدی‌ترین قسمت‌های موفقیت برنامه بود. با توجه به طول محاسبه شده در نقشه که ۵ کیلومتر بود می‌توان گفت که در حالت عادی پیمایش این ۵ کیلومتر در شرایط مناسب و بدون شیب حدود ۱ ساعت طول خواهد کشید. اما فاکتورهایی مانند صعود و فرود در برنامه های فنی می‌تواند برای پیمایش ۵ کیلومتر



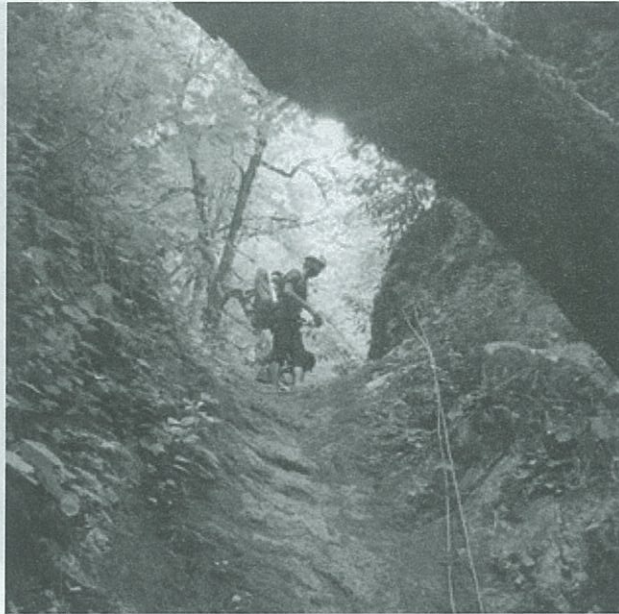
نام‌گذاری دره به نام مور به دلیل وجود جنگل‌هایی در قسمت شمال دره با نام "جنگل مور" است.

منطقه‌ای در اعماق جنگل‌های سی‌سنگان که به دلیل تاریخی بودن و قدمت آن و پنهان بودن گنج‌های فراوان در محیط اطراف همواره مورد توجه بوده است. منطقه کجور تا سی‌سنگان یکی از مناطق تاریخی می‌باشد که به وسیله یک راه مالرو ارتباطی در گذشته جهت رفت و آمد بین کجور و سی‌سنگان مورد استفاده قرار می‌گرفته است. با بررسی نقشه‌های هوایی منطقه متوجه وجود یک دره دیگر در ارتفاعات غربی این دره شدم. به نظر می‌آمد که در قسمت‌های انتهایی دره مذکور تعدادی آبشار وجود دارد. ابتدا خیلی امید نداشتیم که بتوانیم در این مسیر تعداد بیشتری آبشار پیدا کنیم ولی پس از تهیه نقشه توپوگرافی ۱:۲۵۰۰۰ منطقه و بررسی آن مطمئن شدم که با یک



ساعت‌ها وقت بگیرد. با مطالعه نقشه توپوگرافی تعداد آبشارهای تخمین زده شده جهت پیمایش مسیر چیزی حدود ۲۰ آبشار بلند بود. اما به نظر می‌رسید که تعداد دیگری آبشارهای کوتاه نیز در مسیر ما وجود داشته باشد. تعداد کل آبشارها را ۴۰ و تعداد آبشارهایی که نیاز به برقراری کارگاه مطمئن داشت را ۲ و متوسط زمان کوبیدن هر رول را ۱۵ دقیقه در نظر گرفتیم و با فرض نصب دو رول برای هر کارگاه به ۶۰۰ دقیقه زمان جهت نصب و برقراری کارگاه‌های فرود نیاز بود ۱۰ ساعت کار مداوم به انضمام ۵ ساعت جهت نصب کارگاه‌ها و زمان مورد نیاز برای عبور از آبشارهای کوتاه معادل ۲ ساعت و زمان‌های مورد نیاز جهت عبور از قسمت‌های ساده دره که با توجه به شیب دره آن را ۱ ساعت در نظر گرفتیم. با این حساب مجموع زمانی فعالیت مفید ما به همراه زمان‌های استراحت معادل ۲۲ ساعت برآورد گردید. یعنی حدود ۲/۵ روز. حال همان‌گونه که در این شکل بالا مشاهده

حدود ۴۵ درجه را بر روی مسیرهای پر از خار و تیغ و گیاهان مردابی پایین برویم که این خود خالی از لطف نیست با دیدن دو آهو در طول مسیر جذابیت دره برایمان دو چندان می‌شود. در ادامه راه پس از عبور از شیب تند آبراه ابتدای دره به در اصلی می‌رسیم. شیب دره در ابتدا بسیار کم است و برنامه تا حدی به یک برنامه جنگل نوردی عادی مبدل می‌شود. به مرور و با گذشتن از مسیر، مناظر بسیار بدیع و زیبایی چشمانمان را نوازش می‌دهد. هر از چندگاهی یکی از درختان کهنسال و پا به سن گذاشته به دلیل افزایش وزن و رطوبت زیاد منطقه



سقوط می‌کند. شنیدن صدای سقوط این درختان رعب‌انگیز است. با توجه به شیب زینی شکل دره، فقط ۶ آبشار انتهایی در تمام فصول سال آب دارند و آبشارهای ابتدایی نهایتاً تا خرداد ماه، آب در بیشتر فصول در قسمت‌های بالایی در زمین فرو رفته و در پایین‌دست شیب مجدداً از دل زمین بیرون می‌آید. به هر حال پیمایش این مسیر در فصول پر آب بسیار خطرناک بوده و نیازمند احتیاط فراوان و شناخت کافی از نقاط فرار از دره است. با ادامه مسیر، آبشار اول رخ خود را به ما نشان می‌دهد. یک آبشار کوتاه ۶ متری که تمام سطح آن را خزه پوشانده و بسیار لیز است کارگاه را به صورت طبیعی در حفره‌ای در دل سنگ ایجاد می‌کنیم. نام این آبشار را خزه می‌گذاریم.

آبشار اول - خزه

آبشار دوم حوضچه‌ای کوچک به طول ۴ متر بوده که عبور از آن بدون طناب و به صورت دست به سنگ امکان‌پذیر است. آبشار سوم آبشاری نسبتاً بلند به طول ۸ متر با حوضچه‌ای شبیه شکل هشت فرود است. نام این آبشار را هشت فرود می‌گذاریم. با نصب یک تک رول فرو رفته و آبشار چهارم را که بلافاصله پس از آبشار سوم و در قسمت انتهایی حوضچه هشت فرود می‌باشد. با نصب دو رول فرود می‌رویم. این آبشار ۱۵ متر

مسیرهای دسترسی به ابتدای دره

مسیر شماره ۱

پس از رسیدن به کجور و پیاده طی کردن مسیر تا تنگه نهرود بار و ادامه مسیر تا سد سنگ و سپس در این قسمت ارتفاع گرفتن از دامنه‌های غربی و رسیدن به جاده ماشین رو و ادامه جاده تا ابتدای دره.

مسیر شماره ۲ (جهت رسیدن به ابتدای دره این مسیر پیشنهاد می‌شود)

از نوشهر به سمت ده نجار ده و منطقه حفاظت‌شده و متعلق به دانشکده منابع طبیعی نوشهر حرکت می‌کنیم. در این مکان تاکسی برای ورود به جنگل وجود دارد و شما فقط باید از پیش با منابع طبیعی نوشهر هماهنگ کرده باشید. (دقت کنید به دلیل اینکه منطقه حفاظت شده است در صورت عدم هماهنگی از پیش امکان ورود به جنگل‌های این منطقه وجود ندارد)

ابتدای مسیر دره بکر مور

در ابتدای ورود به دره با انبوه درختان پیر و کهنسال مواجه می‌شویم که به علت بکر بودن دره و عدم پیمایش هیچ ردی از انسان در آن دیده نمی‌شود. هدف این بود که دره از اولین آبراه‌های منتهی به آن پیمایش شود که این موضوع سبب اتلاف وقت می‌شود. چرا که مجبوریم شیب‌هایی

می‌کنید خط میزانی که با ۷۰۰ مشخص شده نمایش‌دهنده آن است که ارتفاع تمامی نقاط بر روی این خط ۷۰۰ متر است. خط میزانی که با ۸۰۰ مشخص شده نیز نمایش‌دهنده آن است که ارتفاع نقاط موجود بر روی آن خط ۸۰۰ متر است. به این خطوط میزان که مشخصه ارتفاع دارند خطوط میزان اندکس‌دار می‌گویند. اما در فاصله بین این خطوط، خطوط دیگری نیز وجود دارند که ارتفاع آنها مشخص نشده است. با استفاده از اطلاعات اولیه نقشه در مورد فاصله بین دو خط میزان (۲۰ متر در این نقشه خاص) می‌توانید ارتفاع آنها را به دست

آورید. یعنی خط میزان پس از A ارتفاع ۷۲۰، نقطه B در ارتفاع ۷۴۰، نقطه D در ارتفاع ۸۲۰ و نقطه C در ارتفاع حدود ۷۷۰ (بین دو خط میزان) است.

اما مساله دیگری که در این مورد قابل ذکر است آن است که هر چه فاصله بین خطوط میزان بیشتر باشد نشان‌دهنده شیب کم مسیر و هر چه این فاصله کمتر باشد نشان‌دهنده شیب زیاد مسیر است.

حال با توجه به این مساله و بررسی نقشه توپوگرافی منطقه مربوطه، می‌توانید مشاهده کنید که در دره مور، تعداد زیادی آبشار در نقاط انتهایی دره و تعدادی آبشار پراکنده در دیگر نقاط دره وجود دارند. این مساله به شما کمک خواهد کرد که بتوانید مسیرهای ارزشمند و مناسب را جهت اجرای برنامه انتخاب کنید.

حال با فرض آنکه ما مسیر خود را مشخص کرده‌ایم و قصد طراحی آن را بر روی GPS و پیمایش آن با استفاده از GPS را داریم. برای این کار حداقل نرم‌افزارهای مورد نیاز Mapsource و Google Earth است. ابتدای کار، باید مختصات مجموعه نقاط را با استفاده از نرم افزار Google Earth مشخص کنید. می‌توانید تمام مختصات مربوطه را هم در فرمت UTM و هم در فرمت طول و عرض جغرافیایی مشخص کنید.



حوضچه آبشار چرخ گوشت آبشار شب

آبشار ۱۳ تا ۱۹ مجموعه آبشارهایی با طول ۲ تا ۵ متر بوده که امکان عبور به صورت طبیعی و بدون ابزار وجود دارد. با این حال در فصول پرآب ایجاد نقاط حمایتی جهت عبور از این آبشارها الزامی است. با ادامه مسیر و پس از گذشتن از این آبشارها به آبشار بلندی می‌رسیم. شکل این آبشار به صورت ماریچ و ارتفاع آن حدود ۳۰ متر است. نام آن را چرخ گوشت می‌گذاریم چون فکر می‌کنیم اگر کسی داخل آن بیفتد احتمالاً به عاقبت گوشت در چرخ گوشت دچار شود. یک کارگاه با دو عدد رول جهت فرود از این آبشار ایجاد می‌کنیم. حوضچه



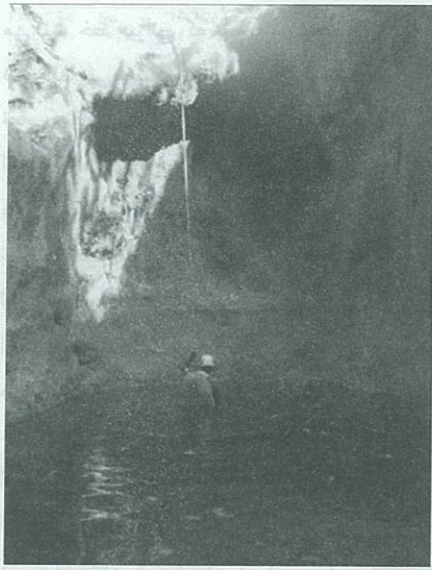
ارتفاع داشته و به صورت معلق است نام آن را آرش می‌گذاریم. آبشار شماره ۵ را که ۱۸ متر ارتفاع دارد با یک تک رول و یک طنابچه جهت اطمینان فرود می‌رویم. شیر نامی است که برای این آبشار انتخاب می‌کنیم. آبشار ۴ متری شماره ۶ را بدون طناب پایین می‌رویم. آبشار ۷ کمی رعب‌آور است. پایین آبشار و گوشه سمت چپ آن حفره‌ای بزرگ که با کنده‌های درخت جلوی آن را پوشانده کارگاه را به صورت طبیعی ایجاد کرده و فرود می‌رویم. این آبشار در فصل پرآب به حوضچه‌ای بزرگ تبدیل می‌شود که امکان پرش به داخل آن از بالا وجود دارد. حدس می‌زنیم که حفره محل زندگی خرس باشد ولی خوشبختانه از خودش خبری نیست. آبشار ۸ را که ۱۰ متر ارتفاع دارد با ایجاد یک تک رول فرود می‌رویم. آبشار شماره ۹ نیز یک آبشار کوتاه ۴ متری است که به صورت طبیعی از آن پایین می‌رویم. آبشار شماره ۱۰ یک آبشار ۲۰ متری است. از آنجا که نور محوطه آبشار بسیار کم است نام آن را شب می‌گذاریم. در پایین آبشار از حوضچه آن بیرون آمده و مسیر خود را ادامه می‌دهیم. آبشار شماره ۱۱ آبشاری ۷ متری است که به صورت طبیعی و بدون طناب از آن پایین می‌رویم. آبشار ۱۲ یک آبشار ۴ متری که برای فرود از آن از کارگاه طبیعی با طنابچه استفاده می‌کنیم.

آبشار استخر

پایین آبشار نیز بسیار پر آب است و همه نفرات تیم در آن می‌افتند. آبشار ۲۱ که بلافاصله پس از این آبشار قرار دارد آبشاری ۲۴ متری است که یک کارگاه با دو رول نیز جهت فرود آن نصب می‌کنیم. پس از این آبشار مسافت کوتاهی را پیموده و در انتها مبهوت آبشار بعدی می‌شویم. آبشار ۲۲ که یک آبشار ۶۵ متری با عظمت فوق‌العاده است که به محیطی باز منتهی می‌شود. بر روی این آبشار نیز دو کارگاه فرود ایجاد کرده که هر دوی آنها به صورت دو رول است. این فرود دو مرحله‌ای را نیز انجام داده و مجدداً به مجموعه‌ای از آبشارهای کوتاه می‌رسیم که امکان عبور طبیعی از آنها وجود دارد البته در بعضی جاها با کمی دشواری. شماره های ۲۳ الی ۳۳ را به این آبشارهای کوتاه اختصاص می‌دهیم.

آبشار آنجل

کارگاهی با دو عدد رول جهت فرود این قسمت نصب می‌کنیم. با شنا در حوضچه آبشار وارد قسمت وسیع تری از دره می‌شویم. این قسمت دره نسبتاً باز بوده و برای شب مانی مناسب است. مسیر آب را ادامه داده تا به آبشار ۳۷ می‌رسیم. آبشاری زیبا با فرودی ۱۰ متری. آبشار بعدی آبشار ۳۸ است. هنگامی که تک رولی که کوبیده‌ایم دیده شود شکل مار مانند آن نمایان می‌شود. (در قسمت‌های شمالی دره در این قسمت جای خواب‌های بسیار مناسبی وجود دارد که می‌توانید برای استراحت و با خیال راحت از آنها استفاده کنید. استراحت‌گاه‌های مناسب این قسمت از سیل محفوظ هستند.



آبشار ۳۴ را که آبشاری ۸ متری است با یک تک رول فرود می‌رویم. با ۱۰ متر پیاده روی به آبشار ۳۰ متری زیبای بعدی می‌رسیم. آبشاری فوق‌العاده زیبا که در انتها به حوضچه‌ای بزرگ منتهی می‌شود. کارگاهی با دو عدد رول آماده کرده و فرود می‌رویم. با بیرون آمدن از حوضچه بلافاصله با آبشار بلند و زیبای آنجل مواجه می‌شویم. نام آنجل را به خاطر زیبایی به آن می‌دهیم.



- تسمه و طنابچه - رول و میخ جهت مواقع ضروری - تجهیزات و وسایل فنی و ایمنی مورد تایید (با توجه به شکل فرسایشی دره همراه داشتن وسایل نصب کارگاه ضروری است). در صورت تمایل به دریافت فایل GPS مسیر، می توانید با آدرس ایمیل یاد شده در گزارش برنامه تماس بگیرید. نفرات شرکت کننده: حمید رضا شفق - هادی صابری - آرش رضا زاده - سعید یوحنا - حمید رضا نیک پی - امیرحسن کاظمی. نفر پشتیبان: مهدی سهیل فرید * مسئول بخش ناوربری کارگروه کوهنوردی فدراسیون یاد دوست عزیزمان علی رییس دانا بخیر... اولین بار با او در مورد پیمایش این دره صحبت کردم ولی علی اکنون بین ما نیست. روحش شاد. علی جان این برنامه را تقدیم می کنیم به تو تا بدانی که همیشه به یادت هستیم. ■

توجه به نکات زیر ضروری است: در صورتی که بتوانید صبح زود ساعت ۹ خود را به ابتدای دره برسانید می توانید تا عصر روز بعد در صورت داشتن سرعت مناسب خود را به نوشهر برسانید. (از نگرهبانی محیط زیست تا ابتدای دره با خودرو حدود ۳۰ دقیقه راه است) به یاد داشته باشید که در صورت تمایل به فرار از دره، هم دامنه های شمالی و هم دامنه های جنوبی به صورت صخره های هستند بنابراین بهترین راه جهت نجات عبور از دره است. در مواقع بارندگی می توانید با کمی ارتفاع گرفتن از قسمت های شمالی دره منطقه امنی پیدا کرده و تا انتهای بارندگی در آن نقطه بمانید. در قسمت های انتهایی دره و آبشارهای پشت سر هم امکان فرار وجود ندارد. برنامه خود را به گونه ای تنظیم کنید که از این قسمت ها در روشنایی و هوای مساعد عبور کنید.

آبشار علی

پیشنهاد وسایل: ۲ حلقه طناب ۵۰ متری

با فرود از این آبشار به حوضچه ای رسیده و با عبور از این حوضچه به آبشار شماره ۳۹ می رسیم. آبشاری به ارتفاع ۲۰ متر که باید دقیقاً در مسیر آب فرود برویم. حوضچه پایین آبشار به اندازه کافی عمیق است تا با شیرجه ای به درون آن لذت خود را تکمیل کنیم. برای فرود در اینجا دو عدد رول می کوئیم. از این قسمت به بعد ممکن است در روزهای تعطیل افرادی را ببینید که جهت شنا و تفریح بالا آمده باشند. نام این آبشار را به یاد دوستان علی رییس دانا «علی» می گذاریم. مدتی را در حوضچه این آبشار شنا کرده و پس از گذاشتن لوازم به داخل کوله ها از آبشار ۴ متری بعدی به داخل حوضچه بزرگ آن می پریم. حدود ۱۵ متر طول این حوضچه پوشیده از برگ درختان است. از این قسمت به بعد وارد مسیر محلی کجور - سی سنگان شده و با ادامه خود را به ده صلاح الدین کلا و نوشهر می رسانیم نکته قابل توجه آن است که پس از بیرون آمدن از آخرین آبشار دیگر نباید مسیر آب را ادامه دهید چون در این صورت با آبشارهای دیگری که با رودخانه کجور یکی می شود و آب گل آلودی دارد مواجه خواهید شد.

آبشار مار

تجهیزات استفاده شده جهت طراحی مسیر برنامه: نرم افزار Google Earth، نقشه ۱:۲۵۰۰۰ توپوگرافی منطقه در دو Sheet، GPS، نرم افزار Track maker، نرم افزار Mapsource، نقاله تجهیزات استفاده شده جهت گشایش مسیر: رول ۴۰ عدد - چکش - مته - دسته مته - میخ ۹ عدد - ابزارهای نصب میانی (کیل ، تراکم ، فرند ، هگزان) - طناب ۵۰ متری ، دو حلقه - طناب ۲۵ متری یک حلقه - طنابچه پلاستیکی ۲۵ متر - تسمه ۱۵ متر - طنابچه افرادی ۶ عدد - وسایل فرود - تجهیزات ایمنی - تجهیزات بالاکشی - چنانچه تمایل به فرود از این دره را داشته باشید

بدر فراز دماوند

صد و بیست سال قبل

ترجمه: رضا پیرولی*

داستان صعود جهانگرد سعودی «سون هدین» (۱۸۶۵ تا ۱۹۵۲ میلادی) به قله دماوند در تابستان سال ۱۸۹۱ میلادی تیرماه ۱۲۷۰ خورشیدی چنین می‌نویسد او در کتاب *My life As An extplorer* با عنوان «At the top of damavand»

مقدمه

سون هدین (سون فون هدین - Sven Von Hedin) جهانگرد مشهور سوئدی، در دومین سفر خود به ایران (نوامبر ۱۸۹۰ تا سپتامبر ۱۸۹۱ میلادی، آبان ۱۲۶۹ تا شهریور ۱۲۷۰ خورشیدی) به دعوت ناصرالدین شاه و به عنوان میهمان دکتر Hybennet دیپلمات سوئدی در تیرماه ۱۲۷۰ به اردوی تابستانی شاه دعوت شد و به همراه شاه و همراهان وی به دشت لار رفت. در آنجا بود که وی بدون هیچ سابقه‌ای در کوه‌نوردی علاقه‌مند صعود به قله دماوند شد. او دو ماموریت نیز برای خود در صعود به قله در نظر داشت: یکی یافتن دماسنج به جای مانده از دکتر Daniloff بر روی قله در سال پیش (۱۸۹۰) و دیگری پیدا کردن بطری شیشه‌ای حاوی اسامی اروپاییانی که سال‌ها پیش از آن به هنگام صعود دماوند بر روی قله قرار داده بودند که البته او هیچ یک را نیافت! سال‌ها بعد و آن‌طور که در مقاله آقای فیروز اشراقی از صعود مشترک آقایان دکتر اشراقی و دکتر جوزف کک (Josef Cock) در شماره ۱۷ فصل‌نامه آمده است، این بطری و یادداشت داخل آن توسط آنان مشاهده شده گرچه از سرنوشت بطری یا محتوای آن نشانی در دست نیست. بنا بر

بررسی‌های به عمل آمده صعود سون هدین به همراه دو راهنما از کنار گورستان رینه آغاز و با عبور از مسیر قدیم دماوند ادامه یافته است. آنها شب را در ارتفاعی بالاتر از محل "غار"، در مسیر جنوب شرقی یال ملاخوران و در کنار آتش بیتوته کرده‌اند. در بامداد روز بعد پس از ۱۲ ساعت کوه‌پیمایی و با گذر از "وزمین چال" و تپه گوگردی به قله صعود کرده و غروب همان‌روز به پایین بازگشته‌اند.

بخش اول، اردوی تابستانی شاه در دره لار

تابستان هرسال، ناصرالدین شاه برای فرار از گرمای تهران سفری به کوه‌های البرز را تدارک می‌دید. تاریخ عزیمت امسال برای ۱۴ تیرماه تعیین شده بود. من نیز به عنوان میهمان دکتر Hybennet (دیپلمات سوئدی) توسط شاه به اردو دعوت شدم. قرار بود برای مدتی بیش از یک ماه در سفر باشیم. البته یک اروپایی دیگر هم به ما ملحق شد و او دکتر Fevrier پزشک فرانسوی ناصرالدین شاه بود. در واقع اروپاییان اندکی پیش از آن موفق به شرکت در این گردش‌های شاهانه شده بودند.

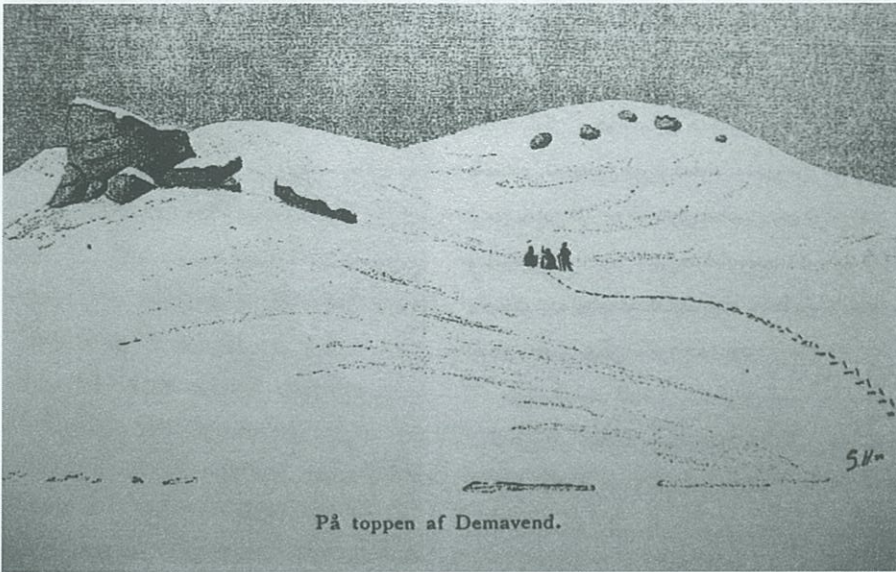
چشم‌اندازی زیبا و پرباهت در پیش روی ما بود. روز قبل از حرکت، پیشکار شاه به دیدار ما آمد و مسیر



کربلایی تقی

عبور را به اطلاع ما رساند و مشتکی سکه طلای ایرانی از طرف شاه به من هدیه داد. این رسمی بود که تلویحا برای رفاه هر چه بیشتر میهمانان انجام می‌شد. سفر ما با عبور از کوه‌های شمال شرقی و گذر از حوضچه‌های دو رودخانه جاجرود و لار ادامه یافت. جاجرود به سوی جنوب و دشت کویر و رودخانه لار به سوی شمال و دریای مازندران جاری بودند. در طول مسیر از دو گردنه مرتفع هم عبور کردیم که دومی ۲۹۰۰ متر ارتفاع داشت.

به کوه‌ها رسیده بودیم و در مسیری ماریچ از میان صخره‌ها و گردنه‌ها، دره‌ها و چراگاه‌ها عبور می‌کردیم که ناگهان راه را از هردو سو بسته دیدیم. کاروانی مرکب از دوهزار چهارپا شامل شتر، اسب و قاطر که چادرها، آذوقه و دیگر وسایل شاه، وزرا و خدمتکاران او را حمل می‌کردند در مسیر عبور قرار گرفته بود. هزار و دویست نفر در این اردو شرکت داشتند که دویست تن از آنان سربازان بودند. شب هنگام شهری از سیصد چادر در دل دره برپا شده بود. به جز خدمه، همه حاضرین از چادر جانشین با کلیه وسایل مشابه اصلی برخوردار بودند. بعد از برچیدن چادرها در صبح هر روز و حرکت سواره و هرچه‌قدر هم سریع به سوی اردوگاه بعدی، چادرهای جانشین پیش از رسیدن آنها برپا شده بود. چادرهای شاه با شترهایی حمل می‌شد که با پرهای قرمز بلند تزیین شده بودند. صندوقچه‌های وی با



På toppen af Demavend.

شکار خوراکی بود گوشت آن را بین همراهان تقسیم می‌کرد و البته ما را هم فراموش نمی‌کرد. زمانی که اردو از میان دهکده‌ای می‌گذشت مردم همواره بیرون می‌آمدند و به شاهنشاه "شاه شاهان" خیره می‌شدند. در چنین هنگامی او سکه‌های طلا بین آنان توزیع می‌کرد. هنگام سواری، او نیمتنه قهوه‌ای به تن و کلاه مشکی به سر داشت و آفتاب‌گیر سیاهی را هم حمل می‌کرد. زین اسب و پارچه زیر زین او نیز گلدوزی شده بود. حاصل قلاب ماهیگیری ما در کناره‌های رودخانه لار خوشمزه‌ترین ماهی قزل آلا بود. گروه‌های بزرگ عشایری در آن نزدیکی و در چادرهای سیاه و رنگی اقامت داشتند. گاهی با نگاهی به آنها انگاره‌هایی رسم می‌کردم. یک‌بار، هنگامی که می‌خواستم تصویری از دخترک خوش سیمای عشایری نقاشی کنم پدرش مانع او شد. من دلیل آن را پرسیدم جواب داد: اگر شاه تصویر او را ببیند او را برای حرمسرای خود درخواست خواهد کرد. از آنجا که شخص شاه یک جورهایی به نقاشی معتاد بود، به انگاره‌های من علاقه فراوانی نشان می‌داد و گاهی وقت‌ها از من می‌خواست که آنها را به چادر او ببرم. هنوز به یکی از کسانی که در این سفر جزو همراهان بود اشاره‌ای نکرده‌ام. او عزیز السلطان (ملیجک)، پسرکی دوازده ساله، زشت و نحیف بود که نظر قربانی شاه به شمار می‌آمد. بدون او، شاه

اردوگاه وسیع قرار داشت. چادری برای خود، چادری برای آشپزخانه و چادر دیگری نیز برای خدمه در اختیار ما بود. شب‌ها جنب و جوش غیر قابل وصفی اردوگاه را فرا می‌گرفت. فریادهای کاروان سالارها و پاسبانان اردوگاه، طنین زنگوله‌ها، شیشه اسبان، عر و عر الاغ‌ها و نعره شترها در همه جای اردوگاه به گوش می‌رسید. راس ساعت ده شب، صدای شیپور علامت می‌داد فقط کسانی که اسم شب را می‌دانند اجازه نزدیک شدن به محدوده چادر شاه را دارند. تردد شبانه افراد غیر مجاز در این محدوده با فریادهای اخطار گونه نگهبانان همراه می‌شد. شب‌ها در همه جای اردو آتش برافروخته می‌شد و بزم‌های شبانه برپا می‌شد. چادرها در نور چراغ‌ها می‌درخشیدند و کسانی که در جست‌وجوی دوستان خود در اردو بودند توسط مردانی که چراغ بیه‌سوزی را در درون فانوس کاغذی به دست داشتند راهنمایی می‌شدند.

عدالت در اردو به وسیله افراد معتمد برقرار می‌گردید. اگر چهار پایان اردوی شاه، کشتزار روستاییان را لگدمال کرده بودند، خسارت پرداخت می‌شد اما آنهایی که ادعای دروغین مطرح می‌کردند چوب و فلک می‌شدند.

شاه به همراه وزرایش در جلسات روزانه رسیدگی به امور حکومتی حاضر می‌شد و گاهی وقت‌ها به مترجم اول خود اعتمادالدوله اجازه می‌داد تا اخبار روزنامه‌های فرانسوی را با صدای بلند بخواند. او بیشتر سوار بر اسب با گروه بزرگی از همراهان به شکار می‌رفت و اگر

پارچه‌های قرمز رنگ با لبه‌های مشکی پوشیده بود. اسب‌ها هم همگی با پرهای قرمز تزیین می‌شدند در حالی که دم اسب‌های سفید به رنگ بنفش رنگ‌آمیزی گردیده بود.

آرایش و چیدمان چادرها در همه جا به یک شکل بود. هرکسی با خیابان‌کشی اردوگاه و مکان چادر خود آشنا بود. شاه علاوه بر چادر بزرگ قرمز رنگ خود، چادرهای جداگانه‌ای هم یکی برای غذاخوری و دیگری برای دود و دم و همچنین چندین چادر دیگر هم برای زنان حرمسرا داشت. کسی تعداد زنانی را که شاه از حرمسرای خود به همراه آورده بود به درستی نمی‌دانست اما برخی آن را چهل تن برآورد می‌کردند.

این رقم، دوشیزگان در خدمت بانوان حرم را هم دربر داشت. ما تقریباً هر روز، سواره از کنار همسران شاه که با حجاب سنگین و پاهای باز بر روی اسبان خود نشسته بودند گذر می‌کردیم. در چنین زمانی، ادب و نزاکت ما را وامی‌داشت هنگامی که این بانوان در نزدیکی ما قرار می‌گرفتند روی خود را بگردانیم. خواجگان و کوتوله‌ها در جلو و پشت سر آنها حرکت می‌کردند.

دور چادرهای شاه و بر روی دیرک‌های چوبی، پرده بزرگ قرمز رنگی، حیاط اندرونی اردوگاه سلطنتی را احاطه می‌کرد در حالی که حیاط بیرونی با چادرهای نگهبانان، فراش‌ها، تدارکات اردو و آشپزخانه محصور بود. شکل چیدمان چادرها، آنچنان که گزنفون به ما می‌گوید درست همانند آرایش اردوگاه کورش در بیش از دوهزار و چهارصد سال پیش از این بود (تاریخ اردوی شاه ۱۲۷۰ شمسی).

امین‌السلطان صدراعظم، مسئول برقراری نظم در این شهر روان و کارفرمای آشپزخانه و کاربرد مواد غذایی اردو، مجدالدوله از بستگان شاه بود. از دیگر کارگزاران می‌توان از مسؤل اسب‌ها، رییس اصطبل و زین و برگ، فرمانده محافظین، مسؤل گنجه‌های لباس، رییس خوابگاه شاه (پیرمردی که همواره در جلو چادر خوابگاه شاه در خواب بود)، رییس خواجگان، مسؤل قلیان، سرآشپز، آبدارچی، سرآرایشگر، سقایی ارشد (کسی که برای جلوگیری از گرد و خاک به طور مداوم اطراف چادر شاه را آب‌پاشی می‌کرد) و سرفراش نام برد.

چادرهای من و دکتر "های بنت" در میانه این



سون هدین

قادر به سفر و هر اقدام دیگر و حتی زندگی هم نبود. گفته می‌شد که دلبستگی موهوم و خرافی شاه به این موجود منفور ریشه در یک پیش‌گویی که سال‌های عمر شاه را به طول عمر این پسرک محدود می‌کرد نهفته بود. به این گونه بود که از پسرک با منت‌های اشتیاق و در عین حال دل‌نگرانی مراقبت می‌شد. او حیاط بازی، کوتوله‌ها، دلک‌ها، کاکا سیاه‌ها، پیک‌ها و خدمه ویژه خود را داشت تا کوچک‌ترین خواسته‌های او را برآورده کنند. او یک ژنرال ارتش هم محسوب می‌شد. به خاطر نفوذ او بر روی شاه، هرکسی حاضر بود برای خوشایند او پشتک وارو بزند گرچه در نهان، همگی آرزوی مرگ او را داشتند.

به نظر می‌آمد که ناصرالدین شاه همواره به موجود زنده‌ای در کنارش نیاز داشت تا محبت خود را به او ارزانی دارد. پیش از به قدرت رسیدن عزیزالسلطان، شاه دلبسته پنجاه گربه خود بود. گربه‌ها هم به نوبه خود خدمه درباری ویژه را در خدمت داشتند و در درون سبدهای مخمل پوش شاه را در سفرهایش همراهی می‌کردند. نام گربه محبوب شاه "ببر-خان" بود. او هر روز صبحانه خود را بر روی میز شاه میل می‌کرد. همچنان که گاهی وقت‌ها اتفاق می‌افتاد، گربه‌ها بر روی فرش‌های کاخ ازدحام می‌کردند و آن وقت باید خدا به داد وزیر برسد که گربه‌ای را لگد کرده بود. روی هم رفته روزهای تابستانی ما (۱۲۷۰ خورشیدی) در اردوی شاه به خوشی طی شد. من به گردش می‌رفتم، نقاشی می‌کردم و می‌نوشتم و از آنجا

که تنها فرد اردو بودم که انگلیسی می‌دانستم، گاهی اوقات از من خواسته می‌شد که پیام‌های ارسالی را برای امین‌السلطان ترجمه نمایم. هنگامی که در دره لار و در فاصله‌ای نه چندان دور از دماوند بودیم، من در آرزوی صعود به این قله ۵۷۰۰ متری (تخمین وی در آن زمان) و بلندترین کوه ایران زمین گرفتار وسوسه‌ای غیر قابل مقاومت شده بودم. کوه دماوند بارها توسط دیپلمات‌های اروپایی مقیم تهران صعود شده بود.

درباره دماوند گفته می‌شد کوهی است با گازهای گوگردی و آتشفشانی خاموش با ترکیبی از زبره سنگ، سنگ آذرین و گدازه با دهانه‌ای به قطر ۵۰۰ متر که با برف‌های دایمی پوشیده شده است. در زمان‌های کهن شاعران بسیاری دماوند را در آوازه‌های خود تحسین کرده‌اند و آن‌طور که معروف است نام اولیه دماوند "دیوبند" یا خانه ارواح بوده است و حتی امروزه هم عقیده بر این است که دیو و جن در قله آن سکنا دارند.

هنگامی که شاه از تصمیم من برای صعود به دماوند با خبر شد، ضمن ابراز علاقه فراوان، از اینکه من بتوانم بدون تدارکات زیاد و همراهان پر تعداد موفق به صعود قله بشوم ابراز تردید کرد. به فرمان او، وزیر اعظم نامه‌ای به فرماندار رینه، جایی که قرار بود صعود از آنجا آغاز شود نوشت و دستورات لازم را برای سرعت بخشیدن به سفر من صادر کرد.

بخش دوم: صعود به قله دماوند

صبح نهم ژوئیه ۱۸۹۱ میلادی (هجدهم تیر ۱۲۷۰ خورشیدی)، جعفر، یکی از افراد شاه به اردوگاه آمد و من سوار بر اسب و او سوار بر قاطر عازم رینه شدیم و شب را در آنجا اقامت کردیم. بزرگ رینه به من گفت که هر دستوری داشته باشم او اطاعت خواهد کرد. من مقدار کمی توشه راه، دو راهنمای مطمئن و تدارکات لازم برای سفری دو روزه را از او درخواست کردم. کربلایی تقی و علی هم به عنوان راهنما در خدمت من قرار گرفتند. آنها می‌گفتند که قبلا سی بار برای استخراج و حمل گوگرد به قله دماوند رفته‌اند. هنگامی که ما در ساعت ۷:۳۰ صبح دهم ژوئیه (نوزدهم تیر ۱۲۷۰ خورشیدی) رینه را ترک کردیم، قله دماوند در میان ابرها محصور بود. دو راهنما، با خود چوب دستی‌هایی

با سر آهنی داشتند و بار و بنه را حمل می‌کردند.

ما به آرامی پیش می‌رفتیم، از دامنه‌های پرشیب میان صخره‌ها و از کنار جویبارها. تمام روز به همین ترتیب گذشت. غروب هنگام در کنار "غار" جایی که قرار بود شب را در آنجا بیتوته کنیم توقفی کوتاه داشتیم. قله آنچنان دور از دسترس می‌نمود که من از آنان خواستم که به پیشروی ادامه دهیم. در تاریکی شب زمین آنچنان ناهموار شد که ما به ناچار از مرکب‌های خود پایین آمده و با پای پیاده در میان صخره‌ها به پیش می‌رفتیم. هنگامی که به اولین برف رسیدیم من دستور توقف دادم تا شب را در آنجا به صبح برسانیم. با بوته‌ها آتشی برافروختیم که دود آن مانند پرده‌ای دامنه جنوبی را فراگرفت. شام، نان، تخم مرغ و پنیر خوردیم و در زیر آسمان شب خوابیدیم. شب سردی بود و باد هم می‌آمد ولی ما تا صبح آتش را برپا نگاه داشتیم و مانند جوجه تیغی خود را جمع کرده و هرچه می‌شد به شعله‌های آتش نزدیک‌تر می‌شدیم.

ساعت چهار صبح با صدای فریاد علی از خواب بیدار شدم. او در کنار من ایستاده بود و می‌گفت که "صاحب بریم!". ما کمی نان خوردیم و پس از نوشیدن چند جرعه چای در امتداد یال صخره‌ای سنگ‌های آذرین به راه افتادیم. کوه آتشفشان دماوند کاملاً مخروطی شکل است. در ارتفاع ۳۳۵۰ متری ما بر روی برف‌های دایمی که مانند کلاهکی دماوند را می‌پوشاند گام گذاریم. زبانه‌های برفی آن نیز در میان یال‌های صخره‌ای و در شیب دره‌ها تا پایین دست‌ها ادامه می‌یافت. ما راه خود را از میان دو زبانه برفی به سوی بالا ادامه دادیم.

خورشید در آسمانی صاف طلوع کرد و انوار طلایی آن منظره‌ای وحشی و باشکوه را پدید آورد. در سمت جنوب غربی، در کنار پل سنگی پلور و در بستر دره نقطه‌های سفیدی به چشم می‌خورد. در واقع این نقطه‌ها نشان‌دهنده سیصد چادر اردوی شاه بود که شب پیش با نقل مکان به این محل برپا شده بود. به زودی ابر آسمان را پوشاند و بارش تگرگ مانند تازیانه بر ما فرود آمد. ما به ناچار در بین دو صخره پناه گرفتیم در حالی که بارش تگرگ بر پشت ما می‌کوفت.

پس از آن ما دوباره در مسیر پرشیب به صعود ادامه دادیم. راهنماها به مانند بز کوهی سبک بال گام



جان بخش کوهستانی ماندیم و سپس به همراه شاه و همراهان وی به پایتخت بازگشتیم. ■
* خانه کوهنوردان تهران

فرو برده و با سرعتی نفس‌گیر به سوی پایین سرازیر شدند. من هم به تقلید از آنان همین کار را انجام دادم. ما باید از پاشنه پاهای خود برای ترمز کردن استفاده کنیم و با این کار برف‌ها در جلوی پاها مانند آب در سینه کشتی به اطراف می‌پایید. برای مسافتی بیش از دوهزار متر به این ترتیب و با هیجان فراوان به پایین سر خوردیم. سرانجام برف آن قدر نازک شد که ما ترجیح دادیم که به پا ایستاده و باقی راه را از میان صخره‌ها به سوی پایین ادامه دهیم. درست هنگام غروب آفتاب ابرها به کنار رفتند و ما در اوایل شب به "غار" رسیدیم. جعفر و چند چوپان منتظر ما بودند. اسب من هم آماده بود و چند دقیقه بعد من مانند تخته سنگی در خواب بودم.

چند روز بعد بود که من از طرف شاه احضار شدم. او در چادر بزرگ قرمز رنگ خود نشسته و تنی چند از درباریان هم پیرامون او بودند. بعضی از آنان در صعود من به قله ابراز تردید می‌کردند اما هنگامی که شاه نقاشی‌های من را دید رو به آنها کرد و گفت "رفته، رفته، بالا بوده!" درباریان به روی فرش خم شده و تعظیم کردند و تمامی شک و تردید آنها مانند ابرهای اطراف دماوند ناپدید شد. ما برای مدتی دیگر در محیط

برمی‌داشتند در حالی که راه رفتن برای من به طرز وحشتناکی سنگین شده بود. من کوه‌نورد نبودم، تمرین کافی نداشتم و قبل از آن هرگز برای صعود به هیچ قله مرتفعی تلاش نکرده بودم. هر ده قدم می‌ایستادم تا نفسی تازه کنم و پس از آن بود که دوباره قادر به برداشتن چند گام دیگر می‌شدم. شقیقه‌هایم تپش داشت، سرم به شدت درد می‌کرد و تا سر حد مرگ خسته بودم.

مسیر سنگی پایان یافت و ما به برف‌ها رسیدیم. کمی بعد من با سر به روی برف افتادم. از خود می‌پرسیدم آیا هرگز خواهم توانست به قله صعود کنم؟ فایده آن چیست؟ بهتر نیست که به پایین برگردم؟ نه، هرگز! حتی اگر به قیمت جانم تمام شود. آخر چگونه می‌توانستم به حضور شاه برسم و شکست را پذیرا شوم. بعد از لحظاتی خواب مرا در ربود اما علی مرا از جای بلند کرد و دوباره گفت: "صاحب بریم!" من بلند شدم و ادامه دادم. ساعت‌ها به همین منوال گذشت. گاهی وقت‌ها قله بسیار دور می‌نمود و گاهی نیز این طور به نظر می‌آمد که قله در میان ابرها و یا برف و کولاک کفن پوش می‌شود. در نهایت، علی شال خود را از کمر باز کرد یک سر آن را محکم به دست گرفت، سر دیگر آن را به کربلایی تقی داد و من را در میان آن قرار دادند. به این ترتیب آنها مرا بر روی برف‌ها می‌کشیدند و این کار صعود را برای من بسیار آسان تر کرد.

دوباره آسمان صاف شد و به نظر می‌رسید که به قله نزدیک‌تر شده‌ایم. در ساعت چهار و نیم بعد از ظهر و پس از دوازده ساعت رنج و مرارت به قله رسیدیم. درجه حرارت به منفی یک و نیم نزول کرده بود، باد شدیدی می‌وزید و سرما گزنده بود. من نمای قله را به تصویر کشیدم، چند تکه گوگرد برداشتم و چشم‌اندازهای قله را از میان شکاف ابرها از هر دو سو، چه از سمت دریای خزر و چه از جهت جنوب و فراز دشت تهران را با تحسین به تماشا نشستیم. بعد از استراحتی چهل و پنج دقیقه من دستور به بازگشت دادم. دو نفر راهنمای من مرا به محل شکاف یخچالی مخروطی و پوشیده از برف که در امتداد کوه قرار داشت هدایت کردند. در اینجا، آن دو بر روی باریکه سفت برف چمباتمه زده، نوک تیز آهنی چوبدستی‌های خود را بر سطح برف

قابل توجه کوه‌نوردان:

فدراسیون کوه‌نوردی در نظر دارد مجموعه کوه‌نوردی و نذارین را در خرداد ماه افتتاح نماید و مراحل آماده‌سازی این مجموعه هم‌اکنون در حال اجراست و از اول تیرماه ۹۰، کوه‌نوردان و سنگ‌نوردانی که قصد صعود به علم کوه و منطقه تخت سلیمان را دارند باید به این مجموعه مراجعه کنند.

مجموعه رودبارک فقط برای استفاده خانواده‌ها اختصاص یافته و این مجموعه به هیچ عنوان در اختیار کوه‌نوردان قرار داده نخواهد شد. ضمناً فروشگاه مواد غذایی در هر مجموعه در سال جاری مورد بهره‌برداری قرار خواهد گرفت. تلفن تماس یا مدیریت هر دو مجموعه:

۹ - ۰۱۹۲۲۶۴۲۶۲۶

خوان کهار

(۳۳۴۳ متر)

مرتضی جعفری قوام آباد



توضیح:

پیش از احداث سد امیر کبیر - روستایی به نام کوشک در کنار رودخانه کرج قرار داشته که با احداث و آبگیری سد در سال ۱۳۳۷ این روستا به زیر آب رفته و ساکنان آن به قسمت بالاتر دره جابه‌جا شده و هم اکنون این روستا کوشک بالا نامیده می‌شود. این روستا بر سد کرج مشرف بوده و پیش از تونل شماره ۵ واقع شده است.

با ورود به روستا در انتهای اولین کوچه از سمت راست به راه پاکوب وارد شده و با افزایش ارتفاع کم‌کم به روی یال می‌رسیم.

به هنگام صعود منظره سد کرج همواره در پشت سر قرار دارد. با طی زمانی در حدود ۵/۵ ساعت می‌توان به قله رسید. نکته جالب دیدن گرازهای وحشی در هر دو مسیر کوشک بالا و نشترود است.

ج- مسیر غربی

مبدا صعود:

کرج - جاده آتشفشان - ۲۱ کیلومتر - روستای دوروان - ارتفاع ۲۱۵۳ متر روستای دوروان در شمال کرج و در ضلع جنوبی قله ناز قرار دارد. از انتهای روستای آتشفشان به جاده تازه آسفالت شده وارد شده و با عبور از گردنه دوبار با طی ۲۱ کیلومتر به روستای دوروان می‌رسیم.

این روستا دارای دو رودخانه به نام‌های رودخانه بزرگ و رودخانه کوچک است که در فصل بهار بسیار پرآب هستند. با ورود به راه خاکی ماشین رو به موازات رودخانه بزرگ و پس از نیم ساعت پیاده روی با استفاده از پل چوبی از روی رودخانه بزرگ عبور کرده و به مکان همواری به نام پنادر می‌رسیم که محل مناسبی برای صرف صبحانه و استراحت است. پس از سوار شدن به روی یال اصلی با صرف زمانی در حدود ۳/۵ ساعت به گردنه کوشک بالا رسیده و با انحراف به سمت چپ (شمال) پس از نیم ساعت به قله خواهیم رسید.

روستای کوشک بالا - عکس از حمید ادیب پور

قله خوان کهار - عکس از حمید ادیب پور

قله‌ای زیبا در منطقه البرز غربی با مختصات جغرافیایی ۳۶-۱-۰ N ۱۴ و ۵۱-۴-۰ E قرار دارد که به آن خوان کهار می‌گویند. این قله را در قالب برنامه یک‌روزه از سه مسیر می‌توان صعود نمود.

وجه تسمیه:

به علت آنکه قله خوان کهار در همسایگی شرقی قله کهار بزرگ قرار دارد بنابراین به عنوان خوان کهار - یعنی سفره‌ای که در زیر کهار گسترده شده است - نامیده می‌شود. ضمن این که در لهجه مردم محلی به آن - خونکار - گفته می‌شود.

الف - مسیر شمالی (مسیر عمومی)

مبدا صعود:

جاده چالوس - ۳۸ کیلومتر - روستای نشترود - ارتفاع ۲۰۸۳ متر در ۳۵ کیلومتر جاده چالوس پس از سد امیر کبیر به روستای پل خواب و دیواره معروف سنگی آن که مکان مناسبی برای تمرین‌های سنگ‌نوردی و برگزاری کلاس‌های آموزشی است می‌رسیم.

از پل خواب به سوی غرب (دست چپ) به جاده فرعی وارد می‌شویم که پس از طی ۳ کیلومتر راه آسفالت در کنار رودخانه به روستای سرسبز و خوش آب و هوای نشترود - آرمیده در دامان شمالی خوان کهار - می‌رسیم. ادامه جاده فرعی به روستای ورزن می‌رود.

با عبور از کنار مسجد و سوار شدن بر یال پر شیب مشرف به روستا و ادامه مسیر - تماما از روی یال - و لذت بردن از مناظر زیبای سد امیر کبیر و با صرف زمانی نزدیک به ۵ ساعت می‌توان به قله رسید.

برای بازگشت می‌توان به سوی دره سرازیر شده و در میانه راه از چشمه کاروی آب خنکی نوش جان کرد، ادامه مسیر ما را به روستا می‌رساند.

ب- مسیر جنوب شرقی (صعود زمستانه)

مبدا صعود:

جاده چالوس - ۲۹ کیلومتر - روستای کوشک بالا - ارتفاع ۱۸۳۰ متر



سیمرغ پارس کوه
simorgh pars kouh



www.SimorghParsKouh.com

Email : ararat_rezamhmodi@yahoo.com

همراه : ۰۹۱۲ - ۶۲۶۶۹۸۰ (محمودی)
تلفکس : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۹۸۶

چند نکته مهم برای صعود های خانوادگی هنگام سنگ‌نوردی

نویسنده: Trina Ortega و Heidi Ahrens

ترجمه: محمد حاتم آبادی فراهانی*

چند نکته مهم برای صعود های خانوادگی هنگام سنگ‌نوردی

اگر دارای فرزند هستید خیلی دور از ذهن نیست که او بخواهد هم بخواهد مانند شما سنگ‌نورد شود. شما به عنوان پدر یا مادر می‌توانید سنگ‌نوردی را به یک سرگرمی خانوادگی تبدیل کنید. آوردن فرزندان از سن ۲ به بالا می‌تواند موجب افزایش قدرت روحی شما شود همچنین شوق و اشتیاق آنها هم به شما سرایت می‌کند. و نظم و انضباط دنیای عمودی برای فرزند شما نمود پیدا خواهد کرد.

ما ایده این نوشته را از مقاله‌ای که در outdoorbaby.net پست شده بود گرفتیم. در آنجا بسیاری از پدر و مادرهایی که سنگ‌نورد هستند ایده های خودشان در باره اینکه چگونه اعضای فامیل می‌توانند با هم روز خوبی در محل تمرین سنگ‌نوردی داشته باشند را به اشتراک می‌گذارند. همچنین ما با بعضی از والدین سنگ‌نورد گفت‌وگو کردیم و ایده های آنها را هم به این متن اضافه نمودیم.

۱- شاد باشید

این روز برای خانواده است نه رسیدن به اهداف سنگ‌نوردی ضمناً اولویت اول: همه چیز باید شادی باشد. با بچه ها حرف بزنید و آنها را روی طناب آویزان کنید. حتی وقتی بچه ها خاکی و کثیف می‌شوند و یا از سنگ ها بالا می‌روند باز باید همه چیز شاد باشد. ضمناً شاد بودن به معنی آماده بودن و تهیه دیدن همه چیز است. لباس های مناسب فصل را با خودتان بردارید و غذا و خوراکی را فراموش نکنید. برای اینکه

بتوانید ضمن فعالیت خودتان آنها را هم سرگرم کنید این کار به شما امکان استفاده از وقت با ارزش صعود را می‌دهد و می‌گذارد بیشتر در آنجا بمانید.

۲- ساده شروع کنید

یادتان باشد بچه ها ذاتاً دوست دارند از در و دیوار بالا بروند. سنگ‌نوردی را با نشان دادن تکه سنگ‌های ساده و صاف با گیرهای خوب و سنگ کوتاه‌های مناسب به آنها معرفی کنید. یادتان باشد سنگ‌های کوتاه و نه یک مسیر بلند. اگر کسی خواست از صعود مسیری اجتناب کند به او این اجازه را بدهید و اصراری برای ادامه کار نداشته باشید. مزایای اضافی: صعود سنگ‌های کوتاه به لوازم زیادی نیاز ندارد و حتی تشک زیر مسیر می‌تواند همان زیرانداز شما به صورت دولا باشد که برای استراحت استفاده می‌کنید.

۳- دو وسیله مهم - سینه - صندلی صعود و کلاه ایمنی

- برای بچه های کوچک سن ۳ تا ۶ سال که دلشان می‌خواهد با طناب صعود کنند باید حتماً از هارنس (سینه و صندلی صعود) استفاده کنید (برای جلوگیری از سر و ته شدن حین رها شدن از روی مسیر) برای بچه های هفت ساله و بزرگ‌تر هارنس نشیمن نیز هم پاسخگوست. (معمولاً وزن و سایز آنها از ستنشان بیشتراست). البته مطمئن باشید بچه‌ها تمام وقت از کلاه ایمنی استفاده می‌کنند. ضمناً به‌عنوان سرمشق پدر و مادر هم باید همیشه کلاه ایمنی بر سرشان باشد.

۴- محل تمرینی مناسبی

محل مناسبی را انتخاب کنید که برای بچه خوش آیند باشد و احتمالاً رستوران مورد علاقه آنها در آن اطراف باشد. یک مسیر راه پیمایی طولانی و جای نامناسب برای حمایت، طبیعتاً نه برای بچه‌ها و نه خود شما خوش آیند نیست. اگر هم فکر می‌کنید شروع کار در محیط غیر قابل پیش بینی کوه سخت است خب از یک سالن سنگ‌نوردی شروع کنید.

۵- گروهی برنامه ریزی کنید

از خانواده‌های سنگ‌نورد با بچه‌های همسن فرزند شما دعوت کنید تا همراهی‌تان کنند. رقابت با همسن و سال‌ها باعث می‌شود بچه‌ها کارهای جدیدی را تجربه کنند. همچنین وقتی شما در حال صعود هستید بچه ها سرگرم هستند و یک بزرگ‌تر می‌تواند مواظبشان باشد و جایشان را عوض کند. این راه خوبی است که بدون تنها گذاشتن بچه ها خودتان هم چند حرکتی انجام دهید. از یک دوست بزرگ‌تر خانواده یا کسی که اهل طبیعت باشد ضمن اینکه بچه‌ها را هم دوست دارد دعوت کنید که با شما باشد.

۶- برای مسیر آماده باشید:

با خودتان اسلینگ و ابزار فرود همراه داشته باشید (بهتر است بدانید چگونه با گره حمایت و یک کارابین پیچدار می‌شود فرود آمد). تا اگر حمایت‌چیتان مشکلی پیدا کرد و یا درگیر بچه ها شد بتوانید از مسیر فرود بیایید.



صبح از Happy Isles و در مسیر به سمت جاده John Muir آغاز شد و تا ساعت ۴ صبح ادامه داشت - ۹,۵ کیلومتر مسافت و ۷۶۰ متر اختلاف ارتفاع عمودی تا Snake Dike هشت طول اول مسیر بسیار جالب بود. (سنگ به رنگ ماهی قزل آلا درآمده بود) و بعد هم صعود مسیر کلاس پنج که دو ساعتی طول کشید. کفش‌های راهپیمایمان را به پا کردیم و حدود ۳۰ دقیقه‌ای را سنگ‌های صاف بالا پایین رفتیم و در نهایت ساعت ۹,۳۰ دقیقه به بالای مسیر رسیدیم و از مسیر سیم بکسل‌ها فرود آمدیم و سپس به سمت مسیری ۱۲ کیلومتری حرکت کردیم که قرار بود پوست ما را بکند (قصدها داشتیم سه ساعته آن را تماشای کنیم تا زودتر به ماشین برسیم).

در رخ شرقی و قبل از اینکه به طرف ال کاپیتان به راه بیافتیم یک ساعتی را استراحت کردیم. برای رسیدن به پای رخ شرقی یک ساعت و نیم زمان نیاز داشتیم. با کمی شانس شما از ساعت ۲ عصر صعود را شروع می‌کنید و پنج ساعت بعد با هم طنابتان به بالا می‌رسید و بعد هم از مسیر پشت فرود بیایید و از سیم بکسل‌ها نیز کمک می‌گیرید. این کار هم یک ساعتی طول می‌کشد و البته شما کلی وقت دارید که یک سری به پتزا فروشی بزنید! ■

منبع: www.climbing.com

*مربی درجه ۲ برف و یخ و سنگ‌نوردی

است. صعود آن از Snake Dike سخت‌تر است و مسیر عمودی‌تر. باید آماده باشید که حین حرکت بتوانید ابزارگذاری کنید.

همچنین برای هر دو صعود این است که مسافت‌های زیادی را در تمریناتتان به‌طور متوالی صعود کنید و بتوانید سریع و راحت بدون اتلاف وقت بالا بروید. در منطقه سنگ‌نوردی خودتان از همه جور سنگی بالا بروید - صعودهای متوالی و پشت سر هم داشته باشید و به‌طور متوالی مسیرهای ۵,۱۰ و بالاتر را صعود کنید - در ضمن دویدن را هم فراموش نکنید...

لوازم و ابزار صعود

شب قبل از صعود ابزار را آماده کنید و در ماشینتان قرار دهید. تا می‌توانید ماشینتان را پر از خوراکی کنید. لوازم همراه ما عبارت بودند از:

لوازم Snake Dike برای هر نفر: یک کوله صعود - صندلی صعود و کفش سنگ، کفش راهپیمایی، ابزار حمایت، نوشابه الکترولیت دار و شکلات. برای هر کرده - پنج کوپک درا (اسلینگ کارابین) - چهار کارابین پیچدار - دو فرند (سایز ۰,۵ و سایز ۰,۷۵) و تسمه ۶۰ سانت.

لوازم رخ شرقی برای هر نفر: صندلی صعود - کفش سنگ - کفش راهپیمایی - کلاه ایمنی - ابزار حمایت - مایعات - شکلات - پنیر و چراغ پیشانی. برای هر کرده: یک کوله پشتی - حمایل ابزار - شش عدد کوپک درا (اسلینگ کارابین) - یک ست مینی فرند - دو ست فرند (شماره‌های ۴ و ۳) - یک کمالات شماره ۴ - کیل تمام سایزهای دوم - و یک حلقه طناب ۹,۷ شصت متری.

مواد غذایی (بوفه ماشین) ساندویچ خونگی - چیپس - نوشابه انرژی دار و یک گالن آب برای هر کرده. ما طی ده دقیقه‌ای که از جبهه جنوب شرقی - مسیر زودیاک به سمت ال کاپیتان می‌رفتیم چه تونستیم خوردیم و نوشیدیم. درک کار

ما این صعود را در اواخر ماه می طی ۱۶ ساعت و با استفاده از روشی روز تموم کردیم.

صعود Snake Dike شروع حرکت ساعت ۳,۵

۷- بچه‌ها را سرگرم کنید

با خودتان وسایل بازی همراه داشته باشید - کتاب - کاغذ برای نقاشی - بازی‌های مختلف بچه‌ها می‌تواند آنها را سرگرم کند تا شما کمی به صعود برسید. یک مادر تعریف می‌کرد همیشه یک کوله پر اسباب بازی برای بچه‌اش همراه داشته.

۸- به بقیه سنگ‌نوردها احترام بگذارید

برای ایمنی و صد البته نشان دادن ادب نگذارید بچه‌هایتان مزاحم سایر سنگ‌نوردها بشوند. رفتارهای بچه‌ها که می‌تواند خطرناک باشد این موارد هستند: داد زدن (که مزاحم ارتباط حمایتچی می‌شود) پرت کردن چیزها (که می‌تواند سایرین را مجروح کند) عبور از رو و یا زیر طناب (باعث گره خوردن طناب و یا افتادن سایرین می‌شود) و دویدن.

۹- کلاس سنگ

طبیعت بهترین مدرسه است و سنگ‌نوردها بهترین معلم‌ها. از روز نخست مفاهیم اولیه ایمنی را گوشزد کنید. مراقبت از ابزار و استفاده از طناب و روش مناسب و درست حمایت و ارتباط حین آن. برای اینکه بچه‌ها بیشتر تجربه کنند با خودتان اسلینگ و کارابین بیشتر ببرید و یک مقدار طناب اضافه به همراه داشته باشید که بچه‌ها با آنها تمرین کنند.

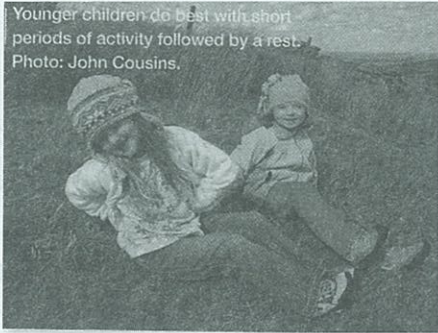
سایر موارد مهم شامل: گیاهان سمی - حشرات - چه زمانی با پلیس و امداد تماس بگیریم - نوشیدن آب مناسب و کمک‌های اولیه را به‌مرور به آنها آموزش دهید.

منبع: www.climbing.com

• مربی درجه ۲ برف و یخ و سنگ‌نوردی

آمادگی صعود

Snake Dike یک مسیر کلاسیک است با گیره‌های کم و امکان نصب کم حمایت میانی - برای صعود راحت آن باید بتوانید سریع باشید. رخ شرقی مسیر حمایت‌های بیشتری دارد، اما در آن چند طول ۵,۱۰ قرار دارد. بقیه مسیر یکی دو درجه ساده‌تر



Younger children do best with short periods of activity followed by a rest.
Photo: John Cousins.

پیاده روی با کودکان

ترجمه: دکتر سهیل جهانتاب
sumits7 مجله

به یاد داشتن سه اصل مهم در مورد پیاده روی با کودکان الزامی است: لذت بخش کردن آن، لذت بخش کردن آن و بالاخره لذت بخش کردن آن. البته بدون تردید برنامه باید با امنیت و اطمینان خاطر انجام شود و اهمیت این مساله فوراً در ذهن نقش می بندد، در عین حال اگر بتوانیم این ورزش را به عنوان یک لذت مادام العمر به همراه فواید سلامتی بشماریم به کودکان معرفی کنیم آنگاه این کار برای آنها مهیج خواهد بود و نه زجرآور و طاقت فرسا، ضروری است که آنها از خاطرات شاد اولین تجربه تپه نوردی (Hill walking) خود عکس های یادگاری داشته باشند.

چه سنی برای شروع مناسب است؟

من هم مانند خیلی از مادران جوان تشنه ورزش، با فرزند خردسالم با کوله پشتی تپه نوردی های زیادی کرده ام. بعد از مشکلات متعدد، تازه یاد گرفتم که چگونه وسایل ضروری را به همراه بردارم. توقف های زیاد برای استراحت و انجام کارهای فرزندانم (نظیر تعویض پوشک و فرصت چهار دست و پا راه رفتن او به اطراف) داشته باشم و یک آینه کوچک با خود بردارم تا در طول راه او را ببینم و بتوانم بدون مشکل خاصی برنامه را به پایان ببرم.

اما این مرحله خیلی طول نمی کشد تا اینکه بچه به اندازه کافی بزرگ شود و نیازی به قرار دادن او در کوله پشتی نباشد، در عین حال بتواند با آهسته گام برداشتن همراه شما باشد.

کودکان نوبا ذاتاً ماجراجو و کنجکاو هستند و شما می توانید در این مرحله سفرهای گردشی در ارتفاعات پایین تر را جایگزین برنامه های دیگر کنید. ۴ تا ۶ سالگی سن مناسبی برای تپه نوردی صحیح با هدف درست، انگیزه و روحیه قوی دسته جمعی می باشد.

تا کجا برویم؟

شاخصی که برای پیاده روی کودکان در نظر گرفته شده است ۱ مایل یا ۱/۶ کیلومتر به ازای هر سال سن است، البته عموماً برای افرادی که هرگز به پیاده روی نرفته اند (تجربه پیاده روی را ندارند) بایستی توانایی و راحتی را هم در نظر داشت. بهترین برنامه این است که با فکر باز هدف مناسبی را در نظر بگیریم و تمام روش های رسیدن به آن را در نظر داشته باشیم و با این حالت می توان برنامه را

با اشتیاق انجام داد. یکی از برنامه های پیاده روی که معمولاً با کودکان ۴ تا ۶ ساله انجام می دهیم صعودی به طول ۸ کیلومتر و ارتفاع ۴۵۰ متر است، البته این برنامه ها در آب و هوای مناسب و با روحیه بالا انجام می شود.

چه با خود ببریم؟

علاوه بر محتویات استاندارد کوله پشتی، در اینجا لیستی از ضروریات دیگری که باید اضافه شود، آمده است:

چادر گروهی

تعداد زیادی لباس اضافه و چسب زخم

سرگرمی های کوچک

دوربین

بادبادک

کاغذ سفید یا خرس عروسکی

نقشه های تصویری

کیت نقاشی

هرگز حمل کوله پشتی را به کودکان محول نکنید ولی حمل یک بطری کوچک

آب اثر شگفت آوری دارد، علاوه بر اینکه کودک می تواند در تمام طول مسیر جرعه جرعه از آن بخورد، شما را در حمل سنگین ترین قسمت بار کمک خواهد کرد.

«انگیزه برای بالا رفتن و امنیت در پایین آمدن»

جستجوی گنج، گرفتن عکس، مشاهده منظره گل های روییده، قصه گفتن، راه پیمایی ساده، چهار دست و پا راه رفتن در مسیرهای ساده، صعود با طناب، حرکت پشت سر سرپرست گروه و نوبتی کردن نقش سرپرست، همه روش های خوبی برای منحرف کردن ذهن کودک از دشواری گام برداشتن در مسیر سربالایی است.

در سراسیمگی برگشتن باید سرعت حرکت کم شود، گام نهادن آهسته و تحت کنترل کار سختی است ولی برای پیشگیری از بروز خطر ضروری است. تکنیک پایین آمدن (Poly-roly) روش بسیار خوبی است که می توان فرود کسل کننده را فرحبخش کرد.

«مسئولیت پذیری و تصمیم گیری»

همه چیز به شما بستگی دارد و این کار شما را آسان می کند، پیش بینی همه



۷۵ الی ۱۰۰ میلی لیتر. انتظار نداشته باشید که کودکان به سختی و زحمت فعالیتی را انجام دهند، فقط بگذارید آنان به روش مختص کودکان با هیجانانگیز و کوتاه و تعداد استراحت‌های زیاد شما را همراهی کنند. در روزهای گرم و سرد، همچنین روزهایی که باد به شدت می‌وزد و هوا مرطوب است بسیار محتاط باشید و همواره زمان‌هایی را برای توقف و کم یا زیاد کردن لایه‌های لباس در نظر بگیرید.

و البته

بنا را بر لذت بردن بگذارید. ■

باشگاه کوهنوردی اسپیلت

با مجوز رسمی از ادارات کل تربیت بدنی استان تهران

عصومی پذیرد

اولین و تنها باشگاه خصوصی دارای سالن سنگ نوردی

مرکز آموزش: دوره های کوه پیمایی، سنگ نوردی، دکل سالن

و طبیعت، برف (یخ نوردی)، کلاسهای پیشرفته و ...

مجری برنامه های: قله نوردی، کوه نوردی تخصصی و فنی

جنگل و کویر نوردی، صعود قله خارج از کشور

طبیعت گردی، دوچرخه کوهستان، اسکی کوهستان و ...

دوروازه دولت، اول شمشج جنوبی، پلاک ۳۰، طبقه همکف

تلفن: ۸۸۳۰۱۰۸۲، تلفن فکس: ۸۸۳۱۳۳۹۷

اطلاعات بیشتر در سایت: www.espilat.com

Email: Email@espilat.com

ساعت کار: همه روز به جز روزهای تعطیل از ساعت ۱ بعد از ظهر تا ۹ شب

احتمالات را بکنید و ضریب بالایی از ایمنی را خلق کنید، تعداد افراد گروه را کم کنید، تشکیل گروهی از افراد هم قدرت، انگیزه بیشتری را ایجاد می‌کند؛ در پذیرش مسؤلیت کودکان دوستانتان بسیار محتاط باشید و سعی کنید والدین آنها را به همراهی با خود ترغیب کنید.

« فیزیولوژی ورزشی کودکان »

در یک برنامه تپه‌نوردی کودکان شبیه به حیوانات کوچک نوپایی هستند که در یک‌جا بند نمی‌شوند، آنقدر تقلا می‌کنند و نفس نفس می‌زنند تا از حال بروند. کودکان نمی‌توانند کاری را به زحمت و آهسته انجام دهند و این مساله به علت تفاوت‌های فیزیولوژیکی آنهاست. این تفاوت‌ها عبارتند از:

- کودکان توان کمتری در ورزش‌های هوازی دارند.
- تعداد ضربان قلب و تنفس بیشتری دارند یعنی اینکه نسبت به بالغین برای به دست آوردن یک میزان مشخص اکسیژن باید تعداد بیشتری نفس بکشند و این یعنی اتلاف انرژی و آب.
- سوخت عضلات کودکان بیشتر چربی است تا گلیکوژن یا گلوکز و سوخت چربی نیاز به ۱۰ درصد اکسیژن بیشتر داشته و بازده کمتری هم دارد.
- دست و پاهای کودکان بالانس حرکتی لازم را با عضلاتشان ندارند.
- کودکان نسبتاً حجم عضلانی کمتری دارند.

در مجموع هدف ما پیاده‌روی آرام کودکان به همراه بزرگسالان است. گرچه بچه‌ها با کمبود اکسیژن کمتری در شروع تمرینات ورزشی مواجه می‌شوند ولی مثل این است که آنها سریع‌تر انرژی جدیدی برای ادامه مسیر پیدا می‌کنند. کودکان آستانه بی‌هوازی بالایی دارند، نظیر دوندگاری مجرب دو استقامت بزرگسالان، این شرایط توجیه‌کننده این وضعیت است که چطور آنها هیجانانگیز، کوتاه، ناگهانی و هیجان‌پذیری زیادی دارند، وقوع چنین حالتی برای بیشتر بالغین غیرممکن است، در عین حال این وضعیت همانند شمشیر دولبه است چراکه کودکان سطح پایین‌تری از اسید لاکتیک داشته، بنابراین روند ایجاد خستگی در آنها کندتر است و تا زمانی که گرم‌زده، دهیدراته یا مضطرب نشده‌اند به مسیر ادامه می‌دهند، درحالی که دیگران هم از آنها چنین توقعی دارند.

«تنظیم حرارتی»

بدن کودکان به ازای هر کیلوگرم از وزن خود گرمای بیشتری نسبت به بالغین تولید می‌کنند اما چون سیستم تنظیم دمای بدن آنها ضعیف بوده و از طرفی سطح پوستی وسیع‌تری دارند، بنابراین سریعاً دچار افزایش یا کاهش دما می‌شوند و به همین دلیل، هم نسبت به شوک‌های گرمایی و هم به کاهش دما (هیپوترمی) حساس‌ترند.

«خلاصه»

کودکان نهایت سعی‌شان را در زمان‌های کوتاه‌فعالیتی از خود نشان می‌دهند: ۱۵ الی ۲۰ دقیقه فعالیت و بعد یک استراحت کوتاه و نوشیدنی مختصری در حد



خیز (ادم) مغزی را بهتر بشناسیم!

دکتر ابوالفضل جوادی

این هشتمین مقاله در مورد «ادم مغزی است». چاپ مکرر مقالاتی از این دست به خاطر اهمیت مطلب، و به امید اینکه دیگر شاهد رویدادهای مشابه نباشیم. ولی متأسفانه...

در کسانی دیده می شود که با وجود نشانه‌های کوه گرفتگی حاد (سردرد، تهوع، کسالت و...) به صعود ادامه می دهند. در برخی موارد، حضور بلند مدت در ارتفاعات بالا (مانند زمین گیر

یادداشت نگارنده: عادت کرده ایم که مرگ هر کوه نوردی را در زوررقی از «حماسه» بیچیم و سپس با وجدانی آزاد و سبکبار از کنار آن بگذریم. این رفتار تا اندازه ای ناشی از «تقدیر پذیری» دیرینه ماست ولی علت دیگری نیز در کار است: تجزیه و تحلیل سوانح کوه نوردی و ریشه یابی دلایل شکل گیری آنها کاری دشوار، وقت گیر و مخاطره آمیز است که کمتر کسی حوصله پرداختن به آن را دارد. در این نوشتار تلاش شده است به جای «تقدیس» مرگ یک جوان کوه نورد، گامی برای شناخت آنچه ظاهراً باعث مرگ وی شده است، برداشته شود. با آرزوی آرامش ابدی برای شادروان عیسی میرشکاری، امیدوارم کوه نوردان ما در آینده شاهد چنین حوادثی نباشند.

«دکتر ابوالفضل جوادی»

کلیات: کوه گرفتگی^۱ در بر گیرنده طیفی از بیماریهای گوناگون است که با وجود منشا یکسان، تظاهرات آنها - بسته به شرایط بیمار و محیط - متفاوت است. از مهم ترین بیماریهای این طیف می توان به خیز مغزی^۲، خیز ریوی^۳، کوه گرفتگی حاد^۴، خیز محیطی^۵ و ... اشاره کرد. خیز مغزی، آماس یا التهاب مغز است که موجب افزایش فشار درون جمجمه می شود. خیز مغزی ارتفاعات^۶، پیامد کاهش غلظت اکسیژن در کوهستان و سازگار نشدن کوه نورد با آن است. به طور کلی واکنش بدن به افزایش ارتفاع در بالای ۱۶۰۰ متر به صورت افت کارایی ورزشی، بالای ۳۸۰۰ متر به شکل کمبود اکسیژن در ضمن فعالیت و استراحت و بالای ۶۰۰۰ متر به صورت اختلال جدی در سازگاری با شرایط محیطی و بیماریهای کشنده آشکار می شود.

همه گیرشناسی: ۱۲ درصد از همه کسانی که پا به ارتفاعات بالای ۳۰۰۰ متر می گذارند، دچار کوه گرفتگی می شوند. همچنین ۶۷ درصد از کسانی که با سرعت به ارتفاعات بالای ۴۰۰۰ متر صعود می کنند، گرفتار ارتفاع زدگی می گردند. از میان بیماران دچار کوه گرفتگی، ۳ درصد آنان گرفتار خیز مغزی می شوند. خیز مغزی، بیش از همه در صعودهای بلند - به ویژه در کوه نوردانی که از اکسیژن استفاده نمی کنند - دیده می شود.

سیر و پیش آگهی بیماری: خیز مغزی، شکل شدید و غالباً کشنده کوه گرفتگی است که پیشرفت سریعی دارد. این بیماری، بیشتر به دنبال کوه گرفتگی حاد پدید می آید و

شدن در بارگاه آخر) نیز موجب پیدایش بیماری شده است. با توجه به سرشت غافلگیر کننده بیماری و سرعت پیشرفت آن، کوچک ترین تأخیر در تشخیص و درمان موجب مرگ بیمار می شود.

نشانه های بیماری: در بیشتر موارد، نخست نشانه های کوه گرفتگی حاد مانند تهوع، سردرد، ضعف و بی اشتها می در بیمار دیده می شود. در صورت ادامه صعود (و گاهی حتی با ماندن در همان ارتفاع) نشانه های ویژه خیز مغزی مانند عدم تعادل، سردرد، تغییر رفتار، افت هشیاری و ... آشکار می شوند. ترتیب پیدایش نشانه ها معمولاً به صورت زیر است:

- ۱ - گیجی و سردرگمی
- ۲ - تغییر رفتار و برخوردهای غیر منطقی
- ۳ - خستگی و واماندگی
- ۴ - عدم تعادل در راه رفتن
- ۵ - اختلال در گفتار
- ۶ - استفراغ
- ۷ - توهمات دیداری و شنیداری
- ۸ - کوری یا اختلالات بینایی
- ۹ - فلج یک عضو
- ۱۰ - حمله های تشنج
- ۱۱ - فلج کامل
- ۱۲ - کوما

از میان نشانه های بالا، تشدید سردرد، استفراغ پیاپی، خواب آلودگی شدید، حواس پرتی پیش رونده و تشنج را باید بیشتر جدی گرفت، زیرا نشان دهنده پیشرفت بیماری و وخیم شدن حال بیمار هستند.



اصولا هر کسالتی را به ارتفاع نسبت دهیم، مگر آن که خلافتش ثابت شود. عدم تعادل، از کلیدهای تشخیصی خیز مغزی است. کوه نورد دچار خیز مغزی نمی‌تواند درست راه برود و مانند مست‌ها تلو تلو می‌خورد. آزمون «حرکت در خط راست» روشی ساده و کاربردی برای تشخیص خیز مغزی است: از فرد مشکوک به بیماری بخواهید که مستقیم راه برود. اگر قادر به این کار نبود و به چپ و راست منحرف شد، قطعاً دچار خیز مغزی است.

گفتیم که بیشتر بیماران، نخست دچار کوه گرفتگی حاد می‌شوند. پس با توجه به نشانه‌های آشنای کوه گرفتگی حاد، به‌سادگی می‌توان احتمال بروز خیز مغزی را پیش‌بینی و با اقدامات مناسب از آن پیشگیری کرد. البته احتمال پیدایش یکباره خیز مغزی در کوه نوردانی که مدت زیادی در ارتفاعات بالا می‌مانند وجود دارد. پس کسانی که در بارگاه‌های مرتفع زمین‌گیر شده‌اند یا برای صعود در انتظار هوای خوب هستند، باید با دیدن نخستین نشانه‌های بیماری، بلافاصله و بدون اتلاف وقت بیمار را پایین بیاورند.

نگه داشتن بیمار دچار خیز مغزی (یا دیگر اختلالات ارتفاع) در بارگاه‌های مرتفع، اندک شانس موجود برای نجات وی را نیز از بین می‌برد. تنها مورد مجاز ماندن در ارتفاع، کوه گرفتگی حاد در ساعات نخست صعود و ارتفاعات پایین است که با توقف صعود و استراحت کامل، برخی موارد بیماری بهبود می‌یابد. بدیهی است این موضوع به هیچ وجه شامل خیز مغزی و ارتفاعات بالا نمی‌شود. در ارتفاعات بالا، چیزی به نام «استراحت» وجود ندارد و صرف حضور در آن شرایط، در حکم تحمیل کار سنگین جسمی به بدن است. پس ماندن در بارگاه‌های مرتفع و انتظار کشیدن یا اقدام به درمان‌های دارویی به امید بهبود بیماری، اقدامی بوج و نابخردانه است. تجربیات موجود هم نشان می‌دهد که تا کنون کسی نتوانسته است بدون کم کردن ارتفاع، از چنگ این بیماری کشنده بگریزد.

1 - Mountain sickness

2 - Cerebral edema

3 - Pulmonary edema

4 - Acute mountain sickness

5 - Peripheral edema

6 - (High altitude cerebral edema) (HACE) ■

ارزیابی بیمار: عدم تعادل و تلو تلو خوردن، سردرگمی و حواس پرتی، ضعف و خواب‌آلودگی از یافته‌های کلیدی تشخیص خیز مغزی هستند. از دیگر یافته‌ها می‌توان به افزایش ضربان و تنفس و تورم صورت و دست‌ها اشاره کرد. سردرد متمرکز در پس سر نیز از نشانه‌های مهم است. از آنجایی که بیمار عموماً به مشکل خود آگاهی ندارد، همراهان وی در تشخیص زودهنگام بیماری و آغاز روند درمان نقش کلیدی دارند. متأسفانه به‌خاطر ناآگاهی بیشتر کوه نوردان نسبت به این بیماری، دیگران هنگامی متوجه وضع خطرناک بیمار می‌شوند که او از پای در آمده و به پایان کار نزدیک شده است.

پیشگیری: در روند پیشگیری از خیز مغزی، باید به نکته‌های زیر توجه کرد:

کوه نوردان سیگاری و الکلی باید پیش از آغاز صعود، مصرف سیگار و الکل را قطع کنند.

صعود آرام و تدریجی، یکی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بیماری‌های ارتفاع - به‌ویژه خیز مغزی - است.

در روزهای نخست حضور در ارتفاع، از کار جسمی سنگین خودداری کنید.

در ارتفاعات بالا، مصرف اکسیژن در طول شب می‌تواند در پیشگیری از بیماری موثر باشد.

اثر داروهایی مانند استازولامید و دگزامتازون در پیشگیری از کوه گرفتگی مورد سوال است. از سوی دیگر، اثرات جانبی این داروها بسیار جدی و گاهی خطرناک است. بنابراین کاربرد آنها برای پیشگیری از بیماری، توصیه نمی‌شود.

درمان: خیز مغزی یک فوریت (اورژانس) پزشکی است. درمان اصلی و قطعی بیماری، پایین آوردن بیمار از ارتفاع است. گاهی حتی دویست متر کاهش ارتفاع هم می‌تواند نجات بخش باشد. یادمان باشد که هیچ اقدام درمانی دیگری نمی‌تواند جای کاهش ارتفاع را بگیرد. درمان‌های دیگر مانند کیسه فشار (گامو)، اکسیژن، دگزامتازون و ... همگی نقش کمکی دارند و به هیچ روی نمی‌توانند جانشین پایین آوردن بیمار شوند. بهبود حاصل از این روش‌ها گذراست و نباید از آن به عنوان فرصتی برای ادامه صعود استفاده کرد. کیسه فشار - به‌ویژه اگر با تجویز دگزامتازون همراه شود - در روند ایجاد فرصت برای پایین آوردن بیمار، بسیار موثر است. با توجه به سبکی نسبی کیسه گامو (حدود هفت کیلوگرم) این کیسه را باید در لیست لوازم حیاتی تمامی صعودهای بلند جای داد. اکسیژن نیز نقشی اساسی در بهبود نشانه‌های بیماری دارد. حتی در صعودهای بی‌اکسیژن، باید یکی - دو کپسول اکسیژن با ضمایم آن در لیست لوازم همگانی تیم قرار گیرد. از میان داروهای موثر بر خیز مغزی، نخست به دگزامتازون سپس به استازولامید می‌توان اشاره کرد. برای مهار تهوع می‌توان از پرومتازین کمک گرفت و ایبوپروفن برای تسکین سردرد موثر است. زمان، مقدار و چگونگی مصرف داروها به شرایط بیمار و برنامه درمانی پزشک تیم بستگی دارد. پس از پایین آوردن بیمار، حتماً باید وی را به مرکز درمانی تخصصی رساند تا در صورت نیاز، اقدامات درمانی تخصصی و کامل صورت گیرد.

نکته‌های کاربردی:

در بسیاری از موارد، سردردهای ارتفاع به علت‌های زمینه‌ای مانند سینوزیت، بی‌خوابی و ... نسبت داده می‌شوند در حالی که این گونه سردردها معمولاً در پس سر ظاهر نمی‌شوند. گذشته از این، منطق حکم می‌کند که در کوهستان هر سردردی (و

گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
کاظم مبهوتیان

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

تلفن: ۰۱ - ۵۰ ۰۷ ۱۵ ۵۵، ۰۵ ۵۲ ۱۸ ۸۸
همراه: ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰

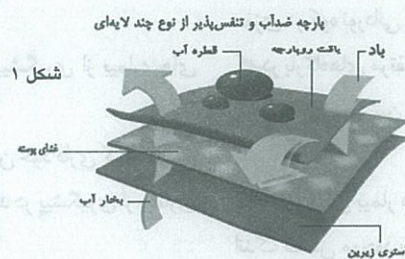


فرات



کاپشن و اورکت‌های شرایط آب و هوایی نامناسب

مترجم: وارطان زاکاریان



که آب محیط خارج نتواند به داخل نفوذ کند ضمن آنکه پارچه ضد باد نسبت به محیط خارج نیز باشد. ایجاد چنین پارچه‌هایی نتیجه برنامه‌های تحقیقاتی بسیار بلند مدت بود که همراه با بررسی‌های علمی بسیار گسترده انجام می‌شد تا این نتیجه درخشان به دست آمد. تنفس‌پذیری پارچه کاپشن یا اورکت به دو طریق اندازه‌گیری می‌شود. در مرحله اول اندازه‌گیری می‌کنند یک متر مربع پارچه چه مقدار بخار آب را می‌تواند در مدت ۲۴ ساعت عبور دهد این اندازه‌گیری برحسب گرم بر متر مربع در ۲۴ ساعت انجام می‌شود. روش دوم: این روش به وسیله دانشمند فرانسوی بنام گور Gore انجام می‌شد که در این روش مقدار مقاومت پارچه نسبت به تبخیر را نشان می‌دهد که به روش Ret شناخته شده است. « یعنی مقدار مقاومت پارچه نسبت به تبخیر » هرچه مقدار مقاومت پارچه نسبت به تبخیر آب کمتر باشد تنفس‌پذیری پارچه نیز بهتر خواهد بود. اگر کوهنورد هنگام عملیات کم عرق کند تنفس‌پذیری پارچه دارای اهمیت کمی است ولی به هر حال کوهنورد در طی فعالیت‌های سنگین و مواجه با مشکلات صعود همراه با تعریق زیاد است مانند صعودهای ارتفاعات خیلی زیاد که باید در دوره‌های زمانی کم انجام شود پس باید عرق بدن سریع تبخیر شود تا بدن از سرمای حاصل از تعریق مصون ماند. پس تنفس‌پذیری و ضد آب بودن

از میان تمام وسایل و ادوات مورد استفاده در محیط کوهستان پوشش‌هایی که به عنوان محافظ بدن در مقابل باد و باران و شرایط نامساعد جوی استفاده می‌شود همیشه با نوعی درک و قضاوت ناصحیح همراه بوده و حتی این نوع برداشت‌های غلط در فضای معاملات و یا فضای داد و ستد که محل ارایه و خرید کالا است نیز بعضاً حاکم است. این نوع پوشش‌ها را که به عنوان پوشش‌های سخت یا ضخیم شناخته شده‌اند. برای این نوع تن پوش‌ها از واژه (Shell - Hard) استفاده می‌شود. درواقع واژه مورد استفاده این نوع پوشش‌ها خود سبب سوء تفاهم و برداشت‌های غلط ارایه‌کنندگان و استفاده‌کنندگان شده است. زیرا این نوع پوشش نه مثل یک لایه سخت است و نه سختی آن مانند یک قاب، بنابراین در این مقاله برای روشن شدن مساله، سعی می‌شود تا این کت‌ها و اورکت‌ها یا همان پوشش‌های سخت مورد بحث و بررسی قرار گیرد. همان‌طور که می‌دانید انتخاب این کت‌ها برای جلوگیری از نفوذ هوای سرد به داخل بدن هنگام کوه‌پیمایی یا کوه‌نوردی است در نتیجه این کت‌ها باید خواص زیر را داشته باشند:

اول - تنفس‌پذیر باشند Breathability یا هوای داخل را به خارج انتقال دهند. ادعا می‌شود تمام کت‌ها در این نوع، ضد نفوذ آب و باد هستند یعنی پارچه‌های تنفس‌پذیر ضد آب Proof Water و ضد باد Proof Wind. واژه تنفس‌پذیر یا Breathable برای بافت پارچه به معنی آن است که پارچه دارای تنوعی از مواد به کار رفته و دارای روش‌های ساختاری ویژه است تا کمک کند بخار آب یا رطوبت ایجاد شده در اثر تعریق بدن به خارج و هوای آزاد راه یابد در حالی

پارچه حتماً لازم است. اندازه‌گیری عبور مقدار بخار آب از یک پارچه فقط در آزمایشگاه امکان‌پذیر است؛ در بعضی از پارچه‌ها این آزمایش بهتر از پارچه‌های دیگر انجام می‌شود (مقدار عبور بخار). اما مقادیر تعیین شده در آزمایشگاه و شرایط فعالیت‌های کوه‌نوردی همسان نیست و از موارد اختلاف در مقدار تعریق کوه‌نورد است. در کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی بعضی از فعالیت‌کنندگان بیشتر از دیگران عرق می‌کنند حتی در مواردی که وسایل و ادوات مورد استفاده یکسان بوده و در یک محل فعالیت کنند. بنابراین می‌توان گفت ارزیابی‌ها مطلق نیست. کاپشن یا اورکت تعریق بدن شما را متوقف نمی‌کند، پس هر اورکت یا کاپشنی بپوشید در مقدارهای متفاوت سبب تعریق می‌شود و طبیعتاً نسبت به زمانی که چیزی از این نوع نبپوشیده‌اید تنفس‌پذیری کمتری ایجاد می‌شود. چندی پیش در یک منطقه مرتفع کنار دریاچه کوهستانی برای بررسی کاپشن‌های گوناگون اقامت داشتیم باران هم به شدت می‌بارید. عمده آزمایش‌ها در مورد لباس‌هایی بود که علامت تجاری مشخص داشته و معروف بودند. یکی از آزمایش‌ها پوشیدن این لباس‌ها و انجام عملیات و فعالیت ورزشی بود. پس از مدتی در حالی که لباس‌های همه ما خشک بود؛ یکی از طراحان آنچنان در اثر تعریق خیس شده بود که مجبور به تعویض تمام لباس‌های خود شد. حال تصور کنید اگر یک کوه‌نورد در آن ارتفاع و در آن شرایط قرار می‌گرفت و تنها همان لباس را داشت که بر اثر تعریق کاملاً خیس شده بود چه اتفاقی برای او رخ می‌داد.

- دوام پارچه هنگام دفع آب (Durable) (DWR) -
- Repellence Water واژه دیگری که در اغلب کاپشن‌ها و اورکت‌ها مطرح می‌شود و اغلب نیز ایجاد اشتباه در قضاوت همین اصطلاح «دوام پارچه هنگام

شکل ۳



شکل ۲

ضد آب بودن اورکت یا کاپشن : Proofness Water

آب بیشتر باشد نشان دهنده زیاد بودن خاصیت ضد آب پارچه است و یا میزان نفوذناپذیری به درون پارچه هم بیشتر است. اگر دو پارچه در نظر گیریم که یکی برای ستون آب به ارتفاع ۱۵۰۰ میلی متر و دیگری در مقابل ستون آب به ارتفاع ۲۰۰۰ میلی متر نفوذناپذیر هستند پارچه دوم نرخ نفوذناپذیری بیشتر و خاصیت ضد آب بالاتری را دربردارد.

(منظور از مقاومت پارچه تا مرحله ای است که پارچه نشتی نداشته باشد و پس از خیس شدن و نشت رطوبت یا نم این مقاومت پایان یافته در نظر گرفته می شود - م)

پوشاک و کاپشن هایی که برای کوهنوردی و کوهپیمایی در مناطق کوهستانی استفاده می شود باید عدد هیدرواستاتیک یا HH آن در محدوده ده هزار میلی متر و یا بیشتر باشد. کارخانه پارچه گورتکس Goretex اعلام کرده است که میزان HH این پارچه ها بین ۲۸۰۰۰ میلی متر تا ۴۵۰۰۰ میلی متر در نظر گرفته شده است. تغییرات HH بین این دو عدد به ضد آب بودن پارچه و یا نفوذناپذیری آب به داخل پارچه ارتباط دارد. لباسی که به عنوان ضد آب اعلام می شود باید تمام شرایط مانند نحوه دوخت - جیب ها - نوارهای چسب در داخل لباس هم شرایط نفوذناپذیری آب را داشته باشند. اگر پارچه یک کاپشن کوهستانی از نوع ضد آب خوب باشد ولی دوخت ها، چسب های میان پارچه و اجزای لباس مناسب نباشند و صحیح و مطابق اصول دوخته و چسبانده نشده باشد از اهمیت خاصیت ضد آب بودن پارچه و لباس کاسته خواهد شد. بعضی

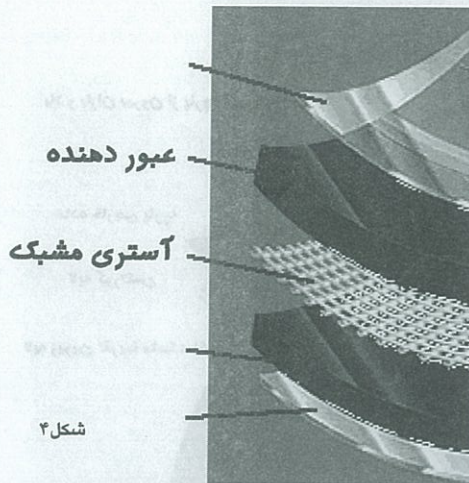
وقتی صحبت از ضد آب بودن پارچه پیش می آید ممکن است فکر کنید باید مطابق آنچه بر روی آن نوشته شده است ضد آب باشد در صورتی که این چنین نیست و ضد آب بودن در جهان عملکرد پارچه یک واژه نسبی است و پارچه درصدی از آن را دربر دارد.

وقتی من برای خرید به فروشگاه نزدیک خانام می روم تن پوش قدیمی من می تواند بدن مرا در مقابل نفوذ کمی باد و باران حفظ کند و کمی هم خشک نگه دارد اما اگر در طول یک روز بارانی که توام با وزش باد می باشد راه پیمایی کنم این تن پوش دیگر نمی تواند در مقابل نفوذ باد و باران مرا حفظ کند. ضد آب بودن یک پارچه را در آزمایشگاه اندازه گیری می کنند، به این طریق که یک پارچه را در زیر مقداری از آب با قطر مشخص قرار می دهند تا حدی که مقاومت نموده و نشتی نداشته باشد. این ارتفاع میزان ضد آب یا نفوذناپذیری آن پارچه در نظر گرفته می شود به این کار Hydrostatic Head می گویند.

(واژه Head Hydrostatic - H.H یک واژه مورد استفاده در آزمایشگاه است که همان ستون آب با قطر مشخص است که بر روی پارچه قرار می گیرد - م) برای آشنایی به شاخص میزان ضد آب بودن پارچه به روش استاندارد اروپایی از شاخص HH که مقاومت پارچه در مقابل ستون آب به ارتفاع ۱۵۰۰ میلی متر است استفاده می شود. واضح است هرچه ارتفاع ستون

دفع آب یا «DWR» است. منظور از عنوان دوام پارچه در برابر نفوذ آب این است که قسمت بیرونی پارچه آب را به شکل قطره درآورده و از پخش و جذب آن در سراسر سطح پارچه جلوگیری کند و از سویی دیگر اگر آب در سراسر سطح پارچه پخش و جذب شود خاصیت تنفس پذیری پارچه را کاهش می دهد و نمی گذارد بخار آب از میان بافت آن عبور کند.

ولی باید در نظر داشت DWR خیلی هم پابرجا نیست یعنی دوام پارچه در مقابل نفوذ آب و یا دفع آن به مدت نامحدودی ادامه ندارد. در حقیقت مهم نیست چه مبلغی برای کاپشن ضد آب و تنفس پذیر خود پرداخت کرده اید چون در نهایت این شما هستید که باید برای آب بافت بیرونی پارچه اندیشیده و آن را به طریقی تقویت کنید. تعجب آور است که تاکنون هیچ کارخانه ای فکری برای پارچه از نفوذ آب متناسب و برابر با دوام دیگر مواد تشکیل دهنده کاپشن نکرده است. یعنی ممکن است دوام مواد دیگر که برای تهیه کاپشن در نظر گرفته می شود هماهنگ با دوام پارچه در مقابل نفوذ آب نبوده و در هر دو حالت تعویض کاپشن ضروری به نظر آید. ایراد گرفتن هم وقت تلف کردن است و هم کسل آور ولی کاملاً ضروری است اگر هم اکنون قصد خرید ندارید ولی هر چند سال یکبار خرید می کنید آگاهی از وضعیت اجناس ارابه شده از نظر پیشرفت خواص مانند ضد آب بودن تنفس پذیر بودن و نوع موادی که به کار می رود لازم است. بعضی معتقد هستند که به خاطر چند دلار اختلاف قیمت خود را از داشتن کاپشن خوب محروم نکنیم. هر چند اکنون اجناسی نظیر نیک واکس Nikwax و گرانجرز Grangers در بازار ارابه شده است و می تواند خواص ضد آب بودن و تنفس پذیری اورکت را افزایش دهد. ولی در هر حال هر کاپشن باید خاصیت اصلی خود را دارا باشد.



می‌دهد. اولین لایه الیاف مصنوعی - لایه دوم، لایه‌ای فشرده از وینیل Vinyl - لایه سوم آستری مشبک و عبوردهنده بخار آب از داخل به بیرون - لایه چهارم لایه فشرده از وینیل و لایه پنجم از الیاف مصنوعی تشکیل شده است. تمامی لایه‌ها به هم فشرده و تشکیل پارچه ضد آب و ضد باد و تنفس‌پذیر را می‌دهند.

شکل ۴ - مقطع یک پارچه ضد آب و ضد باد و تنفس‌پذیر

ساختار کاپشن‌ها و اورکت‌ها:

پارچه که برای دوخت اورکت‌ها و کاپشن‌ها استفاده می‌شود از یک نوع بافت خاص برخوردار است و اغلب در لایه‌های داخلی از همان بافت استفاده می‌شود. هر پارچه‌ای مناسب با مواد به کار رفته و نوع ساختار آن دارای مشخصات جداگانه‌ای بوده و مواد پوششی آن دارای ترکیبات شیمیایی خاصی است که فقط یک روی پارچه بافته شده به کار می‌رود و به بافته کیفیت خاص می‌دهد مانند ضد آب بودن یا تنفس‌پذیری. غشا یا ماده پوششی هر پارچه یک لایه بسیار نازک است که به بافت پارچه چسبیده و تقریباً به داخل آن فرورفته و با آن یکپارچه می‌شود تا کیفیت خاصی برای جنس پارچه ایجاد کند. پارچه‌های گورتکس و ای ونت (E - Vent) در داخل خود دارای غلاف خاص هستند. یک پارچه ضد آب و تنفس‌پذیر که برای کاپشن‌های کوهنوردی یا کوه‌پیمایی استفاده می‌شود باید دارای لایه بافته شده خارجی باشد زیر آن یک غشا فرورفته به داخل بافت است که با آن تقریباً یک تکه شده است. لایه‌های میانی و زیرین پارچه هم

از کاپشن‌ها با استاندارد اروپایی هماهنگ نیستند زیرا آنها به روش‌های دیگر ساخته شده‌اند ولی ممکن است از نظر شرایط پوشاک کوهستانی ایده‌آل باشد؛ بنابراین این پوشاک برای شرایط عملیاتی شما می‌تواند مناسب باشد و بعضی از قوانین اروپایی را می‌توان با درصدی از آن چشم‌پوشی نمود. اگر لباسی ضد آب باشد به طریقی نیز ضد باد است ولی عکس آن صادق نیست یعنی اگر لباسی ضد باد باشد حتماً لازم نیست که ضد آب نیز باشد. در ادامه چند نمونه از پارچه‌های تنفس‌پذیر - ضد آب و ضد باد ارائه می‌شود:

(شکل یک) - پارچه ضد آب و تنفس‌پذیر از نوع

چند لایه‌ای:

پارچه از سه لایه تشکیل شده شامل لایه اول که لایه ضد آب است در این لایه آب باران و هر آبی که بر روی پارچه ریخته می‌شود به شکل قطرات جدا از هم درآمده و توان عبور از آن را از دست می‌دهد. باد از این لایه عبور می‌کند ولی از لایه دوم که یک غشای نازک است عبور نمی‌کند بنابراین مجبور است از لایه اول خارج شود. لایه سوم لایه آستری است مشبک فشرده و بخار آب از آن عبور کرده از لایه دوم گذشته و از لایه اول خارج می‌شود. این عمل سبب می‌شود که بخار آب در زیر کاپشن یا بین بدن کوهنورد و کاپشن حبس نشود و شکل و اثر خود را به شکل قطرات آب باقی نگذارد.

شکل ۲ - مطابق شکل قطرات باران و باد به داخل

پارچه نفوذ نمی‌کند و بیرون لایه اول باقی می‌ماند.

لایه دوم از غشای ضد آب ساخته شده و لایه زیرین که دارای بافت مشبک خیلی ریز و فشرده است فقط بخار آب از آن خارج می‌شود. دوام ضد آب بودن پارچه DWR سبب می‌شود آب باران به شکل دانه‌های کوچک خارج از لایه اول پارچه باقی بماند.

شکل (۳) - در این شکل تنفس‌پذیری

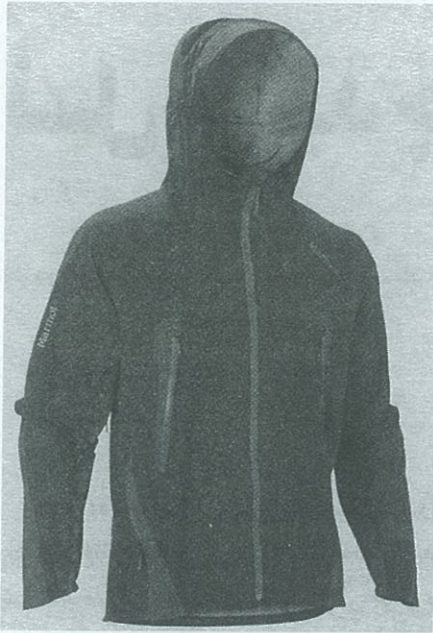
Breathable و ضد آب بودن پارچه را نشان

می‌دهد. پارچه تشکیل شده است از سه لایه که لایه اول مانع عبور آب است. لایه دوم باد بر آن نفوذ نمی‌کند و ممکن است از جنس گورتکس باشد و لایه سوم یا آستری از بافت فشرده شبکه مانند همراه با پستی بلندی‌های خیلی ریز تشکیل شده است.

شکل (۴) - لایه‌های مختلف یک پارچه را نشان

کامپیش همین خاصیت را دارند. (مطابق شکل ۴) قابل توجه است که این سه لایه خارجی - میانی و زیرین به طور باورنکردنی نیز سبک هستند. وقتی تصمیم گرفته می‌شود طرح کاپشن یا اورکت خاص ارائه شود بعضی از طراحان طرح‌های داغ خود را ارائه می‌کنند و اصرار بر این دارند که این قسمت‌ها مهم و برجسته است و باید در نظر گرفته شود، در غیر این صورت کاپشن یا اورکت بی‌استفاده می‌شود ولی دیدگاه دیگری هم وجود دارد. تعدادی از طراحان خوش ذوق و باهوش که خود کوهنورد هستند عقاید خود را بر این اساس ارائه می‌کنند که یک پوشاک چگونه می‌تواند بهتر مورد استفاده قرار گیرد. نوآوری سبب پیشرفت می‌شود و بر اساس این عقاید و نظرها طرح‌های مناسبی به اورکت‌ها و کاپشن‌ها اضافه می‌شود مانند طرح مخصوص جیب‌ها در اورکت یا کاپشن برای قرار دادن نقشه منطقه یا دستگاه جی پی اس و دیگر ادوات که باید قابل دسترسی سریع باشد و همگی این طرح‌ها مورد توجه تولیدکنندگان وبه ویژه استفاده‌کنندگان قرار می‌گیرند مانند قرار دادن دستگاه هوشمند فرستنده با طول موج مخصوص که قابل دریافت برای گیرنده‌های ردیاب بیکن این فرستنده هستند یا تعبیه محل‌های مناسب برای دستگاه‌های الکترونیک مثل جی پی اس یا موبایل‌های متصل به اینترنت جهانی و... که همگی آنها ایمنی کوهنورد را در صعودها تضمین می‌کند. بنابراین وقتی می‌خواهید اورکت یا کاپشن خریداری کنید بدانید که در بازار انواع متنوعی از آنها تولید و عرضه می‌شود و بیشتر آنها تقریباً شبیه هم هستند؛ مگر آنکه کاپشن ویژه‌ای در نظر داشته باشید که نکات برجسته و خواصی در آن منظور شده باشد. پس قبل از انتخاب، مطالعه و بررسی فنی هر یک از آنها لازم است: در بررسی‌های انجام شده، کاپشن‌ها به چند گروه تقسیم شده‌اند. این تقسیم‌بندی نه تنها بر اساس استفاده بلکه با ساختار آنها نیز مناسب می‌باشد.

اولین گروه شامل کاپشن‌های سبک و با ارزش برای کارهای سبک که به گروه (LAV) یعنی سبک و پرارزش شناخته شده‌اند. دومین گروه شامل کاپشن‌های سبک و با قدرت تنفس‌پذیری هستند و به گروه Lamb شهرت دارند. سومین گروه شامل کاپشن‌هایی هستند که هر شرایط ویژه‌ای را می‌توان در میان این گروه جستجو



از میان آن عبور کند و به خارج انتقال یابد. در حقیقت پایداری در این عمل است که آن را مرغوب می‌کند. اغلب کارخانه‌های تولیدی نمی‌توانند تداوم مقاومت پارچه در مقابل نفوذ آب را طولانی کنند بنابراین نوع پارچه‌ها را باید هر از گاهی تعویض و یا این خاصیت را دوباره احیا یا تجدید کرد. اولین قدم در این فرآیند آن است که پارچه و لباس را مرتباً در داخل ماشین لباس‌شویی قرار داده و آن را تمیز نمایند. اگر برای شستن کاپشن از محلول تمیز کننده استفاده کنید؛ تمام مواد به کار رفته برای خاصیت ضد باد، ضد آب و... را از پارچه جدا کرده‌اید؛ پس برای تمیز کردن از صابون معمولی استفاده کنید و یا از محصولات جدید به نام نیک واکس و شوینده‌های مشابه مانند تک واش Wash - Tech یا گرنجرز Grengers یا محصولاتی که برای تمیز کردن کاپشن و اورکت ساخته شده است. اگر لباس‌های خود (کاپشن - اورکت) را با دقت بشویید ممکن است سال‌های متعددی از آن استفاده کنید. در هر صورت قبل از استفاده از این نوع محصولات با هر علامت تجارتي یا مارکی، بهتر است کاتالوگ‌ها و دستورالعمل‌های استفاده از آنها را با دقت مطالعه کنید تا مناسب‌ترین آنها را انتخاب کنید. ■

پوشش خارجی کاپشن استفاده می‌شود زیرا دوام آن بیشتر از پارچه‌های چند لایه در کاپشن است. با مقایسه کاپشن‌هایی که از پارچه گورتکس یا پارچه ونت دوخته شده مشاهده می‌شود که پارچه ونت در برابر نفوذ آب و نشستی مقاومت کمی دارد. نکته قابل ذکر این است که تنفس پذیری بیش از حد پارچه به معنی خارج کردن بیش از حد بخار آب از کاپشن و خنک شدن یا سرد شدن بیشتر آن است. بنابراین بعضی‌ها ترجیح می‌دهند از کاپشن‌هایی با پارچه ونت (Vent - E) استفاده کنند تا گورتکس. سومین گروه کاپشن‌هایی هستند که از نظر تنفس پذیری پارچه؛ ضد آب بودن آن و مقاومت در برابر وزش باد از دیگر انواع در گروه‌های قبل بیشتر بوده و کوهنوردان این کاپشن‌ها را بیشتر ترجیح می‌دهند.

هنگام انتخاب و خرید کاپشن یا اورکت باید کاپشن را مطابق با فصل، برنامه، مدت اقامت در منطقه، طول زمان برنامه و نوع فعالیت تواما در نظر گرفت و مطابق با آن کاپشن مناسب را انتخاب و خریداری کرد. طبیعی است کاپشن‌های نوع سوم برای انجام برنامه‌های سبک با زمان کوتاه ثمربخش نیست پس باید کاتالوگ‌های فنی هر یک را به دقت مطالعه و سپس انتخاب نمود. چگونه می‌توان عمر هر یک از پارچه‌های ضد آب را طولانی نمود. دو راه پیشنهاد می‌شود که شما را قادر می‌سازد عمر کاپشن‌های گران قیمت خود را طولانی کنید. اول، اسم و شماره تماس را در داخل جیب مخصوص کاپشن خود قرار دهید تا اگر آن را در مکانی یا محلی جا گذاشتید یا بنده بتواند با شما تماس گیرد. محل‌های عمومی نظیر چاپخانه‌ها، رستوران‌ها و پناهگاه‌ها در مناطق کوهستانی همگی محل‌هایی هستند که تعداد زیادی کاپشن، اورکت، کلاه، دستکش و اقلام دیگر باقی می‌ماند زیرا وقتی هوا بارانی است کوهنورد با لباس‌های خیس وارد این محل‌ها می‌شود؛ سپس برای خشک شدن آنها را درآورده و به هنگام جمع‌آوری و خروج آنها را جا می‌گذارد که در آن صورت روز بسیار گرانی را هم تجربه می‌کند.

دوم - قبلاً توضیح داده شد که تمام پارچه‌های ضد آب از یک روش خاص در قسمت بیرونی استفاده می‌کنند تا پارچه قادر به تنفس موثرتر باشد. اگر قسمت بیرونی پارچه خیس شود خیلی سخت است که بخار آب

کرد. در زیر به شرح مختصری از گروه‌ها می‌پردازیم: گروه‌های کاپشن‌های سبک و پر ارزش. (LAV) value Amaging And Light در این گروه کاپشن‌هایی ارایه می‌شود که تولیدکنندگان پوشاک و کاپشن ضد آب بودن و تنفس پذیری آنها را با مارک و علامت تجارتي و انحصاری تولیدی خود (براند Brand) ارایه می‌کنند. این نوع محصولات با ارزش هستند و برای حمل سبک و قابل استفاده در مراحل مختلف ولی به آن مقدار تنفس پذیر نیستند. بنابراین استفاده کننده‌ها هنگام فعالیت کمی رطوبت و نم و یا خیسی در اثر تعرق در داخل کاپشن احساس خواهند کرد. گروه کاپشن‌های (LAV) سبک - خوش طرح - ظریف و پارچه آنها نرم است و بعضی از انواع آنها با پارچه‌های خیلی نرم‌تر تهیه شده و اغلب مورد استفاده خانم‌ها قرار می‌گیرد.

- گروه دوم شامل کاپشن‌های سبک و با قدرت تنفس پذیری بیشتر (Lamb) پارچه کاپشن‌های این گروه از دو نوع پارچه اصلی استفاده شده شامل گورپک لایت Paclite Gore و ای ونت Vent - E رقابت بین این دو نوع اصلی سبب ارایه تنوع پارچه‌های ضد آب، ضد باد و تنفس پذیر شده است.

گورپک لایت سبک‌ترین و یکی از نرم‌ترین پارچه‌های ضد آب است که آب به آن نمی‌چسبد مانند ظرف‌های تفلون که چیزی به سطح آن نمی‌چسبد. در تمام محصولات گورتکس و ای ونت این خاصیت مشاهده می‌شود. پارچه‌ها با موادی ساخته شوند که بهتر از پارچه‌های گروه اول معروف به گروه LAV است. تمام پارچه‌های مورد استفاده در این گروه کاملاً ضد آب بوده و مانع ورود هوای سرد خارج به داخل کاپشن و بدن انسان شده و بخار آب بهتر از آنها خارج می‌شود. البته بد نیست بدانید که بعضی از پارچه‌ها هم محدودیت‌هایی دارند. اگر شخص در مدت طولانی کار سخت انجام دهد تمامی بخار آب به سختی از آنها خارج شده و مترکم می‌شود؛ آنگاه بخار آب به شکل قطرات آب یا نم در آستری نازک کاپشن که در داخل لایه‌ها قرار گرفته ظاهر می‌شود. اما پارچه‌های پک لایت Paclite ضخیم که دارای آستری نازک است و در داخل لایه‌ها قرار گرفته بهتر تنفس پذیر هستند.

از پارچه‌های گورپک لایت Paclite Gore برای



نسل جدید چراغ‌های پیشانی

مترجم: وارطان زاکاریان

مقدمه: در شماره ۶۰ مجله کوه، قسمت اول نسل جدید چراغ‌های پیشانی برای خوانندگان محترم ارائه شد که بخشی از مطالب کلی پیرامون این موضوع بود. در ادامه به چراغ‌هایی می‌پردازیم که مختص کوه‌نوردان است. مطالب زیر نظریه کارشناسان فنی BMC انگلستان و کارشناسان فنی کارخانه پتزل Petzl می‌باشد.

بشر در آغاز برای فایق آمدن بر تاریکی از مشعل‌های دستی استفاده می‌کرد و طی قرن‌های متوالی مشعل دستی جای خود را به چراغ‌هایی دستی داد که از روغن مایع پر می‌شد. در طول قرون تحولات زیادی در استفاده از این منبع نور که به دست انسان ساخته شده بود به وجود آمد، از جمله چراغ‌هایی که با گاز کاربیت کار می‌کرد و مورد استفاده معدنچیان و معروف به چراغ‌های کربیتی بود.

با اختراع باتری‌ها یا خازن‌های تولیدکننده برق چراغ‌های کربیتی جای خود را به چراغ‌های الکتریکی واگذار کرد. چراغ‌هایی که در موارد مختلف کاربرد داشت و با باتری‌هایی در ابعاد مختلف روشن می‌شد. به مرور این چراغ قوه‌ها مجهز به باتری‌های فشرده و حباب شیشه‌ای شدند که به عنوان لامپ، روشنایی ایجاد می‌کردند. چراغ‌های دستی نیز به تدریج جای خود را به چراغ‌های پیشانی دادند و علت آن آزاد شدن دست‌ها بود که می‌توانست کارهای دیگری انجام دهد و به این ترتیب چراغ‌های پیشانی که با لامپ یا حباب شیشه کار می‌کرد متداول شد که بدون درگیری دست بر علیه تاریکی نورافشانی می‌کرد. علت اصلی روشنایی این لامپ‌ها التهاب فلز خاص داخل حباب بود که با حرارت زیاد رنگ آن سفید می‌شد. در قدیم و در فرهنگ این صنعت به آنها

لامپ‌هایی که نور سفیدشونده ایجاد می‌کردند گفته می‌شد. پس از سال‌ها استفاده از لامپ‌های نور سفید جای خود را به نوردهی LED داده است که نور درخشان تری تولید می‌کند. اکنون دیگر هیچ بهانه‌ای پذیرفته نمی‌شود و هر کوه‌نورد یکی از این چراغ‌ها خیلی سبک مجهز به نوردهی LED را باید به همراه داشته باشد.

لامپ‌های با نور سفید یا لامپ‌های معمولی یا LED کدام یک را ترجیح می‌دهید. تمام چراغ قوه‌های پیشانی که از لامپ‌های معمولی پخش کننده نور سفید استفاده می‌شود معایبی دربر دارند. آنها شکستگی هستند. در اثر ضربه‌ها از بین می‌روند و سیم نازک التهابی آن زود پاره می‌شود. بنابراین استفاده کننده باید همیشه لامپ یدک نیز به همراه داشته باشد. لامپ‌های معمولی بیشترین انرژی دریافتی از باتری‌ها را به صورت حرارت به هدر می‌دهند یعنی میزان گرمادهی بیشتر از نوردهی آن است و اگر نیروی باتری از مقدار انرژی لازم برای لامپ کاهش یابد آنها دیگر روشنایی نمی‌دهند. بنابراین یکی دیگر از معایب چراغ قوه‌های با لامپ معمولی مشکل مصرف و به همراه داشتن باتری یدک است. اما در اثر پیشرفت دیودهای پخش کننده روشنایی **Emitting light Diode (LED)** که گاهی به غلط به آن لامپ LED می‌گویند این پیام را دارد. دیگر دوره لامپ‌های معمولی به پایان رسیده اکنون با بودن انواع LED دیگر برای استفاده به لامپ‌های معمولی که نور سفید پخش می‌کنند نیازی نیست. برای روشنایی با استفاده از LED تکنولوژی که به کار می‌رود بر اساس پخش نور آبی و ماورای بنفش است که به وسیله دیودها انجام می‌شود. این نور با عبور از لایه غلاف مانند فسفری به نور سفید تبدیل می‌شود. LED در

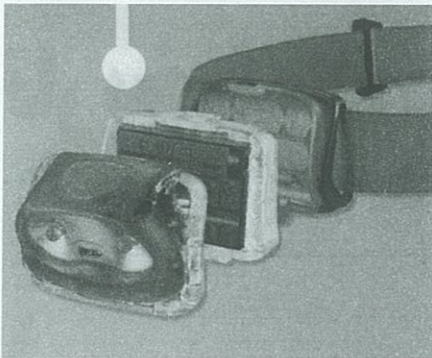
چراغ قوه‌ها بیشتر استفاده می‌شود و عمر آنها خیلی طولانی است و به ندرت خراب یا دچار اشکال می‌شود و مهم‌ترین خاصیت آن نوردهی موثر در تاریکی فوق‌العاده زیاد است. تا این اواخر تنها دلیل انتخاب لامپ‌های معمولی آن بود که LED نمی‌تواند شعاع نور را در یک نقطه متمرکز کند؛ اما LED پر قدرت جدید این مشکل را حل کرده و می‌تواند نور را در یک نقطه متمرکز کند؛ در حقیقت اکنون بعضی از آنها خیلی پر قدرت هستند و اگر نور آنها مستقیماً به چشم شخصی تابانیده شود آن نور متمرکز می‌تواند خطرناک باشد و به چشم آسیب برساند.

محدوده نور یا شعاع نور متمرکز شده:

فعالیت‌های گوناگون در شب به نورهای متفاوت نیز نیاز دارد. برای مسافرت‌های عمومی یا انجام کارهایی در اطراف اردوگاه که جریان برق شهری وجود نداشته باشد داشتن نور مفید برای روشن نمودن آن محدوده بسیار مهم است و این کار نیز با LED معمولی که نور را در یک نقطه متمرکز نکرده و به کمک صفحه پخش کننده نور را به شکل میدان نور پخش می‌کند، انجام می‌پذیرد. نوابری‌های شبانه در فاصله‌های دور و در حرکت‌های تند و سریع مانند دویدن که ضمناً دیدن اشیاء و انتخاب آنها در تاریکی مهم است؛ بنابراین برای تامین این منظور ما به نور تنظیم شده و متمرکز نیاز داریم که LED جدید و با قدرت زیاد می‌توانند این نیاز را تامین کنند. برای اندازه‌گیری مقدار درخشندگی نوری که یک منبع ایجاد می‌کند آن را با مقیاس لومن **Lumen** می‌سنجند. این نوری است که به تمامی جهت‌ها پخش شده و اندازه‌گیری می‌شود؛ این عمل در آزمایشگاه و با به‌کارگیری کره مخصوص



belt version available

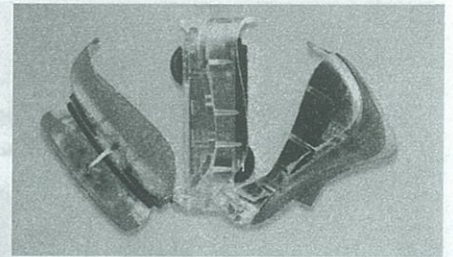


ندرت خراب می‌شوند و شما نیز به تهیه یدک آن احتیاج ندارید ولی امکان از بین رفتن بدنه چراغ بیشتر است تا از بین رفتن LED آن. بنابراین داشتن یدک LED لازم نیست. صنعت LED مرتباً در حال پیشرفت است و به عبارت ساده آنها نور روشن‌تر و درخشان‌تر از قبل ارائه می‌کنند. ضمناً نیروی باتری کمتری نیز احتیاج دارند. اکنون بعضی از LEDهای خیلی خوب نوری با کیفیت نور روز تولید می‌کنند. اکنون چراغ‌های پیشانی پیشرفته ارائه شده است؛ شما می‌توانید چراغ‌های پیشانی قابل برنامه‌ریزی و قابل کنترل داشته باشید که برابر با نیروی باتری انتخاب شده حداکثر روشنایی را برای شما تامین کند. سیستم‌های شارژ باتری تکامل زیادی پیدا کرده‌اند. برای انتخاب چراغ قوه و چراغ پیشانی باید همیشه آن را انتخاب کنید که بهترین پاسخگوی نیازهای شما باشد مانند نوع برتر آنها، قابل شارژ بودن باتری‌ها و شرایط قابل استفاده متناسب با محیط عملیات. باتری‌های مورد استفاده شامل باتری‌های قلمی، نیم قلمی و باتری‌های تخت و به اصطلاح باتری‌های دکمه‌ای با ابعاد مختلف که همگی آنها ممکن است قابل شارژ هم باشند. هنگام خرید چراغ پیشانی توجه کنید آیا چراغ‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که از باتری‌های قابل شارژ استفاده شود. اگر دستگاه همراه با شارژ باتری باشد باید باتری‌ها هم قابل شارژ باشد. باتری‌های لیتیوم ایون **Ion - Lithium** یا لیتیوم پولیمر **Polymer Lithium** بهترین کارایی را در هوای خیلی سرد داشته و برای مدت طولانی با صرفه هستند. همچنین به یاد آورید که باتری‌های مصرف شده و دور انداختنی را در محل بازیافت و محل‌های نظیر آن قرار دهید. باتری‌های فاسد شده را در گوشه و کنار اتاق، کمد و کشوها نگهداری نکنید زیرا هر روز بدتر از روز قبل خواهند شد و مقدار نشتی آن بیشتر می‌شود و با چسبیدن به اجسام دیگر به آنها نیز صدمه می‌رسانند. ■

چهار برابر باتری‌های آلکالاین خوب است. برای کسانی که می‌خواهند از چراغ خود برای شرایط فوق‌العاده و به مدت زیاد استفاده کنند می‌توانند از باتری‌های قابل شارژ نیز استفاده کنند. بعضی از چراغ‌ها همراه با دستگاه شارژ باتری ساخته شده یعنی هر دو متصل هم هستند این نوع چراغ‌ها نسبت به چراغ‌های شارژ‌نشده گران‌تر است ولی برای کسانی که مرتباً از آنها استفاده می‌کنند انتخاب مناسبی است.

اینک به بعضی از نکات مهم توجه کنید:

عموماً باتری‌ها دارای دو الکتروود هستند که یکی از الکتروودها به شکل محفظه فلزی (قاب فلزی) باتری است که ضمناً نگهدارنده الکتروولیت‌های مایع است. با استفاده از چراغ قوه این قاب در اثر فعل و انفعالات شیمیایی فرسوده می‌شود. هر چند بر روی قاب‌ها عبارت غیر قابل نشت یا **proof - Leak** چاپ شده ولی بعضی اوقات مایع شیمیایی درون ظرف به خارج راه می‌یابد. معمولی‌ترین علت، دمای خیلی زیاد است که در این شرایط خوردگی و از بین رفتن فلز و خارج شدن مایع و یا نشت مواد از بدنه باتری در اثر پوسیدگی آن رخ می‌دهد. چراغ‌های پیشانی یا کلا چراغ قوه‌ها مانند اتومبیل یا هر وسیله فنی دارای مشخصات فنی مختلف برای کاربردها و عملیات متفاوت هستند. هر چه چراغ پیشانی ضد آب باشد میزان محافظت از ورود آب که در مشخصات باتری با نماد **IP(Protection - Ingress)** معرفی می‌کنند بیشتر خواهد بود. مشخصات با حرف **X** شروع شده سپس به جای **P** عدد نوشته می‌شود مانند **X8** که نشان‌دهنده میزان غوطه‌وری چراغ قوه در عمق آب بیشتر از یک متر است یا اگر **IP** با **X4** معرفی شود یعنی حفاظت چراغ قوه در مقابل شدیدترین بارش‌های رگباری را نشان می‌دهد. کارخانه پتزل **Petzl** چراغ پیشانی خود را برای بدترین شرایط بارش غیر قابل نفوذ ساخته و تمام قسمت‌های این چراغ پیشانی ضد نفوذ آب است و کلیه سیم‌های ارتباطی از فلز ضد زنگ می‌باشد؛ حتی اگر هم آب وارد بدنه شود باز هم این چراغ پیشانی کار می‌کند. به یاد بیاورید **LED** مانند لامپ‌های حباب‌دار از حباب شیشه ساخته نشده‌اند که درون آن گاز کربن یا رشته سیم تونگستن باشد و امکان شکستن لامپ و قطع سیم همیشه وجود دارد. بیشترین عمر یک **LED** را حدود یکصد هزار ساعت استفاده متوالی محاسبه کرده‌اند. بنابراین آنها به



جمع‌آوری کننده نور انجام می‌شود. اگر ما بتوانیم یک شیئی را در فاصله ۵۰ متری ببینیم نتیجه می‌گیریم مقدار نور موردنیاز برای دیدن محیط اطراف برابر با ۲۵ درصد لومن است. این مقدار نور برابر است با پخش نور ماه کامل در شب آسمان بدون ابر و غبار. مجدداً در آزمایشگاه شدت نور در فاصله‌های مختلف اندازه‌گیری می‌شود تا آنکه برابر با ۲۵ درصد لومن برسد و این فاصله نوردهی مفید چراغ قوه یا چراغ پیشانی معمولی است که مجهز به **LED** می‌باشد. در حال حاضر دو نوع چراغ پیشانی یا حتی چراغ قوه موجود است؛ قابل تنظیم و غیر قابل تنظیم. چراغ پیشانی قابل تنظیم یعنی بتوان فاصله نوردهی مفید چراغ قوه را با نوردهی مفید تنظیم کرد و غیر قابل تنظیم آن است که مقدار نور خروجی یک مقدار ثابت است و منظم‌اً نسبت به زمان مصرف این نوردهی افت می‌کند یعنی کاهش مرتب کارایی چراغ و این را برای چراغ قوه‌هایی در نظر می‌گیرند که استفاده متوالی از آن نمی‌شود و پس از استفاده موقت در زمان کوتاه مجدداً در کوله یا کمد نگهداری می‌شود ولی امتیاز خروجی قابل تنظیم در آن است که یک خروجی ثابت و پیوسته از نخستین مرحله روشن شدن تا آخرین موقعیت حفظ می‌شود. اگر استفاده چراغ برای مدت طولانی پیوسته مورد نظر است داشتن چراغ پیشانی قابل تنظیم بهتر است؛ ضمن آنکه باتری یدک نیز نیازی نیست. اما باتری‌های مورد نیاز چراغ قوه‌ها و چراغ‌های پیشانی، گوناگون است و با پیشرفت تکنولوژی صنعت تولید بعضی از باتری‌ها جدید است؛ نمونه آن باتری لیتیوم **Lithium** و باتری‌های قابل شارژ است که همیشه با قدرت زیاد کار می‌کنند ولی ممکن است برای چراغ قوه‌ای که در دست دارید قابل استفاده نباشد. باتری‌ها را متناسب با چراغ قوه و برابر با توصیه کارخانه سازنده خریداری و استفاده کنید تا از اتفاقات ناگهانی جلوگیری شود. همیشه از باتری‌های آلکالاین خوب استفاده کنید. اگر بخواهید بهترین باتری را انتخاب کنید باتری‌های لیتیوم **Lithium** از باتری‌های آلکالاین بهتر هستند. خیلی سبک و طول عمر آنها تقریباً

تاریخچه کوهنوردی بانوان

مترجم: منیژه بزرگر



کرده‌اند استخدام می‌کند و دوره‌های آموزشی انحصاری برای بانوان کوهنورد دارد. موسسه «بانوی کوهستان» در سال ۲۰۰۶ پایه‌گذاری شد و شروع به فعالیت کرد. موسس آن «لوئیز آلکساندر» بود.

«لوئیز آلکساندر» و «سانتوار» یک‌بار به اتفاق، به شامونی صعود کردند و پس از آن «لوئیز آلکساندر» تحت تاثیر افکار سانتوار اقدام به تاسیس این موسسه کرد. آلکساندر به خوبی به یاد می‌آورد که سانتوار با جثه ظریف و کوچک خود تاثیر زیادی بر او گذاشته بود.

آلکساندر می‌گوید که ایزابل سانتوار رفتار به خصوصی داشت. رفتار او با افراد تیم مثل یک دوست صمیمی و سرپرست بود، نه یک راهنما.

آلکساندر در تجربه صعود با ایزابل سانتوار خیلی تحت تاثیر قرار گرفت و مصمم شد که برای سایر بانوان هم تجربه مشابهی ایجاد کند و به این ترتیب «بانوی کوهستان» به وجود آمد. شرکتی که منحصراً برای بانوان است ولی به هیچ‌وجه بر علیه آقایان نیست. وظیفه اولیه آن این است که برای بانوان زمینه و امکانات لازم را فراهم کند، تا توانایی و استقلال خود را در یک محیط امن و شاد به ظهور برسانند و تقویت کنند.

ولی اگر خانم‌ها مربی مرد یا زن داشته باشند آیا تفاوتی در نحوه یادگیری آنها ایجاد می‌شود؟

تفاوت فیزیکی بدن زن‌ها و مردها باعث می‌شود که هر کدام روش و اسلوب مناسب اندام خود را ترجیح دهند و هر کدام، آرامش و خطرات مخصوص به خود را دارند البته استثنا هم وجود دارد ولی معمولاً زمانی که یک کوهنورد زن، روش و سبک کار مربی زن را تجربه می‌کند بهتر تعلیم می‌گیرد یا وقتی می‌بیند که یک زن دیگر طول طناب را با موفقیت بالا رفته، احتمالاً او هم با خود فکر خواهد کرد که «اگر او می‌تواند، پس من هم حتماً موفق خواهیم شد». یک بانوی کوهنورد به نام «سالی دیکسون» می‌گوید: من اولین بار با

لوازم، لباس‌هایی که او پوشیده بود بسیار مفصل و سنگین بودند (تقریباً ۱۰ کیلوگرم). روی سرش یک کلاه پردار و بر گردنش یک شال گردن سیاه کلفت بود. با وجود مشکلات و محدودیت‌های موجود آن زمان، این گروه به هدف رسید و توانست به قله صعود کند. هنریت تا ۲۵ سال پس از آن به تمرین کوهنوردی و صعود ادامه داد.

این اتفاقات نشانه کارهای چشمگیری نبودند ولی ماری پارادیس و هنریت دانگویل برای نخستین بار کاری را انجام دادند که تا آن زمان برای زنان غیرممکن می‌نمود و به این ترتیب، آنها راه را برای سایر بانوان باز کردند. امروزه دو قرن پس از آن تاریخ آن نوع پوشش بانوان فراموش شده‌اند. «ایزابیل سانتوار» راهنمای کوهنوردی آلپ زمانی که سه ماهه باردار بود، توانست خود را از حادثه سقوط در یک شکاف یخی عمیق نجات دهد. سه ماه بعد، در شش ماهگی در اطاقک بالایی مونبلان شب خوابی کرد و روز بعد کوهنوردی ۷۹ ساله را به قله رساند. و به این ترتیب منفی بافانی را که شب قبل در آن کلبه با او هم اطاق بودند به تعجب وا داشت. او سه هفته پشت سرهم به راهنمایی گروه‌های کوهنوردی در آلپ پرداخت و زمانی که ۶/۵ ماهه از بارداریش می‌گذشت، سرپرستی گروهی از بانوان را جهت صعود به ارتفاعات آمریکای جنوبی عهده گرفت. پزشک او توصیه کرده بود که رعایت اصول هم‌هوایی را بنماید و همچنین او را تشویق کرده بود که به فعالیت‌های ورزشی خود مانند اسکی و کوهنوردی ادامه دهد. در نهایت نوزاد او پسری سالم زیبا و بور به دنیا آمد و خود او پس از سه ماه به شغل خود که سرپرستی گروه‌های کوهنوردی بانوان بود، برگشت. آیا او یک زن خارق‌العاده است؟ او یک «بانوی راهنمای کوهستان» است.

«بانوی کوهستان» پدیده‌ای جدید است. این موسسه که در کوه‌های آلپ منحصر به فرد است، کلیه بانوانی را که دوره‌های رسمی کوهنوردی و راهنمایی صعود را طی

یک دختر جوان فرانسوی به نام «ماری پارادیس» نخستین بانویی بود که توانست در سال ۱۸۰۸ به قله مونبلان صعود کند. در آن صعود بسیار سخت و نفس‌گیر او حتی از همراهانش خواست تا وی را به حال خود رها کرده و به صعود خود ادامه دهند ولی آنها به او کمک کردند و حتی در قسمتی از مسیر در حقیقت او را به بالا کشیده و به قله بردند.

آن روز برای ماری روزی بسیار سخت و ناگوار بود زیرا مجبور بود با لباس‌های معمولی آن سال‌ها که در حقیقت برای خانم‌ها اجباری بود، مانند دامن بلند و کت کوتاه، اقدام به صعود کند. صرف‌نظر از خطر بهمن، شکاف‌های یخی و سایر گرفتاری‌های صعود، او با مشکلات دیگری هم روبه‌رو بود. دامنش در لای سنگ‌ها و صخره‌ها گیر می‌کرد و پاره می‌شد، یا آن دامن‌های بلند در برخورد با سنگ‌های بزرگ و کوچک سبب ریزش آنها بر روی سایر کوهنوردان می‌شد. همچنین آن کرس‌های تنگ که به قسمت‌های میانی بدن فشار وارد کرده و مانع کار کرد صحیح اندام‌های داخلی و حتی مانع تنفس راحت و آرام بودند. ولی به هر حال او به قله رسید و تاریخ او را اولین زن فاتح قله مونبلان می‌داند ولی گویا او صعود مجددی بر قله نداشت زیرا هیچ نوشته‌ای دال بر این مورد وجود ندارد. به نظر می‌رسد که او یک‌بار به قله صعود کرد و بقیه عمر خود را به اداره رستورانی در دره شامونی گذراند.

سی سال بعد بانویی به نام «هنریت دانگویل» همین کار را تکرار کرد. او شش بار بر و شش راهنما به همراه داشت که لوازم شخصی و مواد غذایی زیادی برای او حمل می‌کردند. از جمله ۱۸ بطری نوشابه، ۲ ران گوسفند، ۲۴ قطعه مرغ و مقدار زیادی مواد و



شغل راهنمایی در کوهستان باشد و در نتیجه آنها فقط به کوهنوردی و صخره‌نوردی قانع می‌شوند ضمناً تحمل دوران بارداری و تولد نوزاد برای زنان سبب ایجاد فاصله در دوره‌های شغلی متفاوت، از جمله راهنمایی کوهستان است و در جریان تلفیق این دو موضوع باید، لااقل در دوره‌های محدود، یکی فدای دیگری شود.

یکی از راهنمایان با تجربه که بیش از چهل سال در آلپ کوهنوردی می‌کند و بیش از بیست و پنج سال سابقه راهنمایی کوهستان در آلپ را دارد می‌گوید: خیلی خوب و عالی بود اگر تعداد راهنمایان زن کوهستان بیشتر بود زیرا این خود می‌توانست نشانگر تعدد زنان کوهنورد باشد.

باید دانست که اگر در یک سازمان، یک جنسیت یا گروه اجتماعی اکثریت قریب به اتفاق را تشکیل دهند، ورود و نفوذ به آن سازمان برای سایر گروه‌ها، مشکل خواهد شد. در سازمان «بانوی کوهستان» اینزابل سانتوار و اولریکا اسپ در حقیقت پیشرو و طلایه‌دار راه بانوان در این شغل بودند و ورود سایر بانوان را تسهیل کردند. آنها با عملیات و تمرینات ظاهراً ساده ولی در حقیقت مشکل، این فکر را به سایر بانوان منتقل کردن که آنها هم می‌توانند از عهده این کار برآیند. «بانوی کوهستان» با گردهم آوردن بانوان کوهنورد، به محلی برای تبادل افکار و تجربیات و ادامه کار برای سایرین تبدیل شده است.

اسپ می‌گوید: همیشه تعدادی دختران و زنان جوان، با استعداد و توانا دور هم جمع می‌شوند که در کنار هم به تمرین پرداخته و بهتر آموزش ببینند. من زنان جوان زیادی را دیده‌ام که بدون توجه به مرد یا زن بودن، با استمرار و فشار بر تمرینات، خود را به بهترین و عالی‌ترین وضع آماده می‌کنند.

کلام اولریکا اسپ نشان دهنده این امید است که نسل‌های آینده، سدها و دیوارهای بین دو جنسیت را در هم خواهند شکست و به ورزش‌ها و علائق خود خواهند پرداخت. در عین حال اعضای «بانوان کوهستان» به جای پوشیدن لباس‌های انحصاری بانوان، از پوتین‌های مخصوص و لباس‌های مناسب کوهنوردی استفاده خواهند کرد و مطمئناً بسیار پیشرفته‌تر از «هنریت دانگویل» خواهند بود. ■

در نواحی مختلف کوهستان و برای همه اینها باید به مدرسه مخصوص کوهنوردی بروند.

اسپ می‌گوید: اشکال کار این بود که ما فقط یک‌بار می‌توانستیم عملیات را انجام دهیم و اگر اشتباهی پیش می‌آمد و مثلاً پای ما اندکی لیز می‌خورد می‌بایست تا سال دیگر صبر کنیم زیرا امتحانات فقط سالی یک‌بار انجام می‌شود.

بعد از قبولی و موفقیت در اخذ گواهینامه نیز باید تقریباً هر روز به تمرینات بپردازیم تا قدرت و آمادگی بدنی خود را حفظ کنیم و همیشه برای کسب تجربه و ارزیابی عملی آماده باشیم «هرلی» که از سال ۲۰۰۰ تاکنون مدیر دفتر موسسه راهنمای کوهنوردی سوییس است می‌گوید: سی سال قبل غیرقابل تصور بود که یک زن بتواند راهنمای کوهستان شود در سابق فقط سربازهای ارتش سوئیس تمایل داشتند تا به مدرسه تعلیم راهنمای کوهستان رفته و تعلیم ببینند. در سال ۱۹۸۰ این جریان تغییر یافت و «هرلی» حدس می‌زند که امروزه از ۱۵۰۰ نفر راهنمای کوهستان سوئیس، حدود ۲۵ نفر آنها خانم هستند. هرچند احتمالاً تعداد خانم‌های راهنمای کوهستان در فرانسه و اتریش، کمتر است.

اشکالات فنی و عمومی، برای ورود به آموزشگاه‌های مربوطه، یا تنوع انواع مهارت‌های لازم مورد نیاز برای ورود به این آموزشگاه‌ها و خطرات مربوط به صعود همه عواملی هستند که از تعداد زنان داوطلب ورود به این آموزشگاه‌ها می‌کاهد. در حالی که تعداد بانوان کوهنورد تقریباً زیاد است.

تمام دلایلی که در بالا به عنوان مانع برای ورود بانوان به راهنمایی کوهستان، بیان کردیم، برای آقایان هم وجود دارد ولی دلایل جنبی دیگری هم برای عدم استقبال بانوان از این موضوع وجود دارد.

اندام کوچک و ظریف یک زن باعث کاهش توانایی او در حمل بار و وسایل سنگین در کوهستان است و ممکن است همین موضوع یکی از دلایل کاهش تمایل بانوان به

دوست پسرم که یک جوان بسیار درشت اندام و قوی هیكل بود برای کوهنوردی به همپیشایر رفتیم.»

سالی متوجه شد که آن مرد جوان در صعود از سنگ‌ها، بیشتر از نیروی عضلات خود کمک می‌گیرد ولی سالی می‌بایست آهسته و با دقت و با توجه به اسلوب مخصوص از سنگ و کوه بالا رود. بعد از آنکه در دوره آموزش یخ‌نوردی «بانوی کوهستان» در شامونی شرکت کرد، فهمید که چون ضریب قدرت / وزن او نسبت به ضریب قدرت / وزن نامزدش متفاوت است باید از روش و اسلوب متفاوتی برای صعود استفاده کند و به جای اینکه بعد از مراجعت به خانه دچار افسردگی و خستگی شود، فهمید که باید روش متفاوتی را برای صعود به کار گیرد.

سالی به یاد می‌آورد بانوانی که در آن دوره آموزشی شرکت کرده بودند، دارای اندام، وزن و مهارت‌های متفاوتی بودند. او می‌گوید همگی یک هدف داشتیم و آن این بود که علاقه و انگیزه کافی داشته باشیم تا مهارت خود را تقویت کنیم و توانایی‌های خود را به حداکثر برسانیم.

«اینزابل سانتوار» و «اولریکا اسپ» شغل خود را در «بانوی کوهستان» بسیار مهم و مفید می‌دانند. زیرا گروه‌های مختلف بانوان کوهنورد را با تجربه‌ها و توانایی‌های متفاوت، به دور هم جمع می‌کنند. به جای اینکه یک بانوی کوهنورد را با حمایت خود از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر برسانند، آنها می‌خواهند که خانم‌ها تعلیم ببینند و پیشرفت کنند. کار با گروه «بانوی کوهستان» برای آنها فرصتی است تا آموزش‌های خود را در کوهستان تجربه کنند و به پیشرفت نایل شوند.

«اسپ» می‌گوید «راهنمایی در کوهستان در نتیجه احتیاج روحی به تماس با دیگران و تمایل شما به کارهای گروهی حاصل می‌شود». گروه‌های ما در کوهستان مورد توجه دیگران واقع می‌شوند زیرا همگی خانم هستیم، البته این بدنیست، زیرا به این ترتیب برای سایر خانم‌ها که می‌خواهند در این مسیر قدم بگذارند و راهنمای کوهستان شوند راه باز می‌شود. سانتوار و اسپ برای اینکه مجوز راهنمای کوهستان را دریافت کنند به مدرسه «اسکی و کوهنوردی» در شامونی رفتند و دوره تعلیماتی مربوطه را با موفقیت گذراندند. راهنمایان توانای کوهستان باید توانایی‌های خود را در برخورد با مشکلات کوه، به اثبات برسانند. از جمله: صعود از صخره با شیب +6B در زمانی محدود، صعود از شیب ۶۰ درجه با پوتین‌های کوهنوردی، توانایی اسکی در کناره‌های پیست (برف نکوبیده) و توانایی صعود و تحرک

پیامد یک ناهماهنگی

مترجم: هادی فوقانی

منبع: مجله Rock & Ice 192

رویداد: در شانزدهم اکتبر سال دوهزار و ده میلادی یک خانم سنگنورد بیست و نه ساله آمریکایی مشغول صعود مسیری به طول کمی بیش از پنجاه متر با دو کارگاه در یک منطقه سنگنوردی آمریکا بود. او در پایان صعودش به کارگاه دوم رسیده و آماده بازگشت به پایین شد.

طول اول این مسیر در میان سنگنوردان خواستاران زیادی دارد، اما طول دوم به دلیل فاصله زیاد میانی‌ها و افزایش احتمال سقوط از استقبال کمتری برخوردار است.

ابتدا با کمک نوار یا اسلینگ خود را مستقیماً به کارگاه متصل نموده یا به اصطلاح پس از برقراری خود حمایت اقدام به باز نمودن طناب و رد کردن آن از حلقه کارگاه می‌نماید. در این بین حمایت‌چی از حمایت بیرون آمده و طناب را از ابزار حمایت جدا می‌کند. سنگنورد طناب را که از حلقه‌های فرود عبور داده دوباره به هارنس خود متصل می‌نماید، او پس از این کار از خود حمایت بیرون می‌آید؛ یعنی ارتباط مستقیم خود را با کارگاه قطع می‌کند، و بدون اطلاع از کار حمایت‌چی با آزاد کردن دست‌ها از کارگاه و نشستن بر روی طناب سقوط می‌کند.

سه سنگنورد دیگر که در نزدیکی این مسیر سرگرم کار بودند می‌گویند که ناگهان صدای بلندی توجه‌مان را جلب کرد. یکی از آنها می‌گوید که ابتدا صدای بلندی را شنیده سپس به اطراف نگاه می‌کند تا ببیند صدا از چیست و آنگاه متوجه می‌شود که کسی در حال سقوط آزاد است. او همچنین شاهد اتفاقی برای طناب و پشتک‌زدن سقوط‌کننده و کاهش سرعت او بوده است. این سه نفر به کمک می‌شتابند و یکی از آنها مشغول بررسی علایم حیاتی سنگنورد سقوط کرده می‌شود. او بعداً گفت که سنگنورد سقوط کرده

و حمایت‌چی‌اش هرگز قبلاً با هم بر روی مسیرهای طبیعی کار نکرده بودند و این اولین تجربه مشترک آنها بوده است. اگرچه سنگنورد سقوط کرده زنده ماند اما جراحات‌های شدیدی برداشته بود، از جمله شکستگی‌های جدی در لگن خاصره و مهره‌های ستون فقرات. او در بیمارستان بستری شده چهاربار تحت عمل جراحی قرار گرفته و برای بازیابی عملکرد پای چپش باید خدمات بازتوانی دریافت کند.

بررسی: شواهد حاکی از این است که قصد سنگنورد این بوده که از کارگاه دوم به کمک حمایت‌چی پایین آورده شود. در حالی که حمایت‌چی او فکر می‌کرده که او می‌خواهد طناب را ثابت کرده و بر روی آن فرود آید. در نزدیکی محل رودخانه‌ای در جریان است و صدای رودخانه ارتباط کلامی را دشوار می‌کند و معلوم نیست که آیا سنگنورد قصد خود را از بالا با صدای بلند به حمایت‌چی‌اش گفته و یا اصلاً حمایت‌چی چیزی شنیده است یا نه. خوشبختانه پس از حدود پانزده متر سقوط، طناب سنگنورد پیچ و تاب خورده تا حدی در کارگاه گیر کرده و سرعت سقوط او را کاهش داده است. گرچه پیچ و تاب طناب در زنجیره میانی‌ها و کارگاه باز شده و سقوط او حدود سی و پنج متر دیگر ادامه یافته تا به زمین برسد. اما شاید تنها عامل زنده بودن او همین باشد.

پیشگیری: بنابر آماری، تقریباً پنج درصد حوادث ثبت شده سنگنوردی در سال دو هزار و نه در آمریکا مربوط به فرود بر روی طناب ثابت بوده است. اگر می‌خواهید از این آمار درسی بگیرید خوب است دو توصیه طلایی را آویزه گوش کنید. توصیه اول مربوط به ارتباط بین صعودکننده و حمایت‌چی است. باید پیش از آغاز صعود، برنامه کار را با حمایت‌چی در میان بگذارید. باید روشن کنید که هدفتان این

است که به‌وسیله او پایین آورده شوید یا قصد فرود بر روی طناب ثابت را دارید. باید بررسی کنید که آیا طول طناب برای کاری که می‌خواهید انجام دهید کافی است یا نه. اگر قصدتان این است که به کمک حمایت‌چی پایین آورده شوید باید انتهای طناب حمایت را گره بزنید. اگر قصدتان فرود بر روی طناب ثابت است، بسیاری از تولیدکنندگان ابزارهای سنگنوردی توصیه می‌کنند که حتماً از یک ابزار پشتیبان مثل طنابچه پروسیک استفاده کنید. در هر حال پیش از آغاز صعود، همه برنامه کار و مشکلات احتمالی را که ممکن است پیش آید با حمایت‌چی خود مورد بحث قرار دهید تا ایمنی‌تان هرچه بیشتر حفظ شود.

توصیه دوم مربوط به آزمایش سیستم است. اگر قصدتان این است که توسط حمایت‌چی پایین آورده شوید، پیش از بیرون آمدن از خود حمایت‌گره اتصال صندلی خویش را به طناب بازیابی کنید و نیز مطمئن شوید که طناب به درستی از ترتیبات کارگاه عبور داده شده است، سپس کار را با حمایت‌چی خود کنترل کرده و مطمئن شوید که وزن شما را به کمک طناب نگه داشته است. اگر بر روی طناب ثابت فرود می‌آیید، ترتیبات طناب و اتصال ابزارهای خود را بازیابی کنید، اضافه طناب را بگیرید و پیش از اینکه از خود حمایت بیرون آید با استفاده از وزن و نیروی خویش سیستم را آزمایش کنید.

با رعایت دو توصیه بالا تقریباً می‌توان از تمام حوادثی که هنگام پایین آورده شدن یا فرود روی می‌دهند احتراز کرد. اما اگر از حتی یک نکته کوچک در روند کار غافل شویم ممکن است بهای آن را با هزینه سنگینی بپردازیم. باید به خاطر داشته باشیم که لازم است همیشه و هر بار تمام نکات یک به یک بررسی و رعایت شوند. ■

چگونه بدن خود را آماده کنیم؟ آیا برای موفق شدن خود را کاملاً آماده کرده‌اید؟

مترجم: دکتر سهیل جهانتاب
منبع: Sumit 57

همفری باچس Humphery Bauches برای ما می‌گوید که چرا شرایط آماده بدنی، تعادل و انعطاف‌پذیری کلیدهای صعود راحت و بدون مصدومیت هستند. کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی تلفیقی از بینایی، توانایی، قدرتمندی بخش مرکزی بدن، تکنیک، تحمل و تمرکز است. سنگ‌نوردی را گاه شطرنج عمودی و گاه باله عمودی می‌گویند. هیچ ورزشی از این جهت شبیه سنگ‌نوردی نیست. به خاطر همین جذابیت است که طرفداران این رشته همیشه و در تمام عمر برای مبارزه بی‌تابی می‌کنند.

در کلینیک من، آنچه در مورد کوه‌نوردان بسیار قابل مشاهده است (به غیر از مصدومیت) عدم انعطاف‌پذیری بدنی و وضعیت تعادلی ضعیف می‌باشد. به نظر می‌رسد که هدف بیشتر کوه‌نوردان و سنگ‌نوردان، افزایش توانایی بدنی برای صعود و در مسیرهای طولانی، پیمایش هرچه سریع‌تر مسیر می‌باشد؛ بدون نرمش‌های کششی، در عین حال اصول گرم کردن و سرد کردن را هم رعایت نمی‌کنند. در حالی که در کوه‌نوردی عدم انعطاف‌پذیری مناسب، سبب کاهش توانایی و عدم تسلط تکنیکی می‌شود. ریشه این مساله عموماً در اختلالات وضعیتی است که معمولاً در هر شخصی نهادینه می‌شود و روش صعود وی را می‌سازد.

ورزش و وضعیت بدنی "Posture"

بارها افراد مختلفی را دیده‌ایم که از وضعیت بدنی خود صحبت می‌کنند و در پاره‌ای از مواقع گمان می‌کنند که با رسیدگی به وضعیت بدنی می‌توان هرگونه درد یا ناراحتی را برطرف کرد. اخیراً وضعیت بدنی را به اشتباه به جای پایداری

بخش مرکزی بدن (Core Stability) به کار می‌برند، عبارت پایداری بخش مرکزی بدن از کلیه فعالیت‌های بیومکانیکی بدن جدا است و صرفاً معنای مستقل دارد. هنوز هم وضعیت مناسب بدنی کلید انجام هر ورزشی به صورت صحیح بوده و موجب می‌شود که شخص بتواند از توانایی و عملکرد بدنی خود استفاده کند، طبیعی است که شرایط نامساعد بدنی سبب اختلال وضعیت حرکتی هم می‌شود.

حرکت غیرمؤثر در هر ورزشی سبب اتلاف انرژی و در صورت تکرار تبدیل به عادت می‌شود، در عین حال به مرور زمان می‌تواند سبب تغییرات وضعیتی شود که موجب درد، ناراحتی، کاهش دامنه حرکتی و آسیب‌دیدگی احتمالی شود. میزان جابه‌جایی مفاصل و تعادل عضلانی وضعیت ایستادن و حرکت را در هر لحظه از زندگی به ما دیکته می‌کند. به عنوان مثال کشیدگی در شانه یا چرخش لگن می‌تواند در حرکات عضلات سمت مقابل ایجاد اشکال کند یا سبب ایجاد الگوی حرکتی خاص برای جبران این نقیصه شود، در عین حال این وضعیت جبرانی می‌تواند تمام بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

باید دید که چرا ما تحت تأثیر چنین الگوهای جبرانی قرار می‌گیریم؛ مسایل ژنتیک، تأثیر مسایل رشدی و یا عدم قرینگی ساختمانی. استرس‌های ارگونومیک و صدمات ناشی از آن می‌توانند نقش آفرین باشند. این عدم قرینگی‌ها در سیستم عضلانی اسکلتی نه تنها قدرت صعود ما را کاهش می‌دهند بلکه فشار بر روی کل سیستم عضلانی را هم افزایش می‌دهند، عموماً این صدمات خود را در سال‌های اولیه نشان نمی‌دهند و همین که از بدن خود در سال‌های بعد بیشتر کار

کشیدیم خود را نشان می‌دهند.

وضعیت مناسب بدنی همان اندازه که به شرایط عضلانی بستگی دارد به نیروی ارتجاعی "Tonicity" عضلات هم مرتبط است؛ بسیاری اوقات عادت به ما چگونگی استفاده از عضلات را دیکته می‌کند و سبب تمرینات مناسب و پیشگیری از تنبلی می‌شود. سه عاملی که در پیشرفت وضعیت حرکتی ما و داشتن رویه مناسب مؤثرند عبارتند از:

آرامش، متانت همراه با ثبات و هوشیاری و وجود فکری روشن. در عین پیچیده بودن این مقوله، می‌تواند به سادگی تنفس کامل دیافراگمی باشد که خیلی از ما درصدد انجام آن به‌طور صحیح می‌باشیم، مساله مهم این است که برای ورزشکار کیفیت شرایط حرکتی مهم است نه کمیت آن.

«راز انجام حرکات ورزشی»

هیچ‌گاه نمی‌توانید ورزشکار، مربی یا پزشک تیمی را پیدا کنید که از آثار مفید حرکات کششی چیزی نگویند و همواره ورزشکاران، مربیان و پزشکان تیم‌های ورزشی مزایای حرکات کششی را بیان می‌کنند. مزایای این حرکات عبارتند از: کاهش مصدومیت، کاهش دردهای عضلانی و صعود بهتر. اصولاً حرکات کششی شامل یک سری دستورالعمل‌های قبل از ورزش هستند، اما هنوز هم باورهای غلط زیادی در مورد این حرکات وجود دارد، در مورد حرکات کششی و آثار آن در ورزش تحقیقات زیادی انجام شده است، اما یک مساله کاملاً واضح است: حرکات کششی برای هر ورزشی اختصاصی هستند، در ضمن باید به عوامل دیگر هم توجه کرد (تمرین سنگین‌تر از حد، عدم تعادل عضلانی و مشکلات تغذیه‌ای) اینها هم می‌توانند



افزایش جریان خون عضلات، کارآرایی مناسب اعصاب و کاهش انرژی مورد نیاز سلول‌ها می‌شود، این عمل سبب کاهش مصدومیت‌های عضلانی هم می‌شود.

«اجرای کوه‌نوردی پیشرفته»

نکات کلیدی یک صعود مناسب کدامند؟ عوامل پیشرفت شما و کاهش مصدومیت کدامند؟ کدام بُعد از انعطاف‌پذیری ارزش بیشتری دارد؟ هر کدام از ما از لحاظ توارث، عادات وضعیتی و روش صعود منحصر به فرد هستیم، در عین حال همه ما دارای نقاط ضعف و قوت متفاوت، درجات مختلفی از حرکات مفصلی و تحرک بدنی هستیم. به همین علت دادن یک دستور کار برای همه افراد کار بسیار سختی است.

در کوه‌نوردی (به خصوص سنگ‌نوردی) بخش‌های مختلف درگیر عبارتند از: کشاله ران، مفصل ران و تهیگاه، همسترینگ‌ها و مفاصل شانه. مثل همه بخش‌های دیگر زندگی رسیدن به اهداف همیشه بستگی به کیفیت عمل دارد نه کمیت، باید به کیفیت تمرین‌های بدن‌سازی توجه کنیم نه اتلاف انرژی یا وقت خود.

آیا نیازی به کمک دارید؟

نظم مناسب سبب ارتقاء وضعیت حرکتی می‌شود، به نظر من نظم همان تعادل است، و این امر سبب افزایش آگاهی، کنترل بخش مرکزی بدن و برنامه‌های تمرینی می‌شود. بعضی مواقع ورزشکاران نیاز به کمک دارند، برای این امر لازم است که به وضعیت بدنی و شرایط حرکتی آنها توجه کنیم. بعضی مواقع تغییر الگوهای حرکتی قبلی سخت است و نیاز به کمک یک درمانگر دارد. پیدا کردن شخصی که درک درستی از کوه‌نوردی دارد، در عین حال بدن شما را به عنوان الگوی منسجم زنده‌ای در نظر دارد، می‌تواند در اصلاح الگوهای حرکتی و رفع محدودیت‌های مفصل و عضلانی کمک کرده و سبب حرکات کارآمدتر و روان‌تر شود.

اهمیت آموزش در بعضی موارد سنگ‌نوردی مهم‌تر است مثل: بولدرینگ و کارهایی که بر مبنای حرکات انگشتان دست می‌باشند. انعطاف‌پذیری و تعادل به ما اطمینان و توانایی تطابق‌پذیری بهتر حرکات را می‌دهد، اینها در ورزش عمودی سبب رجحان و برتری ما می‌شوند. التیام جراحات‌ها و مصدومیت‌ها از

سبب‌ساز مصدومیت شوند و مجموع این عوامل موجب می‌شود که ایجاد یک ارتباط مستقیم بین مصدومیت و انعطاف‌پذیری بدنی مشکل باشد.

اما واقعیت غیرقابل کتمان این است که انعطاف‌پذیری ضعیف می‌تواند ورزشکار را به سمت مصدومیت سوق دهد، یک مساله کلیدی در هر ورزشی این است که بخش‌هایی از عضلات که بیشتر به کار گرفته می‌شوند دچار هایپرتونیسیتی "hyper tonicity" می‌شوند و این مساله می‌تواند تعادل کل سیستم عضلانی اسکلتی را تحت تأثیر قرار دهد. به عنوان مثال در کوه‌نوردان (به خصوص سنگ‌نوردان) و در صعودهای ورزشی معمولاً عضلات نزدیک‌کننده بازو، عضلات چرخشی بخش میانی بدن، منقبض‌کننده‌های میچ و ساعد و عضلات بازکننده پشت گردن بیشتر تحت فشار هستند. اصولاً زمانی که عضلات با کارآیی کمتر را تحت کشش قرار می‌دهیم بایستی عضلات سمت مقابل (آنتاگونیست‌ها) کمتر تحت کشش قرار گیرند، بین این عدم تعادل‌های عضلانی و افزایش احتمال مصدومیت رابطه ثابت‌شده‌ای وجود دارد. وضعیت قرارگیری لگن همیشه در صعود (سنگ‌نوردان) نقش مهمی دارد که خود تحت تأثیر عضلات خم‌کننده مفصل ران و عضلات بازکننده مفصل ران است، در عین حال این عضلات با عضلات تحتانی کمر رابطه متقابل دارند. پرکاری عضلات قفسه صدری و چرخشی داخل شانه می‌توانند سبب ضعف عضلات چرخشی خارجی شوند.

انجام صحیح حرکات ورزشی عموماً نیاز به تعادل بین قدرت، کنترل بخش مرکزی بدن و انعطاف‌پذیری دارند. بعضی ورزش‌ها (مثل دویدن نرم و دوچرخه‌سواری) فشار چندانی بر مجموعه تاندون‌ها نمی‌آورند. درحالی که در گروهی دیگر از ورزش‌ها که به چرخش‌های کوتاه کششی (stretch shortening cycles) نیاز می‌باشد، مجموعه تاندون‌ها تحت فشار هستند کوه‌نوردی به خصوص سنگ‌نوردی در بعضی از مناطق بدن مثل انگشتان، بازو و شانه‌ها فشار سنگینی بر واحدهای عضلانی-تاندونی می‌آورد. در نتیجه این تاندون‌ها از کشش‌های وارده نفع می‌برند ولی زمانی که این کشش‌ها به واسطه عادت یا انعطاف‌پذیری، کم می‌شوند آرام‌آرام سبب آسیب‌پذیری تاندون‌ها می‌شوند و گرم کردن قبل از هر جلسه ورزش یا سنگ‌نوردی و سرد کردن مناسب بدن بعد از ورزش، دارای آثار کاملاً ثابت‌شده‌ای هستند. گرم کردن مناسب بدن سبب

زمانی که دچار آنها می‌شویم تا زمانی که بهبود کامل می‌یابند بخشی از واقعیت‌های کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی محسوب می‌شوند. افرادی که زمان لازم را برای بهبودی می‌گذرانند، توانایی‌ها و انعطاف‌پذیری خویش را افزایش می‌دهند و در نهایت قوی‌تر می‌شوند. هیچ‌کس را نمی‌شناسم که چنین خواسته‌ای نداشته باشد.

همفری باچس Humphery Bauches

درمانگر ورزشی و عصبی عضلانی است. وی در زمینه پزشکی ورزشی و بازتوانی در انگلیس و آمریکا کار کرده است، همچنین دارای شرکتی است به نام MTB که درمان کوه‌نوردان و سنگ‌نوردان، ورزشکاران رشته سه گانه، دوچرخه سواران کوهستان و ماجراجویان ورزشی را به عهده دارد، او دارای دو کلینیک در لندن و آکسفورد است. برای اطلاعات بیشتر به سایت www.mtbworks.com مراجعه نمایید.

نکات مهم در انجام حرکات

- حرکات را چنان نرم و مداوم انجام دهید که حداقل انرژی را برای انجام آنان مصرف کنید.
- زمان لازم را برای انجام حرکات اختصاص دهید و سعی کنید با یک روند مشخص این حرکات را انجام دهید.
- هر چه مکان قرارگیری دست‌ها و پاها بهتر باشد (حین صعود) نیروی بهتری را می‌توان اعمال کرد.
- سعی کنید تا انتهای یک حرکت، تماس کامل با سطوح را حفظ کنید. ■



شرکت خدمات مسافرتی و جهانگردی
سرزمین خورشید

SUN LAND

Travel & Tour, Trekking & Expedition

We can not take you to
 heaven, but just to a
 part of paradise.

مجری تورهای کوهنوردی و طبیعت گردی



- ✓ هفتمین برنامه صعود به قله لنین ۷۱۳۵ متر
- ✓ چهارمین برنامه صعود به قله خانتانگری ۷۰۱۰ و قله پوبدا ۷۴۳۹ متر
- ✓ سومین برنامه صعود به قله کورژن و سکایا ۷۱۰۵ متر و سامانی (کمونیزم) ۷۴۹۵ متر
- ✓ چهارمین برنامه صعود به قله موستاق آتا ۷۵۴۶ متر
- ✓ مجری برنامه های تراکینگ و اکسپدیشن در نپال، بیس کمپ اورست، آیلند پیک، مرا پیک و حلقه آناپورنا
- ✓ برنامه ریزی و انجام هماهنگی های صعود به قله هشت هزار متری
- ✓ صعود به بام آفریقا کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر در بهار، تابستان و پاییز
- ✓ مشاوره صعودهای برون مرزی و تمرین های آماده سازی تیم
- ✓ برگزاری تورهای ماجراجویانه ورزشی (رفتینگ، ماهیگیری، کویرنوردی، اسکی، جنگل نوردی و ...)

www.sunlandtour.com

email: info@sunlandtour.com

تلفن و فکس: ۰۶۶۲۰۴۴۴ - ۰۵۱۱ (خط ۵)

عمیدی ۰۹۱۵۵۰۲۴۵۹۹

رمضانپور ۰۹۱۵۱۸۹۲۰۴۷

آیا افراد دیابتیک (مبتلا به بیماری قند) مجازند به ارتفاعات صعود کنند؟

تدوین: دکتر حمید مساعدیان*

دیابت یکی از بیماری‌های شایع در جمعیت جهانی از جمله در کشور ماست. از نظر آمار رسمی انجمن دیابت ایران حدود ۷ تا ۱۰ درصد ایرانیان یا مبتلا به این بیماری بوده و یا در معرض ابتلا به آن هستند و یا از وجود این بیماری در خود اطلاعی ندارند. قاعدتا این بیماری در بین کوهنوردان نیز از شیوع کمتری برخوردار نیست. این افراد قاعدتا از خود می‌پرسند آیا مجاز به پرداختن به ورزش کوهنوردی هستند یا نه و چه خطراتی می‌تواند آنها را تهدید کند؟

نکات قابل توجه در بیماری دیابت و ارتباط آن با ورزش کوهنوردی:

هر نوع ورزش از جمله کوهنوردی باعث می‌شود مقدار انسولین بیشتری در بدن ترشح شود و میزان قند خون کاهش بیشتری یابد.

همچنین ورزش باعث عملکرد بهتر کبد می‌شود.

ورزش کوهنوردی باعث بهبود عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن نظیر دستگاه‌های عضلانی - اسکلتی، کلیه و مجاری ادرار، گوارشی، غدد درون ریز و ... می‌شود.

مشکل اصلی در دیابت میزان بالای قند خون بیمار است.

فعالیت ورزشی مداوم و کوهنوردی مستمر می‌تواند در کنترل قند خون موثر باشد.

در برنامه‌های ورزشی و کوهنوردی مستمر در بیماران دیابتی واکنش شدید انسولین در بدن از بین می‌رود. زیرا با ورزش عضلات و کبد عادت می‌کنند

گلیکوژن بیشتری ذخیره کنند.

فواید ورزش کوهنوردی در بیماری دیابت:

الف- یکی از راه‌های کمک به کنترل بیماری دیابت کنترل وزن و کاهش وزن اضافی است و کوهنوردی با کمک به کاهش وزن سبب کاهش مقدار گلوکز خون می‌شود.

ب- کوهنوردی با افزایش سوخت و ساز بدن مقاومت سلول‌ها به انسولین را کم می‌کند و باعث کارایی بیشتر آن می‌شود، پس می‌تواند سبب بهبود کنترل قند شود.

ج- کوهنوردی احتمال تصلب شرایین و بروز بیماری‌های عروق (نظیر سکتة قلبی، سکتة مغزی، نارسایی عروقی، فشارخون بالا و ...) را کاهش می‌دهد. در نتیجه بر طول عمر افراد دیابتی می‌افزاید (البته در صورتی که به صورت مداوم و منظم به ورزش بپردازند).

د- بهبود وضعیت روانی بیمار. یکی از عللی که بیماران مبتلا به دیابت به صورت باور غلط آن را قبول می‌کنند این است که به‌عنوان یک بیمار توانایی انجام فعالیت‌های ورزشی را ندارند و این می‌تواند اثر روحی روانی منفی روی آنان بگذارد؛ در نتیجه به مرور زمان دچار افسردگی و کاهش کیفیت زندگی شده و از زندگی لذت نمی‌برند. ولی اگر این باور را داشته باشند که همچون افراد عادی ولی با رعایت اصولی ساده می‌توانند زندگی و ورزش کنند که این خود می‌تواند به بهبود وضعیت روانی آنان کمک کند.

ه- کمک به کاهش میزان چربی‌های خون

و- کمک به کاهش فشار خون

۱- افزایش حساسیت به انسولین و در نتیجه کاهش نیاز به انسولین برای مصرف قند (انرژی) در عضله نکات مهم پرداختن به ورزش کوهنوردی در بیماران دیابتی:

۱- انجام ورزش روزانه و کوهنوردی مستمر.

۲- بررسی میزان قند خون و در صورت امکان قبل و بعد از ورزش، کوهنوردی و خصوصا برنامه سنگین.

۳- همراه داشتن غذای کافی (خصوصا مواد قندی) برای نگه داشتن سطح قند خون در حد متعادل به‌ویژه در طول کوهنوردی سنگین.

۴- نوشیدن آب و مایعات غیر قندی کافی در طی ورزش و بعد از آن.

۵- هشدار: زمانی که دچار درد قفسه سینه یا درد شدید در ناحیه پا شدید ورزش را متوقف کنید.

۶- پاها را قبل و بعد از هر بار کوهنوردی از نظر بریدگی‌ها، قرمزی و تاول کنترل کنید (ترمیم بافتی در بیماری دیابت با تاخیر انجام می‌شود).

۷- از پیاده روی طولانی و پیمودن مسافت‌های زیاد که تاول زدن و سایر آسیب‌های پا را افزایش می‌دهد، خودداری نمایید.

۸- از جوراب‌های نخی استفاده فرمایید.

۹- از کش‌های راحت استفاده نمایید تا احتمال آسیب رساندن به پاها به حداقل برسد.

۱۰- ورزش را روزانه و در ساعت‌های معین به ویژه زمانی که سطح قند خون به حداکثر می‌رسد انجام دهید.

۱۱- بهترین برنامه در سطح شهر و تمرینات کوتاه

کوهنوردی و روز بعد از آن با پزشک خود مشورت کنید.
 ۸- وزن مناسب داشته باشید.
 ۹- سالیانه قلب و عروق، کلیه ها و چشم های خود را نزد پزشک معاینه نمایید.
 ۱۰- به دنبال نشاط و آرامش در زندگی خود باشید.
 بطور خلاصه اینکده: (سفارشات کمیسیون پزشکی

اتحادیه جهانی کوهنوردی)

ارتفاع به طور خاص به نظر نمی رسد تأثیری روی دیابت افراد داشته باشد و بسیاری از بیماران دیابتی تعطیلات خود را در ارتفاع سپری می کنند. گرچه فعالیت بدنی شدیدتر ممکن است نیاز بدن بر انسولین را کاهش دهد و خطر هیپوگلیسمی یا کاهش بیش از حد قند خون وجود دارد. هم بیمار و هم همراهان و هموردان باید از خطرات کاهش و افزایش بیش از حد قند خون آگاه باشند و بدانند در نبود امداد پزشکی چگونه باید این مشکلات را تشخیص داده و درمان کنند. ■

* عضو کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوهنوردی

هستید ورزش نکنید.

۱۸- در صورتی که قصد دارید کوهنوردی سنگین انجام دهید با پزشک خود مشورت کنید.
 ۱۹- از انجام کوهنوردی خشن بپرهیزید. در صورت پرداختن به ورزش سنگنوردی از پاهای خود بیشتر مراقبت کنید.

نکات زیر را حتما به خاطر بسپارید:

- ۱- سعی کنید به تنهایی به کوهنوردی نپردازید.
- ۲- اطرافیان و هموردان خود را در جریان بیماری دیابت خود قرار دهید.
- ۳- هرگونه علائم کاهش قند خون را جدی بگیرید.
- ۴- همیشه مواد قندی به همراه داشته باشید.
- ۵- پاهای خود را قبل، حین و پس از کوهنوردی مورد بررسی قرار دهید.
- ۶- پیش از شروع کوهنوردی مقداری مواد قندی مصرف کنید.
- ۷- در خصوص کاهش انسولین تزریقی در روز

مدت، نرمش صبحگاهی بعد از صبحانه به مدت ۱۰ دقیقه در فضای آزاد یا در اتاق با پنجره باز است.
 ۱۲- پیش از کوهنوردی یک غذای سبک مانند میوه یا یک ساندویچ پنیر میل نمایید.
 ۱۳- کوهنوردی را به صورت آهسته شروع نمایید.

۱۴- در طی و حین انجام کوهنوردی سنگین خوردن غذای ساده همچون یک عدد میوه، یک لیوان آب میوه و مواد قندی مانند شکلات ضروری است.
 ۱۵- اگر میزان قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد هرگز ورزش نکنید، زیرا فعالیت ورزشی در این حالت برعکس سبب تشدید افزایش سطح قند خون می شود.
 ۱۶- اگر قند خون شما کمتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد می توانید به کوهنوردی بپردازید.
 ۱۷- چنانچه پیش از ورزش دچار خستگی بی علت، کسالت، گیجی، تنگی نفس یا تپش قلب، تهوع و یا هرگونه احساس مبهم و ناخوشایندی





CAMP







هفت کوه



DAMAVAND

تنها عرضه کننده لوازم کوه نوردی سنگنوردی ، کمپینگ در شمیران

نماینده فروش دستگاه دفع سگ سانان DAZER II در تهران

آموزش پاراگلایدر و پاراسوتور توسط اساتید تجرب

ژیر لنگر هیئت ورزشهای شرایلی استان تهران

آدرس: تجریش، روبروی بیمارستان شهداء ، پاساژ میری ،

طبقه همکف بازار، شماره ۲۳ تلفن: ۲۲۷۱۴۷۷۲ -

همراه: ۷۳۸۴۲۹۵ - ۰۹۱۲ فاضلی

Email: f.damavand@yahoo.com



عوامل مخرب اکوسیستم‌های کارستی

(غارها)

مهندس عباس توسلی*

غارها سال‌هاست که توجه زمین‌شناسان، باستان‌شناسان، زیست‌شناسان و بوم‌شناسان و غارنوردان را به خود جلب کرده‌اند. چگونگی تشکیل غارها توسط زمین‌شناسان بررسی شده و اهمیت آنها به‌عنوان نخستین سکونت‌گاه‌های انسان و مشخص‌کننده سیر تکامل و پیشرفت بشر مورد توجه باستان‌شناسان قرار گرفته است. همچنین وضعیت زیستی این مکان‌ها توسط زیست‌شناسان مطالعه می‌شود. در سال‌های اخیر افزایش جمعیت و توسعه مناطق شهری و فعالیت‌های صنعتی آسیب‌های جدی و فشارهای فراوانی را به این مناطق وارد آورده است. سازگاری موجودات غارزی طی میلیون‌ها سال روند تکاملی ادامه داشته و دارد اما شتاب منابع مخرب و آلوده‌کننده محیط‌های کارستی به گونه‌ای است که فرصت تطابق محیطی را از غارزبان گرفته و ترمیم و بازسازی طبیعی این محیط‌ها را به حداقل رسانده است. حساسیت موضوع آنچنان است همگان را بر آن داشته تا چاره‌اندیشی کنند و در فکر حفظ و نگهداری آن برآیند.

مقدمه:

در چند سال گذشته مساله تخریب و آلودگی محیط‌های کارستی کشور و اکوسیستم‌های وابسته به آن در مجامع علمی، کنفرانس‌ها و سمینارهای مختلف مطرح شده، اما متأسفانه به این موضوع بطور جدی پرداخته نشده است. در این راستا تلاش‌های بیشتر حول محور اطلاع‌رسانی بوده تا روش‌های بازدارنده و پیشگیرانه. همچنین برنامه‌ریزی‌های جامع و درازمدتی برای حفظ، نگهداری، بهره‌برداری و احیاء اکوسیستم‌های کارستی کشور وجود نداشته و در بسیاری از موارد به‌صورت محدود و دریک

دوره زمانی کوتاه به موضوع نگریسته شده و بررسی‌های همه‌جانبه در کشور در رابطه با آن صورت نگرفته و با وسعت و دامنه آن کم بوده است.

شاید بتوان دلایل آن را در دو نکته اساسی دانست، نخست آنکه هنوز هم متولی و مسئول واقعی رسیدگی به این موضوع در کشور مشخص نیست و دیگر اینکه واکنش این اکوسیستم‌ها در مقابل آلودگی‌ها سریع نبوده و متأسفانه ابعاد خسارت‌ها با توجه به زمان و مکان جغرافیایی آنها از دیدگاه همگان پنهان و کنترل و نگهداری آن بسیار مشکل است.

اکوسیستم‌های کارستی بسیار حساس و شکننده هستند و با توجه به شدت و وسعت آسیب‌های وارده نیازمند زمان بسیار طولانی برای ترمیم و بازسازی خود هستند و همین امر حساسیت موضوع را افزایش داده است. در حالت کلی جهت نگهداری و مدیریت این منابع باید به دو دیدگاه حفاظت کلی و حفاظت منطقه‌ای روی آورد. این دیدگاه باید در طرح‌های ملی و منطقه‌ای تنظیم و اجرا گردد ضمن اینکه در آن سازمان‌ها و یا ارگان‌های مسئول، مجری و موظف مقرر گردند.

مناطق و منابع کارستی در کشور عمده منبع تامین‌کننده آب شیرین کشور هستند و سالانه میلیاردها متر مکعب آب از آنها بهره‌برداری می‌شود، این موضوع و همچنین در آمد ناشی از فعالیت‌های توریستی و گردشگری، اثرات اقتصادی آنها در پیشرفت و توسعه منطقه‌ای را نشان می‌دهد. در این مقاله سعی شده است تا اثر فعالیت‌های انسانی و جوامع شهری و صنعتی و عوامل تخریبی با ذکر مثال و اتفاقات واقعی رخداده داده در کشور و یا سایر نقاط جهان بررسی و به راه‌های پیشگیری و نگهداری آنها اشاره شود، ضمن اینکه اعلام می‌دارد گستردگی موضوع خود نیاز به برگزاری سمینارها

و کنفرانس‌های متعدد علمی دارد.

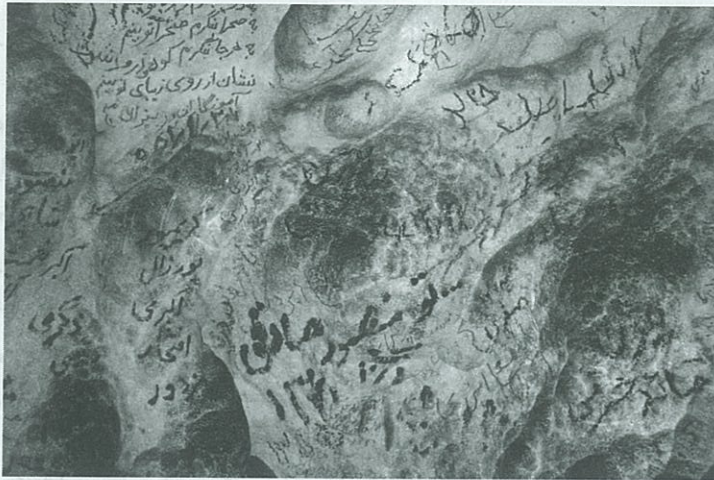
آنچه در زیر عنوان می‌شود تنها نشان‌دهنده بخش کوچکی از دامنه وسیع تخریب غارها، آلودگی و آسیب‌های وارده به اکوسیستم‌های کارستی و وضعیت نابسامان غارهای کشور در طی چند سال اخیر است که توسط منابع رسمی به آن اشاره شده است.

"ماهی کور" یکی از گونه‌های کمیاب و اندمیک ایران است که در دنیا گونه ایست منحصر بفرد که در غاری واقع در استان لرستان زندگی می‌کند و اولین "غارماهی" حقیقی جهان است. ماهی کور به دلایل گوناگونی از سال ۱۹۹۰ در لیست قرمز قرار گرفته است و در حال حاضر یکی از حیوانات در معرض خطر شناخته شده و از نظر "اتحادیه جهانی حفاظت از گونه‌های جانوری" حتی بیشتر از یوزپلنگ ایرانی در معرض خطر قرار و نیاز به حفاظت‌های شدید دارد. منبع: خبرگزاری مهر

ایجاد کارگاه راه‌سازی در نزدیکی غار "ماهی کور" به عنوان تنها اثر طبیعی ملی استان لرستان این روزها به دغدغه دوستداران محیط زیست و متولیان این امر تبدیل شده است. اولین بار یک دانشمند دانمارکی در سال ۱۹۳۷ ضمن مسافرتی که به ایران داشت کشف و مطالعاتی بر روی این گونه انجام داد این محقق دانمارکی هفت نمونه از این ماهی را در شش مهرماه سال ۱۹۳۷ در آن محل گردآوری کرد تا به مطالعاتی درباره آن بپردازد و امروز نمونه‌هایی از این گونه در موزه جانورشناسی کپنهاگ در دسترس علاقه‌مندان است. منبع: خبرگزاری مهر

غار 'پیده' Pebden در خوزستان از جمله زیستگاه‌های انسان در ایران بوده است اما در حال حاضر به عنوان زیستگاه و جایگاه احشام استفاده می‌شود. در منابع موثق تاریخی از غار پیده به عنوان نخستین سکونت‌گاه انسان در فلات ایران یاد شده است و قدیمی‌ترین پارچه دستباف

اختلال در زندگی وحوش موجود در این غار شده است که تعادل اکولوژیکی این غار را به هم زده است. غار دربند مهدی شهر سمنان به دلیل ورود بیش از حد گردشگر و انجام عملیات فنی کارشناسی نشده به شدت در حال تخریب است. هم اکنون شهرداری این منطقه این اثر زیبای طبیعی را به پارک تفریحی تبدیل کرده و با انجام امور کارشناسی نشده غار رو به تخریب گذاشته است. نصب غیراصولی



یادگاری‌های نوشته بر روی دیواره‌های غار کان گوهر

با تعریف مسیرهای ویژه و تغییر کاربری‌های داخل غار، ظرفیت مسافر از هشت هزار نفر در روز به ۱۲ هزار نفر افزایش یافت. منبع: خبرگزاری مهر

گشوده شدن درهای غار نخجیر به روی گردشگران داخلی و خارجی که سال ها انتظار آن را می کشیدند، یکی از مهم‌ترین فعالیت های سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در سال گذشته بود که موجب افزایش ۴۰ درصدی مسافران نوروزی به استان شد اما به علت در نظر نگرفتن اقدامات لازم برای ورود گردشگران آسیب های جدی و جبران ناپذیر به این غار قدیمی وارد شد. منبع: ضمیمه "ایران زمین" (استان مرکزی)، شماره ۴۴۸۱، سه شنبه ۳۱ فروردین

مدیرکل دفتر ارزیابی زیست محیطی سازمان محیط زیست تاکید کرد که عملیات حفر تونل خروجی در غار نخجیر که توسط میراث فرهنگی انجام شد، خلاف بوده و تمامی مسئولیت این خسارت برعهده مخرب است. سوراخ کردن غار نخجیر از جمله اقداماتی بود که نشان از بی توجهی به محیط زیست در کشور داشت. سازمان میراث فرهنگی استان مرکزی در اقدامی حیرت آور و بدون انجام کارشناسی های زیست محیطی، دیواره شرقی این غار ۷۰ میلیون ساله را سوراخ کرد. منبع: خبرگزاری میراث فرهنگی

به گزارش ایرنا، مدیرکل حفاظت محیط زیست آذربایجان غربی گفت: اثر طبیعی ملی غار آبی سهولان مهاباد به دلیل بهره برداری نادرست از آن در حال تخریب است. بهره برداری نادرست و بی رویه، بدون در نظر گرفتن مسایل زیست محیطی موجب رشد سریع جلبکها و ایجاد

ایرانی نیز در این غار کشف شده است. منبع: خبرگزاری ایرنا
آتشی که احتمالاً توسط حفاران غیرمجاز یا عواملی دیگر در غار 'پیده' Pebdeh ایجاد شده، غار را فرا گرفته و دود غلیظی تمام سطح غار و فضای اطراف آن را اشباع کرده و این اتفاق سبب مرگ هزاران خفاش ساکن در این غار شده است. یکی از بازدید کنندگان اظهار کرد: دود آتش سبب نابودی نقاشی های صخره‌یی می شود. با این حادثه، ما یکی از ارزشمندترین و مهم ترین غارهای

پیش از تاریخ را که می تواند به مطالعات پیش

از تاریخ کمک کند، از دست داده ایم. رنگ پاشی، حجاری و یادگارنویسی های یکی دو سال اخیر منظر بصری غار را تا حد زیادی مخدوش کرده اند. این غار در سال ۱۹۴۹ میلادی توسط پروفیسور رومن گریشمن - باستان شناس - بررسی و گمانه زنی شد. همچنین در گزارش های گریشمن آمده است که ما نخستین بار در ایران، بقایای انسان دوره ی اواخر میان سنگی و اوایل نوسنگی با پیشینه ی حدود ۱۵ هزار سال را در این غار کشف کرده ایم. منبع: خبرگزاری ایسنا

رییس هیات کوهنوردی استان کرمانشاه گفت: در حال حاضر حجم اشغال موجود در غار "پراو" که توسط کوهنوردان و غارنوردان به جای مانده است به حدی است که این محل را به یک اشغال دانی تبدیل کرده است. محمد رضا نقدی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کرمانشاه، اظهار داشت: علاوه بر حجم انبوه اشغال در این غار، در حال حاضر دو جسد در غار وجود دارد که هنوز موفق به بیرون کشیدن آنها نشده ایم. منبع: خبرگزاری ایسنا

مدیر شرکت سیاحتی علیصدر گفت: از ابتدای سال جاری تا کنون ۵۷۰ هزار گردشگر از غار علیصدر همدان دیدن کردند در حال حاضر روزانه یک هزار نفر از این مجموعه گردشگری دیدن می کنند و با اشاره به اقدامات انجام شده برای توسعه این منطقه افزود: تاکنون ۳۰ واحد اقامتی درجه یک در ۱۵ هزار متر مربع و ۷۰ سکوی چادر در دو هزار و ۵۰۰ متر مربع در این منطقه راه اندازی شده است. اسلامیان پایین بودن ظرفیت پذیرش مسافران را از دیگر مشکلات این مجتمع برشمرد و گفت: سال گذشته

۳۱ پروژکتور در یک مسیر ۱۵۰ متری و ورود بیش از حد گردشگر این غار چند میلیون ساله را نابود کرده است. خبرگزاری میراث فرهنگی - گردشگری
کارشناسان و غارنوردان معتقدند بازدید بیش از حد گروه های گردشگری از غار چال نخجیر، شکستن چکیده ها، خشک شدن محیط غار، تخریب غار بر اثر نصب غیراصولی پروژکتورها، نصب پروژکتورهای مضر بانورهای شدید و مشکلات دیگر، این غار چند میلیون ساله را به ورطه نابودی کشیده است. ... ساعت کار این غار (۵:۳۰ صبح تا ۸ شب)، بازدید رایگان از آن عامل دیگری برای ورود بی رویه افراد به غار است. این غار در حال حاضر فشار زیادی را تحمل می کند و شاید تا پایان امسال از لحاظ طبیعی زنده نماند. زیرا ورود بیش از حد گردشگر به آن باعث از بین رفتن قندیل های بسیار و خشک شدن آب آن شده و حرکت افراد و سر و صدای آنها نیز عامل اصلی فرسایش این غار چند میلیون ساله است.
خبرگزاری میراث فرهنگی - گروه میراث فرهنگی، نبود مراقبت کافی و عدم حفاظت به موقع از غار کرفتو در استان کردستان، این غار باستانی که بیش از ۱۰ هزار سال قبل محل زندگی انسان بوده را تبدیل به تخته سیاهی برای نوشتن یادگاری کرده است. در حال حاضر اتاق های دست کند این غار باستانی مملو از یادگاری هایی است که با رنگ نوشته شده است. استفاده از رنگ های سبز، زرد سفید مشکی، قرمز و نوشته های به زبان فارسی و انگلیسی که عموماً اسامی یادگاری نویس ها است بدنه دیوار اتاق های این غار باستانی را شکل می دهد.
خبرگزاری میراث فرهنگی، گردشگری: به گفته کارشناسان، استقرار بخش هایی از نیروی نظامی و کارخانه

شن و ماسه در فاصله بسیار کمی از غار اسپهبد خورشید در مازندران تخریب و ریزش دیوارها و سقف این غار تاریخی دو هزار ساله را سرعت بخشیده است. دوره های نظامی، آموزشی در منطقه دو آب مازندران و وجود میدان تیر در فاصله چهار کیلومتری غار تاریخی اسپهبد، این غار تاریخی را در معرض تهدید جدی قرار داده است؛ این در حالی است که کارخانه شن و ماسه "خطیر کوه" نیز که هر روزه اقدام به بارگیری مقادیر متناهی شن و ماسه از معادن موجود در حاشیه غار اسپهبد می کند، خطر رانش زمین در این منطقه را شدت داده است.

آنچه که گفته شد تنها نمونه های کوچکی از آسیب ها و صدماتی است که فقط طی دو سال اخیر بر پیکر غارهای کشور وارد آمده است. در نگاه نخست موضوع رسانه ای بوده اما با بررسی دقیق تر می توان دریافت که تخریب این منابع مستقیم و غیر مستقیم بر اکوسیستم های کارستی و در نهایت زندگی آدمی تاثیر گذار است. مواردی که در ادامه عنوان می شود فقط توسط کارشناسان و متخصصان قابل تجزیه و تحلیل است و شاید هیچگاه رسانه ای نشود و ابعاد فاجعه برای همگان روشن نباشد.

عوامل تخریبی و منابع آلودگی

شاید به جرات بتوان گفت عمده منابع آلودگی و عوامل تخریبی اکوسیستم های کارستی، منشا انسانی دارد. هر چند در این میان عوامل طبیعی آلودگی نیز وجود دارند اما در مقام مقایسه، منابع انسانی با توجه به گستردگی، شکل و اثرگذاری آن مهم ترین این عوامل ارزیابی می شوند. عوامل ساده ای چون تعویض روغن در حاشیه جاده ها و بزرگراه ها تا نمک پاشی جاده ها در زمستان و استفاده از کود و سموم کشاورزی همگی جزو عوامل انسانی بشمار می آیند.

برداشت بی رویه آب های زیرزمینی پیامدهایی چون فرونشست زمین و فروچاله ها Sinkhole را در بر خواهد داشت. بهره برداری بیش از حد سبب تغییر شرایط جریان های هیدرولیکی آب های زیرزمینی می شود و باعث جاری شدن آب های آلوده و یا اختلالات آب های شور دریاچه ها و دریا های مجاور آبخوان های کارستی به دلیل تخلخل و نفوذ پذیری بالای آنها می شود. عوامل دیگری مانند فعالیت های توریستی و گردشگری، توسعه مناطق شهری، روستایی و صنعتی، احداث سد ها، تخریب جنگل ها و مراتع، استخراج معادن، برداشت بی رویه

آب های زیرزمینی، توسعه کشاورزی و... همگی به طور مستقیم و غیر مستقیم موجب تخریب اکوسیستم های کارستی می شوند. در ادامه این نوشتار ضمن پرداختن به چگونگی تاثیر گذاری این عوامل سعی شده است تا راهکارهای مقابله با آن نیز ارائه شود.

۱- فعالیت های توریستی و گردشگری

توسعه گردشگری در غارها یکی از مهم ترین عوامل تخریبی است. احداث ساختمان ها و سازه ها در داخل، اطراف و یا در بالای غارها و عدم توجه به ظرفیت بازدید از این مکان ها طی سالیان گذشته فشار زیادی را بر ژئوبوم این مناطق وارد کرده و تغییرات هیدرولیکی شگرفی را در آنها ایجاد کرده است. بی توجهی، عدم مطالعه دقیق و بررسی های همه جانبه در ایجاد ساختمان ها، پارکینگ ها، جاده ها و مسیرهای پیاده روی و دستسویی ها و... در قسمت های داخلی و خارجی غارها، اثرات بسیار زیانباری داشته اند. زهکشی غیر اصولی در ساخت و سازهای بیرون غار باعث تغییر مسیر جریان آب های نفوذی به داخل غارها شده است، استفاده از آسفالت در جاده ها و بتن در سازه ها سبب کاهش نفوذ پذیری سطوح کارستی و در مواردی غیر قابل نفوذ شدن این سطوح گردیده و باعث شده تا آب تغذیه کننده و شکل دهنده تزیینات داخلی غارها کاهش یافته و یا قطع شود. عبور و مرور در جاده های خارجی و مسیرهای داخلی سبب تراکم قسمت های زیرین و کاهش تخلخل و در نتیجه نفوذ پذیری می شود. به منظور جلوگیری از این پدیده بهتر است قسمت های زیرین این مسیرها توسط گراول زیرسازی شود تا نفوذ پذیری در زیر آن حفظ شود. با ایجاد مسیرهای پل مانند و یا تراورس ها کمی بالاتر از سطح زمین توسط شبکه های فلزی مقاوم در برابر پوسیدگی و الوارهای فایبر گلاس که کمترین تاثیر پذیری در مقابل رطوبت را داشته و اثرگذاری ناچیزی هم بر محیط خود دارند از تراکم و تغییر مسیر جریان های آبی جلوگیری شود. ایجاد شبکه های نفوذی شبیه در کف پارکینگ ها و جاده ها با زهکشی مناسب یکی دیگر از این راه حل هاست.

CO₂ ناشی از بازدید گردشگران و بازدید کنندگان غارها می تواند اثرات مخرب محیطی بر روی سازندهای غاری یا اسپلودمها speleothems داشته باشد. بر اساس تحقیقات انجام شده توسط کرمود (kermod ۱۹۷۴)

در نیوزلند، بالا رفتن دی اکسید کربن تولیدی از بازدید ۵۰۰ نفر بازدید کننده از غاری در این کشور به صورت روزانه، تعادل شیمیایی تزیینات داخلی غارها را برهم زده و سالانه مقدار ۰/۳ میلی متر از ضخامت آنها کاسته و موجب پوسته پوسته شدن سطح کربنات های کریستالیزه شده است. بر اساس مطالعات دیگری که توسط گروس و دراکوویچ (grose & Dragovitch) (۱۹۹۰) در غار جنولان jenolan غلظت CO₂ در این غار در حدود ۱۵۰۰ ppm می رسد که بین ۲/۵ تا ۴ برابر غلظت طبیعی آن است در حالی که مقدار CO₂ موجود در هوا ۳۲۰ ppm است و این افزایش مربوط به بازدید کنندگان است.

گرمای ناشی از روشنایی لامپ ها و گرمای بدن غارنوردان و گردشگران غار نیز از جمله عوامل مخرب و برهم زننده شرایط طبیعی این اکوسیستم هاست. به موجب اندازه گیری های انجام شده توسط وایلیر و همکاران (Vilar ۱۹۸۶) این مقدار گرما توسط هر شخص به طور متوسط ۸۲ تا ۱۲۰ وات است که برابر با گرمای یک لامپ فلورسنت است. ورود یک گروه ۱۰۰ نفری به غار می تواند در مدت ۷ دقیقه، یک درجه سانتی گراد به حرارت غار اضافه کند ضمن اینکه مدت زمانی که لازم است این دما به حالت اولیه خود برگردد حدود ۱۰ دقیقه برآورد شده است (Cigna ۱۹۸۹). بالا رفتن دما در داخل غارها به هر دلیل باعث افزایش میزان تبخیر آب شده به طوری که در ازای بالا رفتن هر یک درجه دما هوا در داخل غارها، ظرفیت تبخیر آب ۸ برابر افزایش می یابد. جامعه گیاهی لامپی، اصلاحی است که در نتیجه رشد و نمو گیاهان، خزها و جلبک ها در اثر تابش مداوم نور لامپ های روشنایی در دیواره و سقف غارها به وجود می آیند. نفوذ ریشه این جامعه گیاهی و نیز مواد حاصل از فرآیندهای بیولوژیکی آنها مانند آزاد شدن گاز متان و دی اکسید کربن در نتیجه تجزیه بقایای آنها موجب تخریب پوشش طبیعی دیواره و سقف غارها شده و در مواردی به آثار باستانی باقی مانده از انسان های غار نشین آسیب وارد آورده است.

بر اساس مطالعاتی که راجزکی و بوشکو (Ragezy & Buczho ۱۹۸۹) بر روی این گیاهان غارزی در غاری در مجارستان انجام داده اند مشخص شد که آهنگ رشد آنها با سطوح صاف لامپ روشنایی نسبت عکس دارد. ذرات ریز معلق مانند هاگ قارچ ها، گرد و غبار، کرک پارچه ها و لباس بازدید کنندگان و سلول های مرده

و در اثر افزایش جریان‌های زیر سطحی تو سعه یافته و این پدیده در سنگ‌های آهکی، گچی و نمکی که در نزدیکی سطح زمین قرار می‌گیرند گسترش می‌یابد و در نهایت فروچاله‌های انحلالی solution sinkholes را سبب می‌شوند که نمونه‌هایی از آن را می‌توان در پایین دست سد کارون ۱ در سازند گچساران مشاهده کرد؛ اما خود سد بر روی سازند آسماری قرار دارد. آب گل آلوده چشمه‌های پایین دست سد در فصول پر باران حاکی

از وجود ناپیوستگی‌ها در این سازند و شسته شدن مواد رسی و سیلتی توسط این ناپیوستگی‌ها و مجاری کارستی است. همچنین نمونه‌هایی دیگر از این پدیده در پایین دست سد لار مشاهده می‌شود. در منطقه ای که سد لار قرار دارد اشکال مختلف کارست (سطحی و زیرسطحی) مانند غارهای گل زرد، بورنیک و رودافشان رخمون دارند. سد لار صرف‌نظر از مشکلات زمین‌شناسی مهندسی که در حین ساخت و پس از احداث با آن روبرو بوده است، باعث افزایش سطح آب زیرزمینی در زمین‌های پایین دست خود شده است. آبیگری سد در سال ۱۹۸۰ و اشباع لایه‌های پایین دست آن، موجب افزایش دبی آب چشمه‌های پایین دست خود (گلوگاه، هراز و آب اسک) به میزان ۱۲ مترمکعب در ثانیه گردیده است. همچنین از سال ۱۹۸۳ تراز آب زیرزمینی در منطقه، از ۲۴۰ متر به ۱۲۰ متری افزایش یافته است. این شرایط باعث شده است که رخداد فروچاله‌ها در پایین دست سد شدت یابد و این موضوع؛ سد لار را با خطر روز افزون تخریب مواجه کرده است. در مواردی احداث سد‌ها در بالا دست غارها باعث شده تا سطح آب‌های زیر زمینی در اطراف غارها کاهش یافته و به مرور زمان آب‌های ورودی به غار کاهش یافته و خشک شوند.

۴- تخریب جنگل‌ها و مراتع

جنگل‌ها و مراتع و به‌طور کلی پوشش گیاهی همواره به‌عنوان زهکش طبیعی در سطح و عمق زمین عمل کرده و نگهدارنده خاک‌ها هستند. پاک‌تراشی جنگل‌ها و تخریب مراتع و یا آتش‌سوزی‌ها منجر به از بین رفتن پوشش گیاهی و در نتیجه زهکش طبیعی زمین شده و سبب فرسایش خاک و گل‌آلود شدن چشمه‌ها در مناطق



حجاری‌های کنده شده توسط پیشینیان

مس و روی هستند. فعالیت‌های صنعتی و شهری موجب آلودگی هوا شده و باران‌های اسیدی را ایجاد می‌نماید که این‌گونه باران‌ها باعث انحلال و تخریب سازندهای آهکی کریستالیزه در داخل غارها می‌شوند. دفن زباله‌های شهری حاوی انواع ترکیبات آلی و شیمیایی، در مناطق کارستی و نفوذ شیرابه‌های زباله، امروزه منابع آب‌های زیرزمینی در مناطق کارستی را تهدید می‌کند. نیترات‌ها و COD به همراه ترکیباتی از آهن و منگنز و سدیم و کلر به راحتی داخل آب‌های سطحی و زیرزمینی شده و توسط آنها جابه‌جایی می‌شوند. متان، دی‌اکسید کربن، سولفید هیدروژن و ترکیبات ازت دار نیز از جمله ترکیباتی هستند که طی فرآیندهای فساد و تجزیه از زباله‌ها به‌وجود می‌آیند. ایجاد شبکه فاضلاب و احداث تصفیه‌خانه فاضلاب در نقاط شهری و روستایی، تفکیک و بازیافت زباله‌ها، و دفن زباله در مناطقی با نفوذپذیری پایین و یا غیر قابل نفوذ از جمله راه‌هایی است که می‌تواند از آسیب بیشتر جلوگیری کند. ممنوعیت توسعه واحدهای صنعتی و شهری در مناطق کارستی، فیلتراسیون مناسب گازهای متصاعد شده از پالایشگاه‌ها و کارخانجات، تصفیه، جمع‌آوری و ذخیره پسماندهای صنعتی در مخازن غیر قابل نفوذ، و ایجاد سیستم مشاهده‌ای و اندازه‌گیری (مونیتورینگ) آب‌های زیرزمینی از جمله مواردی است که باید در مناطق شهری و صنعتی رعایت شود.

۳- احداث سد‌ها

با ایجاد سد‌ها، سطح آب‌های زیرزمینی در زمین‌های پایین دست سد‌ها افزایش یافته و پس از آبیگری و بالا آمدن سطح آب، ناپیوستگی‌هایی که تا قبل از آبیگری سد در بالای سطح ایستابی قرار داشته‌اند به زیر آب رفته

پوست آنها از جمله موادی هستند که بر روی تزئینات داخلی غارها لایه نازکی را تشکیل داده و به عنوان منبع تغذیه باکتری‌های بیماری‌زا و تجزیه‌کننده در غارها هستند و در مواردی فساد و تجزیه مواد آلی توسط این باکتری‌ها موجب بوی ناخوشایند در درون غارها می‌شود. بررسی‌های انجام شده در غارهای جنولان Jenolan در نیو ساوت ولز گاهی مقدار این مواد را حدود ۰/۲ کیلوگرم در هر متر مربع نشان می‌دهد. به‌منظور جلوگیری و کنترل این وقایع، استفاده از محلول‌های

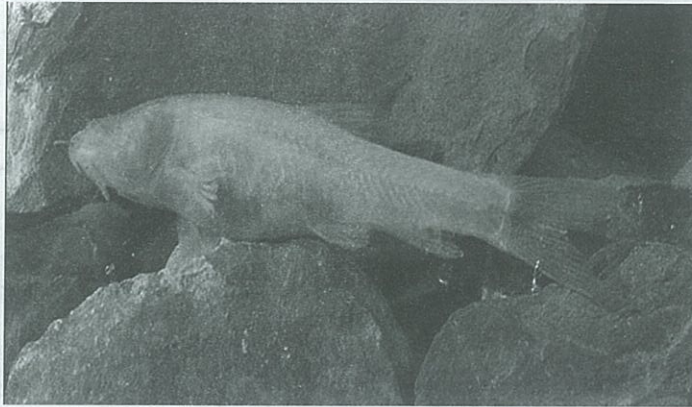
شستشوکننده و اکسیدکننده مانند هیپو کلریت سدیم و واترجت‌های قوی به‌صورت دوره‌ای در غارها مانع از رشد و گسترش آنها بر روی دیوارها و سقف غارها می‌شود. استفاده از لامپ‌های تایمری و لامپ‌هایی با ولتاژ کم و یا لامپ‌های سرد نیز روند رشد کلنی‌های گیاهی را کند می‌کند. اسلاگمولن (Slamogem ۱۹۸۹).

این روش‌ها تاکنون در هیچ‌یک از غارهای شناخته شده کشور مانند غار علی‌صدر، قوری قلعه و کتله خور و... که تردد بسیار بالای گردشگران تحمل می‌کنند، تاکنون به‌کار گرفته نشده است. شدت رشد و نمو خزها و جلبک‌ها در علی‌صدر به‌عنوان اولین غارآبی شناسایی شده در کشور و دارای سابقه گردشگری بیش از ۳۵ سال، در بعضی نقاط غار به‌حدی است که تعدادی کنده‌سخره‌های خزه بسته و جلبکی بیرون غار در مناطق مرطوب است.

۲- توسعه مناطق شهری، روستایی و صنعتی

توسعه شهرها و روستا به‌دنبال خود تولید فاضلاب‌های شهری و روستایی را در پی دارد ضمن اینکه در مجاورت این شهر و روستاها با توسعه فعالیت‌های صنعتی پساب‌های صنعتی نیز تولید می‌شوند در مناطقی که سیستم جمع‌آوری و تصفیه فاضلاب وجود ندارد این فاضلاب‌ها مستقیماً وارد چرخه آب‌های زیرزمینی شده و در مناطق کارستی به‌دلیل نفوذپذیری بالا، این‌گونه ضایعات وارد آنها می‌شود. فاضلاب‌های شهری ترکیبی از نیترات، فسفات‌ها، مواد پاک‌کننده، آمونیوم، ترکیبات آلی و مجموعه‌ای از باکتری‌ها و ویروس‌ها و قارچ‌ها و دیگر مواد سمی هستند، فاضلاب‌های صنعتی نیز حاوی فلزات سنگین مانند کروم، وانادیوم، سرب، نیکل، جیوه و... و همچنین فلزاتی چون

کارستی می شود. ریشه درختان تا اعماق ۳۰ تا ۴۰ متری نفوذ کرده و از تجزیه مواد آلی برگ، ریشه و ساقه درختان و گیاهان دی اکسید کربن آزاد می شود که این گاز با آب های ناشی از بارش های جوی و فرو رو ترکیب شده و اسید کربنیک حاصل از آن می تواند کربنات کلسیم را در خود حل کرده و نقش اساسی در شکل گیری سازندهای کارستی داشته باشد. آسیب رساندن به گیاهان در مناطق کربناته می تواند این



ماهی کور

در سازندهای کربناته رابطه مستقیمی داشته و روند افزایشی و ایجاد آنها ادامه دارد. کاهش حجم آب در اثر برداشت بی رویه آب های زیرزمینی و به هم خوردن فشار لیتواستاتیک و هیدرواستاتیک در قسمت های عمیق و در داخلی حفره های کارستی، عامل اصلی ایجاد این گونه فروچاله هاست. برداشت بی رویه همچنین موجب افزایش شیب مخروط افت شده و می تواند آب های آلوده یا شور و با ترکیبی متفاوت را از آبخوان های مجاور وارد

آبخوان مورد بهره برداری نماید.

۷- توسعه کشاورزی

توسعه کشاورزی و نیاز روز افزون به محصولات کشاورزی باعث شده است تا استفاده از انواع کودهای شیمیایی و حیوانی و همچنین سموم دفع آفات به عنوان امری بدیهی مورد پذیرش قرار گیرد. مواد آلی موجود در کودهای حیوانی با تجزیه خود دی اکسید کربن خاک را بالا برده و از ترکیب آن با آبها، اسید کربنیک حاصل می شود که می توان در شکل گیری و یا انحلال سازندهای کربناته موثر باشد. نیتروژن و فسفات موجود در کودهای شیمیایی نیز با نفوذ توسط آب در داخل غارها موجب تغذیه و رشد میکروارگانیسم های غار زی شده و تعادل اکولوژیکی این مکان ها را برهم می زد و یا استفاده از سموم دفع آفات موجب از بین رفتن آنها می شود. یکی از راه های کاهش خسارات ناشی از فعالیت های کشاورزی محدودیت استفاده از این مواد در فصول پر بارش است و بهتر است که در ماه هایی از سال استفاده شوند که امکان حمل و نفوذ آنها توسط آب، به داخل سازندهای کارستی به حداقل برسد و یا اینکه در مناطق کارستی استفاده از آنها محدود شود و نیز از موادی استفاده شود که کمترین تاثیر را بر اکوسیستم های کارستی داشته باشد.

طبقه بندی و ارزش گذاری غارها

مواردی را که امروزه در طبقه بندی غارها اهمیت دارند و به نوعی تعیین کننده ارزش غار از جنبه های مختلف می باشد که عبارتند از (Werbor.etal ۱۹۸۲):
۱- خصوصیات زمین شناسی که در ارتباط با زمین شناسی ساختمانی، فسیل شناسی، چینه نگاری و یا کانی

و در نتیجه آسیب به اکوسیستم های وابسته آن شود. کارخانه های سیمان با توجه به نیاز فراوان به سنگ آهک عموماً در نزدیک سازندهای کربناته بنا می شوند ضمن آنکه ممکن است در مجاورت این سازندها، کانسارهای فلزی نیز به وجود آمده باشند. فعالیت های معدنی و صنایع وابسته به آن موجب بارش باران های اسیدی و تخریب پوشش گیاهی شده و همان طور که در بحث تخریب جنگل ها و مراتع عنوان شد چرخه تخریب کارست ادامه می یابد.

۶- برداشت بی رویه آب های زیرزمینی

احداث نیروگاه حرارتی شهید مفتاح در ۴۰ کیلومتری شمال غرب همدان و در نزدیکی شهرستان فامنین و برداشت بی رویه آب های زیرزمینی توسط مجموعه چاه هایی که آب مصرفی نیروگاه را تامین می کنند باعث گردیده تا سطح آب های زیرزمینی در دشت فامنین افت قابل ملاحظه را داشته باشد. در سال های اخیر و ایجاد پدیده فروچاله های ریزشی collapsed sinkholes در نزدیکی روستای همه کسی و در زمین های اطراف نیروگاه شدت یافته است. قسمت های سطحی این دشت را آبرفت های کواترنر و قسمت های زیرین را سازندهای کربناته متعلق به ژوراسیک تشکیل داده اند. طی میلیون ها سال پدیده فرسایش و انحلال در این سازندهای کربناته، اشکال زیر سطحی کارست را باعث گردیده اند که نمونه بارز این پدیده های کارستی در سطح زمین، غار علی صدر است که در ۵۰ کیلومتری شمال غرب نیروگاه قرار دارد. ایجاد فروچاله ها در این منطقه در کوتاه مدت با افزایش برداشت های آب های زیرزمینی

روند را متوقف و یا کند سازد، همچنین پوشش گیاهی با توجه به شکل و ترکیب خود باعث نفوذ آب باران به داخل خاک شده و درجه حرارت آن را در قسمت های عمقی نیز کنترل می کند، آزاد شدن مواد ارگانیکی توسط این گیاهان و کمپلکس های اسیدی به همراه درجه حرارت از جمله فاکتورهای مهم و کنترل کننده در شکل گیری سازندهای کارستی و تزیینات داخل آنها هستند. رویش گیاهان غیر بومی در مناطقی که پوشش گیاهان آنها به هر دلیل از بین رفته است می تواند اثرات مخربی بر غارها داشته باشد. جایگزینی تک گونه ای توسط درختان کاج و یا گونه های درختی مخروطیان باعث بالا رفتن مصرف آب و کاهش نفوذ شده و اسیدپته خاک را افزایش می دهند، این فرآیند سبب متوقف ساختن رشد استالاکمیت ها و استالاکتیت ها شده و در مواردی نیز باعث انحلال آنها می شود. سال ۱۹۳۰ در یارانگوبلی Yarrangobly استرالیا جنگل های اوکالیپتوس جهت کشت درختان کاج غیر بومی پاک تراشی شدند و طی سال ها غارهای واقع در زیر این درختان نسبتاً خشک ماندند در دهه های بعد با جایگزین آنها توسط گیاهان بومی، سازندهای کارستی دوباره فعال شده و مقدار فرسایش خاک کاهش چشمگیری یافته و دبی چشمه ها بالا رفت.

۵- استخراج معادن

سازندهای کربناته، مناطق مناسبی جهت برداشت و استخراج سنگ هستند. سنگ مرمر، سنگ آهک کارخانه های تولید سیمان و استفاده از آن به عنوان سنگ لاشه، تحدیدی برای اشکال مختلف کارست است. راه سازی در معادن و یا انفجار و برداشت های نادرست از این ذخایر کربناته می تواند باعث تخریب محیط های کارستی

تشکر و قدردانی

درخامه از دوست ارجمند جناب آقای روشن امین نیا مسئول محترم سایت غارهای ایران به خاطر در اختیار گذاشتن اطلاعات و عکس‌های مربوط به تخریب غارهای ایران و همکاری سایر دوستان در بخش غارنوردی فدراسیون کوه‌نوردی در ارایه این مقاله بسیار سپاسگزارم.

منابع فارسی:

- ۱- جواندل، ا. ۱۳۷۷، جلوگیری از آلودگی منابع آب کارست، دومین همایش جهانی منابع آب کارست، تهران
- ۲- خانلری، فریدون، ۱۳۷۹، شناخت عوامل موثر در گسترش کارستی شدن سنگ‌های کربناته، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، صفحات ۲۱۰-۱۸۱
- ۳- قبادی، محمد حسین، ۱۳۸۶، زمین شناسی مهندسی کارست، انتشارات دانشگاه بوعلی سینا همدان.
- ۴- سایت غارهای ایران www.irancaves.com
- ۵- کیلیسون، دیوید، ۱۳۸۶، ترجمه ولایتی، سعیداله، بهینافر، ابوالفضل، انتشارات سخن گستر
- ۶- نوبهار، ف. کاظمی، ه. ۱۳۷۷، مدیریت حفاظت و کنترل کیفی منابع آب کارست، دومین همایش جهانی منابع آب کارست، تهران
- ۷- نعمتی، ن. ۱۳۷۷، آلودگی آب‌های زیرزمینی از طریق زباله دانی ها و جنبه های هیدروژئولوژی، دومین همایش جهانی منابع آب کارست، تهران
- ۸- واسیلوا، دی. ۱۳۷۷، آلودگی نفوذ موثر بارش و تخلخل موثر سنگ‌ها در نواحی کارستی، دومین همایش جهانی منابع آب کارست، تهران

References

- Geomorphology and Hydrology of karst: 1988, White, B.W-9
Terrain. Oxford university press
Glowworm Cave, waitomo.conservaion:1974.Kemode, L-10
44 329, 5 study.NZ Speleological Bulletin

تعیین شرح وظایف آنها.

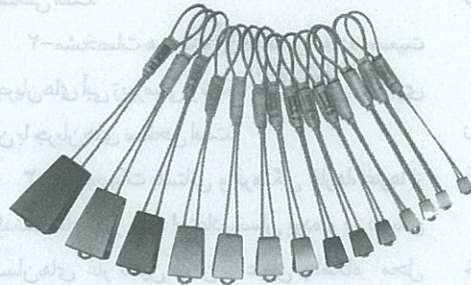
- استفاده از استانداردهای و تجارب بین المللی.
- بالا بردن سطح آگاهی عمومی از طریق آموزش نسبت به اهمیت و جایگاه اشکال کارستیک به عنوان ذخیره‌گاه‌های زیستی و آب شیرین.
- جلوگیری از ساخت و سازه‌های بی رویه در داخل و خارج غارها و در مجاورت مناطقی که غارها قرار دارند.
- ایجاد سیستم زهکشی مناسب در سطح خارجی و در داخل غارها در هنگام ساخت و ساز.
- استفاده از راهنمای مجرب و کارشناسان خبره در غارهای توریستی.

- کنترل مصرف سموم و کودهای شیمیایی و حیوانی در زمین‌های کشاورزی مجاورت غار.
- برداشت متعادل آب‌های زیرزمینی از ذخایر کارستی.
- انجام مطالعات جامع تر سدسازی در مناطق کارستی و بررسی اثرات زیست محیطی آن.
- تعیین ظرفیت گردشگران در ایام مختلف سال از غارها و برآورد سالیانه میزان خسارات وارد توسط گردشگران.
- خروج تاسیسات آلوده کننده محیط از غارها و ایجاد دستشویی هایی با مخازن غیر قابل نفوذ و خروج آنها از محیط های کارستی.
- حفاظت و نگهداری و کاشت گونه های گیاهی بومی در سطوح خارجی غار جهت جلوگیری از روند فرسایش خاک‌ها و سطوح بیرونی.
- ایجاد سیستم‌های جمع آوری فاضلاب و تصفیه آن در شهرها، روستاها و مناطق صنعتی در نواحی کارستی.
- کنترل منابع انرژی وارد به محیط.
- محدود کردن ورود به غارهایی که دارای اکوسیستم و جانوران در معرض خطر هستند.
- نوردهی مناسب و استفاده از لامپ‌های با نور سرد.
- استفاده از حفاظ های شیشه ای، کربنی، تورهای پلاستیکی و ... در محدوده هایی از غارها که از حساسیت بالایی برخوردارند.
- تمیز کردن و شستشوی دیوارها و سقف غارها با استفاده از آب و مواد شیمیایی سازگار با محیط.
- محدود کردن عملیات معدن کاری در نزدیکی و حاشیه غارها.

شناسی است.

۲- مشخصات هیدروژئولوژی که نشان دهنده وضعیت جریان‌های آبی زیرزمینی و شبکه های ارتباطی و مجاری آن با جریان‌های سطحی است.
۳- خصوصیات باستانی و فرهنگی غارها، غارها از گذشته های دور مورد استفاده انسان بوده و در دوره‌ای انسان‌های غار نشین از آن به عنوان پناهگاه محل زندگی و یا مکانی جهت نیایش استفاده می کرده است و امروز سیر تکاملی و پیشرفت بشر با بررسی و مطالعه آثار به جای مانده از انسان‌های غارنشین تا حدودی روشن شده است و به همین دلیل باید در حفظ و نگهداری این آثار بهترین روش‌ها انتخاب و به گونه‌ای حفاظت شوند تا از گزند تخریب و آسیب در امان بمانند.
۴- خصوصیات بیولوژیکی، غارها همواره به عنوان زیستگاه گونه‌های مختلفی از جانداران مورد استفاده قرار گرفته تا جایی که گونه های منحصر به فردی را در خود جای می دهند. غارها به سبب ویژگی خاصی که دارند از اکوسیستم بسیار شکننده ای برخوردارند، به همین علت هرگونه تغییر در شرایط طبیعی آنها می تواند به نابودی موجودات زنده داخل آن منجر شود.
۵- مشخصات ژئومورفولوژیکی، غارها را می توان با توجه به شکل و ساختار طبیعی آنها به غارهای آبی و خشک تقسیم بندی کرد که فرآیندهای زمین شناسی در شکل گیری آنها نقش اساسی را داشته و به همین دلیل سیماهای مختلف، زیبا و دیدنی را به وجود می آورند.
۶- موقعیت جغرافیایی، غارها با توجه به وضعیت قرار گیری جغرافیایی که دارند به غارهایی با دسترسی آسان برای عموم ویا غارهایی با دسترسی مشکل برای افراد فنی و غارنوردان حرفه ای تقسیم می شوند. در این حالت قرار گیری نسبت به مراکز شهری و جمعیتی، وضعیت جغرافیایی تعیین کننده است.
نتیجه گیری:
با توجه به آنچه که عنوان شد رعایت مسایل زیر می تواند تا حدودی به نگرانی‌ها در رابطه با تخریب وسیع سازندهای کارستیک و اکوسیستم های وابسته با آن پایان دهد.
- نظارت مستمر و دقیق بر غارها.
- مشخص شدن سازمان‌ها ویا ارگان‌های مسئول و

گوه‌ها و موارد استفاده در صعودهای فنی



مترجم: جواد رویانی*
ویرایش و تصحیح فنی: وارطان زاکاریان

مقدمه:

در کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی ابزار و ادوات جدیدی همراه با بهبود روش‌های صعود و حتی فرود ارایه شده است. گوه‌ها - کم‌ها - ترای کم‌ها - فرندها - کارابین‌های گوناگون و انواع وسایل فرود و... مطالعه هر گروه از آنها کمک می‌کند تا مهارت فنی کوه‌نورد در صعودهای فنی افزایش یابد. در گذشته‌های دور گوه به یک تخته چوبی یا فلزی به شکل مثلث قائم‌الزاویه گفته می‌شد که طول وتر آن حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر، ضلع کوچک آن ۲ تا ۵ سانتی‌متر و ضلع بزرگ آن حدود ۵ تا ۷ سانتی‌متر با سوراخی در وسط برای عبور طنابچه بود. گوه‌ها زمانی به کار برده می‌شدند که شکاف سنگ بازتر از میخ‌های ضخیم یا ناودانی بود. در این گونه مواقع آنها را در داخل شکاف گذاشته و با چکش آن را محکم کرده و سپس کارابین را به طنابچه انداخته و طناب حمایت از داخل آن رد می‌کردند. اما امروزه این عمل با این روش محدود انجام نمی‌شود اکنون تکنیک‌های صعود پیشرفت کرده و ادوات هم مطابق آن جدیدتر شده‌اند. با این توصیف بررسی نمونه‌هایی از این ابزارهای جدید خالی از لطف نبود و طبیعتاً اشاره به نام تولیدکننده‌ها نظر تبلیغاتی اجناس و برتری یکی بر دیگری نخواهد بود.

گوه‌ها و کابل‌های متصل به آنها :

دانستن اهمیت گوه‌ها در حمایت کوه‌نوردی هنگام صعود از خوردن غذای روزانه هم مهم‌تر است. تمام کوه‌نوردان دوره کارآموزی خود را همراه با استفاده از گوه‌ها طی می‌کنند. هرچند گوه‌ها ساده هستند و

پیچیدگی کم‌ها (cam)، ترای کم و یا فرندها را ندارند و مانند بولت‌ها و پیچ‌های بزرگ که داخل سنگ کوبیده می‌شوند هیجان‌انگیز نیستند ولی آنها ابزارهایی هستند که کوه‌نورد در صعودهای فنی بیشترین تعداد از آنها را در شکاف‌های مختلف نصب می‌کند و آنها بیشترین امکان ایمنی صعود و نجات کوه‌نورد را فراهم می‌کنند. در این مقاله ضمن معرفی انواع گوه‌ها درباره جنس، آلیاژ و طول کابل فلزی همراه آن نیز توضیح داده می‌شود تا مبتدیان در سنگ‌نوردی اطلاعات قابل توجهی کسب نموده و بتوانند از میان تنوع ساخت مناسب‌ترین را انتخاب کنند و سنگ‌نوردان با تجربه درباره انواع کابل‌های مورد استفاده در گوه‌ها اطلاعات بیشتری به دست آورند.

آنچه در بازار موجود است: تقریباً تولیدکنندگان سخت‌افزار گوه‌هایی با اشکال و گونه‌های خاص خود می‌سازند ولی شکل اکثر گوه‌ها یا توپی شکل ساده است نظیر آنچه کارخانه وایلد کانتی (Wild Country) تولید می‌کند و یا دارای انحنایی است نظیر محصولات کارخانه دی ام ام Dmm. هرچند در نگاه کلی همه گوه هستند. در هر حال تمام گوه‌ها باید دارای اشکالی باشند که با اشکال استاندارد هماهنگ و با جدول کارایی آنها تطابق داشته باشد. این مقاله درباره گوه‌های خیلی بزرگ و یا خیلی ریز تخصیص داده نشده است بلکه درباره کابل‌های اتصال به آنها و ابعاد خیلی کوچک تا اندازه مشت دست در نظر گرفته شده است. بنابراین برای شروع موضوع بررسی گوه‌ها شش نمونه از آنها می‌که بیشترین استفاده در میان سنگ‌نوردان را دارند در

نظر گرفته می‌شود ولی این به آن معنی نیست که کارخانه‌های تولیدکننده کم‌ها و ابزارهای فنی دیگر از نظر کیفی کم ارزش هستند. هدف این مقاله افزایش شناخت عمومی این ادوات است.

گوه‌های آبکاری شده وایلد کانتی Wild - Country

یادآوری می‌شود گوه‌های بادامکی شکل برای حمایت اولین بار به وسیله شرکت وایلد کانتی با نام فرند Friend به بازار ارایه شد و گاهی به اسم عام برای کلیه وسایل مشابه استفاده می‌شود (واژه‌نامه کوه‌نوردی، عباس محمدی).

گوه‌های آبکاری شده وایلد کانتی در ۱۴ اندازه و از شماره یک کوچک‌ترین تا شماره ۱۴ بزرگ‌ترین آنها ارایه شده است. گوه‌های بادامکی شکل از سایز کوچک تا اندازه مشت دست بوده و دارای ترکیبات کربوهیدرات می‌باشد. این گوه‌ها از آلیاژی ساده و سبک ساخته شده و برای کوه‌نورد به هنگام صعود حمایت ایمنی نامحسوس ایجاد می‌کند. بیشتر گوه‌ها مطابق طرح Moac صاف و وجوه آنها تخت است ولی طرح گوه‌های وایلد کانتی در دو سطح مقابل هم که از آنها کابل نمی‌گذرد دارای انحنا و گودی است (شکل ۱) این انحنا سبب می‌شود سه نقطه از گوه با دیواره و شکاف تماس داشته و آن را قادر می‌سازد که در وجوه نامنظم شکاف مقاوم و پایدار باقی بماند و از سویی دیگر به علت ساده بودن شکل پایداری آن افزایش یافته و قرار دادن آن در داخل شکاف راحت و سریع انجام

شرکت وایلد کانتری رشته گوه‌ها یا فرندهای فرعی خویش را معرفی کرد و آنهایی که استفاده نکرده بودند فکر می‌کردند غیرقابل استفاده و بی‌پوده‌اند و آنهایی که استفاده کرده بودند معتقد بودند که عالی‌اند. نکته‌ای که اغلب سنگ‌نوردان به آن توجه داشتند این بود که نصف شکاف‌های صخره‌ها احتمالاً نامنظم هستند بنابراین داشتن گوه‌ای با توپی که هر چهار وجه آن به یک اندازه باشد دارای سازگاری و هماهنگی با شکاف‌ها خواهد بود. توپی گوه‌های سری فرعی دی ام ام معروف به Dmm - offset چنین است. جالب توجه است که کابل‌ها و توپی‌های گوه‌های HB نیز برای همین شکاف‌ها طراحی شده بودند ولی مدت زمانی بود که دیگر منسوخ شده بود و کارخانه هم ساخت آن را متوقف نموده بود. کوه‌نوردان تشخیص دادند که گوه‌های سری فرعی دی ام ام چقدر می‌تواند مفید باشد. خوشبختانه سنگ‌نوردان توانستند بعد از استفاده در مدت کوتاهی از سری گوه‌های فرعی DMM اطمینان خاطر خود را در سنگ‌نوردی افزایش دهند.

فرندهای فوق سبک وایلد کانتری

این گوه‌ها در شش اندازه و از شماره یک تا شش رایج شده‌اند. اگرچه کابل آنها شبیه کابل‌های افشان ریز هستند ولی فرندها گوه‌هایی را رایج می‌دهند که از نظر ضخامت با کل سایزهای گوه‌ها از شماره یک تا شش مطابقت دارد ضمناً قسمت اصلی آن نصف ضخامت را دارد و وزنش نیز کمتر است و این توانایی را دارد که در شکاف‌های بسیار کم عمق جای گیرد. این فرندها فوق‌العاده سبک ولی گران قیمت هستند اما فضای بسیار کمی در قفسه سنگ‌نوردان اشغال می‌کنند آنها گزینه سوم مناسبی هستند برای سنگ‌نوردانی که در صعودهای خود از تعداد گوه‌های بیشتری استفاده می‌کنند و امکان انتخاب سری سوم را نیز در نظر می‌گیرند.

روش استفاده از گوه‌ها:

گوه‌ها وسایل ساده‌ای هستند حتی یک فرد غیر سنگ‌نورد نیز قادر است از گوه فلزی استفاده کند و هشتاد درصد اوقات می‌تواند آن را داخل شکاف نصب نماید. روش استفاده از آنها شامل جا به جا کردن آنها

شده است. گوه‌های خمیده متولیوس از آن دسته ابزاری هستند که سنگ‌نوردان مبتدی کمتر استفاده می‌کنند. زیرا سطوح فرو رفته قوسی شکل دارند که کمی غیرعادی به نظر می‌رسند و شکل آنها را به گونه‌ای گرد و قلنبه کرده است. کوه‌نوردان با تجربه از کاربرد گوه‌های متولیوس ناآگاه نیستند و از آنها به خوبی استفاده می‌کنند و با تمام این احوال در طراحی مجدد انحنا در شکل ظاهر با ظرافت خاصی کابل را در میان گوه قالب‌ریزی کرده و وزن آن را تا حدود ۳۰ درصد کاهش داده‌اند. گوه‌های متولیوس نظیر وایلد کانتری و دی ام ام کدبندی رنگی شده و به نظر من ارزش آن را دارند که در قفسه ابزار کوه‌نوردان جای گیرند.

گوه‌های بلاک دیاموند معروف به استاپرهای بلاک دیاموند Black Diamond Stopper

گوه‌های بلاک دیاموند در سیزده اندازه و از یک تا سیزده شماره‌گذاری شده‌اند. قیمت سری کامل آن نسبت به قیمت واحد ارزان‌تر است. گرچه کوه‌نوردان انگلیسی عادت کرده‌اند از گوه‌های وایلد کانتری معروف به فرندها استفاده کنند اما کوه‌نوردان آمریکا نیز عادت دارند از گوه‌های ساخت خودشان به نام استاپرهای بلاک دیاموند استفاده کنند که در ساختار آنها با مقایسه با گوه‌های دیواره قبل کمی قیفی شکل و کمی هم کوچک‌تر شده‌اند. برای سنگ‌نوردانی که هنگام عملیات به دو سری گوه متفاوت نیاز دارند می‌توانند یک سری از فرندهای وایلد کانتری و یک سری از گوه‌های دیواره‌ای استفاده کنند اما آنهایی که به کابل افشان بیشتر نیاز دارند می‌توانند با استاپرهای بلاک دیاموند به عنوان دسته سوم این مجموعه را کامل کنند. علت بیشتر روی‌آوری سنگ‌نوردان به استاپرهای بلاک دیاموند قیمت ارزان آن است و به همین دلیل کم کم جایگزین فرندهای وایلد کانتری می‌شود هرچند کدبندی آنها از نظر رنگ با کدبندی گوه‌های وایلد کانتری مطابقت ندارد.

رشته گوه‌های فرعی دی ام ام - Dmm - Offset

گوه‌های فرعی دی ام ام در پنج اندازه و با شماره ۷ الی یازده به بازار رایج شده است. چند سال پیش

می‌شود. بنابراین برای سنگ‌نوردان کم تجربه بهترین و مناسب‌ترین گوه برای شروع و یادگیری است. احتمالاً همین ویژگی است که آنها در بیشترین شکاف‌های دیواره سنگی در انگلستان کاربرد دارند. اندازه و قدرت تمامی آنها برای سنگ‌نوردی خیلی مفید است و من به نوبه خودم گوه‌های بزرگ را ترجیح می‌دهم زیرا وقتی شکاف‌ها تغییر می‌کنند شما مجبور نیستید نوع گوه را مکرراً عوض کنید و علاوه بر آن گوه‌های بزرگ نسبت به اندازه خودشان سبک هستند. گوه‌های جدید بر حسب رنگ کدبندی شده‌اند که تشخیص آنها را آسان می‌سازد چیزی که در گذشته انجام پذیر نبود و سنگ‌نورد زمان زیادی برای خارج کردن گوه‌ها تلف می‌کرد.

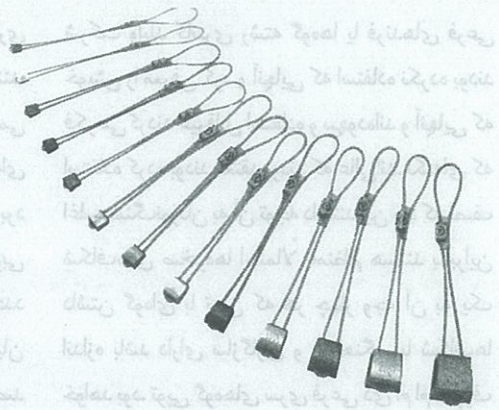
گوه‌های دیواره سنگی Dmm دی ام ام:

این گوه‌ها در یازده اندازه و با شماره‌گذاری یک تا ۱۱ مشخص و رایج شده است. گوه‌های دیواره‌های سنگی دی ام ام کاملاً هماهنگ و مطابق با انواع دیواره‌های سنگی طراحی شده است شکل آنها کمی پیچیده است و همین شکل مرکب آن سبب می‌شود که در بعضی شکاف‌ها بهتر جای‌گذاری شود به ویژه در شکاف‌های قیفی شکل و شکاف‌هایی که سر آنها گشاد ولی به سمت داخل به تدریج تنگ می‌شود. فرورفتگی سطح گوه سبب می‌شود که اگر تا نصف آن در شکاف جای گیرد بازهم امنیت و اطمینان زیادی به همراه داشته باشد. این مورد در گوه شماره ۱/۱ فرعی (شکل ۲) مشاهده می‌شود و می‌توان آن را در داخل شکاف سنگ و صخره جای داد. اما شخصاً معتقد هستم به علت شکل هندسی پیچیده آنها در بعضی مواقع برای استفاده از آنها دقت و کمی هم تخصص بیشتر نیاز دارد. بر این اساس بیشتر سنگ‌نوردان یک سری کامل از آنها را با خود حمل می‌کنند تا هنگام استفاده تفاوت جزئی آنها را نیز به درستی درک کنند. این گوه‌ها مانند گوه‌های Rock وایلد کانتری آبکاری شده‌اند. هر دو دسته گوه‌های Dmm دی ام ام و وایلد کانتری با ظاهری زیبا با یک روش رنگ‌بندی و کدبندی شده‌اند.

گوه‌های خمیده فوق‌العاده سبک

متولیوس Metolius

این گوه‌ها در ۱۰ اندازه و از شماره یک تا ۱۰ رایج



- دانستن اینکه چه گوه‌هایی را باید به همراه داشت و شاید مهم‌تر از همه این باشد که چگونه آنها را با تسلط با نوک انگشتان نگه داشته و در داخل شکاف جای گذاری نماییم.

دسته‌بندی گوه‌ها در قفسه‌ها:

روش‌های گوناگون برای دسته‌بندی و نگهداری گوه‌ها در قفسه ابزار وجود دارد همه کوهنوردان بر این باورند که دسته‌بندی و استفاده گوه‌ها در یک سامانه منظم اساسی و برای سنگ‌نورد سرنوشت‌ساز است باید این توانایی را داشته باشیم تا هنگام صعود و در مواقع ورزش باد شدید در حالتی که روی دیواره معلق هستیم با دستی پودرزده گیره را چسبیده و با دست دیگر گوه و کابل مناسب را پیدا کنیم تا در داخل شکاف کرده و ایمنی خود را در آن شرایط تامین کنیم. اکثر صخره‌نوردان با خود بین ۲۰ تا ۴۰ گوه حمل می‌کنند تا هنگام کار آنچه که مورد نیاز است را از آنها جدا کنند هرچه تعداد کابل‌های گوه‌ها زیادتر باشد تعداد دسته‌های گوه نیز بیشتر می‌شود. ساده‌ترین سامانه برای این دسته‌بندی شامل دسته گوه‌های کوچک؛ گوه‌های متوسط و گوه‌های بزرگ است. شرح مختصر هر کدام به قرار زیر است.

دسته کابل‌ها و گوه‌های کوچک:

کابل‌های گوه‌های بسیار کوچک از لیاف برنجی یا فولادی هستند و برای فرندهای تا شماره چهار در نظر گرفته می‌شود. بعضی از کوهنوردان انواع کابل‌های افشان کوچک را به کارابین خود متصل می‌کنند و تمایل دارند آنها را از مابقی گوه‌ها جدا نگه دارند تا هر زمانی

که مواجه با شکاف‌های بسیار کوچک می‌شوند از این نوع گوه‌ها استفاده کنند ولی بعضی از سنگ‌نوردها این روش را نمی‌پسندند. معمولاً یک کابل کوچک ولی با تعداد زیاد رشته نازک از یک گوه آلیاژی کوچک محافظت می‌کند و ایمنی بهتری را فراهم می‌کند. (Krab کارابین کوچک برای وصل کردن کیسه گوه‌ها یا ابزار دیگر مانند کیسه پودر و ... به هارنس استفاده می‌شود).

دسته کابل‌ها و گوه‌های متوسط:

این سری گوه‌ها و کابل‌های همراه باید همه در یک دسته باشند و این گروه شامل گوه‌ها یا فرندهای شماره چهار تا هفت می‌شود و برای بیشتر کوهنوردان این سری گوه‌ها بیشترین کاربرد را دارا است.

دسته کابل‌ها و گوه‌های بزرگ:

گوه‌های این دسته سنگین‌تر و حجیم‌تر هستند. هرچه گوه بزرگ‌تر باشد کابل افشان مربوط به آن باید کوچک‌تر و کوتاه‌تر انتخاب شوند. این سری از فرندها از شماره هفت تا سیزده را شامل می‌شود. دقت کنید که در دسته‌بندی کابل‌ها گوه‌ها و کارابین‌های مربوط با هم مخلوط نشوند که انتخاب آنها نیز سخت‌تر می‌شود. وقتی دسته‌بندی درهم و برهم باشد سبب می‌شود که بعضی از گوه‌ها از دست سنگ‌نورد رها شوند. توصیه می‌شود برای طبقه‌بندی و دسته‌بندی گوه‌ها آنها را مرتب؛ عمودی و سر آنها را رو به پایین آویزان نمایید و توجه داشته باشید در صعودهای فنی وقتی از گوه‌ها استفاده می‌کنید نباید آنها را در کارابین‌هایی که به قفل پیچ‌دار مجهز هستند وصل کنید.

چه تعداد گوه باید با خود حمل

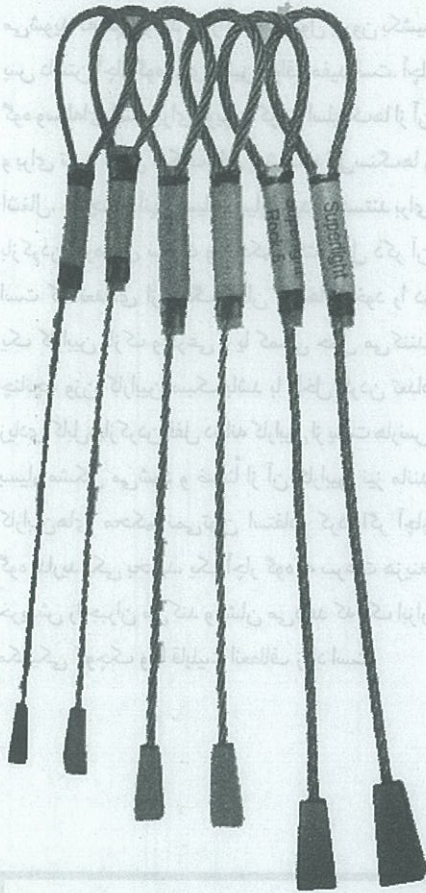
کنید:

تعداد گوه‌هایی که با خود حمل می‌کنید به نوع صخره‌ای که صعود می‌کنید، درجه سختی مسیر در هر طول طناب و یا اگر در صورت لزوم خود حمایت صعود را به عهده دارید، بستگی دارد. در صعودهای معمولی از سنگ‌های سیاه و سنگ‌های ماسه‌ای اغلب همراه داشتن یک سری کامل گوه که در یک کارابین جای گیرد کافی است؛ اما در دیواره‌ای که از ابتدای صعود

از گوه و کابل آن باید استفاده شود. سنگ‌نورد مجبور است تعداد گوه‌ها را دو برابر کند و یک سری سایز کوچک و یک سری دیگر با سایز متوسط و به عبارت دیگر دوسری کامل باید به همراه داشته باشد و سری سوم را نیز تا شماره هفت انتخاب کند. کوهنوردان نیک می‌دانند که در منطقه بومی خود و در فعالیت آنها کدام یک از گوه‌ها نسبت به دیگران کاربرد بیشتری دارد. من خود از طرفداران دیواره‌هایی هستم که در آن گوه سایز هفت استفاده شود و همیشه سه عدد از آن شماره نیز به سری گوه‌های خود اضافه می‌کنم. اگر بخواهید می‌توانید گوه‌های خارج از سری را نیز به سری گوه‌های خود اضافه کنید. اشتباهی که بعضی از سنگ‌نوردان انجام می‌دهند این است که تعداد گوه‌ها و ابزارها را در قفسه خود زیاد و زیادتر می‌کنند و هر گوه جدیدی که مشاهده می‌کنند خریداری می‌نمایند. حتی آنهایی که شکل عجیب خاصی دارند و از کاربرد آنها دقیقاً اطلاعی ندارند. این عمل را آنقدر ادامه می‌دهند تا تعداد گوه‌ها و ابزارهایشان بیش از دو برابر می‌شود. پس ضروری است که قفسه‌ها را هر از گاهی پاکسازی کنید و گوه‌ها و ابزارهایی که مورد استفاده قرار نمی‌گیرند خارج کرده و قفسه را از حالت آشفته‌گی خارج نمایید. این عمل به شما کمک می‌کند که کابل‌هایی که آسیب دیده و معیوب هستند از رده خارج نمایید.

مراقبت از گوه‌ها و ابزارها:

نقطه ضعف گوه کابل آن است که از رشته‌های افشان تشکیل شده‌اند اما بعضی از این کابل‌ها آن قدر ضخیم هستند و قوی که می‌توانند یک کشتی اقیانوس‌پیما را یدک بکشند و حتی اگر سال‌ها بدون استفاده باقی بمانند بازهم قدرت نگهدارنده آنها باقی است بنابراین هرچه قطر کابل کمتر باشد قدرت آن نیز پایین‌تر است. پس اگر در یک کابل ضخیم چند رشته بریده شود مشکل حادی ایجاد نمی‌شود زیرا هنوز مقدار زیادی نیروی مقاومت در رشته‌های دیگر نهفته است اما اگر همان تعداد رشته از یک کابل نازک پاره شود امکان فاجعه وجود دارد. پس هرچه گوه کوچک‌تر باشد کابل آن نیز نازک‌تر و آسیب‌پذیری آنها نیز بیشتر می‌شود و با کشش شدید کابل در گوه‌های کوچک قدرت آنها نیز کاهش می‌یابد.



شده را از محل خود خارج کنید و آن را بیرون آورید. آچار خوب گوه است. تمام تولید کنندگان متناسب با هر نوع گوه طراحی شده آچار آن را نیز طراحی و می‌سازند. هنگام خرید یک آچار گوه به مقدار قدرت نیروی گشتاور آن آچار که متناسب با نوع گوه در نظر گرفته شده است توجه کنید. آچار گوه ضعیف امکان شکستن آن نیز وجود دارد. به آچار گوه خود یک حلقه و طنابچه با قطر ۵ الی شش میلی‌متر و به طول ۳۰ سانتی‌متر وصل کنید تا وقتی با گوه سرسخت و محکم کلنجار می‌روید تا آن را درآورید از دست شما رها می‌شود نگران افتادن آن نباشید. گاهی از این حلقه و طنابچه آن می‌توانید به عنوان یک طناب پروسیک اضطراری استفاده کنید. همچنین می‌توانید از این حلقه استفاده کرده و به سختی آن را بکشید تا ابزار به محل خود برگردد. من بسیاری از کوه‌نوردان را می‌شناسم که هنگام سرپرستی تیم به خودشان زحمت نمی‌دهند تا یک آچار گوه با خود حمل کنند و این اشتباه است. معمولاً این اتفاق رخ می‌دهد که کابل در یک شکاف اشتباه نصب شود سپس متوجه

خوردن اجسام خارجی به کابل بشود انجام ندهید. باید روش‌های مختلف آزمایش را به کار برد تا اطمینان حاصل شود. برای اطمینان از محل نصب کابل و گوه می‌توانید با کوتاه کردن طناب و وارد کردن ضربه‌های گوناگون به کابل قدرت نگهداری آن را آزمایش کنید و کنترل کنید که پس از ضربه‌های متوالی و فنی کابل و گوه از محل خود خارج می‌شود یا خیر. آزمایش دیگر برای تشخیص ثابت بودن کابل و گوه این است که باید قسمت بلند طناب را گرفته و شدیداً تکان و تاب دهید و با دقت توجه کنید آیا هر گوه و کابلی که با آن است از شکاف خارج می‌شود؟ اگر در مسیر صعود هستید و ایمنی صعود به یک گوه متکی است بنابراین گوه کابل را به وسیله چکش همراه محکم کنید.

چگونه گوه‌ها را خارج کنیم:

دومین عامل در نصب گوه‌ها این است که بدانیم آنها را چگونه از محل نصب خارج کنیم. اگر تعداد گوه‌ها ردیف شده کم باشد گم کردن گوه‌ها خسارت مالی ایجاد می‌کند. ضمناً کاهش شمار گوه‌ها در یک مسیر طولانی اهمیت زیاد دارد وقتی می‌خواهید در وقت و انرژی صرفه جویی کنید سرعت در آوردن گوه‌ها بسیار مهم است. در آخر اینکه باید بدانیم چگونه کابل را از شکاف سنگ‌ها خارج کنیم. تجربه نصب و کارگزاری گوه‌ها این آگاهی را ایجاد می‌کند که یک گوه چگونه کار می‌کند. برای خارج کردن گوه‌ها که نفر اول آنها را نصب کرده چهار کار کلیدی باید انجام داد.

اول - داشتن تجربه نصب گوه: متوجه می‌شوید گوه در بار اول چگونه کار گذاشته شده است.

دوم - آشنایی با روش استفاده از گوه: نصب و کارگزاری و قفل شدن گوه درون شکاف نسبت به نوع گوه متفاوت است به عنوان مثال گوه متولیوس با سطح انحنادار و گوه‌های دیگری که سطح آنها صاف است. سوم - داشتن کلید گوه.

چهارم - آگاهی و دانش کنارهم چیدن انواع گوه‌ها و استفاده از آنها وقتی که از یک گیره انگشتی از دیواره آویزان هستید.

آچار گوه:

آنچه پس از نصب گوه‌ها نیاز دارید تا یک گوه نصب

نصب گوه‌ها در محل:

یک سرپرست با تجربه تیم باید توانایی آن را داشته باشد که تشخیص دهد چه مقدار نیروی موثر لازم است تا یک گوه به طور صحیح در جای خود نصب شود و با تکان‌ها و جا به جایی طناب محل آن گوه تغییر نکند. در هر حال به منظور حفظ ایمنی خود باید چندین بار محل نصب گوه را کنترل کنید که این عمل اولویت بخشیدن به امنیت و سلامتی است. باید توجه داشته باشید وقتی شما سرطناب صعود می‌کنید این وزن شما است که روی طناب است نه وزن دوست هم‌طناب شما و این وضعیت سبب می‌شود که کابل‌های وسط مسیر طول طناب ناگهان از جا کنده نشوند. پس باید دقت و توجه زیادی داشته باشید که به کدام کابل‌ها و گوه‌ها فشار وارد می‌شود و نصب آنها به صورتی باشد که از درون شکاف خارج نشوند.

نحوه نصب:

اندازه گوه و وزن آن همه نکاتی هستند که در کیفیت کار و مداوم نصب گوه نقش مهم را ایفا می‌کنند. متأسفانه در بیشتر موارد دقت عمل در عوامل اشاره شده فراتر از قدرت کنترل سنگ‌نورد است در نتیجه او فقط بر اساس تجربه عمل کرده و گوه را فقط به گونه‌ای نصب می‌کند که کارایی داشته باشد. پس اطمینان حاصل کنید آنچه را که نصب می‌کنید درست و صحیح باشد. نصب صحیح بستگی و نیاز به سوابق آموزشی و تجربه کار با ابزارها را دارد و سپس بیاورید ابزارهایی که به وسیله دیگران نصب شده است چگونه خارج کنید. روش استاندارد نصب گوه و کابل همراه آن این است که کابل را با اطمینان در محل نصب جهت آزمایش بکشید. این آزمایش با وارد کردن شوک شدید به کابل انجام می‌شود. می‌توانید کابل دیگر را به کارابین حامل کابل مورد آزمایش متصل کنید و با افزودن نیرو استحکام کابل اولیه را بسنجید و برای اطمینان حتی می‌توانید بر آن آویزان شوید. می‌توانید تا سه نوبت با کشش‌های زیاد تشخیص دهید یک کابل به گوه خود خوب نصب شده است (نکته: وقتی لغت کابل به تنهایی استفاده می‌شود منظور همان کابل همراه با گوه است). توصیه می‌شود روی کابلی که سوار هستید یا شما را حمایت می‌کند عملیات جوشکاری یا کارهایی که سبب ضربه

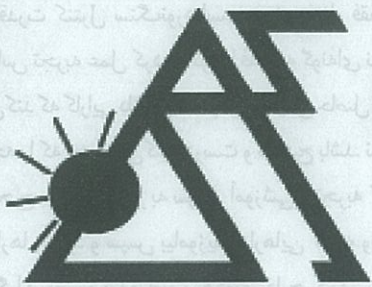
می‌شوید که نمی‌توانید آن را از راه معمول بیرون بکشید پس داشتن آچار گوه برای چنین مواقع مفید است. آچار گوه وسیله‌ای است برای آویزان کردن اسلینگ‌ها از آن و برای تمیز کردن شکاف‌های پوشیده و گل‌سنگ‌ها و آشغال. همچنین آنها وسیله بسیار مفیدی هستند برای باز کردن گره‌های سخت و محکم، نکته قابل ذکر آن است که تعدادی از سنگ‌نوردان گوه‌های خود را در یک کارابین نازک و فرعی و یا کمکی حمل می‌کنند. چنانچه وزن کارابین سبک باشد با داخل کردن تعداد زیادی کابل، باز کردن قفل دهانه کارابین از پشت هارنس بسیار مشکل می‌شود و ضمناً از آن کارابین نیز مانند کارابین‌های محکم نمی‌توان استفاده کرد. اگر آچار گوه ندارید یکی بخرید، یک آچار گوه به سرعت هزینه خریدش را جبران می‌کند و نشان می‌دهد که یک ابزار مکانیکی کوچک و با قابلیت انعطاف زیاد است.

بیرون کشیدن کابل‌ها: به لحاظ کلی اگر به هر کوه‌نورد یک آچار گوه بدهید احتمالاً می‌داند که چگونه بیشتر گوه‌ها را بیرون بکشد. مقدار انرژی برای بیرون کشیدن یک گوه ارتباط مستقیم به مقدار نیرویی دارد که برای نصب و جایگذاری آن به کار برده شده است. هرچه مقدار سطح تماس با صخره کمتر باشد برای درآوردن آن مقدار انرژی کمتری نیاز دارد. زمانی که برای بیرون کشیدن کابل نیرویی فراتر از قدرت انگشتان شما مورد نیاز است در این صورت باید یا با آچار گوه به آن چند ضربه وارد کنید و یا برخلاف سمت سخت و محکم شدنش چند ضربه شدید وارد کنید و وارد کردن ضربه شدید در جهت بیرون کشیدن گوه سریع‌ترین روش است. اما در مورد کابل‌های کوچک و گوه‌های ریزنقش باید از این عمل اجتناب کنید زیرا قدرت کابل برای موارد استفاده بعدی کاهش می‌یابد.

برای این نوع کابل‌ها استفاده از آچار گوه حتمی و ضروری است. بیشتر اوقات می‌توانید کابل‌های کاملاً چسبیده به هم را با اهرم کردن آچار گوه بیرون بکشید. شاید یک گوه دیگر را از بالا یا پایین گوه محکم شده پایه قرار دهید تا مانند یک اهرم عمل کند. یک روش خوب برای بیرون کشیدن کابل‌ها آن است که ضربه شدید و محکم به سمت پایین آن وارد کنیم، سپس برخلاف سمتی که نصب شده بکشیم؛ برای انجام این عمل باید از درون گوه کابل را به سمت بالا فشار دهید تا حلقه کابل به بالا بازتر شود. حال قسمت باز شده را بگیرید و با ضربه شدید به سمت بالا بکشید این عمل باعث می‌شود تا گوه از مسیری که نصب شده دور شود و امکان خارج شدن آن مهیا شود. اگر این روش موثر نشد می‌توانید با افزودن چند کارابین، شوک یا ضربه را بیشتر کنید و سپس با ضربه شدیدتری آن را بیرون بکشید. ■

* گروه کوه‌نوردی ساییا

کوهنورد پارسه



• نمایندگی فروش برترین برندها و شرکت‌های تجهیزات کوهنوردی و گردشگری

• شرایط خوبی را برای شما در نظر گرفته ایم

• منتظر تماس شما هستیم

• آیا در پی محلی برای خرید و فروش تجهیزات استک و دست دوم کوهنوردی خود هستید؟!

www.koohshop.com

koohshop@gmail.com

۴۴ ۲۸۸ ۷۴۰ - ۴۴ ۲۸۸ ۱۴۰

تهران، میدان صادقیه، برج تجاری گلдіس، طبقه ۱۱، واحد ۱۶، عماد فتاحی ۰۲۰۵ ۶۲۷ ۰۹۱۹



به شماره ثبت ۲۹۵۲۵

شرکت کوهنوردی آذربجان تبریز

مجری تورهای کوهنوردی و اکسپدیشن

تاقله همراه شما هستیم



تیم هیئت کوهنوردی استان مرکزی :

صعود (زمستانی) موفقیت آمیزتان را به قله ۵۱۳۷ متری آراغات تبریک عرض می نمائیم .



صعود چهار قله آراگاتس به ارتفاع ۴۰۹۰ متر در تابستان ۸۹

صعود سرعتی ۳۶ ساعته تبریز به تبریز با ۱۰ نفر شهریور ۸۸

سابقه صعود کمونیزم تا ارتفاع ۷۴۰۰ متر سال ۸۹ با تیم استان آ.ش

برنامه های برون مرزی

صعود قله آراغات ۵۱۳۷ متر خرداد الی شهریور

صعود قله خانتانگری ۷۰۱۰ متری مرداد ۱۳۹۰

صعود قله سبحان ۴۰۵۷ متر تابستان ۹۰

صعود قله کمونیزم ۷۴۹۵ متر تابستان ۱۳۹۰

صعود قله کاجکار ۳۹۳۲ متر تابستان ۹۰

صعود قله کورژن و سکایا ۷۱۰۵ متر تابستان ۱۳۹۰

صعود قله آراگاتس ۴۰۹۰ متر (ارمنستان) تیر الی شهریور

صعود قله لنین ۷۱۳۵ متر تابستان ۱۳۹۰

صعود قله کازیک ۵۰۷۰ متر (گرجستان) تابستان ۹۰

برگزاری کلاس مربیگری درجه ۱ در کشور قرقیزستان

برنامه های داخلی

جنگلهای ارسباران - سهوند - سبلان - یخچال سبلان - دماوند - علم کوه و ...

www.azarjavanmc.com

شماره های تماس : تلفکس : ۰۴۱۱ - ۲۳۶۸۱۱۶

info@azarjavanmc.com

صمد رگجان (مدیر عامل) ۰۹۱۴۴۰۶۰۱۸۷

۰۹۱۴۱۱۶۶۹۰۴

سلیمان قراجه داغی (مسئول فنی) ۰۹۱۴۴۰۲۴۲۵۵

آدرس : تبریز خیابان ثقه الاسلام بالاتر از چهار راه شمس تبریزی روبروی بانک سپه پلاک ۳۹۲/۲

مصاحبه با سر کریس بانینگتون

مترجم: مهندس صمصام

پیش گفتار: هرگونه توضیح درباره شخصیت «کریس بانینگتون» نمی تواند او را آن طور که باید معرفی کند. او مانند خورشید در کوهنوردی انگلستان و جهان می درخشد. در مورد اهمیت شخصیت وی همین بس که «دیوید پکرفورد» که سردبیر مجله معتبر کوهنوردی انگلستان به نام «Climb» می باشد شخصا به دیدار «بانینگتون» رفته و با او به گفتگو نشسته است.

اگر تصور کنیم که کوهنوردی کشور انگلستان مانند کیکی است که آن را از وسط نصف کرده باشیم به احتمال بسیار زیاد «سر کریس بانینگتون» در وسط این کیک جا دارد نه تنها به عنوان یک کوهنورد کهنه کار و موفق، بلکه به عنوان یک صاحب نظر و نویسنده ای که در سطح بین الملل در تمام مجامع کوهنوردی مورد احترام و ستایش است. سوابق کوهنوردی و نویسندگی او بیش از پنج دهه قدمت دارد که شامل نوزده اکسپدیشن به منطقه هیمالیا که علاوه بر این سفرها شامل برنامه هایی هم در منطقه پاتاگونیا و قطب می باشد. وی تجارب و خاطرات (تلخ و شیرین) خود را در قالب ۱۵ جلد کتاب به رشته تحریر درآورده است که از آن جمله می توان به کتاب معروف «اورست مسیر دشوار» اشاره نمود، (این کتاب به همت «والا و قلم شیوای» آقای جمشید هدایت نسب به فارسی ترجمه شده است). که بعضاً این کتابها به عنوان مرجع و پایه تاریخ کوهنوردی دارای جایگاه خاص و برجسته ای است. گو اینکه نام او قرین با موفقیت های بزرگی چون صعود دیواره عظیم جنوب غربی اورست در سال ۱۹۷۵ و یا اولین صعود کونگور تاق (۷۷۱۶ متر) در چین می باشد.

ولی بانینگتون در دهه ۱۹۶۰ خود یکی از بهترین سنگنوردهای کشور انگلستان بوده و چند مسیر فوق العاده مشکل را در این کشور پایه گذاری نموده است.

سوال: شما در جلد اول زندگینامه خود که به تازگی منتشر شده تحت عنوان، من کوهنوردی را انتخاب کرده ام، اشاره می کنید که در سال ۱۹۶۲ از شغل خود کناره گیری کرده و کوهنوردی و ماجراجویی را به عنوان اصل زندگی با اهداف بزرگ انتخاب کرده اید؟ در چه زمانی احساس کردید که کوهنوردی می تواند برای شما جایگزین شغل همراه با درآمد باشد.

جواب: راستش من وقتی که تصمیم گرفتم از کارم کناره گیری کنم، ۶۰ - ۵۰ پوند بیشتر پول نداشتم و در آن تابستان من و «دان» (ویلانز) «که در شماره های آینده راجع به این کوهنورد که سر کریس تنها از او به عنوان یک «تابغه» نام می برد خواهیم پرداخت» تصمیم گرفتیم دوتایی با موتور سیکلت دان به آلپ برویم و با دیواره شمالی آیگر حسابی دست و پنجه نرم کنیم. من آن زمان مختصر بودجه و کمکی از بعضی موسسات دریافت کردم و هرگز فکر نمی کردم که بتوانم از کوهنوردی درآمد کافی برای زندگی داشته باشم، در یک سفر به هیمالیا دوست دیرینه ام «یان کلاف» بر اثر سقوط از دیواره یخی جان خود را از دست داده بود به حدی ناراحت شدم که برای مدتی احساس کردم دیگر توان ادامه کوهنوردی را ندارم.

صعود من و یان و دان در آیگر باعث شد که از من جراید و رادیو تلویزیون آن زمان تقاضاهای مصاحبه و گفتگوهای متعددی داشته باشند و این باعث شگفتی خود من شد آنها از من خواستند شد که خاطرات و تجربیات



این صعود را بنویسم و این شد که من تدریجاً وارد زندگی کنونی خود به صورت حرفه ای شدم.

سوال: آیا با این نظریه موافق هستید که شما اولین کوهنوردی هستید که از این راه درآمد کسب کردید و به شهرت بین المللی رسیدید.

جواب: ابداء خیلی ها به خاطر ندارند که «جان اسمیت» در سال ۱۸۶۰ یک سالن تاتر را کرایه کرد و به مدت یک ماه سخنرانی و جلساتی برگزار کرد که ملکه ویکتوریا هم جزء شرکت کنندگان آن جلسات بود، در سال ۱۹۳۰ کوهنورد انگلیسی دیگری به نام «فرانک اسمیت» از طریق کوهنوردی امرار معاش می کرد پس من اولین نبودم ولی من سعی کردم که از طریق نوشتن مقالات و کتاب های متعدد جامعه وسیع تری را مخاطب قرار دهم.

سوال: شما به عنوان گزارشگر روزنامه (دیلی تلگراف) برنامه صعود «آیگر» را پوشش خبری می دادید، از همین برنامه شما علاقه به گزارشگری در زمینه کوهنوردی را پیدا کردید، آیا در این برنامه هدف شما همین بود.

جواب: «جان هارلین» نظرش این بود که ما این

صعود را در زمستان انجام دهیم ولی من زیاد راضی و خوشبین به این صعود نبودم و از این هیات کناره‌گیری کردم ولی روزنامه «تلگراف» من را به عنوان گزارشگر در این صعود استخدام کرد و این اولین تجربه من به عنوان عکاس و گزارشگر در یک صعود بزرگ و دشوار بود.

سوال: آیا فکر می‌کنی که اگر تا این اندازه این صعود مورد توجه رسانه‌ها قرار نمی‌گرفت «جان هارلین» کشته نمی‌شد.

جواب: نه، این طور نیست، «جان هارلین» در حالی که با یومار بر روی طناب ثابت در مسیر (عنکبوت سفید) در حال صعود بود ناگهان طناب پاره و باعث مرگ او شد، در واقع این اتفاق ممکن بود برای هر یک از ما پیش بیاید و هیچ ارتباطی به پوشش خبری ندارد و این یکی از آن بدشانسی‌هایی است که هر کوهنوردی ممکن است با آن روبه‌رو شود.

سوال: هیاتی که جناب عالی سرپرستی آن را بر روی دیواره جنوب غربی داشتید در آن زمان مفصل‌ترین و گران‌ترین هیاتی بود که تا آن زمان هیمالیا به خود دیده بود. بیش از صد نفر کوهنورد و شریا در آن شرکت داشتند - مدیریت، حساب و کتاب، مسئولیت، نظم دادن به این نفرات چه وظایفی را برای شما ایجاد می‌کرد.

جواب: در واقع پس از صعود دیواره جنوبی آنپورنا در سال ۱۹۷۰ طبیعی بود که با پشت‌سر گذاشتن این تجربه گام بعدی چنین برنامه‌ای باشد و آنجا بود که من احساس کردم توان برنامه‌ریزی، سرپرستی و مدیریت چنین برنامه‌هایی را دارم و در این نوع برنامه و صعودهای بزرگ مساله تدارکات و برنامه‌ریزی دقیق دارای اهمیت و جایگاه خاصی است و دست و پنجه نرم کردن با چنین مشکلاتی ایجاد رضایت خاطر فراوانی برای من می‌کرد.

سوال: حالا راجع به کمک‌های مالی و اسپانسرها سوال داشته‌ام. آن طور که من یاد دارم بانک معتبر بارکلیز کمک عهده‌دار مالی این هیات بود.

جواب: مدیران این بانک انسان‌های فرهیخته و با فرهنگی بودند و هیچ‌گونه دخالت و اظهار نظری در مسایل و جزئیات فنی نمی‌کردند و در مقابل ما حق چاپ کتاب و پخش فیلم را به آنها واگذار کردیم. بودجه اصلی من ۱۵۰ هزار پوند بود به انضمام ۱۵۰۰۰ پوند دیگر جهت خرید تجهیزات و لوازم. البته در آن زمان این رقم قابل توجهی بود و خیلی‌ها به این عمل بانک ایراد گرفتند. ولی من

احساس کردم که مادر تلاش جهت کاری جدید در منطقه هیمالیا هستیم که شاید ارزش این مخارج را دارد.

سوال: در آن زمان «یان دیویس» به شما یک کامپیوتر داد جهت برنامه‌ریزی این سفر، ممکن است بگویید از این کامپیوتر دقیقاً چه نوع استفاده‌ای کردید.

جواب: او این کامپیوتر را به من قرض داد و برای من برنامه‌ای ریخت برای مصرف تجهیزات و مواد غذایی و زمان‌بندی دقیق و ما توانستیم با بهترین برنامه‌ریزی مقدار لوازم مورد نیاز را در طول مسیر صعود و زمان صعود داشته باشیم که این خود در آن زمان روش بسیار جدیدی جهت چنین صعودی به هیمالیا بود.

سوال: در این برنامه و دیگر برنامه هیمالیا که شما داشتید آیا نسبت به سلامت و حفظ جان شریاهایی که همراه شما بودند احساس نگرانی و مسولیت می‌کردید؟

جواب: کاملاً، این یک بار بسیار سنگینی است به دوش هر سرپرست چنین هیاتی و من همیشه کوشیده‌ام که در حد توان و امکان مراقب سلامت و جان آنها باشم.

سوال: آیا فکر می‌کنید که صعودهای سنگین با تعداد نفرات و شریاهای زیاد خطرناک‌تر از صعودهای آلیی است.

جواب: بله هرچه تعداد نفرات بیشتر، مسولیت سنگین‌تر و احتمال بروز حوادث بیشتر است، خصوصاً وقتی که نفرات بیشتری را چه کوهنورد و چه شریا در ارتفاعات بالا داشته باشید.

سوال: در سال ۱۹۷۷ بر روی کوه «لوگر» برنامه کاملاً متفاوتی داشتید و شما در «لوگر» با تعداد اندکی کوهنورد یکی از سخت‌ترین و خطرناک‌ترین کوه‌ها را به چالش کشیدید حالا ممکن است برای ما توضیح دهید که فرق این دو برنامه چه بوده است.

جواب: این درست برعکس آن صعود بود، سرپرست آن صعود «داگ اسکات» بود و نظر او درست عکس صعود اورست ۷۵ بود. او می‌خواست ۳ گروه کوچک به صورت آلیی صعود کند و ما در یک نقطه مشترک با هم گرد آمدیم و از آنجا حس کردیم که تلاش سیستم آلیی را برای موفقیت به کار بگیریم.

سوال: آیا فکر می‌کنید که اگر به خاطر وجود و تلاش‌های بی‌وقفه «موانتوان» و «کلابور ولنلز» نبود آیا داگ اسکات پس از آن حادثه در «لوگر» زنده می‌ماند؟

جواب: البته اگر این دو نفر برای انتقال پایین نبودند کار خیلی مشکل می‌شد، اما در آن زمان (۱۹۷۷) داگ اسکات که یک کوهنورد فوق‌العاده استثنایی، قوی و با جرات بود و در اوج توانایی کوهنوردی خود به سر می‌برد و شاید می‌توانست دوام بیاورد، البته هر دوی ما به «مو» و «کلابور» بسیار بسیار مدیون هستیم برای تمام زحمات و جانفشانی‌هایی که برای نجات جان «داگ» انجام دادند (عکس دارد) کتاب ۲۶۳ صفحه ۱۴۵.

سوال: بعد از برنامه قله «لوگر» آیا نظر شما به جنبه‌های مختلف کوهنوردی و صعودهای هیمالیا تغییری داشت.

جواب: نه به آن صورت ولی این را می‌دانم که دیگر برنامه‌های سنگین با تعداد نفرات بیش از حد مثل برنامه دیواره جنوب - غربی اورست از عهده و حوصله من خارج است. برنامه‌های سبک‌تر و تعداد نفرات کمتر از هر نظر راحت‌تر و ساده‌تر است.

سوال: یک سال بعد از برنامه «لوگر» شما برنامه یال غربی K2 را در سال ۱۹۷۸ در دستور کار خود قرار دادید. «تیک اسکورت» (دوست بسیار نزدیک و عزیز شما) جان خود را در این برنامه از دست داد. قبلاً هم عزیز دیگری به نام «یان کلاف» را در برنامه آنپورنا از دست دادید و همچنین «میک برک» هم‌نورد سالیان دراز خود را در برنامه اورست ۱۹۷۵ از دست دادید. بعداً هم در سال ۱۹۸۲ دو نفر از کوهنوردان فوق‌العاده استثنایی انگلستان را به نام «بوردمن» و «تاسکر» را بر روی جبهه شمال - شرقی اورست از دست دادید هم K2 و هم اورست شمال - شرقی برنامه‌های عظیم هیمالیا بودند. در حال حاضر احساس شما راجع به این خطرات و تلفات که در چنین برنامه‌هایی اجتناب‌ناپذیر است چه می‌باشد؟

جواب: ببینید ما همه از این نوع خطرات کاملاً آگاه بودیم و من فکر می‌کنم که ما این گونه خطرات را از فکر خود دور کرده و ذهن خود را آماده کوشش در راه دستیابی به موفقیت‌های بزرگ‌تری می‌نماییم و نهایتاً صعود به قله‌های بسیار خطرناک هیمالیا، من فکر می‌کنم که کوهنوردان در این سطح کلا انسان‌هایی خوش‌بین هستند و باید اذعان کنم که وقتی دوست دیرینه و هم‌نورد عزیز را از دست می‌دهم این داغ هیچ‌گاه برایم فراموش شدنی نیست.

سوال: آیا به نظر جناب عالی استفاده از اکسیژن و

کمک گرفتن از شریاها در ۸۰۰۰ متری هیمالیا قابل قبول است و اگر از این نوع ابزار استفاده نمی‌شد بلندترین قله‌های جهان مکان‌های بهتری نبودند؟

جواب: ابتدا مشتری که با استفاده از اکسیژن و کمک راهنماهای حرفه‌ای و قوی به اورست صعود می‌کنند خیلی خیلی لذت می‌برند و برای آنان یک پیروزی غیرقابل وصف می‌باشد.

راجع به خود من اگر چنانچه استفاده از اکسیژن نبود، هرگز قادر به صعود به قله اورست نبودم.

سوال: نظر شما راجع به استفاده رو به افزایش برنامه‌های نجات کوهنوردان توسط بالگرد در منطقه «خمبو» چیست؟

جواب: ببینید از نظر فرد مصدوم این یک پدیده بسیار خوش آیندی است اما هیمالیا آلپ نیست و به همین دلیل هیچ‌گاه در صورت بروز حادثه هیچ‌کس مطمئن نیست که برنامه نجات با بالگرد عملی باشد.

سوال: در طول مدت کوه‌نوردی و سوابق جناب‌عالی در این زمینه کدام یک از برنامه‌ها و صعودهایی که انجام دادید جالب‌تر بوده است؟

جواب: باید بگویم که قله غربی «شیولینگ» که در سال ۱۹۸۳ با «جیم فادریرنیک» هم انجام دادم از همه برنامه‌ها جالب‌تر بود به دلیل اینکه به صورت «آلپی» انجام شد و فقط ما دو نفر بودیم. جروبحث بی‌خودی هم پیش نیامد ولی در قیاس با برنامه‌هایی که امروزه انجام می‌شود کار ما خیلی ابتدایی و قدیمی است و این فطرت طبیعی پیشرفتی است که در تمام زمینه‌ها به وجود آمده.

سوال: و نهایتاً استاد بانیکتون سوال آخر و با تشکر فراوان از اینکه با تمام مشغله این وقت و فرصت را در اختیار من قرار داده‌اید. شما امروزه به قشر جوان کوه‌نوردی که خیال دارند از طریق کوه‌نوردی درآمد مکفی داشته باشند چه پیشنهادی می‌کنید؟

جواب: ببینید اول باید آن فرد مطمئن باشد که در


چه رشته‌ای از کوه‌نوردی علاقه‌مند به فعالیت و کسب درآمد است - راهنمای حرفه‌ای - گزارشگر - عکاس حرفه‌ای و یا فیلمبردار - پس از انتخاب رشته؛ او باید در زمینه کوه‌نوردی تمام فنون را در بالاترین سطح کسب نموده و فراموش نکند که فقط کوه‌نورد بودن برای او کسب درآمد نخواهد داشت، پس باید توان نوشتن کتاب، خاطرات، مقالات و انجام سخنرانی‌های گوناگون را داشته باشد.

۱. «خواننده عزیز دقت کنید که اعتراف این مطلب از جانب «بانیکتون» نشان‌دهنده صداقت و راستگویی این اسطوره پنجاه سال اخیر کوه‌نوردی کشور انگلستان است که می‌تواند سرمشق خوبی باشد» مترجم.

آزمایش سخت و دشوار برای

کارابین

دنا



کارابین دنا



هدف ما: رشد صنعت ملی، تأمین لوازم کوه‌نوردی و صخره‌نوردی، رقابت با کالاهای خارجی، و پیشرفت ورزش کوه‌نوردی است.

اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۵۸۳۶۳۹۰ - ۰۳۱۲ - فکس: ۵۸۳۶۶۸۹ - ۰۳۱۲

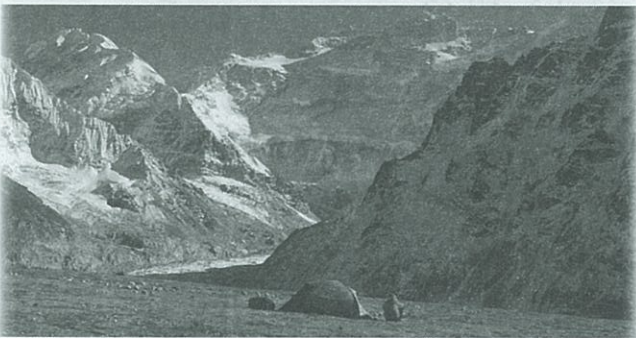
عبدالعظیم قیچی ساز



نشان زرین افتخار تلاش و جانفشانی ، در پیمایش ظلمات
رازناک شب هراس انگیز ، تا پای بوس آذرخش آفتاب
آتشناک قله ۸۵۸۶ متری «کانچن چونگا» در سکوت و سرود
آهنگین افلاک ، بر فراز سینه ستبر و کوه وارت شایسته و
مبارکباد...!

بهار ۱۳۹۰
کوهنوردان تبریز

بر این مژده گرجان فشانم رواست..!



کوهنوردان بزرگوار ایران زمین
اینک افتخار سترگ و غرور آمیز انسانی ،
برای صعود به قله ۸۵۸۶ متری کانچن چونگا
در کشور نپال نصیب کوهنوردی پاکنام و جوان
بنام «عظیم قیچی ساز» گردید . از این رهگذر
ما کوهنوردان بی نام و نشان خطه آذربایجان

بویژه تبریز سربلند ، توفیق صعود پنجمین قله مرتفع عظیم را به همراه «مینگما» کوهنورد شهیر
نپالی که برای بوسیدن تاج بلورین چهاردهمین قله هشت هزار متری پاپای عظیم دلاور جانفشانی
ها نموده است ، نخست به خانواده محترمشان و همچنین به کوهنوردان زحمتکش کشور عزیزمان
ایران شادباش گفته و سلامتی و تندرستی شان را از بارگاه ایزد منان خواستاریم...!

بهار ۱۳۹۰ تبریز

رحیم دینی - صادق بابایی - حسن انداچه - سیف اله اکبری

جلوگیری از پارگی انگشت

نوشته: دکتر گویلام میشاد (Guillaume Michaud)

ترجمه: جعفر ناصری*

از روی مفصل بگذرید

دو یا سه چرخش دور بند اول

تصویر از جیم گیونز (Jamie Givens)

حمایت کردن تاندون‌های انگشتان با نوار چسب می‌تواند از آسیب دیدن آنها جلوگیری کند، اما مطالعات نشان می‌دهند که روش‌های معمول استفاده از چسب نمی‌توانند این کار را به خوبی انجام دهند. در اینجا روش بهتری ارائه می‌شود.

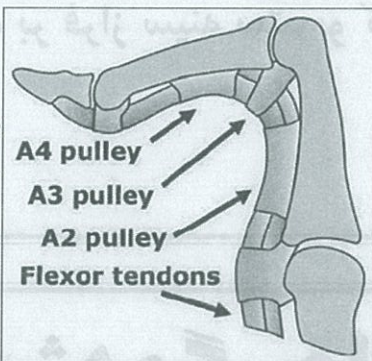


دو تاندون خم‌کننده اصلی در هر انگشت وجود دارد: یکی بند انگشت وسط را خم می‌کند و دیگری نوک انگشت را. این تاندون‌ها با سیستمی از شبه لیگامنت‌ها که به آنها "چرخک (Pulley)" گفته می‌شود، حمایت می‌شوند. این سیستم، تاندون‌ها را نزدیک استخوان انگشتان نگاه می‌دارد و به آنها مزیت مکانیکی مورد نیاز جهت به حرکت در آوردن انگشتان را می‌دهد.

یک چرخک پاره شده - که در اثر اعمال فشار خیلی زیاد به تاندون‌ها ایجاد می‌گردد - موجب کمائی شدن تاندون‌ها می‌شود. قبل از سال ۱۹۸۰ تقریباً هیچ موردی از پارگی چرخک در اثر ورزش در ادبیات ارتوپدی یافت نمی‌شد، اما هر ساله موارد این چنینی در ایالات متحده مشاهده می‌شود که بیشتر در میان سنگ‌نوردان رایج است. از پنج چرخک اصلی، A2، A3 و A4 از همه مهم‌تر هستند زیرا آنها روی مفاصل انگشت دوم قرار گرفته‌اند که در اینجا نیروهای پاره‌کننده چرخک‌ها بیشترین میزان را دارا هستند. هدف هر روش چسب‌بندی انگشتان حمایت و پشتیبانی از این چرخک‌هاست.

چرخک‌ها قدرتمندند، بنابراین شما تنها زمانی ممکن است به آنها صدمه بزنید که یک انقباض کنترل نشده به آنها وارد کنید، به عنوان مثال هنگام افتادن ناگهانی از یک جای پا، انگشت وسط و انگشت حلقه معمولاً بیشتر آسیب می‌بینند. مخصوصاً خم و منقبض کردن منجر به آسیب دیدن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند نیروی وارده به A2 در حالت خم در حدود ۳۶ برابر حالتی است که دست باز باشد و ۳ برابر نیرویی است که به نوک انگشت وارد می‌شود.

چرخک



A4 pulley

A3 pulley

A2 pulley

Flexor tendons

روش معمول پیچاندن چسب بر روی بند انگشت اول، که فقط چرخک A2 را حمایت می‌کند، در آزمایشگاه مورد مطالعه قرار گرفت و هیچ تفاوتی میان انگشت چسب‌بندی شده و نشده مشاهده نشد. از روشی که در اینجا شرح داده می‌شود استفاده

کنید، این روش از هر سه چرخک اصلی به طور همزمان محافظت می‌کند.

با یک چسب بلند، دو یا سه چرخش کامل به دور بند انگشت اول بزنید. خیلی محکم نیچسبید! یک عصب و یک رگ در هر دو طرف انگشت وجود دارد و شما مسلماً نمی‌خواهید آنها را تحت فشار قرار دهید. سپس از روی مفصل رد شوید و دو یا سه دور کامل دور بند دوم ببندید، سرانجام دوباره از روی مفصل به بند اول برگردید و شکل یک حرف "X" را ایجاد کنید و یک دور دیگر برای نگه داشتن چسب بزنید. اگر چسب بندی خوب انجام گیرد، این روش جلوی حرکت و خم شدن انگشت را نمی‌گیرد ضمناً از پوست نیز محافظت می‌کند و هنگام صعود شکاف‌های نازک نیز مفید است. ■

* مربی درجه ۳ سنگ‌نوردی طبیعت و برف و یخ

دکتر گویلام میشاد، ۲۷ ساله، کوه‌نورد و ارشد جراحان ارتوپدی در دانشگاه شربروک، ایالت کبک

فروشگاه کوه‌نورد

لوازم کوه‌نوردی و مسافرتی

خ دکتر بهشتی نبش خیابان میرعماد پلاک ۲۸۲

ساختمان گل‌دیس زیر همکف واحد ۱۰۸

تلفن: ۸۸۷۳۹۷۰۰ - نمابر: ۸۸۷۳۹۷۰۱

همراه: ۰۹۱۲۱۰۵۲۹۷۶

قابل توجه دوستداران طبیعت و کوهستان!

کتاب «تغذیه در کوهستان» (از الفبا تا هیمالیا)

نویسنده: دکتر ابوالفضل جوادی

— نخستین و تنها درس نامه فارسی تغذیه در ارتفاع

— مورد تأیید انجمن جهانی کوه نوردی (UIAA)

— شامل گروههای مواد غذایی، تغذیه هر خانه و سفر، تغذیه هر ضمن صعود، اصلاح وزن، تغذیه و پیشگیری از آسیب، مسمومیهای غذایی، خطاهای رایج در تغذیه کوه نوردان، غذاهای نمونه برای وعده های اصلی و میان وعده های ضمن صعود و ...

— در بر کارنده بیش از ۴۰۰ جدول کاربردی برای برنامه ریزی تغذیه

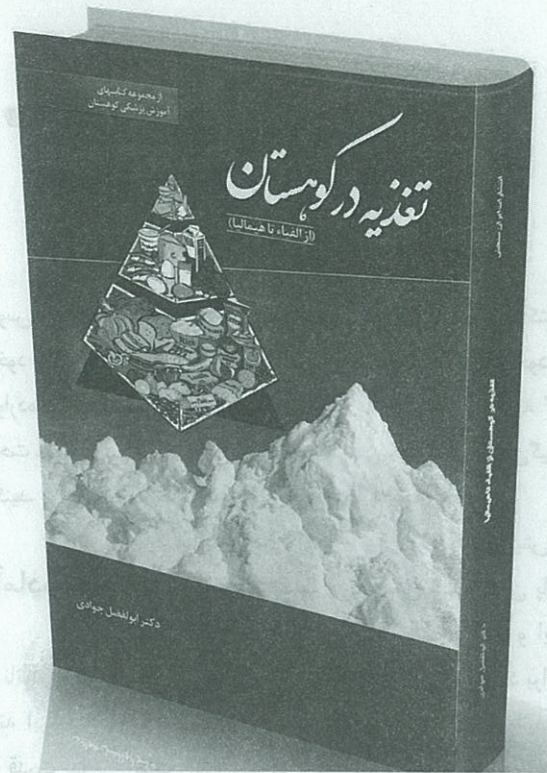
— توضیح مفاهیم پیچیده دانش تغذیه در قالب شیواترین نوشتار فارسی

— قابل استفاده برای تمامی کاربران ارتفاع، ویژه کوه نوردان

— قابل تهیه از آموزشگاه کوه نوردی فلاته انجمن کوه نوردان ایران و

نمایندگان کوهستانی آن در شهرستانها، انجمن پزشکی کوهستان، گروههای باشکاهها و

فروشگاههای کوه نوردی معتبر



فرهنگ، فن کوه نوردی و غار نوردی

کتابی کلاسیک، برای
تدریس در دوره های
آموزش کوه نوردی و
غار نوردی منتشر شد

گردآوری: داوود محمدی فر

مراکز فروش و پخش:

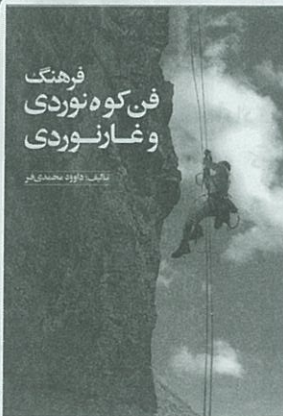
فصلنامه کوه ۲۲۷۱۲۸۱۶

شرکت بوم پاد ۳ - ۸۸۸۱۱۵۴۲

قلمرو کوهستانی ایران ۲ - ۸۸۲۰۸۰۹۱

شهر کتاب ۸۸۷۵۷۹۶۰

انتشارات سبزان ۸ - ۸۸۳۱۹۵۵۷



از کالای ایرانی بهره گیریم تا پشتیبان
سازندگان ارجمند و میهن گرامی مان
باشیم.

انجمن کوه نوردان مساعد

اورست DVD

مجموعه ای مستند از فعالیت های انجام شده در کوه اورست

با ترجمه و دوبله فارسی در مراحل پایانی تهیه می باشد

بزودی از طریق فصل نامه کوه

www.damawand.com

۰۹۱۲ ۵۱۳ ۷۱۸

۰۲۱ ۵۵۷۱۷۸۲۹



طراح، مشاور و مجری: هادی گیلانی
وبسایت: هادی گیلانی گرافیک اینترنشنل فیلم و صدا

سنگ نوردی یک معلول جسمی

مترجم: ناهید ناصری*
نویسنده: Craig Demartino

تصاویر از: Keith Svihovec

حرکاتی با دقت و نرمش بیشتر برای یک معلول به عنوان معلولی که پای خود را از زیر زانو از دست داده است، باید اعتراف کنم که نحوه صعود من زمانی به شکل متفاوتی تغییر کرد که یاد گرفتم به طور مطلوبی از پاهایم نسبت به گذشته بهره بگیرم. در طی ۷ سال گذشته چیزهای دیگری نیز تغییر کرده و من بیشتر بر روی چهار مفهوم بنیادین تکیه کردم: حرکت ملاوم، صرفه جویی در حرکت، یافتن مرکز ثقل و استفاده از کل بدن. این مهم نیست که شما چند عضو دارید، من فکر می‌کنم در هر شرایطی شما این ایده را سودمند خواهید یافت و روی آن تمرکز خواهید کرد.

همیشه در جریان باشید:

برای ما کوه‌نوردها خیلی مهم است که به جهت فکری و حرکتی همیشه آمادگی داشته باشیم. همان گونه که ساعت هیچگاه توقف نمی‌کند.

من دو توصیه برای آن دارم: صعود با عضو مصنوعی به من یاد داد که همیشه سریع حرکت کنم و از همه استراحت‌ها به خوبی استفاده نمایم. قبل از صعود کل مسیر را برای یافتن گیره‌های بزرگ بررسی کرده و با مسیر به صورت ذهنی ارتباط برقرار می‌کنم تا نقاط تعادل و استراحت را بیابم. بر اساس این الگوی تمرینی من همیشه سعی می‌کنم بهترین مکان‌های استراحت را حدس زده و بین دو محل استراحت به هیچ عنوان مکث نکنم، و همیشه سعی می‌کنم بهترین روش‌های تجدید قوا را در طی مسیر تجسم کنم.

من از عضو مصنوعی خود روی برجستگی‌ها، سطح‌ها و گیره‌های کوچک به خوبی استفاده می‌کنم

که موجب استراحت‌های متناوب و نامحسوس در مسیر می‌شود. از پنجه و پاشنه پای مصنوعی خود در مسیر در حالی استفاده می‌کنم که در اثر فشار وارده از جای خود خارج نشود. در کنارها و لبه‌ها استراحت می‌کنم. شما هم می‌توانید به این صورت تلاش کنید.

- همیشه آماده باشید:

من از این ناتوانی یاد گرفتم که چگونه این درد دیرین را با تمرکز بر روی نقاط قوت به قدرت بدل کنم. در صعودها می‌توانید از این تکنیک در مقابله با ترس‌هایتان استفاده کنید، گل‌سنگ‌های روی صخره‌ها همین نکته را به شما یادآور می‌شوند. این تفکر، شما را در لحظه‌ای که تنها یک گیره را گرفته‌اید حفظ می‌کند و به شما اجازه لغزش یا از دست دادن تعادل را نمی‌دهد.

- صرفه جویی:

قانون دوم صرفه‌جویی در حرکات است، این اصل در بخش‌های دشوار مسیر به معنای استفاده از نزدیک‌ترین گیره است. بیشتر اوقات من اشتباهات تلاش می‌کنم دورترین گیره را بگیرم، به جای چنین حرکتی می‌توانید کفش خود را تنها با یک حرکت مناسب جایی قرار دهید که قدرت و توانایی شما را افزوده و حرکات اضافی را حذف نماید.

- مرکز ثقل خود را بیابید:

بعضی روزها می‌توانم بگویم که یک معلول نیستم، و روزهای



دیگر این ۷ پوند اضافه مرا به خارج از دیوار می‌کشد. برای حل این مشکل، من ماهیچه‌ها و فکر خود را برای حفظ تعادل با توجه به مرکز ثقل خود به کار می‌گیرم. من عضلات شکمی خود را به کار می‌گیرم تا حرکات موزون و پرش‌ها را انجام دهم.

همچنین من از یک پا برای پرچم شدن بیش از پیش استفاده می‌کنم. چرا که می‌توانم از وزن پای خود برای ایجاد تعادل بیشتر استفاده کنم و این کار به من اجازه می‌دهد تا از پای واقعی خود برای گرفتن گیره بعدی کمک بگیرم. شما نیز می‌توانید از همین ایده استفاده کنید تا آنچه را برای شما سودمند است بیابید.

- از آن استفاده کنید یا رهاش کنید:

در نهایت از اینکه از همه اعضای خود استفاده کنید شرمگین نباشید (شانه‌ها، شکم، آرنج، زانو) پای مصنوعی من با تسمه‌ای ارتجاعی، پوشانده شده است که اجازه می‌دهد تا از زانوی خود برای حرکت یا استراحت استفاده کنم. می‌توانید کشکک زانوی خود را به آرامی روی گیره قرار داده تا پای دیگر خود را برای حرکت بعدی جابه‌جا کنید، برخورد زانوی شما با سنگ نباید موجب نگرانی یا شرمساری شما شود.

همچنین انجام چنین حرکاتی در جایی که امکان لغزش وجود دارد، به من کمک می‌کند تا ترس خود را از سقوط کنترل کنم. در مسیرهای مطمئن تا وقتی که سقوط کنم به صعود ادامه می‌دهم. خم شدن‌ها و حرکات آهسته به من کمک می‌کند همچون استراحت‌ها سختی‌های مسیر را نیز ببینم، پس هیچ‌گاه از اینکه از طناب و سیستم

حمایتی استفاده کنید ترسید.

*مربی درجه ۲ برف و یخ



مجری برنامه‌های متنوع
کوه‌نوردی (داخلی - خارجی)

شرکت خدمات کوه‌نوردی اطهر
کوه‌نوردان تبریز

یادمانده سال سابقه بیرون مرزی



به مدیریت:
احد پرتوی
سید حسن آل حسین

TABRIZ MOUNTAINEERS ATHAR CO.
TEL: 5510796

شرکت خدمات کوه‌نوردی اطهر تبریز در سال ۹۰ برگزار می‌نماید

۱- کشور ترکیه:

قلل: کاج کار، دمیر کازیک، ارجیس، سبجان و نمرود

و آارات

۳- کشور آذربایجان:

قله شاه‌داغی

۲- کشور گرجستان

قله کازیک

۵- کشور روسیه:

قله البروس

۴- کشور ارمنستان:

قله آراگاس

جهت اطلاع از شرایط برنامه‌های فوق با ما تماس بگیرید

دفتر مرکزی تلفاکس: ۰۵۱۰۷۹۶ - ۰۴۱۱

تلفن‌های تماس: ۰۵۵۶۰۳۴۱ - ۰۴۱۱ همراه: ۰۹۱۴۴۱۲۴۹۳۷ - ۰۹۱۴۳۱۰۶۹۴۴

آدرس: تبریز، خیابان خیام، ایستگاه مسجد میانه جنب قنادی پونک

اسپیلٹ البرز

اسپیلٹ البرز تلاش ارزشمند هموردان خود را که در گروههای اعزامی و تورهای کوه نوردی و طبیعت گردی ما شرکت جستند ارج می نهند و برای این عزیزان سلامتی و موفقیت را در صعودهای بعدی آرزومند است:

کلیمانجارو (۵۸۹۶ متر) بهمن ۸۹

سرپرستان: حسین نظر، حسین پناهی نیکو

شرکت کنندگان: احمد افطسی، رعنا افطسی، رامین بافکار، فرهاد بافکار، شهرام رضائی عباسی، کیوان رضایی، محمد شریف آبادی، مینو کوشان، حسین محمدی، منصوره مسعودی، اعظم وحیدی سپهر و اکرم وحیدی سپهر

کلیمانجارو (۵۸۹۶ متر) نوروز ۹۰

سرپرست: حسین پناهی نیکو

شرکت کنندگان: علیرضا تدبیری، ساسان جلودار، امیر دوست محمدی، عتیقه فرهانی جزیره، آیدا سادات سیدصالحی، سید حسین سید صالحی، سید عرفان سید صالحی، سید عباس صادقیان و بهجت نوروزی

مراپیک (۶۶۵۴ متر) نوروز ۹۰

سرپرست: حسین نظر

شرکت کنندگان: محمد ابهری، سمیع اکبری، محمدحسن باستانی، غلام رضا خلیل زاده تقنه، سیمین رهام، محمد رضا گل زردی، محمد علی نظر، لیلا ولی پور همدانی، نورا ونایی

راهپیمایی دور آناپورنا | نوروز ۹۰

سرپرست: کاظم فریدیان

شرکت کنندگان: محمد حسینی، رضا حیدری، نصرت... خامسی، عباس دلورانی، عصمت ذبیحی فریدیان، شاهرخ ساسان، زهره سلطان کتابی، محمدرضا طاهرزاده و جاوید یاجم

راهپیمایی کمپ اصلی اورست و طبیعت گردی چیتوان و پنخارا | نوروز ۹۰

سرپرست: فریبرز گنجی

شرکت کنندگان: حسین اسفندیاری و حیدر نایینی

طبیعت گردی نیال | نوروز ۹۰

سرپرست: مینا منصور روستا

شرکت کنندگان: اشرف ابوالحسینی، شهربانو ابوالحسینی، مرجان اعرابی، محمد رضا امیدوار، ندا صالحیان زندی و نوشین مولایی

طبیعت گردی دور آفریقا (اوگاندا، تانزانیا، کنیا و زنگبار) | نوروز ۹۰

سرپرست: سهند عقدایی

شرکت کنندگان: دلارام اجاقیان، میر سعید اجاقیان، بهاره افشار، جواد افشار، سپیده افشار، فرناز افشار، فریده داراب پور، رادمان رفیعی نیشاپوری، هومن رفیعی نیشاپوری، نسرین طهماسبی، زهره علیزاده، فاطمه خسروی لرگانی، منوچهر خسروی لرگانی، نوشاد خسروی لرگانی، نبیه مصطفوی

روابط عمومی شرکت خدمات مسافرتی، طبیعت گردی و کوه نوردی اسپیلٹ البرز - بهار ۱۳۹۰



شبمانی بر روی دیواره

امید آحمدی*

یکی از مهم‌ترین مشکلات در دیواره‌ها، مشکل اقامت شبانه و یا استراحت است. صعود یک دیواره چند صد متری به امید وجود تاقچه‌های مناسب برای شبمانی کار چندان عاقلانه‌ای نیست. ضمناً اقامت در ارتفاع بدون استراحت و به حالت آویزان به سرعت توان سنگ‌نورد را تحلیل می‌برد. اولین راه حل تور بیواک بود. که در آلپ سریعاً طرفداران زیادی پیدا کرد. اما این وسیله مشکلات خاص خودش مانند فشردن بدن سنگ‌نورد نشستن برف روی وسایل و عدم ارایه مکانی مناسب برای استراحت‌وسرآداشت.

راه حل دیگر تاقچه متحرک بود، که به مرور با تکمیل آن تبدیل به یکی از ضروری‌ترین ابزار دیوارنوردی حتی در مقیاس هیمالیایانوردی شده است. این تاقچه‌ها در سایزهای ۱ تا ۲ نفره ساخته شده است.

سنگ‌نوردان بنا به مسیری که قرار است صعود کنند ابزارهایی همراه می‌برند برخی از دیواره‌ها بیش از ۱ روز صعودشان وقت می‌گیرد که سنگ‌نوردان باید شب را بر روی آن بخوابند اینجاست که مسیرخوانی و مطالعه پیش از صعود کمک می‌کند تا دیوارنوردان پیش‌بینی لازم جهت شبمانی روی دیواره را داشته و براساس آن زمان‌بندی کنند. شب‌مانی بر روی نقاطی از دیواره که سطحی افقی داشته امکان‌پذیر است که اصطلاحاً تاقچه گفته می‌شود. بعضی مسیرهای بلند صاف و بدون تاقچه هستند که برای گذراندن شب از تور دیواره استفاده می‌شود. ولی دیواره‌هایی همچون برج ترانگو که شرایط سردی روی آن حکمفرماست برای صعود مسیر جدید و دشوار که می‌دانیم تاقچه‌ای ندارد نیاز به وسیله‌ای پیشرفته‌تر از تور دیواره حس می‌شود تا یک شب راحت را سپری کرده و صبح

روز بعد با انرژی بیشتر مسیر را ادامه داد. وسیله‌ای سبک کم حجم با نصب آسان که همانند یک چادر در شرایط معلق از آن استفاده کرد و به این ترتیب اولین طرح‌های پورتلج داده شد.

تاریخچه طراحی پرتلج:

جان میدندورف (John Middendorf) در سال ۱۹۵۹ در شهر نیویورک به دنیا آمد مهندسی خود را از دانشگاه Stan-Ford گرفت وی در سال ۱۹۸۷ ماجراجویی و صعود دیواره‌های بلند با درجه سختی A۵ را آغاز کرد و در همان سال نیز به تولید و ساخت تجهیزات کوهنوردی پرداخت. قصد او ایجاد انقلابی در استانداردهای موجود در ساختار این تجهیزات بود بنابراین وی آموخت چگونه طراحی کند و آموخته‌های مهندسی خود را در این کار صرف کرد. ده سال بعد به فکر تاسیس شرکتی در زمینه فوق افتاد. پیش از طراحی پرتلج صخره‌نوردان به انواع گوناگونی از وسیله‌ها برای گذراندن شب بر روی دیواره‌های بلند استفاده می‌کردند. در یوسمیت دیوارنوردان غالباً صفحات چوبی و یا استیل که به فرم گهواره بود با خود می‌بردند. در جاهای دیگر که خیلی پرت و دورافتاده بود و وزن اهمیت زیادی داشت دیوارنوردان از توره‌های دیوارنوردی استفاده می‌کردند که از درصد ایمنی پایینی برخوردار بود.

یک وسیله مناسب برای شب‌مانی بر روی دیواره باید دارای ویژگی‌هایی مانند وزن سبک، نصب سریع و آسان، ضد باد و باران و جرم و جور باشد.

سخن طراح:

با استفاده از مهارت‌های مهندسی خود اولین پرتلج

A۵ را که جنس فریم آن از آلایز آلومینیوم سبک بود و به سهولت و در مدت زمان کوتاهی برپا می‌شود، ابداع کردم. یک فاکتور دیگر ایجاد سقف برای این سیستم بود. ابداع A۵ ضد باد باعث ارتقا استانداردهای دیوارنوردی در عرصه بین‌المللی شد. در خلال سال‌هایی که به ابداع، طراحی و ساخت پرتلج مشغول بودم این وسیله را در تمامی صعودهای دیواره‌های سراسر دنیا تست می‌کردم. در تمام صعودها مواردی که می‌توانست در هر چه بهتر شدن این سیستم کمک کند را یادداشت می‌کردم.

نوآوری در طراحی (۱۹۹۳-۱۹۹۶)

در سال ۱۹۹۹ صعود ۸ روزه بر روی مسیر جدیدی در دیواره برج ترانگو در پاکستان باعث به وجود آمدن استانداردهای جدیدی در صعودهای سبک وزن (صعود به روش آلپی) دیواره‌ای شد. بخش زیادی از موفقیت‌های ما حاصل طراحی این وسیله بود که این توانایی را به من و هم‌نورد سوئیسی ام Xover Bongard داد که چندین روز سخت و طولانی را بر روی این دیواره سپری کنیم و این در حالی بود که ما در ارتفاع ۲۰ هزار پایی (۶۰۹۶ متر) روی یک دیواره عمودی معلق بودیم. به هر حال هنگامی که از این صعود برگشتم باز هم طرحم را بهبود بخشیدم. صعود این دیواره و طراحی این پرتلج حاصل تلاش‌های من بود. این محصولات که در ۲۵ کشور دنیا فروخته می‌شود از درصد اطمینان بالایی برخوردار بوده و در برابر شرایط بد جوی مقاوم هستند. آنها انقلابی در صعودهای دیواره بلند به وجود آورده‌اند. رخ‌های دیواره‌هایی که روزی حتی فکر کردن هم به آنها غیر ممکن بود امروزه به صورت عادی صعود می‌شوند. اساساً تمامی مسیرهای دیواره بلند که شرایط آنها برای صعود سخت بود با استفاده از پرتلج A۵ صعود می‌شود.



ابهت سپری کردن شبی بر روی دنیای عمودی اخیرا نظر بسیاری از مردم را به خود جلب نموده است که این امر منجر به جلب توجه جماعتی فراتر از دنیای کوهنوردان شده است.

در سال ۱۹۹۷ امتیاز ساخت A5 را به شرکت North Face فروختم.

پس از موفقیت در امر ساخت پرتلج به ابداع محصولات دیگر پرداختم پس از ۱۸ ماه همکاری با شرکت North Face به سمت مدیریت ارشد تولیدات نایل شدم.

پرتلج A5

این یک سیستم چادر معلق است که برای دیوارنوردان طراحی شده تا شبها و روزهای متمادی را بر روی دیواره سپری کنند.

یک پرتلج، صفحه پوشانده شده با پارچه است که از اطراف آن تسمه‌هایی قابل تنظیم به مرکز می‌رود. کاورى جداگانه که روپوش آن محسوب می‌شود کل سیستم را پوشش می‌دهد. ساخت این پرتلج‌های مدرن در اواسط دهه ۱۹۸۰ با طراحی پرتلج A5 شروع شد. پرتلج‌های A5 از پارچه‌های ضد باد و آب ساخته شده‌اند و ساختار آنها به گونه‌ای طراحی شده که پایدار و مستحکم هستند اینها اولین پرتلج‌هایی بودند که به دیوارنوردان اجازه تلاش بر روی دیواره‌های مناطق پرت و دورافتاده با شرایط جوی و آب و هوایی سخت را دادند. شرکت A5 Adventures سازنده اصلی پرتلج A5 بود که در سال ۱۹۹۸ به شرکت North Face فروخته شد. این شرکت طراحی و ساخت پرتلج را زیر نظر جان میدندورف که به عنوان مدیر ارشد تولیدات این شرکت نیز بود، انجام داد. جان به مدت دو سال در آنجا مشغول بود. به دنبال آن طرح پرتلج A5 به تجهیزات Black Diamond فروخته شد. وی هنگامی که رخ شرقی برج ترانگو را در پاکستان به همراه Xover Bongard در سال ۱۹۹۲ صعود کرد در عرصه دیوارنوردی شهرت جهانی یافت. آنان اولین‌هایی بودند که به عنوان یک تیم سبک متشکل از دو نفر ۱۵۲۴ متر سطح عمودی این دیواره را صعود کرده و به قله رسیده و سالم فرود آمدند. رخ شرقی این دیواره قبلا توسط یک تیم نروژی صعود شده بود که در راه برگشت متاسفانه جان باختند.

صعود این مسیر به عنوان یکی از مسیرهای سخت در دیوارنوردی دنیا شناخته می‌شود. مدت زمان این صعود ۱۵ شبانه روز و برگشت آن ۳ شبانه روز طول می‌کشد و با استفاده از پرتلج A5 که توسط میدندورف در کارگاه شخصی‌اش ساخته شده بود این امر میسر گردید.

دیواره نورد در حال برپایی پرتلج

نکاتی چند درباره استفاده از پرتلج:

لطفا هنگامی که در پرتلج هستید در استفاده اجاق گاز جانب احتیاط را رعایت کنید. در واقع اگر مجبور نیستید این کار را نکنید.

همراه داشتن یک اجاق گاز به دلایل بسیار برای یک صعود مهم و اینکه به داخل پرتلج ببریم قابل درک است به هر حال به خاطر بسپارید اگر مشکلی برای اجاق گاز شما پیش آید، شما راه فراری ندارید شما در پرتلج گیر کرده‌اید و میلیون‌ها فوت ارتفاع زیر پای شما است و این در حالی است که تجهیزات شما نیز همراه شما آویزان است. اگر پرتلج شما آتش بگیرد کار تمام است و شما باید دیواره را در آسمان‌ها صعود کنید. اگر چه راه‌های ایمنی هم وجود دارد. منطقی است که در اطرافتان سوخت اضافی نداشته باشید.

اجاق شما باید تنها برای آب کردن برف استفاده شود و آخرین نکته مهم این است که کجا باید اجاقتان را آویزان کنید. بهترین جا برای آویزان کردن آن یک میخ مستقل بوده که خیلی نزدیک پرتلج‌تان نباشد به این طریق شما

می‌توانید به آن دسترسی داشته باشید. حتما روکشی برای تسمه‌تان در نظر بگیرید تا حرارت اجاقتان باعث آب شدن آن نشود.

مشخصات فنی پرتلج:

جنس پارچه نایلون D ۲۱۰ میکرو Rip-Stop که دیر مشتعل (Flame Retardant) بوده و یک تک قطب و قاب کف از جنس آلیاژ آلومینیوم Anodized. درزهای پرتلج دارای آب‌بندی بوده و کف آن توسط ۶ تسمه به یک نقطه متصل می‌شود و قابل تنظیم و رگلاژ است.

Frame material ۶۰۶۱-T6 Aluminum
Bedmaterial ۴۲-deniemylon

انواع پرتلج‌های موجود در بازار:

• پرتلج تک نفره مدل Bomb Shelter :

این پرتلج در ابعاد ۲ فوت و ۶ اینچ در ۷ فوت وزنی معادل ۱۲ پوند و ۱۲ اونس به همراه کیسه حمل است. که {در ابعاد ۲،۷۶×۳،۳۶×۲،۱۳ سانتی‌متر و به وزن ۵،۷۸ کیلو گرم }

پوشش این مدل به وزن ۶ پوند و ۵ اونس (۲،۸۶ کیلو گرم) است.



• پرتلج دو نفره مدل Bomb Shelter :

این پرتلج به ابعاد ۳ فوت و ۹ اینچ در ۷ فوت بوده و وزنی معادل ۱۵ پوند و ۱ اونس دارد. پوشش آن به وزن ۷ پوند و ۵ اونس (۳،۳۲ کیلو گرم) است.

ابعاد ۳،۳۶×۲،۱۳×۱،۱۴ سانتی‌متر

ترس

غلبه بر موانع ذهنی هنگام عملکرد

مترجم: غزال حشمت منش

نویسنده: کورتینی شورمن

heshmatmanesh@gmail.com

موفقیت در کوه‌نوردی همانند بسیاری ورزش‌های دیگر، بیشتر روانی است تا فیزیکی. آیا شما کوه‌نوردی را شروع کرده‌اید که بر ترس از ارتفاع غلبه کنید؟ آیا کوه‌نوردی یا رقابت می‌کنید برای چالش فیزیکی یا به طور ساده می‌خواهید از فضاهای کوهستان یا بیرون از خانه در کنار دیگر دوستان لذت ببرید جایی که افراد دیگر شاید نتوانند چنین تجربه‌ای را به دست آورند. آیا شما کسی هستید که کوه‌نوردی می‌کنید زیرا ترسناک است و شما خطر کردن را دوست دارید؟ آیا در دیگر ورزش‌ها شرکت می‌کنید زیرا می‌خواهید خود را از لحاظ روانی برای آمادگی در رقابت بالا ببرید؟

احتمالا در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اید که ترس تمامی وجودتان را فرا گرفته یا آنقدر عصبی شده‌اید که به شدت به دنبال راهی برای خلاص شدن از آن موقعیت بوده‌اید. به گذشته برگردید و فکر کنید که چگونه با ترس‌های‌تان مواجه می‌شدید. تعدادی توصیه در زیر آمده که برای غلبه بر ترس است. بخشی از این توصیه‌ها از «پرسیلا مور» راهنمای کوه‌نوردی در سیاتل بوده و بخشی از تجارب کوه‌نوردی شخصی، صعودها و آموزش اینجانب است. همچنین این تکنیک‌ها را نیز می‌توانید برای هر نوع ورزش یا فعالیت بدنی دیگر که در شما اضطراب ایجاد می‌کند به کار گیرید.

ترس انرژی است از آن استفاده کنید تا به عملکردتان بهبود ببخشید.

میزان ترسی که در حال حاضر در خود سراغ دارید یکسان نخواهد ماند، بسیاری موارد دیگر هست که در شما ترس ایجاد می‌کند. آنها با کسب تجربه رفتار غریزی اصلاح خواهد شد. به ترس به طور اشکالی از سلامت در ارتباط با موقعیت حاضر بیندیشید. در زیر پنج توصیه آورده شده که می‌تواند به شما در ارتباط با

موقعیت حاضر کمک کند طوری که ترس وسیله‌ای باشد برای آموزش، توانمند ساختن و بهبودی قدرت عملکرد در شما.

۱. تفاوت ترس و واقعیت را بدانید. وقتی با حمایت صعود می‌کنید و یک حمایت‌چی خوب دارید، آموزش درستی هم دیده‌اید و به هم تیمی‌های‌تان نیز اطمینان دارید، نمای اطراف‌تان بهترین منظره خواهد بود که به آن فکر کنید و از آن لذت ببرید. شاید فضای خالی اطراف‌تان را ببینید که در حال اوج گرفتن هستید، اما می‌دانید که قرار نیست آسیبی ببینید. فضای اطراف‌تان کاملا پذیرای شماست و فقط زمانی می‌تواند برای شما تهدید محسوب شود که افکار منفی در دوروبرتان بچرخند. حتما می‌توانید فکرتان را کنترل کنید. بسیاری از چنین افکار منفی می‌تواند در زمره افکار "اگه این طور بشه چی؟" جای بگیرند که هیچ کدام از آنها نیز اتفاق نخواهد افتاد.

۲. بدانید که ترسیدن طبیعی است، به خصوص در مناطق بسیار بالا. همچنین طبیعی است که در مسابقه یا مواقع صحبت در جلوی جمع عصبی شوید. به کسی که ادعا می‌کند هرگز نمی‌ترسد اعتماد نکنید. ترس عامل محافظتی ماست و طوری در مغز عمل می‌کند تا به ما کمک کند زنده بمانیم. این امکان را هم دارید که ترس خود را بپذیرید و از آن به عنوان عاملی برای دقت، احتیاط، آمادگی و هوشیاری بیشتر استفاده کنید.

برای مثال زمانی که در یک صعود احساس ترس به سراغ شما می‌آید، ارتباطاتان را با دیگر اعضا چک کنید، اطمینان حاصل کنید که پیش از این به مقدار کافی غذا و آب دریافت کرده‌اید و به اندازه کافی پوشاک مناسب دارید. وضعیت هوا همچنین اطراف‌تان را به منظور امنیت چک کنید و پس از آن به حرکت ادامه دهید هوشیارتر عمل کنید و بر روی هر حرکت تمرکز کنید و کارتان را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.

اگر پیش از انجام یک مسابقه احساس ترس می‌کنید از آن ترس و افزایش ترشح آدرنالین برای افزایش میزان انگیزه استفاده کنید. سعی کنید موقعیتی مانند موقعیت ترس پیش از مسابقه برای خود ایجاد کنید که تا حد ممکن آمادگی کسب نمایید.

۳. درباره آنچه که از آن می‌ترسید با خود کاملا روراست باشید. فرق بین ترس واقعی و غیر واقعی را بدانید. ترس از ارتفاع نمونه‌ای از این نوع است. نه ارتفاع است که شما را اذیت می‌کند و نه ترس از سقوط بلکه این گذاشتن پا بر روی زمین هنگام فرود است. این به اتمام رساندن مسابقه سه گانه ۹۰ دقیقه‌ای نیست که شما را می‌ترساند بلکه ترس مشخصی است که گاه به شما می‌گوید قوزک پای‌تان توانایی تحمل دور پایانی را نخواهد داشت یا اینکه لقمه ترمز دوچرخه‌تان برای استفاده در مسابقه هنگام فرود از یک شیب تند در وضعیت مناسبی نیست. دیدگاه‌تان واقعی باشد و بر روی یک محیط مشخص تمرکز کنید، از زمان یک قدم جلوتر باشید و تمامی حواس خود را جمع کنید. راه رفتن به طور عادی روی زمین یا هنگام شرکت در یک مسابقه غیررقابتی، دید بازتری به شما از کوه‌نوردی یا یک مسابقه نخواهد داد. دریافت وادراک‌تان باید کاملا واضح باشد و آن را با "اگه اینطور بشه چی" ها آلوده نکنید.

۴. زمانی که ترس دارد به سراغ شما می‌آید از یک عبارت یا جمله استفاده کنید. اینجاست که اوج ترس شما مشخص می‌شود و باید آن را کنترل کنید که می‌تواند به طور ساده، "یک اسم، نفس کشیدن، گفتن "تو از پس این کار بر می‌آیی" یا برداشتن یک قدم به سمت جلو باشد.

۵. معادل‌های بیش از یک کلمه برای لغت ترس، "fear" وجود دارد. یکی از آنها "هیجان" است. دیگری "جنگجویی" است. بعضی افراد "نشاط" را ترجیح

پیش مرحله گذار را در میان مراحل تمرین کنید.
۴. آنچه را که ترس شما را به انجام آن ترغیب می کند انجام دهید. مراقب خود و امنیت جانی تان باشید.

۵. با دیگر هم تیمی های تان در باره ترس صحبت کنید. آنها شاید بتوانند مقداری از ترس شما را تخفیف بدهند. اگر در گروهی که هستید همگی احساس ترس می کنند پس شما یک علت کاملا معتبر دارید که برگردید و یا به طور ساده مسیر دیگری را انتخاب کنید. اگر می خواهید در جلوی جمع صحبت کنید، از قبل جلوی جمعی که به شما بازخوردهای مثبتی می دهند تمرین کنید. اگر خود را برای یک مسابقه زیر نظر یک مربی آماده می کنید از جریان پیشرفت خود آگاه باشید و چند هفته قبل در یک مسابقه ساختگی شرکت کنید تا روی هر آنچه که ممکن است به طور اتفاقی پدیدار شود کار کرده باشید. ■

شانه ها و گردن است یاد بگیرید که چگونه می توانید در خلال صعود و یا هنگام صحبت در جلوی جمع آن را آرام کنید.

۲. به خوبی استراحت کنید ، آب کافی بنوشید ، خوب بخورید و خود را گرم نگه دارید. شب قبل نیز به اندازه کافی بخوابید.

۳. برای صعود، صحبت در جلوی جمع و یا مسابقه به درستی خود را آماده کنید. نقشه را مطالعه کنید، مسیر را بداندید و تجهیزات مناسب را همراه خود بیاورید. همان طور که مشغول خواندن مسیر هستید آن سفر یا مسابقه را در ذهن خود مجسم کنید و آن را با نقشه جلوی روی تان مقایسه کنید. با کسانی که به تازگی آن مسیر را صعود کرده اند صحبت کنید تا خود را با شرایط موجود به روز کنید. اگر می خواهید در جلوی جمع صحبت کنید درباره مستمعین خود آگاهی کسب کنید . اگر برای اولین بار مسابقات سه گانه را انجام می دهید از

می دهند . اگر بتوانید خود را از شر کلمه ترس نجات دهید و برای آن جایگزینی بیابید از لحاظ روان شناختی نصف مسیر را طی کرده اید. آگاه باشید لزوما آنچه که برای دیگران ترسناک است برای شما این گونه نخواهد بود. به قضاوت خودتان اطمینان داشته باشید و گزارشات درام گونه دیگران را دور بریزید تا زمانی که قادر باشید واکنش طبیعی خود را ببینید.

هدف تان عدم داشتن ترس نباشد بلکه چگونگی کنترل آن را بیاموزید.

شما نمی خواهید که ترس بیشتر از آنچه که لازم است خود را بر شما نمایان کند. در زیر پنج راه ساده برای مقابله با ترس آمده است.

۱. به آرامی و به طور منظم نفس بکشید. نفس خود را در سینه حبس نکنید. در قسمتی از مرحله آموزش به یوگا بپردازید که آگاه شوید در کدام قسمت بدن تان هنگام ترس گرفتگی بیشتری دارید. برای نمونه اگر در

مؤسسه کوهنوردی و طبیعت گردی اسپهبدان برگزار می کند
شماره ثبت ۲۶۰۴۶



● آموزش

● کوهنوردی

● سنگ نوردی

● طبیعت گردی

● دوچرخه کوهستان

با ارائه مدرک رسمی از فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ج ۱۰۱.

برگزاری دوره های مقدماتی و پیشرفته پزشکی کوهستان در مرداد و شهریور ماه ۱۳۹۰

برگزاری دوره های کارآموزی مقدماتی کوهپیمایی در تیر ، مرداد و شهریور ماه ۱۳۹۰

برگزاری دوره های کارآموزی مقدماتی و پیشرفته سنگ نوردی در تیر ، مرداد و شهریور ماه ۱۳۹۰

برگزاری دوره های مقدماتی و پیشرفته هدایت و ناوبری تیم و مدیریت بحران در شهریور ماه ۱۳۹۰

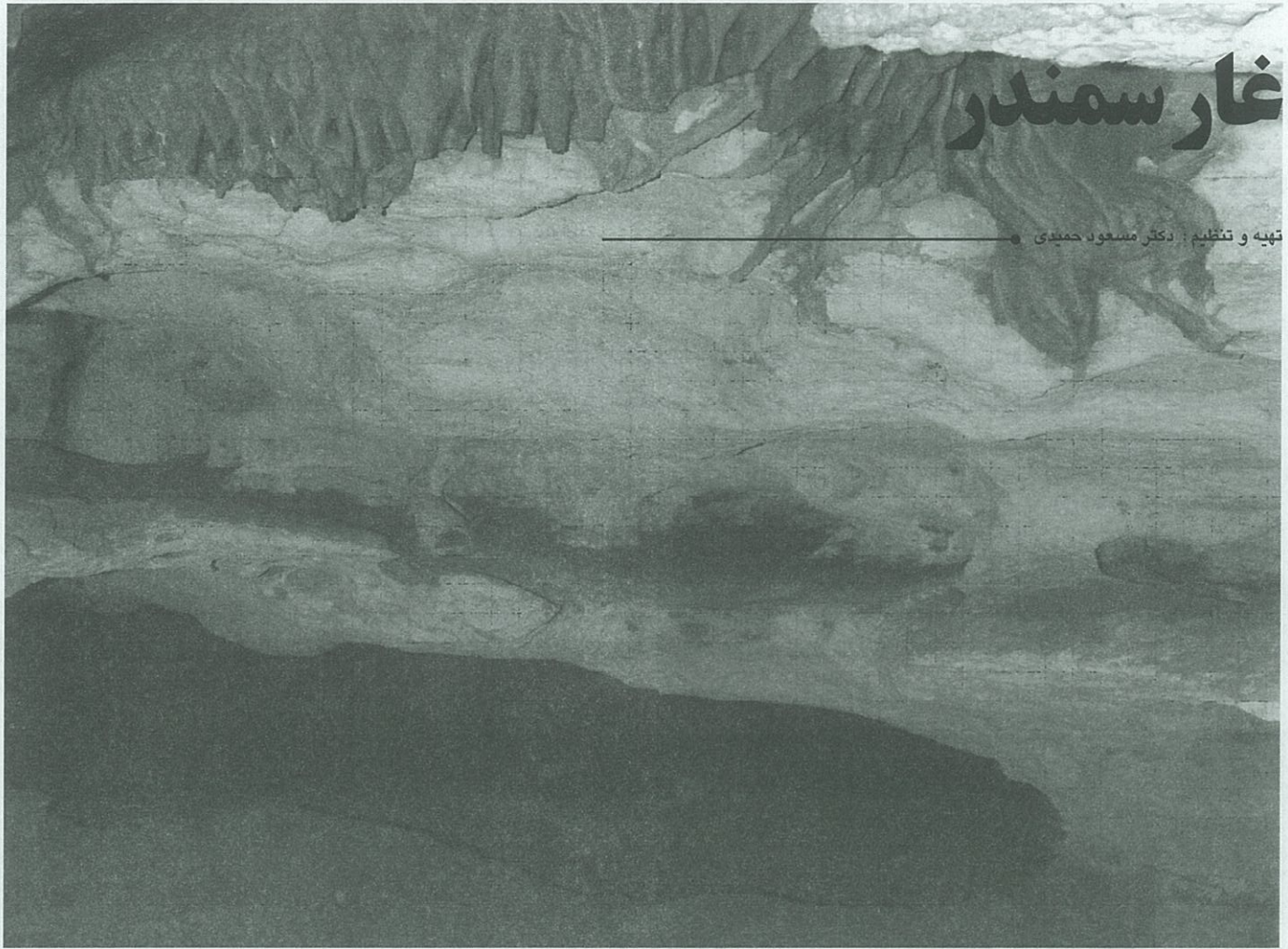
خیابان سهروردی شمالی - بالاتر از خیابان مطهری - روبروی بانک کشاورزی - شماره ۲۶۲ - طبقه همکف

تلفن : ۰۹۱۲۲۰۸۲۱۷۶ - ۰۹۱۹۴۸۸۳۱۳۴ - ۸۸۷۴۹۳۱۵ - ۸۸۷۵۱۷۵۳

www.espahbodan.com

غار سمندر

تهیه و تنظیم: دکتر مسعود حمدی



به سمت بالا رفته و عبور از آن مستلزم صعودی کوتاه است که در نهایت دهها متر ادامه داشته و یکی از شگفت‌انگیزترین قسمت‌های غار سمندر محسوب می‌شود. البته این دالان در انتها بن بست بوده و باید مسیر رفته را بازگردیم. مسیر دیگر نیز به راست منحرف می‌شود و به دلیل آب گرفتگی بخش‌های زیادی از این دالان‌ها و دهلیزها زیبایی و هیجان فوق‌العاده‌ای به کار داده است.

در ادامه با مجموعه عظیمی از تزئینات آهکی در داخل این غار مواجه شدیم که به طرز شگرفی همه اعضای حاضر را به تحسین و شگفتی واداشته بود. تعدد این اشکال زیبا و شگفت‌انگیز از شمارش و توضیح خارج است. دالان‌های طولانی و گاه آب گرفته بر دشواری و البته هیجان کار می‌افزاید. تنها یکی از این دالان‌ها حدود ۱۰۰ متر طول دارد! چنانچه اشاره کردم از راه دهلیزهای متعددی می‌توان به شعبه اصلی سمت راست وارد شد. پس از طی چند صد متر از دالان و دهلیزها دوباره خود را

دالاتی به طول تقریبی ۳۰ متر را طی می‌کنیم و به تالاری کوچک می‌رسیم که ۳ راه متفاوت را پیش روی ما قرار می‌دهد. راست - چپ و مستقیم! شعبه اصلی غار سمندر از شاخه‌های راست و مستقیم می‌گذرد و مسیر سمت چپ با وجود زیبایی کم نظیر خود از طول کمتری برخوردار است.

صعود از تپه جهت دستیابی به دهانه غار سمندر

بعد از توقفی کوتاه و بررسی شرایط موجود تصمیم می‌گیریم ابتدا مسیر مستقیم را ادامه دهیم. البته در ادامه به وضوح و در قسمت‌های زیادی در یافتیم که مسیرهای مستقیم و سمت راست به دفعات با یکدیگر تلاقی دارند و در واقع توسط دهلیزهای متعدد و به صورت شاخه‌های ارتباطی با همدیگر مرتبط هستند. مسیر را ادامه دادیم و پس از مدتی راه به دو شاخه اصلی تقسیم می‌گردد. یک راه

سمندر نام شهری است که در روزگاران بسیار دور در منطقه ای خوش آب و هوا در بخش شمالی کردستان کنونی وجود داشته است. مرور ایام و جبر تاریخ از این شهر چیزی جز نام بر جای نگذاشته و غار سمندر که بر فراز تپه‌ای در مجاورت جایگاه دیرین شهر سمندر قرار گرفته یادگار آن نام و آن شهر در اذهان مردمان امروز ایران زمین است. روستایی کوچک اما بسیار زیبا زینت بخش دشت مقابل این تپه است و در حوالی آن محل دفن پیشینیان ما و به احتمال زیاد اهل همان سمندر است که قدمت برخی از این قبرها به بیش از ۲۰۰۰ سال می‌رسد!

برای دستیابی به دهانه غار سمندر باید از تپه‌ای به ارتفاع حدود ۳۰۰ متر صعود کنیم. این کار را انجام می‌دهیم. نگاه در برابر دهانه کوچک و دنیای عظیم غار سمندر قرار می‌گیریم. ساعت ۱۷/۴۵ تیمی ۱۱ نفره وارد غار می‌شود. ابتدا باید از دهانه تنگ غار و نیز دهلیز طولانی پس از آن گذشت آنگاه به تدریج مسیر فراخ تر می‌شود. در ادامه

هوا تاریک شده و ما سرشار از احساس رضایتی عمیق نسبت به فعالیت‌هایمان در روز گذشته و پیمایش ۳ غار در یک روز راهی محل توقف خودروها در پایین دست می‌شویم.

غار سمندر از زیباترین غارهای کردستان بوده که بازدید از آن را به همه علاقه مندان توصیه می‌کنم. این غار علاوه بر وسعت زیاد و تعدد شعبات دارای پتانسیل بالایی جهت انجام امور آموزشی و



سکونت نگاه شکفتی در غار سمندر

دهلیزهای غار سمندر

شعبه سمت راست در غار سمندر

به سه راهی اول غار می‌رسانیم. به یاد بیاوریم که شعبه اصلی غار به ۳ راه تقسیم می‌شد. در ادامه تصمیم می‌گیریم که شاخه سمت چپ را نیز بررسی و پیمایش کنیم. در ابتدای ورود به این بخش باید سینه خیزی تنگ و طولانی را طی کرد. پس از آن راه به دو بخش تحتانی و فوقانی تقسیم می‌شود. مسیر پایینی بسیار تنگ و در واقع دهلیزی صعب‌العبور است که پس از حدود ۲۰ متر راه را بر غار نورد می‌بندد و تنگی مسیر

تحقیقی غار نوردی و زمین‌شناسی است. حفره ای در سقف و آمیزه‌ای شگرف از رنگ و

سنگ

دهلیزهای تنگ شعبه سمت چپ غار سمندر

معابر دشوار در شعبه مستقیم غار سمندر ■

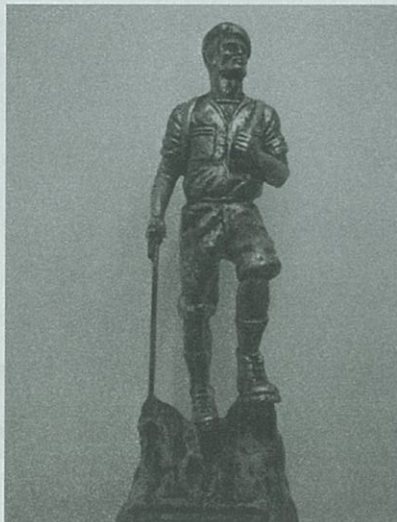
*مربی و مدرس درجه دو غارنوردی

کوچک و حداکثر ۳ نفره انجام شود زیرا فضای کار بسیار محدود و تنگ است. بازدید همه اعضای تیم از این بخش حدود ۳۰ دقیقه از وقت ما را می‌گیرد و آنگاه راه بازگشت را در پیش می‌گیریم. تلاش ما در این غار منحصر به فرد و زیبا ۲/۲۵ دقیقه به طول می‌انجامد و در نهایت همه نفرات تیم در ساعت ۲۰/۱۰ از غار خارج می‌شوند.

مانع از پیشرفت می‌شود. احتمال ادامه داشتن این شاخه بسیار زیاد است. مسیر فوقانی نیز با صعودی کوتاه روی یک شیار قرار می‌گیرد که ادامه داشته ولی به دلیل گل‌آلود بودن بسیار زیاد و به منظور پرهیز از خطرات احتمالی از ادامه آن صرف‌نظر می‌شود.

بازدید از شاخه سمت چپ باید در قالب گروه‌های

نمادی ارزشی ویژه کوه‌نوردان



تندیس کوه سان

تقدیم به دوستان

سفارشات: ۰۲۱۲۲۴۹۷۴۰۸

همراه: ۰۹۱۲۲۹۵۵۷۷۰

پست الکترونیک: koohsan_mf@yahoo.com



پروانه سبز
Green Papillon

شماره ثبت رسمی ۱۵۱۵۳
برنده جایزه ملی محیط زیست
Green_papillon@yahoo.com

انجمن دوچرخه سواری پروانه سبز و شرکت صبا دوچرخ بر گزار می نماید:

طرح توسعه‌ی دوچرخه‌سواری کوهستان با همکاری گروه‌های کوهنوردی و کوهنوردان

| تسهیلات صندوق توسعه دوچرخه سواری بین گروه‌های کوهنوردی و کوهنوردان |

| برگزاری دوره‌های تربیت مربی، افزایش مهارت، دوره‌های تخصصی دوچرخه‌سواری کوهستان |

| طرح تشکیل کمیته‌های دوچرخه‌سواری برای گروه‌های کوهنوردی و کوهنوردان |

| برنامه‌های دوچرخه‌سواری تخصصی در کوهستان و صعود به قله با دوچرخه |



انجمن پروانه سبز: تهران، خیابان ولیعصر، پایین تر از امام خمینی، بلاک ۱۰۵۷ | ۰۹۱۲۵۰۷۳۶۲۱ | ۰۲۱ ۴۴۶۵۶۳۸۷
شرکت صبا دوچرخ: خیابان آفریقا، خیابان آناهیتا، بلاک ۱۶ | ۰۲۱ ۸۸۷۸۰۶۵۱

شرکت گوه نوردهی هرم تبریز

با ۳۷ سال سابقه گوه نوردهی

در سال ۱۳۹۰ برگزار می نماید

صعود به قله مختلف کشور ترکیه

✓ قله ارچیس

✓ قله کاج کار

9

✓ قله آرارات

✓ قله سیپهان

کشور آذربایجان

✓ قله شاه داغی

۸ روزه

کشور روسیه

✓ قله البروس

۱۱ روزه

کشور ارمنستان

✓ قله آراتاس

۶ روزه

کشور گرجستان

✓ قله کازبکی

۹ روزه

مراکز ارتباطی ما:

مسئول فنی: ۰۹۱۴۳۱۷۹۴۲۲ | تلفاکس دفتر مرکزی: ۰۴۱۱-۴۷۷۰۳۶۸ | مدیریت: ۰۹۱۴۳۱۷۶۲۵۴

۰۵۶۱-۴۴۳۲۱۶۳ | ۰۳۱۱-۲۳۶۰۷۵۲

نمایندگان شرکت:

۰۹۱۳۱۰۸۱۰۴۴ (خلیفه سلطانی) | ۰۹۱۳۳۹۳۷۵۲۵ (سلمانی) | ۰۹۱۱۱۹۴۷۶۴۲ (اسماعیلی)

۰۹۱۷۳۷۴۸۳۶۸ (رضائی) | ۰۹۱۵۱۶۱۳۷۱۸ (لاری)

۰۰۳۷۴۹۱۳۳۰۷۹۱-۰۹۱۴۹۱۵۴۷۴۴ (رضا باقری)

آدرس دفتر مرکزی: تبریز-خیابان شریعتی جنوبی-اول خیابان پاستور قدیم-کوچه سینا پلاک ۸

کوتاه و خواندنی از اینترنت

تهیه، تنظیم و ترجمه: رضا زارعی*

عضو افتخاری GHM

در پی تلاش‌های ارزشمند ابراهیم نوتاش مربی پیشکسوت کشورمان به منظور ارتقاء دیواره نوردی در ایران، سازمان صعودهای بلند کشور فرانسه، جی اچ ام نام ایشان را به عنوان عضو افتخاری خود در کنار کوه‌نوردان بزرگی چون کریس بانینگتون (سرپرست نخستین صعود دیواره جنوبی آناپورنا و دیواره جنوب غربی اورست)، کورت دیمبرگر (عضو نخستین تیم فاتح برودپیک و دائولاگیری)، موریس هرزوک (نخستین فاتح آناپورنا)، راینولد مسنر (نخستین فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری) و ... قرار داد. این عضویت به دلیل تلاش‌های ارزشمند ابراهیم نوتاش در ترویج دیواره نوردی در ایران صورت گرفت. جا دارد این موفقیت را به وی و جامعه کوه‌نوردی کشورمان تبریک بگوییم.

لازم به ذکر است به همت انجمن کوهنوردان سه تن از کوه‌نوردان کشورمان از ابتدای سال ۲۰۰۸ به عضویت این سازمان درآمدند.

همچنین در شماره ۲۰۱۱ کتابچه سازمان جی اچ ام گزارشی از جشنواره سنگ‌نوردی بیستون به قلم هوبرت گیوت به چاپ رسید که این گزارش با ترجمه آقای نوتاش تقدیم می‌شود:

مسیر شماره ۵ دهلیز هورنباین

نخستین تراورس اورست

در ۲۲ می ۱۹۶۳ دو کوه‌نورد آمریکایی به نام‌های ویلی انسولد و تام هورن باین در تلاشی که به سرپرستی کوه‌نورد سوئیسی نورمن دیرن فورث انجام گرفت موفق به نخستین تراورس اورست از طریق مسیر غربی به مسیر جنوب شرقی این کوه شدند. این صعود درست ساعتی پس از فتح قله توسط دو هم‌نورد دیگر این گروه باری‌بیشاب و لوته یرستاد که از مسیر جنوبی قله را صعود کرده بودند انجام شد. هورن باین و انسولد در بازگشت از قله در تاریکی هوا و در ارتفاع ۸۶۰۰ متری با دو هم‌نورد خود روبه‌رو شدند که در تدارک شب‌مانی در فضای آزاد بودند. ایشان به دلیل این شب‌مانی چندین انگشت دست و پای خود را از دست دادند همچنین چندین ماه از طبیعت دور ماندند. دیرن فورث و گروهش با این صعود مفتخر به دریافت جایزه Hubbard از موسسه جغرافیای جهانی شدند.

دکتر تام هورنباین بعدها در دانشگاه کلورادو به تدریس زمین‌شناسی پرداخت. ضمن آنکه تحقیقات ارزنده‌ای نیز در مورد تاثیرات ارتفاع بر بدن انسان صورت داد. امروزه مسیر این دو در جبهه غربی را به نام دهلیز هورنباین می‌شناسند و از

معروف‌ترین مسیرهای این کوه به‌شمار می‌آید.

همچنین این صعود نیز نخستین تراورس یک کوه بلند در هیمالیا به شمار می‌آید.

لازم به ذکر است جیم ویتاکر نخستین عضو این گروه به شمار می‌آید که به همراه شریا گومبو در ۱ می بر فراز اورست ایستاد. در این تلاش ۱۹ آمریکایی، ۳۲ شریا و باربر حضور داشتند و در مجموع ۲۵ تن لوازم توسط ۹۰۹ باربر به کمپ اصلی در ابتدای یخچال خومبو حمل گردید.

سرپرست این صعود نورمن دیرن فورث پیشتر در سال‌های ۱۹۵۲ و ۱۹۶۰ تیم‌هایی از سوئیس را راهی اورست کرده بود که به دلیل شرایط بد جوی اعضای آن موفق به صعود قله نشدند و در نهایت سازمان دهندگان آمریکایی صعود سال ۱۹۶۳ او را به دلیل تجربه زیادش به نخستین هیات اعزامی ایالات متحده فراخواندند. «شب بر ما چیره شد. سایه‌ای سیاه از لوتسه در جلوی دیدگانمان به کمین نشست. بود. سرما به سختی در وجودمان رسوخ کرد. اما چاره‌ای نبود جز صبر برای طلوع و تابش خورشید» تام هورنباین پس از بیتوته در ارتفاع ۸۶۰۰ متری اورست

زمستان تلخ

زمستان تلخ ۸۹ در حالی رخت از رخ کوهستان بر می‌دارد که با ۱۸ کشته در کوه‌های شمال تهران آماری باور نکردنی را برجای نهاده. سکنه، یخ‌زدگی، سقوط و حتی خودکشی در ارتفاع از جمله دلایل این آمار بالا به شمار می‌آید.

آمار فوق که به شکل غیر رسمی و بر اساس شمارش حوادث رخ داده در فصل سرما به دست آمده و می‌تواند باز هم گویای بی‌توجهی کوه‌نوردان به هشدارها، نبود سازمان مستقل امداد و نجات و کاستی‌های نظام آموزش عمومی کوه‌نوردی باشد. در این میان مرگ بر اثر سکنه با ۸ کشته در راس آمار حوادث سال جاری قرار دارد که بی‌شک دلیل آن بی‌توجهی کوهپیمایان به وضعیت جسمانی و توقع بیش از حد از خود است.

بدیهی است آموزش عمومی و توجه به هشدارهای پیشگیرانه می‌تواند راهکاری مناسب برای کاهش این دست حوادث تلخ باشد.



آلاسکا در سال ۱۹۹۴ از مهم‌ترین و شاخص‌ترین فعالیت‌های این کوه‌نورد به شمار می‌آید.

همچنین تلاش بر روی مسیر شرقی شولینگ به همراه داگ اسکات در سال ۱۹۸۱، یال شمال شرقی گاشربروم IV در سال ۱۹۸۶، یال شمالی کی دو در سال ۱۹۹۰ از دیگر فعالیت‌های شاخص گرگ چاپلید به شمار می‌آید.

در تیم دآوری نوزدهمین دوره کلنگ طلایی سیمون آتاماتن، یانیک گرازینی، اریک روسو، هیروشی هاگیوارا و میشل پوز، گرگ چاپلید را همراهی می‌کردند. این گروه افرادی هستند که یا در صعودهای آلی دارای تخصص بوده و فتوحات زیادی در این سبک داشته‌اند و یا در زمینه‌های مختلف به رشد و پیشرفت کوه‌نوردی کمک‌های شایانی کرده‌اند.

در این مراسم همچنین کلنگ طلایی دوران به دوگ اسکات انگلیسی تعلق گرفت. طبق رسم دو سال اخیر و همزمان با اعطای نوزدهمین کلنگ طلایی به برترین صعودهای سال ۲۰۱۰ که از ۱۳ لغایت ۱۶ آوریل ۲۰۱۱ در دو شهر شامونی فرانسه و کورمایور ایتالیا صورت خواهد گرفت، به طور همزمان جایزه کلنگ طلایی دوران به دوگ اسکات کوه‌نورد معروف انگلیسی اعطا خواهد شد.

دوگ اسکات کوه‌نورد و کاشف انگلیسی و نخستین فرد انگلیسی است که در پائیز ۱۹۷۵ به همراه دوگال هستون و پس از پشت سر نهادن دیواره عظیم جنوب غربی اورست به قله این کوه دست یافت. وی از پیشگامان سبک صعودهای سبکبار (آلی) در کوه‌نوردی دنیا به شمار می‌آید که بیشتر فتوحات خود را در شکل تیم‌های کوچک و بر روی قله عظیم و سر به فلک کشیده صورت داد. اسکات سابقه فتح بیش از ۴۰ قله، از هندوکش تا جزایر بافین را در کارنامه دارد و مسیرهای بیشماری را از آلپ تا یوسمیتی گشایش کرد.

زوج اسکات و هستون پس از گشایش مسیر دیواره جنوب غربی اورست که به سرپرستی کریس بانینگتون صورت گرفت توانستند ۲۸۰۰ متر مسیر را در کوه دنالی (در آلاسکا) گشایش نمایند. اسکات و بانینگتون در سال ۱۹۷۷ توانستند قله کوه غول (آگری یا بینتابرک) با ارتفاع ۷۲۸۵ متر را فتح کنند. در بازگشت از همین صعود بود که دوگ هنگام فرود هر دو پایش شکست و به سختی و درازکش خود را به کمپ اصلی رساند تا صعودشان به حماسه بدل شود. صعود کانچن چونگای او به ارتفاع ۸۵۸۶ متر و به همراه جو تاسکر، پیتر بوردمن و جورج بتمبورگ در سال ۱۹۷۹ و از مسیر جدید بدون شک انقلابی در کوه‌نوردی سبکبار به شمار می‌آید. فعالیت بر روی کوسوم کانگورو و به همراه آن روز، برایان هال و جورج بتمبورگ، صعود سبکبار شیشاپانگما از مسیر جدید در جبهه جنوبی به همراه الکس مکینتایر و روجر باکستر و صعود مسیر جدید شولینگ در سال ۱۹۸۱ از دیگر فعالیت‌های شاخص دوگ اسکات به شمار می‌آید.

و به مجموع تلاش‌های او می‌توان تلاش بر روی کی دو و ماکالو را افزود که تماما از مسیرهای نو و با سبک سبکبار صورت گرفتند. دوگ اسکات همچنین به همراه کریس بانینگتون از سال ۱۹۸۹ انجمنی را در نپال پایه گذاری کردند که هدفش فعالیت‌های خیرخواهانه به منظور گسترش آموزش، بهداشت و بهبود معیشت مردم محلی دامنه‌های هیمالیا است. فعالیت‌هایی

برندگان نوزدهمین دوره کلنگ طلایی



مراسم نوزدهمین دوره کلنگ طلایی طی روزهای نهم تا هفدهم آوریل در دو شهر شامونی فرانسه و کورمایور ایتالیا

برگزار شد و در نهایت یاسوشی اوکادا و کاتسوتاکی یوکویاما از ژاپن برای گشایش ۲۵۰۰ متر مسیر در جنوب شرقی کوه لوگان با ارتفاع ۵۹۵۹ متر در کانادا و سن ویلانوا، نیکولاس و اولیویر فاورسه از بلژیک و بن دیتو از آمریکا که تیم گشایش ۹ مسیر جدید بر روی دیواره جنوبی و غربی سواحل گرینلند را تشکیل می‌دادند به عنوان برترین تیم‌ها و صعودهای سال ۲۰۱۰ دنیا شناخته شده و جایزه کلنگ طلایی ۲۰۱۱ را دریافت نمودند.

سایر کاندیداهای این مراسم عبارت بودند از:

- گشایش ۳۲۰۰ متر مسیر بر روی کوه فوراکر با ارتفاع ۵۳۰۴ متر در آلاسکا توسط کالین هالی از آمریکا، جور اوین آراور از نروژ در مدت ۷۱ ساعت و بدون شمانی.
- نخستین صعود از جبهه غربی و ۱۶۰۰ متری کوه واسوکی پاربات با ارتفاع ۶۷۹۲ متر در هندوستان توسط مالکوم باس و پائول فیگ از انگلستان که دومین صعود این کوه نیز به شمار می‌آید. این صعود در مدت ۱۰ روز صورت گرفت.
- اولین صعود جبهه شمال شرقی لوناگ I به ارتفاع ۶۸۳۰ متر در منطقه روالینگ هیمال در نپال توسط مکس بلیول، ماتیو مینادیر و سباستین راتل از فرانسه با سه شمانی.
- نخستین صعود جبهه شرقی ۲۵۰۰ متری کوه ایدگار با ارتفاع ۶۶۱۸ متر در رشته کوه مینیا کونگا و در منطقه سیچوان توسط بوریس نورمند از انگلستان و کیل دمستر از آمریکا. این صعود دومین صعود قله به شمار می‌آید که ۳ روز دسترسی به جبهه صعود و ۵ روز تلاش برای فتح آن را در پی داشت.



داوران کلنگ طلایی ۲۰۱۰

تیم دآوری نوزدهمین مراسم اعطای کلنگ طلایی که از روزهای ۱۳ لغایت ۱۶ آوریل در دو شهر شامونی فرانسه و کورمایور ایتالیا برگزار خواهد شد توسط مسئولین این مراسم معتبر برگزیده شدند.

گرگ چاپلید کوه‌نورد، سنگ‌نورد و فیلمساز معروف استرالیایی ریاست تیم دآوری را بر عهده خواهد داشت. وی به عنوان نویسنده با مجله اوتساید همکاری دارد همچنین نویسنده چندین کتاب در زمینه‌های مختلف کوه‌نوردی است.

چاپلید متولد ۲۷ آوریل ۱۹۵۷ است و صعود مسیرهای VI Aurora, (A5, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100) Run for Cover, (VII صعود مسیر ۸۴ و ۱۹۸۱ و A3, 5, 11) بر روی دیواره ترانگوتاور در دره قراقرم در سال ۱۹۹۲، صعود مسیر VI Belligerence, (VI +A3, 5, 11) در کوه کومباتان در کانادا و Wall of Shadows, (Alaska Grade) 6, (A4, 5, 9 +A16) در

که به واسطه آن توانست مدال طلای انجمن جغرافیای جهانی را دریافت کند. به این شکل می‌توان دریافت که دوگ اسکات بهترین گزینه برای اعطای جایزه کلنگ طلایی همه دوران در سال ۲۰۱۰ به شمار می‌آید.

لازم به ذکر است در مراسم اعطای کلنگ طلایی ۲۰۰۹ جایزه کلنگ طلایی همه دوران به راینهولد مسنر نخستین فاتح تمامی قله ۸۰۰۰ متری و در سال ۲۰۰۸ این جایزه معتبر (کلنگ طلایی همه دوران) به والتر بوناتی از ایتالیا رسید. ضمن آنکه در سال ۲۰۰۹ دوگ اسکات ریاست تیم داوری مراسم کلنگ طلایی را نیز بر عهده داشت.

دوگ اسکات (سمت چپ) برنده کلنگ طلایی دوران در کنار والتر بوناتی

بخشیدن تپه های آرارات به ترکیه!

رضا شاه در اولین سفر خارجی خود که در سال ۱۳۱۳ به ترکیه انجام شد، چنان مجذوب ترقی به اصطلاح غربی آتاتورک شد که پس از بازگشت از سفر، در جهت ایجاد مودت بیشتر و پاک کردن حافظه جنگ‌های مداوم ایران و عثمانی، قسمت‌های مهمی از خاک ایران در مرز با ترکیه را به ترک‌ها بخشید.

پیگیری موضوع مرزها پس از سفر رضا شاه به ترکیه از زبان سرشکر ارفع که از همراهان رضا شاه در ترکیه و نماینده ایران در هیئت تحدید مرزهای دو کشور بوده است، می‌تواند گویای عمق نادانی‌ها و وابستگی رضاشاه به بیگانگان باشد. ارفع می‌گوید:

«من در هیأت تحدید حدود مرزها به همراه محمدعلی فروغی از ایران با رشدی آراس در ترکیه، حضور داشتیم. یک روز که با سرهنگ ترک (آراس) بر سر مرزها بحث داشتیم، آراس به من گفت: «ما ترک‌ها به نظر اعلیحضرت شاهنشاه ایران اطمینان و اعتقاد کامل داریم. سرهنگ ارفع پرونده‌ها و نقشه‌ها را به حضور ایشان ببرد و هر چه فرمودند، ما قبول داریم.» من به کاخ رفتم و رضا شاه پس از دیدن نقشه‌ها فرمودند: «موضوع چیست؟» من شروع کردم به توضیح در مورد اهمیت فلان تپه و فلان مکان و .. اما متوجه شدم که شاه توجه چندانی به حرف‌های من ندارد. پس از چند دقیقه‌ای سکوت فرمودند: «معلوم است که منظور مرا نفهمیدی ... بگو بینم این تپه این جا از آن تپه که می‌گویی بلندتر نیست؟» عرض کردم: «بلی قربان».

فرمودند: «منظور این تپه و آن تپه نیست. منظور ما این است که دو دستگی و جدایی که بین ایران و ترکیه از چند صد سال وجود دارد و همیشه به زیان ما و سود دشمنان بوده است، از میان برود. مهم دوستی ماست نه این تپه و آن تپه (!!!)» و به این ترتیب ارتفاعات آرارات به ترکیه بخشیده شد! (مکی، ص ۱۵۳)



سه ۸۰۰ متری در یک فصل

اولی استیک کوه‌نورد سوئسی که صعودهای سریع او در آلپ زبانزد است، قصد دارد تا در بها ۲۰۱۱ اورست، شیشاپانگما و

چوآو را در یک فصل به همراه دن بو آمریکایی (فاتح کی دو و گاشبروم I) صعود نماید.

او که سابقه صعود به ماکالو و گاشبروم II را نیز در کارنامه دارد، به خاطر صعودهای سریع خود به گراندژوراس، ماترهورن و آیگر در کوه‌نوردی به شهرت رسید، اما تلاش او در آنپورنا برای نجات جان کوه‌نورد اسپانیایی، اینوکی اوکوچا موجب جهانی شدن نامش شد. وی همچنین با صعود جبهه شمالی تنگ کانگبوچه به همراه سیمون آتاماتن، موفق به کسب کلنگ طلایی سال ۲۰۰۹ شد.

در تلاش بهار امسال همچنین نیکلاس هالستروم سوئدی ایشان را بر روی اورست و شیشاپانگما همراهی خواهد نمود. این تیم با پشتیبانی شرکت ایشین ترک هم اکنون در تبت به سر می‌برد.

یادی از تاریخ سازان کوه نوردی ایران

۱۸مهر سال ۷۸ بود، حدوداً ظهر، نزدیک امجدیه بودم، سری به فدراسیون زد.

خدا رحمتش کنه حاج حامد گلکار رو، داشت با پیرمردی صحبت می‌کرد. از کوه می‌گفتن و روزگار قدیم. صدام زد و بهش معرفی کرد. می‌شناختمش و داستان‌های بزرگیش رو خونده بودم. اسم پر آوازه‌ای داشت در کوه نوردی ایران ولی سال‌ها بود که ترک دیار کرده بود.

صحبت از کغام است، کغام میناسیان کوه نوردی از پیشروان رشته کوه‌نوردی در ایران. کسی که نام او و برادرش تا ابد بر پهنه کوه‌های ایران و تخت سلیمان جاودانه خواهد ماند.

می‌گفت: شنیدم اینجا مجله ای برای کوه نوردان چاپ می‌شه و در آن از من هم یاد شده.

به دنبال فصلنامه کوه بود و تاریخچه ای که مرحوم کتیبه ای نوشته بود. اون روز کغام از سال‌های دور گفت:

از صعود سال ۱۹۳۶ ولفگانگ گورتر و اشتاینر روی کرده آلمان‌ها از صعود کوه نوردان اهل سون فرانس به دره یخار در سال ۱۹۵۵ به همراه کغام

از صعودش به همراه ایتالیایی‌ها به مورگل دنا و دوزرده در زردکوه بختیاری در سال ۱۹۳۳

کغام از زیباترین و در عین حال ترسناک ترین نامگذاری یک کوه گفت می‌گفت: به همراه برادرم نورایر و یک راهنمای محلی برای صعود قله های پشت علم کوه رفته بودیم. قله هایی که نامی نداشتند ولی بلند بودند.

می‌گفت: موقع صعود سر و صدای عجیبی شنیدم. به پشت سر نگاه کردم، خرس بزرگی را دیدم که به سرعت به سمت ما هجوم آورده. نورایر آخرین نفر تیم بود، لحظه ای مردد بودم چی کار کنم. وحشت زده نشستیم. خرس به نورایر نزدیک شد. چاره ای نداشتیم جز درگیری با خرس.

می‌گفت: سنگی را برداشتم و به سمتش هجوم بردم. می‌گفت: سنگ رو پرتاب کردم خورد تو سینه حیوان. خرس برای لحظه ای

یخچال‌های ناحیه‌ای یا قاره‌ای

یخچال‌های قاره قطب جنوب و گروئینلند، نمونه‌هایی از یخچال‌های ناحیه‌ای یا قاره‌ای هستند که آیلندسیس (اصطلاحی نروژی به معنای یخ درون قاره‌ای) می‌نامند. این یخچال‌ها به دلیل مایل تابیدن خورشید و متعاقب آن کاهش دما، پدید آمده و وسعت زیادی از خشکی‌های نواحی قطبی را در هر دو نیمکره از یخ می‌پوشاند. آیلندسیس‌ها حدود ۹۷ درصد سطح پوشیده از یخ کره زمین را در بر می‌گیرند. همچنین وسعت یخ در نواحی قطب جنوب به دلیل وجود خشکی‌های بزرگ به مراتب بیش از قطب شمال است.

قطب شمال نیز دریایی است یخ بسته، بنابراین فقط بخشی از جزایر یا مجمع‌الجزایر شمالی قاره‌های آسیا و آمریکا و قطعات بزرگ و پراکنده‌ای مانند گروئینلند، از یخ پوشیده شده‌اند.

یخچال‌های محلی

این یخچال‌ها بر خلاف یخچال‌های قاره‌ای بسیار پراکنده بوده و ضخامت کمتری دارند. این نوع یخچال‌ها به استثنای قاره استرالیا در همه خشکی‌ها وجود دارند.

از مهمترین اشکال یخچال‌های محلی، یخچال‌های دره‌ای هستند. در هیمالیا و آلپ‌ها بهترین نوع این یخچال‌ها به چشم می‌خورند. از مهم‌ترین و طولی‌ترین یخچال‌های کوهستانی می‌توان به یخچال‌های زیر اشاره نمود:

هوبارد در آلاسکا به طول ۱۲۰ کیلومتر

اینلچیک در تیان شان ۸۰ کیلومتر

فدچنکو در پامیر ۷۷ کیلومتر

آلتش در آلپ ۳۳ کیلومتر

حرکت یخچال‌ها

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یخچال‌ها شناسایی سرعت حرکت آنها است. حرکت یخچال‌ها عموماً در آیلندسیس‌ها کمتر از یخچال‌های محلی است، که دلیل آن همانا شیب کمتر محیط است. سرعت یخچال‌ها از راه نصب علائم یا رنگ کردن سنگ‌ها بر سطح یخ، استفاده از شواهد رادیواکتیویته و مطالعه فتوگرامتری سطح عوارض یخ صورت می‌گیرد. البته این روش‌ها بیشتر برای اندازه‌گیری سرعت حرکت سطح یخ‌ها انجام می‌شود.

بر اساس مطالعات سرعت حرکت یخچال‌ها از چند ۱۰ متر در سال فراتر نمی‌رود. گرچه گاهی بر اساس شرایط محلی سرعت‌های بیشتری نیز ثبت شده.

حرکت یخ در بخش‌های میانی یخچال مونت اینورس حدود ۱۲۵ متر در سال، فدچنکو در پامیر ۱۸۵ متر در سال و در یک مورد استثنایی حرکت یخ در یخچال مالاسینا در آلاسکا سال ۱۹۳۰ حدود ۲۴۰۰ متر ثبت شده. همچنین تجربه نشان داده یخچال‌ها هر ۲۰ تا صد سال یک‌بار، طغیان بزرگی دارند.

مهم‌ترین یخچال‌های کوهستانی هیمالیا

رشته کوه قراقرم

نام یخچال - طول یخچال بر حسب کیلومتر - محل قرارگیری
سیاچن = ۷۵ = نوبرا فدچنکو = ۷۴ = جنوب غربی پامیر هیسپارا =
۶۲ کیلومتر = شاخه‌ای از رودخانه هونزا بیافو = ۵۹ = دره برالدو
باتورا = ۵۸ = هونزا بالترو = ۵۸ = دره برالدو چوگولونگما = ۵۰ = رشته کوه
راکاپوشی - آراندو خوردویلا = ۴۷ = دره شمال لولوفوند = ۴۰ = غرب
سیاچن یارکاندریمو = ۴۰ = دره شیوک موهیل یاز = ۳۲ = دره شمال
گادوین آستین = ۳۰ = کی دو چنگ کومدون = ۲۱ = شیوک گاشبروم = ۱۶ = دره
گاشبروم‌ها رشته کوه پیرپنجال سوناپانی = ۱۵ = دره چاندرا
بارا شیگری = ۱۰ - ۲۰ = دره چاندرا راکیوت = ۱۵ = نانگاپارات کونگانگری =
۱۳ = منطقه نون چونگپار = ۱۳ = نانگاپارات هیمالیای کومون - گاروال گانگوتری =
۳۰ = سرچشمه گانگا میلام = ۲۰ = گوری گانگا بهاگرا خاراکا = ۱۸ = نزدیک
بدرینات مانا = ۱۸ = دره مانا، شمال گانگوتری ساتوپانچ = ۱۶ = نزدیک بدرینات
مرکز هیمالیای نپال بیوکانگارا = ۱۳،۵ = گوستینیان لیداندا = ۱۱ = ماناسلو چائولینگ =
۱۱ = ماناسلو میوندی = ۱۱ = دائولاگیری هیمالکانچن چونگا - رشته کوه اورست
رانگ بوک = ۵۲ = جبهه شمالی اورست - تبت زمو = ۲۵ = دره زمو = شمال کانچن
چونگا، سرچشمه رودخانه تیبست

کانچن چونگا = ۲۱ = شمال کانچن چونگا، بالای رودخانه کانچن خومبو = ۲۰ = جنوب
کوه اورست کانشونگ = ۱۹ = شرق اورست تولام یائو = ۱۹ = جنوب غربی قله بارون تسه
بارون = ۱۵ = شمال شرقی قله بارون تسه رامبانگ = ۱۰ = کانچن چونگا

بالتر از ۲۰

آپاشریا کوه‌نورد، نام آشنای نپالی در بهار ۲۰۱۱ با صعود به اورست برای بیست
و یکمین بار رکورد خود را ارتقاء داد. در این صعود، او به همراه تیمی از کوهنوردان
نپالی و آمریکایی به ارتفاع ۲۸۱۰۰ متر رسید. این صعود، بالاترین صعود در تاریخ
کوهنوردی است. او در این صعود، با استفاده از تجهیزات مدرن و تجربه‌های
کثرت، موفق به عبور از خطرات بسیار شدیدی شد. او در این صعود، با استفاده
از تجهیزات مدرن و تجربه‌های کثرت، موفق به عبور از خطرات بسیار شدیدی شد.

تیم او اورست متشکل از گروهی محقق است که بر روی علل آب شدن
یخچال‌های هیمالیا و میزان تغییرات یخچال‌های طی سال‌های اخیر تحقیق
می‌کند. این تحقیقات کمک می‌کند تا دولت نپال بتواند پیش‌بینی‌های لازم را
برای جلوگیری از خطرات احتمالی سیل در دامنه‌های هیمالیا صورت دهد. همچنین
این تیم طی سال‌های اخیر اقدام به پاکسازی دامنه‌های کوه اورست کرده است و
انتظار می‌رود امسال نیز این امر ادامه یابد.

این تیم در سال ۲۰۰۸ موفق شد ۱۲۰۰۰ کیلوگرم زباله را از دامنه‌های اورست
تخلیه کند، ضمن آنکه ۴ جسد نیز به پایین منتقل شد. تیم او اورست همچنین
به آموزش گروه‌ها و شرکت‌ها در ارائه خدمات با انرژی پاک اقدام خواهد کرد.
سرپرستی این تیم بر عهده داوا استیون شریا مدیر ارشد شرکت ایشین ترک
است.

مهم‌ترین یخچال‌های کوهستانی هیمالیا

و دومین انسانی بود که پس از مسنر تمامی ۸۰۰۰ متری‌های را بدون کپسول اکسیژن فتح کرده بود. همچنین شمال جبهه شرقی و جنوبی را با یک تله‌کابین و یک تلخ سقوط لورتان احتمالاً به خاطر یک تندباد و یا رانش برف زیر پاهایش و یا هر دلیل دیگری که شاید هیچگاه یافت نشود رخ داد و این کوه‌نورد افسانه‌ای کوه‌های سوئیس را برای همیشه جاودانه نمود. همراهان لورتان بلافاصله پیگیر او را به پایین کوه و بیمارستان منتقل نمودند، اما متأسفانه دیگر دیر شده بود و لورتان جان باخته بود. لورتان در زمان مرگ ۵۲ سال سن داشت. او متولد شهر بوله سوئیس بود. در جوانی کابینت سازی می‌کرد و در کنار کارش راهنمایی کوه‌نوردان را نیز بر عهده داشت.

در سال ۱۹۸۲ نخستین ۸۰۰۰ متری‌ش را با نانگاپاربات شروع کرد و با صعود به قله اصلی کانچن چونگا در ۱۹۹۵ یعنی در مدت ۱۳ سال و در سن ۳۶ سالگی به عنوان سومین کوه‌نورد دنیا پس از مسنر و کوکوشکا صعود به ۸۰۰۰ متری‌ها را به پایان رساند.



مرگ جوان‌ترین شریای تیم جان هانت

در پاییز سال ۱۹۶۳ جیم ویتاگر به عنوان نخستین کوه‌نورد آمریکایی موفق

به فتح اورست شد. در آن صعود شریایی با تجربه عامل موفقیت تیم آمریکای لقب گرفت. وی کسی نبود جز نوانگ گومبو شریا، کسی که در نخستین فتح بام دنیا توسط هیلاری و تنسینگ نیز حضور داشت، اما به‌خاطر جوانی در مراحل کسب تجربه به سر می‌برد. وی که متولد ۱۹۶۳ در مینزوتیت بود خود را خواهرخوانده تنسینگ می‌دانست. در آن سال نوانگ تنها تا گردنه جنوبی بالا رفت. اما نوانگ با فتح اورست برای دومین بار در سال ۱۹۶۵ به همراه تیم هندوستان نخستین انسانی لقب گرفت که اورست را دوبار صعود کرده بود. او که ساکن دارجلینگ در هندوستان بود سر انجام در ۷۹ سالگی درگذشت.

رکورد جدید در صعود آیگر

دنی آرنولد سنگ نورد سوئیسی توانست در روز ۲۰ آوریل رکورد جدیدی را در صعود رخ شمالی دیواره آیگر بر جای نهد. دنی با ثبت زمان ۲ ساعت و ۲۸ دقیقه توانست رکورد پیشین را که متعلق به اولی استیک بود ۲۰ دقیقه ارتقاء دهد، گرچه صعود اولی استیک در زمستان صورت گرفته بود و این تلاش در فصل بهار.



دنی آرنولد پیشتر نیز آیگر را صعود کرده بود، اما این تلاش نخستین صعود آزاد وی به شمار می‌آمد که از مسیر Heckmair صورت گرفت. وی در این تلاش ۲۰ تیم حاضر در دیواره را پشت سر نهاد و به قله رسید. وی همچنین بخش تراورس Hinterstoisser را با کمک طناب پشت سر نهاد. این بخش در زمستان به‌خاطر شرایط مناسب توسط استیک به‌صورت آزاد طی شده بود.

پرداخت برای زباله

تیم اکو اورست در طرحی نو تحت عنوان «Cash for Trash» با پرداخت ۱۰۰ روپیه برای هر کیلو زباله، شریا‌ها را تشویق به تخلیه زباله‌ها از ارتفاع می‌کند. آنها امیدوارند در سال ۲۰۱۱ حدود ۴۰۰۰ کیلوگرم زباله را از ارتفاعات کوه به پایین تخلیه کنند. لازم به ذکر است در این تلاش کوه‌نورد حامی محیط زیست از ژاپن Ken Noguchi نیز به همراه تیمش قصد دارد تا به جمع‌آوری ۱ تن زباله از کمپ ۲ و قله اورست به طرح پاکسازی تیم اکو اورست کمک کند. زباله‌ها پس از انتقال به کمپ اصلی با کمک سازمان Everest Pollution Control Committee - SPCC تفکیک شده، زباله‌های قابل سوزاندن در محل روستای گورا کیش سوزانده و سایر زباله‌ها به کومپونگ منتقل می‌شوند. پشتیبانی این طرح را شرکت گردشگری ایشین ترک و شرکت لوازم کوه‌نوردی نورث فیس بر عهده خواهند داشت.

صعود سریع شیشاپانگما

اولی استیک کوه‌نورد سرعتی سوئیسی موفق شد قله شیشاپانگما را در صعودی سریع فتح کند. اولی که به همراه دن بو آمریکایی و نیکلاس هالستروم سوئدی مدت ۱ ماه در دره خومبو به هم هوایی پرداخته بودند، سرانجام دو روز پس از رسیدن به کمپ اصلی جبهه جنوب غربی تلاش خود را آغاز نمودند. در این تلاش که از ارتفاع ۵۸۰۰ متری کمپ اصلی آغاز شد، دن بو به دلیل هم‌هوایی بد و کمی بیماری تصمیم به ماندن در کمپ اصلی را گرفت و در نهایت قرار شد اولی استیک تلاش خود را به تنهایی بر روی کوه صورت دهد.

بدین شکل اولی استیک توانست از فرصت به‌دست آمده و هوای مناسب بهره گیرد و قله ۸۰۲۷ متری شیشاپانگما را تنها در مدت ۱۰،۵ ساعت از کمپ اصلی فتح کند. وی برای صعود این جبهه ۲۰۰۰ متری ساعت ۲۲:۳۰ کمپ اصلی را ترک کرد و در ساعت ۹ بامداد به قله رسید. اولی بلافاصله از قله نیز راهی کمپ اصلی شد. مجموع صعود و فرود این کوه‌نورد سریع حدود ۲۰ ساعت زمان برد.

شیشاپانگما پس از ماکالو و گاشربروم II سومین ۸۰۰۰ متری اولی استیک به شمار می‌آید. ایشان پس از این موفقیت و با وجود گذشت ۵ روز از حضورشان در کمپ اصلی خود را آماده ترک آن و عزیمت به سمت جبهه شمالی چوآیو نمودند. این صعود موجب تعجب همراهان اولی، از جمله تیم آشپزخانه، یاکچی‌ها و افسر رابط تبتی این تیم شده. حال باید منتظر بود و دید اولی با چوآیو و جبهه شمالی اورست چه خواهد کرد؟!

درگذشت سومین فاتح ۸۰۰۰ متری‌ها



هارارد لورتان راهنمای کوه‌نوردی از سوئیس و سومین فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری بعد از ظهر ۲۸ آوریل و هنگام صعود Grünhorn در Bernse به ارتفاع ۴۰۴۳ متر، به علت سقوط از کوه درگذشت. لورتان یکی از پیشگامان هیمالیانوردی مدرن

دنی آرئولد صعود خود را در ساعت ۹:۵ آغاز و ساعت ۱۱:۳۳ به پایان رساند. وی متولد شهر Bürglen در سوئیس است و سنگ‌نوردی را از ۱۴ سالگی آغاز و در همان جوانی دیواره ایگر را فتح کرد. دنی آرئولد سال گذشته نیز صعودهای شایسته‌ای مانند Flying Circus و Come On Baby را به انجام رساند، همچنین او ۳۶ طول از یال غربی Salbitschijen در کوه‌های سوئیس را به صورت آزاد صعود کرد.

آبل بلانش

سرانجام آبل بلانش موفق شد پس از ۱۹ سال و با از دست دادن چند تن از دوستان و هم‌نوردانش به عنوان سومین ایتالیایی و یازدهمین انسانی که بدون بهره‌گیری از اکسیژن مصنوعی تلاش کرده بود، بر فراز تمامی قله ۸۰۰۰ متری جهان بایستد و به عنوان بیست و دومین عضو باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها به عضویت آن درآمد.

آلن متولد ۲ سپتامبر ۱۹۵۴ در اوستای ایتالیا در ساعت ۱۳:۴۰ روز ۲۶ آوریل ۲۰۱۱ توانست پس از ۵ تلاش ناموفق قله آناپورنا را صعود کند. این صعود آخرین ۸۰۰۰ متری او به شمار می‌آید. او تمامی قله ۸۰۰۰ متری خود را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود کرده و حتی صعود با کمک کپسول اکسیژن سال ۱۹۹۲ خود را در سال ۲۰۱۰ بدون کمک کپسول اکسیژن جبران نمود.

بلانش صعود خود به آناپورنا را در ساعت ۱۳:۳۰ به همراه کوه‌نوردان کره ای و شریکانشان از کمپ سوم در ارتفاع ۷۲۰۰ متری آغاز و حدود ۱۱ ساعت بعد به قله این کوه رسید. مسیر صعود آنها در جبهه شمالی کوه و در سمت چپ مسیر فرانسوی‌ها قرار داشت که چندان راحت نبود. بخش پایانی مسیر نیز از برف تازه پوشیده بود. در نهایت ایشان از مسیر گردنه میان قله اصلی و آناپورنا I خارج شده و به سمت قله اصلی حرکت کردند. با صعود قله در ساعت ۱۳:۴۰ اعضای تیم پس از دقایقی توقف راهی کمپ سوم شدند، جایی که شب را در آن به استراحت پرداخته و روز بعد راهی کمپ اصلی در ارتفاع ۴۰۰۰ متر شدند. اما مشخص نیست در ذهن آلن در صعود و فرود از کوه چه گذشت؟ به چه خطراتی فکر می‌کرد؟ با چه یادهایی از کوه بالا می‌رفت؟

بی شک یاد کریستین کونتتر همراه همیشگی آلن با او به قله رسید. کسی که در سال ۲۰۰۵ در کنار او در آناپورنا تلاش کرد، اما بر اثر حادثه ای جان خود را از دست داد. کریستین به پاسخ به توانمندی‌های آلن بلانش گفته بود: او شایستگی ورود به باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها را دارد.

انتقام اورست

مرگ پیرمرد نیپالی

شایلندرا کومار اوپادهیا پیرمرد ۸۲ ساله نیپالی که قصد داشت رکورد سنی صعود به بام دنیا را بشکند او در مسیر آبشار یخی جان سپرد.



این دولتمرد سابق کشور نپال که طی سال‌های ۱۹۸۶ تا ۱۹۹۰ سمت وزارت خارجه این کشور را عهده دار بود قصد داشت رکورد میربهادر شیرخان، مسن‌ترین فاتح بام دنیا را بشکند، به‌ظاهر اثر سقوط بهمن کشته شده (هرچند علت اصلی حادثه هنوز اعلام نشده). لازم به ذکر است رکورد مسن‌ترین فاتح اورست در ۲۶ می سال ۲۰۰۸ توسط میربهادر شیرخان پیرمرد ۷۲ ساله نیپالی ثبت و همچنان بابرجا است. شایلندرا کومار اوپادهیا یا متولد ۱۷ آوریل ۱۹۲۹ در شهر بنارس هند بود و در زمان مرگ ۸۲ سال سن داشت.

چوآیو - اولی استیک و دن بوو در روز ۵ می موفق به صعود قله چوآیو شدند. این دومین ۸۰۰۰ متری اولی استیک در فصل جاری می‌باشد. وی در ۱۹ آوریل توانسته بود در یک صعود سریع قله شیشاپانگما را نیز فتح نماید. ایشان پس از چوآیو راهی جبهه شمالی اورست خواهند گردید.

اورست - کنوتون کول کوه‌نورد انگلیسی موفق شد در روز ۶ می قله اورست را برای نهمین بار فتح نماید. این کوه‌نورد ۳۷ ساله سابقه کاندیداتوری کسب کلنگ طلایی ۲۰۰۳ برای صعود آناپورنا III، اسکی چوآیو در سال ۲۰۰۶ و دوبار صعود اورست در یک هفته در سال ۲۰۰۷ را در کارنامه دارد.

اسکی از لوتسه فیس

کریس دونبورت و نیل بیدلمن توانستند در روز ۵ می لوتسه فیس در جبهه غربی کوه لوتسه و در مسیر یال جنوبی اورست را با اسکی فرود آیند. این دو پس از ۶ شب‌مانی در کمپ دوم در ارتفاع ۶۵۰۰ متری راهی کمپ سوم شدند و صبح روز بعد مسیر لوتسه فیس را با اسکی فرود آمدند.

لازم به ذکر است نخستین فرود مسیر لوتسه فیس در سال ۱۹۷۰ توسط کوه‌نورد ژاپنی یوچیرو میورا صورت گرفت. ضمن آنکه نخستین فرود با اسکی از قله اورست را در سال ۲۰۰۰ کوه‌نورد و اسکی باز اسلونیایی داوا کارنیکا انجام داد.

اخبار ماناسلو

Park Heangsu کوه‌نورد کره‌ای که سال گذشته در طوفان ماناسلو و در ارتفاع ۷۵۰۰ متری جان سپرده بود، امسال توسط هموطنانش پیدا شده و به کمپ دوم در ارتفاع ۶۴۰۰ متری منتقل گردید. در نهایت از کمپ دوم نیز توسط بالگرد گروه نجات فیشتل ایر به کاتماندو منتقل شد. پیکر این کوه‌نورد کره‌ای در روز ۱۳ می در کاتماندو سوزانده شد و خاکسترش به کشورش بازگردانده شد.

همچنین در ساعت ۶:۱۰ صبح امروز ۹ می سه عضو این تیم کره ای (شامل دو کوه‌نورد کره‌ای و یک شریا) موفق به فتح قله ماناسلو شدند.

صعود نخستین بانوی هندی به اورست

رسانه‌های رسمی هندوستان اعلام کردند که یک زن جوان اهل این کشور موفق شد با صعود به قله اورست لقب اولین زن هندی صعودکننده به این کوه بلند را از آن خود کند.

شریای ارتفاع در ساعت ۹:۱۵ روز ۱۰ می موفق به فتح اورست شد. پی نوشت - تیم اکو اورست در طرحی نو تحت عنوان "Cash for Trash" با پرداخت ۱۰۰ روپیه برای هر کیلو زباله، شریایا را تشویق به تخلیه زباله‌ها از ارتفاع می‌نماید. آنها امیدوارند در سال ۲۰۱۱ حدود ۴۰۰۰ کیلوگرم زباله را از ارتفاعات کوه به پایین تخلیه نمایند.

لازم به ذکر است در این تلاش کوه‌نورد حامی محیط زیست از ژاپن Ken Noguchi نیز به همراه تیمش قصد دارد تا به جمع‌آوری ۱ تن زباله از کمپ ۲ و قله اورست به طرح پاکسازی تیم اکو اورست کمک نماید.

زباله‌ها پس از انتقال به کمپ اصلی با کمک سازمان Everest Pollution Control Committee - SPPC تفکیک شده، زباله‌های قابل سوزاندن در محل روستای گورا کشب سوزانده و سایر زباله‌ها به کومپونگ منتقل می‌شوند. پشتیبانی این طرح را شرکت گردشگری ایشین ترک و شرکت لوازم کوه‌نوردی نورث فیس بر عهده خواهند داشت.

بیستون در ورتیکال

مجله معتبر ورتیکال فرانسه در آخرین شماره خود گزارشی از جشنواره سنگ‌نوردی بیستون را در ۱۴ صفحه ارائه نمود. این گزارش به ۴ زبان انگلیسی، فرانسه، آلمانی و ایتالیایی به چاپ رسیده و نشان دهنده اهمیت این جشنواره و البته موفقیت آن در معرفی دیواره بیستون به حاضران در جشنواره بوده است.

اورست و لوتسه در ۲۱ ساعت

راهنمای آمریکایی میشل هورست موفق شد دو قله اورست و لوتسه را در کمتر از ۲۱ ساعت صعود کند. هورست قله اورست را در ساعت ۹:۳۰ روز ۱۴ می از گردنه جنوبی صعود کرد. وی بلافاصله پس از بازگشت به کمپ ۴ در گردنه جنوبی و با کمی استراحت، نیمه شب راهی سمت دیگر گرده ژنوی‌ها شده و به سوی لوتسه حرکت کرد. وی در نهایت توانست در ساعت ۵:۵۰ دقیقه قله لوتسه را نیز فتح نماید. هورست در صعودهای خود از کپسول اکسیژن مصنوعی و البته دو شریا بهره برد. آنها برای صعود به لوتسه ۵۵۰ متر طناب ثابت را در دهلیز پایانی کار گذاشتند. ■

«تین منا» ۲۵ ساله که اهل ایالت «آروناچال پرادش» هندوستان است، مصاحبه‌ای با رسانه‌های رسمی این کشور عنوان کرد: اولین زنی از هند هستم که موفق شدم به قله اورست صعود کنم.

این زن جوان در ادامه به خبرگزاری آسوشیتدپرس خاطرنشان کرد: من در ساعت ۱۱ صبح روز دوشنبه هفته جاری موفق شدم بر بلندای این قله بایستم و نام خود را به عنوان اولین زن هندی فاتح اورست به ثبت برسانم.

پرچم پاکستان بر فراز اورست

در ساعت ۶ بامداد به وقت پاکستان در روز ۱۰ می حسن صدبارا به همراه برادرش که اعضای یک تیم بین‌المللی بودند موفق به فتح بام دنیا اورست شدند. این صعود پس از فتح اورست در سال ۲۰۰۰ توسط نظیر صبیر، دومین صعود پاکستانی‌ها بر روی بام دنیا به شمار می‌آید.



بیست و یکمین فتح اورست

آپا شریا سرپرست تیم اکو اورست توانست برای بیست و یکمین بار بام دنیا را فتح نماید و این بار نیز با شعار جلوگیری از تغییرات آب و هوا این چهارمین سالی است که آپا تیم اکو اورست را به عنوان مسؤل فنی و سرپرست تیم صعود همراهی می‌کند. سرپرست اصلی این تیم داوا استیون شریا رییس شرکت اکو اورست می‌باشد. آپا به همراه یک آمریکایی، یک سوئیس و ۴

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 سی دی کوه نوردی

یزد: خ ایرانشهر - روبروی هنرستان شهید رجایی - ورزشی فرهنگ
محمد مهدی کمالیان : ۰۹۱۳۱۵۳۲۶۵۱ - ۰۳۵۱-۶۲۶۲۴۱۸

مژده به همنوردان سراسر کشور

کتاب راهنمای صعود به قله شیرکوه یزد

حاوی مطالب آموزنده و عکس‌های دیدنی منتشر شد

مراکز فروش: ۱ - یزد، فروشگاه فرهنگ ۶۲۶۲۴۱۸ - ۰۳۵۱

۲- تهران، خیابان انقلاب، کتابفروشی نیل: ۶۶۴۰۹۵۷۶ و ۶۶۴۰۶۱۸۳

۳ - تهران، خیابان انقلاب کتابفروشی عصر دانش: ۶۶۴۲۳۷۰۱

نکات فنی

گردآوری و ترجمه: علی پارسایی

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

کوهنوردی فنی می‌تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در این صفحات ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره‌گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعودهای فنی را دارند.

کوهنوردی فنی احتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها به‌عنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش‌های گوناگون بوده است. خواندن این مطالب به تنهایی نمی‌تواند از هیچ شخصی یک کوهنورد 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 روش‌ها و یا توصیه‌ها وجود دارد. ضمناً ممکن است روش‌های بهینه‌تری برای انجام تکنیک‌ها و یا تاکتیک‌های کوهنوردی فنی به غیر از آنچه در این مجموعه آورده شده وجود داشته باشد.

نگارنده و فصل‌نامه کوه هیچ گونه مسؤلیتی چه مستقیم چه غیر مستقیم در باره حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه‌ها استفاده نموده‌اند چه مبتدی چه کهنه کار را به عهده نمی‌گیرد. مسؤلیت کامل استفاده از توصیه‌ها و مطالب و تصاویر این مجموعه بر عهده خواننده است. معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده با آن‌ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نیست.

حمایت دینامیک (بويا)



این دو تصور غلط در باره حمایت دینامیک وجود دارد.

- ۱- در حمایت دینامیک باید طناب خلاصی زیادی داشته باشد.
- ۲- در حمایت دینامیک باید طناب در وسیله حمایتی بلغزد.

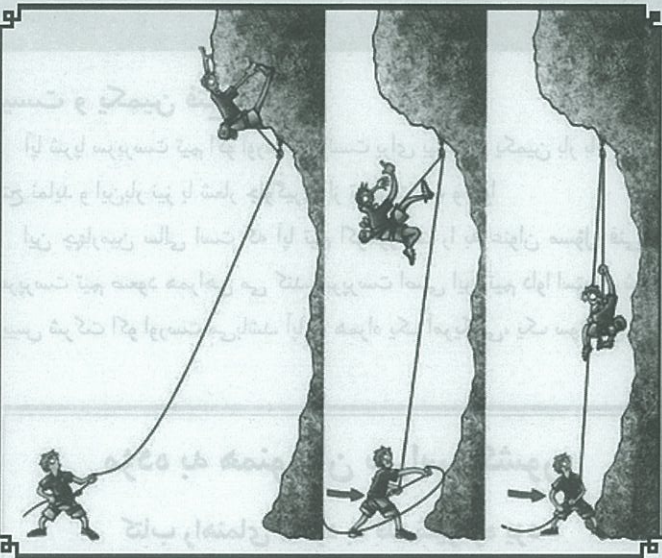
هر دو این گزاره‌ها اشتباه هستند و در حقیقت به‌کارگیری آن‌ها باعث افزایش خطر و مشکل تر شدن روند مهار سقوط می‌شود.

خلاصی طناب در حقیقت به این معنی است فردی که سقوط کرده مسافت بیشتری را طی می‌کند تا وزن او بر روی طناب منتقل شود و طناب دیرتر وظیفه خود را انجام می‌دهد. مسافت بیشتر یعنی نیروی بیشتری باید مهار شود.

لغزش دادن طناب در وسیله حمایت در لحظه سقوط بسیار مشکل است و اشتباه در آن می‌تواند باعث سرش شدید طناب در وسیله حمایت شود و در نتیجه حمایت‌چی به خاطر عدم توانایی در کنترل طناب و گرمای حاصله از سرش طناب در دست ممکن است حتی طناب را رها کند که این امر می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

حمایت دینامیک به این خاطر دینامیک نامیده می‌شود که حمایت‌چی در زمان مهار سقوط حرکت می‌کند. و میزان آن در حقیقت بنا به اختلاف وزن حمایت‌چی و صعودکننده می‌تواند متغیر باشد. یک حمایت‌چی سبک وزن تر همواره حمایت دینامیک تری می‌کند.

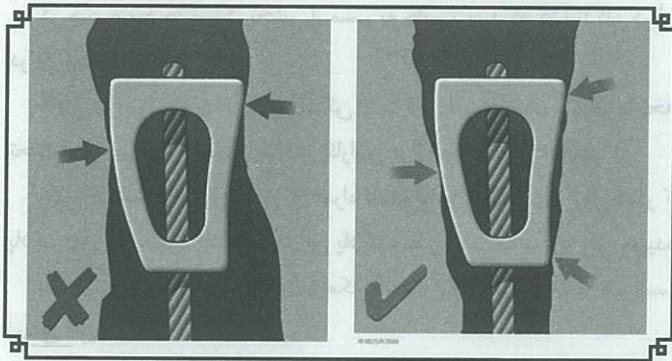
حمایت‌چی باید در فاصله و مکانی مناسب نسبت به مسیر قرار بگیرد و در



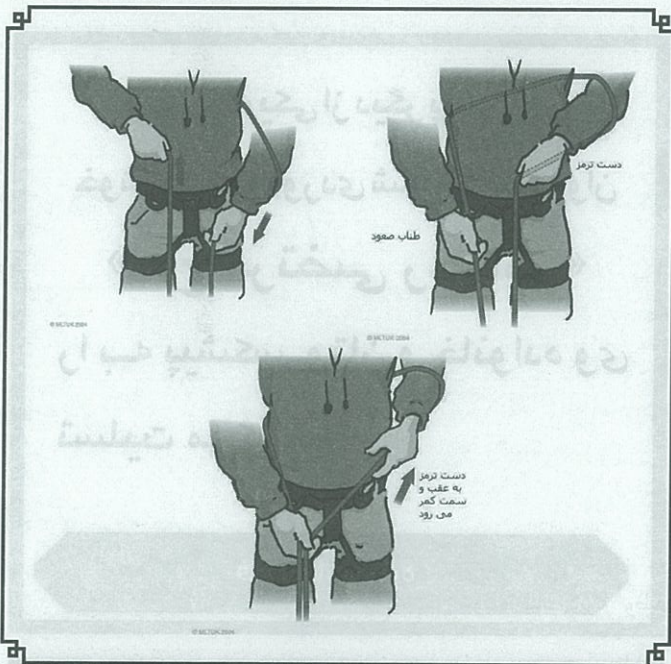
صورت سقوط سرطناب چند قدم به سمت مسیر حرکت کند. این کار باعث می‌شود انرژی حاصله از سقوط به تدریج و طی حرکت طناب جذب و بر روی طناب توزیع شود به جای آنکه این انرژی به‌صورت نقطه‌ای بر روی یک قسمت طناب در بالاترین نقطه وارد شود.

<http://www.ukclimbing.com/articles/page>.

۱۸۴۴=php?id



بر روی و حتی در صورت تکان ناشی از حرکت طناب ممکن است از جای خود در بیاید. کیل ها امروزه یکی از محبوب ترین ابزار حمایت میانی هستند. توجه داشته باشید هنگامی که آن را در شکاف قرار می دهید باید تمامی سطوح آن در سه نقطه به خوبی بر روی شکاف بنشینند. در غیر این صورت امکان در آمدن وجود دارد.



ابزار گذاری

اصطلاح Trad Climbing به معنی صعود از مسیر و ابزار گذاری

در آن به عنوان حمایت های میانی است.

بد نیست بدانید این اصطلاح از کلمه Climbing Traditional به معنی صعود سنتی می آید. و در حقیقت صعود سنتی در عرف سنگ نوردی صعود به شیوه اولیه اصلی و ابزار گذاری در مسیرهای بکر است.

هر چند متأسفانه گاهی شاهدیم در ایران مفهوم کوه نوردی سنتی بسیار مورد کم مهری قرار می گیرد و آن را در تقابل با کوه نوردی نوین!!! می دانند اما هنوز در کشورهایی صاحب سبک در کوه نوردی سبک صعود سنتی بسیار مورد احترام و ارزش است. طبیعتاً برای صعود این دسته از مسیرها فرد صعود کننده نه تنها باید صعود کننده خوبی (نسبت به درجه سختی مسیر) بشمار بیاید بلکه باید با نحوه صحیح ابزار گذاری نیز آشنا باشد

هر اشتباه در قرار دادن هر یک ابزار می تواند در صورت سقوط فرد بسیار مهلک شود زیرا ابزاری که به خوبی در جای خود ننشسته باشد در صورت وارد شدن بار

حمایت بر روی بدن

در معابر کوهستانی ساده تر گاه مسیر به صورتی است که نفرات نیاز به حمایت پیدا می کنند و شرایط مسیر به نحوی است که امکان انجام حمایت بر روی بدن وجود دارد. در چنین حالتی یک حلقه طناب تمام چیزی است که برای کار نیاز داریم.

هر چند باید توجه داشت محلی که حمایت چی برای استقرار انتخاب می کن باید محلی ایمن باشد و وی باید از اینکه می تواند وزن نفر صعود کننده را حتی در صورت سقوط کنترل کند کاملاً مطمئن باشد.

روش های مختلفی برای انجام حمایت بر روی بدن وجود دارد. مزیت روشی که در زیر معرفی می شود این است که در صورت سقوط نفر و انتقال وزن او بر روی طناب و بد حمایتچی وزن او ابتدا به پشت بدن و کمر حمایتچی منتقل می شود.



فروشگاه سبلان



عرضه کننده لوازم کوه نوردی، سنگ نوردی، کمپینگ
نماینده محصولات ماموت، رایچل، آپامهر در اصفهان

اصفهان - خیابان ۵ رمضان - ساختمان آذر

تلفن ۳۳۸۳۳۰۵

همراه: ۰۹۱۳۲۲۹۶۱۳۴ مرادیان



در حین صعود چه بسا در بخشی از مسیر به جایی برسید که گشایندگان در آن رول کوبیده‌اند و زمان ابزار گذاری در آن وجود ندارد.

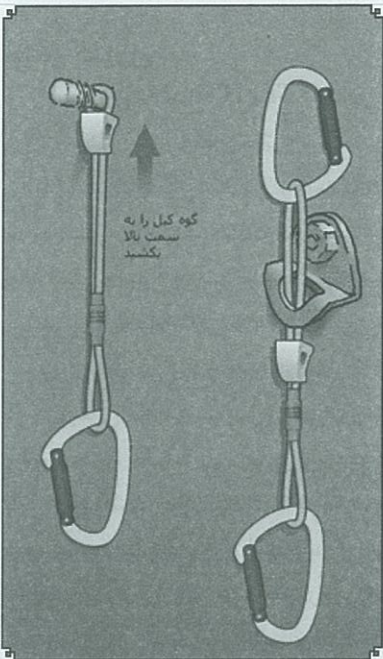
گاهی این رول بنا به هر دلیلی ممکن است قابل استفاده نباشد. فرضاً صفحه پلاک آن باز شده باشد و یا پلاک تحت فشار خم شده و امکان انداختن کارابین در آن وجود نداشته باشد.

حتی اگر شما ابزار رول کوبی به همراه داشته باشید کوبیدن یک رول دیگر کار چندانی مناسب نیست و حتی اگر پلاک رول هم با خود داشته باشید این پلاک ممکن است مناسب با رول کوبیده شده نباشد.

برگشت هم چندان جالب نیست و امکان صعود آزاد (طبیعی) مسیر هم نیست و تا محل میانی بعدی هم فاصله زیادی دارید.

در اینجا کمی ابتکار می‌تواند چاره ساز باشد. به تصویر دقت کنید اگر پلاک باز شده باشد می‌تواند یک کیل را همانند شکل به آن متصل کرد و با بالا کشیدن گوه آن، آن را در جای خود محکم کرد.

یا با پایین دادن گوه کیل می‌توان آن را از سوراخ رول عبور داد و با نصب یک کارابین در بخش بالایی آن از رول استفاده نمود. ■



کوهستان خالی از خطر نیست

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

فصل نامه کوه

درگذشت یکی از دیگر پیشگامان
خوش‌نام کوه‌نوردی شمیران شادروان
«حاج مرتضی رحمانی»
را به پیشکسوتان و خانواده وی
تسلیت می‌گوییم.

فصل نامه کوه

پانزده سال پیش اولین کوه‌نورد ایرانی
در هیمالیا جان باخت و پیکرش در زیر قله
کمونیس (تاجیکستان) به یادگار ماند
یاد و خاطر عزیزمان «عبدالحسین عزیزی»
را گرامی می‌داریم.

حسین عزیزی

جاذبه‌های
کوه‌های
طبیعی
شماره اول
شماره اول

دکتر مرتضی رحمانی
علامه حسن بزرگ

ناشر: قم انتشارات همگرا

تلفن: ۷۷۴۲۷۱

کاهنده مصرف برق از ۱۰٪ الی ۳۰٪



خانگی و تجاری

NEW



دفع کننده حیوانات با امواج ماوراء صوتی



انواع دفع کننده حیوانات:

- دفع انواع پرندگان، سگ و گربه سانان، خرس و خوک
- انواع موشها، سوسک، مگس، پشه
- عنکبوت، عقرب، کرمها و حشرات درختان

Dazer

(دفع کننده فرا صوتی)



وسیله ای است برای دفع سگ و گربه سانان
مخصوص دوستداران طبیعت



محصول نمونه سال ۱۹۹۳ آمریکا

ساخت کشور آمریکا

وزن ۱۲۰ گرم

منبع تغذیه باتری کلپی ۹ ولتی

ابعاد دستگاه ۱۱/۵ در ۵ سانت

دفع از فاصله ۷ متری

دارای گیره کمری از جنس فولاد ضد زنگ



خلیل دره کو
Co. -۹۱۹۴۸۳۷۸۱۳
-۲۱-۸۸۲۱۱۷۷۵-۷
kh.darelou@fta.ir
www.fta.ir

بر گزار کننده دوره های مختلف کوهنوردی از مقدماتی تا پیشرفته

هواشناسی کوهستان

پزشکی کوهستان

کار با GPS

دوره کار آموزشی کوهپیمایی

کار آموزشی برف مقدماتی

کار آموزشی سنگ مقدماتی

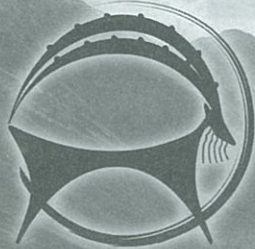
کار آموزشی غار

ناوبری با ابزار (قطب نما، نقشه خوانی و...)

پیشرفته برف

پیشرفته سنگ

پیشرفته غار



موسسه طبیعت گردی گردشگری زاگرس

www.zagrosecotours.com

تلفن ثبت نام: ۸۸۰۳۰۴۶۰

صعود به قله گاشر بروم

قسمت اول

مترجم: جمشید هدایت نسب

مقدمه مترجم:

قله پنهان یا «گاشر بروم ۱» با ۸۰۶۸ متر ارتفاع یازدهمین قله مرتفع این کره خاکی است. در عین حال یکی از شش قله معروف منطقه قارا قوروم است که به کوه‌های نورانی مشهور هستند. «دیتر پورشه» و هم‌طنابش «پیتر گوگه موس» یک‌روزه دوهزار متر فاصله مابین کمپ اصلی و کمپ سوم در ارتفاع ۷۰۰۰ متری را پشت‌سر می‌گذارند و شبانه راه قله را در پیش می‌گیرند. کمی پس از آغاز حرکت «پیتر» سیصد متر مسیر را سقوط می‌کند اما با استفاده از توان شخصی خود مجدداً به کمپ سوم بازمی‌گردد. «دیتر» به تنهایی عازم قله می‌شود و از وجود حادثه زمانی مطلع می‌شود که به کمپ سوم بازمی‌گردد. او در این گزارش، از تیم کوچکش، حرکت سریع و حادثه‌ای که برای همراهش رخ داد صحبت به میان آورده و همه را به تصویر کشیده است. البته با پیش‌گفتاری از «پیتر هابلر».

جایی که برای محل بیواک انتخاب کرده بودیم شیب تندی داشت و از آنجا به بعد مشکل ارتفاع جایگزین شیب تند می‌شد، «دیتر» نیز کمپ خود را کمی آن طرف‌تر به طرف شرق و در مسیر دهلیز ژاپنی‌ها قرار داده بود.

بیواک، صعود قله، اقامت در قله، مجدداً بیواک، فرود ترسناک به کمپ اصلی همه اینها فشار زیادی را به ما وارد کرد که تنها با رسیدن مجدد به یخچال کمپ اصلی بود که فشارهای روحی و جسمی کاهش یافت و برای اولین بار

استراحت کردیم.

این صعود ضمن اینکه دومین صعود قله گاشر بروم به شمار می‌رفت عنوان اولین صعود قله به سبک آلبی را نیز به خود اختصاص داد. رسیدن به یال کوه، هم‌هوایی، صعود قله و بازگشت مجدد به شهر کلا یک ماه به طول انجامیده بود. سرعت ما در حین صعود بهترین ایمنی برای صعود ما بود. امروزه هنگامی که در اخبار کوه‌نوردی از صعودی به سبک آلبی چیزی می‌شنوم، برایم بسیار



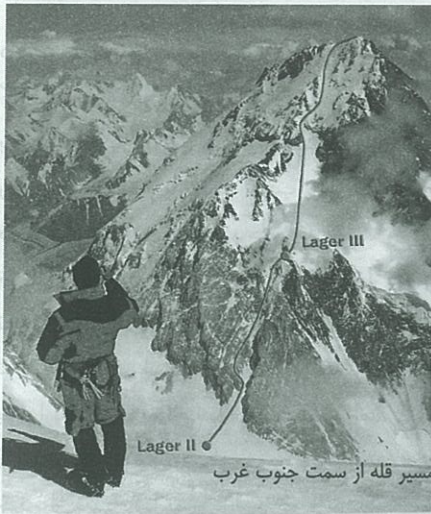
باز کردن مسیر جدیدی از میان دیواره پر شیب شمال غربی نیازمند به کارگیری تمام دانش و توان کوه‌نوردیمان بود. به معنای کامل کلمه به رقص با گرگ‌ها شباهت داشت و فرودش به مراتب دشوارتر از صعودش بود. حمایت دوطرفه در حین صعود امکان‌پذیر نبود. هم من و هم «راینهولد» باید به توانایی فردیمان متکی باشیم و در عین حال می‌بایست با تمام وجود به یکدیگر اعتماد می‌کردیم. مسیر تا ارتفاع ۷۰۵۰ متری یعنی

پیش‌گفتار: از پیتر هابلر

در ماه جولای ۱۹۷۵ پس از دوازده روز راه‌پیمایی، دیدن قله گاشر بروم برای اولین بار باعث شد که هفته‌های دشوار آمادگی را از یاد ببرم. با تمام وجود مقابلم ایستاده بود، قله‌ای که از لحاظ شکل بسیار زیبا بود و می‌رفت که اولین هشت هزارمتری من باشد. در عین حال مبنایی شد که من و «راینهولد مسنر» ایده صعود آلبی یک قله هشت‌هزار متری را برای اولین بار به اجرا درآوریم.

این به آن معنا بود که صعود بدون وجود کمپ‌های دائم و طناب ثابت و حتی کپسول اکسیژن صورت می‌گرفت. تیم کوچکی که فقط به خودش متکی بود و پس. ماه‌ها شانس خود را برای چنین صعودی ارزیابی کردیم، تمرین‌های زیاد، آمادگی روحی و جسمانی تا بتوانیم جاه‌طلبی را که در پیش گرفته بودیم به انجام برسانیم.





مسیر قله از سمت جنوب غرب

صعود کوه باز بمانم، حتی نمی‌خواستم نقصان وسایل فنی و یا سنگینی آنها کار ما را با مشکل مواجه سازد بنابراین وسایل با کیفیت بهتر و سبک‌تر را خریداری کردم و بالاخره پس از انتقال بارها می‌شد گفت که برای صعود آماده شده بودیم!

۱۳ ژوئن ۱۹۹۸؛ پرواز از فرانکفورت به

اسلام آباد.

برای رسیدن به فرودگاه فرانکفورت، استفاده از مترو برای حمل وسایل چندان مناسب نبود، ماشین کرایه کردم و ساعت ده صبح پس از صرف صبحانه و خداحافظی با اعضای خانواده به فرودگاه رسیدم. ماشین کرایه‌ای را در فرودگاه پس دادم و پای ترمینال پرواز با استقبال گرم پیتر مواجه شدم. تا آمدن سایر اعضای تیم وقت داشتیم کمی با هم صحبت کنیم، بدون اینکه کسی مزاحم شود. من و «پیتر» سال‌ها یکدیگر را می‌شناختم و فراتر از همه چیز به هم اعتماد داشتیم، نقاط ضعف و قوت همدیگر را می‌شناختم و بهتر است بگویم به روحیات هم آشنا بوده و از یکدیگر درک متقابل داشتیم. در دنیای کوه‌نوردی چنین دوستی نعمت است. پس از آن کم‌کم سایر اعضای تیم هم آمدند. هشت اتریشی، یک نفر بلژیکی، یک نفر از نیوزیلند و من و پیتر هم از آلمان اعضای تیم را تشکیل می‌دادیم. «هایر ریس» که در صعود برودپیک همراه ما بود مستقیماً از آمریکا به

اسلام‌آباد پرواز می‌کرد و سه خانم هم

به جمع تیم اضافه شد که خوب بود

و حداقل می‌دونستیم که یه غذای

عکس مشهود نیست.

حرکت به سوی قله پنهان

سال ۱۹۷۷ زمانی که از قله برودپیک بازگشتم به بلندای قله، کوهی از کارهای اداری، نامه‌ها و ... را پیش روی خود یافتیم که در مدت شش هفته‌ای که در خانه نبودم روی هم تلنبار شده بودند، پس از رفع و رجوع آنها، تمیز کردن وسایل برنامه و طبقه‌بندی و تفکیک آنها برای اجرای برنامه‌های بعدی کوه وظیفه دوم بود و در نهایت باید بیش از هزار اسلایدی که طی برنامه گرفته بودم را مرتب کرده و برای نمایش و گزارش برنامه آماده می‌کردم که با استقبال حاضرین مواجه شد و همانا این سوال از من شد که برنامه آتی کجاست و من ضمن شرح مختصری از صعودم در سال ۱۹۹۳ به این قله، نام قله پنهان را بیان کردم. هوای بسیار بد و بارش برف مداوم ما را حتی از رسیدن به گردنه گاشربروم در ارتفاع ۶۴۵۰ متری بازداشت و حتی اگر به کمپ دوم در این ارتفاع هم رسیده بودیم با توجه به برف باریده شده حرکت از سمت دهلیز ژاپنی‌ها می‌توانست بسیار خطرناک باشد و سقوط بهمین هر لحظه محتمل بود. برایم شکستی دردناک بود و با در پیش گرفتن راه خانه، فکرش را هم نمی‌کردم که بار دیگر به قله گاشربروم بیایم. سال‌ها از آن روز می‌گذرد و من حالا قارقوروم و هوای آن را بهتر می‌شناسم. حتی یادم می‌آید که در زمان صعود قله برودپیک در سال ۱۹۹۷ هوا یک هفته تماماً آفتابی بود و فقط گهگاهی لکه ابری دیده می‌شد. بنابراین با دوستم «پیتر گوگرموس» تماس گرفتیم و ماجرا را با او در میان نهادم، و او نه تنها درخواست مرا پذیرفت بلکه خواهان صعود قله گاشربروم ۲ به طور همزمان شد چرا که هر دو را می‌توان از یک کمپ اصلی صعود کرد. بلافاصله در مجلات کوه‌نوردی معتبر صعود خود را آگهی کردیم و جویای تعداد بیشتری کوه‌نورد شدیم تا تیم شکل بگیرد و نهایتاً دوازده نفر دیگر به جمع ما اضافه شدند و «پیتر» مسئولیت سازماندهی و برنامه‌ریزی را عهده‌دار شد. مرحله نونینی از آمادگی را باید تمرین می‌کردم و این بار علاوه بر ۱۵ کیلومتر دویدن روزانه، رفت و برگشت خانه تا محل کار را با دوچرخه که حدود سی کیلومتر می‌شد به آن اضافه نمودم. نمی‌خواستم که به دلیل دیگری فرضاً عدم توانایی لازم جسمانی از

جالب است و با میل تعقیبش می‌کنم، چرا که به نظر من شیوه آلی نه تنها بیشترین رضایت خاطر را در من ایجاد می‌کند بلکه نحوه اجرای آن طبیعی است و فرد را بیشتر با کوه مانوس می‌کند. «دیتر پورشه» نیز تقریباً راه مشابهی را در پیش گرفت آن طور که ما در سال ۱۹۷۵ طی کردیم، یعنی با حداقل وسایل و سرعتی که از کمپ اصلی تا قله در مدت ۳۱ ساعت درنوردیده شد. همچنین باید توجه داشت که به واسطه حادثه‌ای که برای همراهش رخ داد، صعودش را انفرادی به پایان برد.

همان طور که قله پنهان ذات طبیعی‌اش پنهان در پشت سایر قله‌هاست اینجا هم کوه‌نورد و نویسنده‌ای از نسل جوان به پشتوانه گذشتگان کار نونینی را ارایه کرده است و چه زیباست که این نویسنده عکاس نیز است، که این خود به ارزش کار گزارش نویسی کتاب افزوده است.

مسیر تیم دوم قله گاشربروم ۱

کروکی قله از سمت جنوب غرب و مسیرهای صعود شده

مسیر تیم بین‌المللی سال ۱۹۳۴ که تا ارتفاع ۶۲۰۰ صعود شد.

مسیر فرانسوی‌ها در سال ۱۹۳۶ که تا ارتفاع ۶۸۰۰ متری پیش رفتند.

اولین صعود سال ۱۹۵۸ توسط آمریکایی‌ها روی تیغه جنوب شرقی.

دومین صعود توسط هابلر و مسنر در سال ۱۹۷۵ که اولین صعود آلی بود.

قسمت‌های بالایی صعود در این شماتیک طبیعتاً دیده نخواهد شد و نقطه‌چین‌های این مسیر فرضی است.

مسیر غربی یوگسلاوها در سال ۱۹۷۷
مسیر انشعابی از مسیر یوگسلاوها در سال ۱۹۸۸

مسیر فرانسوی‌ها روی قله P ۷۰۶۹ متر و تیغه جنوب غربی در سال ۱۹۸۰.

مسیر کوکوژکا و کورتیکا در سال ۱۹۸۳ به شیوه آلی روی دیواره غربی.

مسیر دهلیز ژاپنی‌ها که قسمت بالایی آن در

Dieter Porsche

Der versteckte
Achttausender

Triumph und Tragödie am Hidden Peak

عکس روی جلد : پیتر گوگه
موس در کمپ سوم.

زیاد بالاخره بارهایمان را وسط یک سالن بزرگ پیدا می‌کنیم خوشبختانه همه چیز سر جایش است. پس از آن من برای خرید تمبرهای متنوع برای کلیه اعضای تیم به اداره پست می‌روم. با سر تکان دادن مسئولین اداره پست متوجه می‌شوم که درخواست بیش از هزار عدد برایشان تعجب‌برانگیز و غیرقابل قبول است. در حقیقت قصد من آن بود که افراد مستقیماً بتوانند نامه‌های خود را ارسال کرده و نیازی به رفتن به اداره پست نداشته باشند چرا که معمولاً خارج از راولپندی رسیدن پاکت‌های پستی به مقصد از شانس بسیار کمی برخوردار است. این مسأله خاص پاکستان نبود در قرقیزستان هم هیچ پاکتی از من و دوستانم هیچ‌گاه به مقصد نرسید آنها معمولاً پس از دریافت وجه از تمبرها نمی‌گذرند و آنها را برای خودشان مجدداً می‌فروشند، به همین خاطر من روی تمبرهای کارت‌های ارسالی‌ام مهرزده تا آنها از فروش مجدد آن بگذرند، در اداره پست خیلی سعی کردند سخت بگیرند و اشکال تراشی کنند که من خود را به آن راه زدم. پس از انجام کارها از اداره پست بیرون آمده و به سراغ یک فرش فروش رفتم. پس از نوشیدن چند استکان چای، معامله مطلوبی صورت گرفته و تکه فرشی خریدم، البته حسابی چک و چانه زدم.

۱۶ ژوئن؛ حرکت از بزرگراه کاراکوروم
به طرف چیلاس:

ساعت پنج بامداد هتل را ترک کرده و با مینی‌بوس سفر طولانی خود را در بزرگراه قراقوروم آغاز می‌کنیم.

درست حسابی می‌خوریم. پس از تحویل بارها که خوشبختانه هیچ‌گونه اضافه پرداختی نداشتیم باوجود اینکه بار زیادی همراهمان بود، کلی ما را تحویل گرفتند و با نهایت تعجب پرواز خط هوایی پاکستان سر وقت و در حالی که هواپیما تکمیل شده بود به پرواز درآمد. طی پرواز نفرات بیشتر با یکدیگر آشنا شدند. نیمه‌های شب هواپیما در اسلام‌آباد به زمین نشست. باربر ارتفاعات ما به نام اسد به استقبالمان آمد او در صعود برودتیک همراه من بود و شناخت خوبی از یکدیگر داشتیم. آژانس تور پاکستان اتوبوسی را برای ما تدارک دیده بود که فاصله سیزده کیلومتری تا محل هتل شالی‌مار را با آن طی کردیم، این آژانس متعلق به «اشرف امان» بود، معاون فدراسیون کوه‌نوردی پاکستان و کسی که قله K2 را صعود کرده است.

۱۴ ژوئن: بازدید از شهر

روز اول اقامت در پاکستان صرف کسب مجوز و بازدید از شهر شد که باید فرم‌هایی را پر می‌کردیم و پولی برای احتمال پرواز برای نجات پرداخت می‌کردیم که نهایتاً به کسب مجوز منجر شد و البته نقش و روابط اشرف امان در تسریع کارها بسیار موثر بود. پس از اخذ مجوز به هتل بازگشتیم و در انتظار سپری شدن گرمای ظهر بودیم تا به دنبال آن داخل شهر شویم. ساعت سه اتوبوس سراغمان می‌آید و در ابتدای امر به بازار راجا می‌رویم، پس از راولپندی به قسمت شمال غربی اسلام‌آباد به مسجد «شاه فیصل» می‌رویم که از طرف پادشاه عربستان «ملک فیصل» نامگذاری شده است. این مسجد که در سال ۱۹۸۴ ساخته شده است نمایی مدرن دارد. شکل مثلثی قسمت دعا و نماز از کارهای متداول در ساختمان‌سازی غربی است و حدود ده هزار نفر همزمان می‌توانند به دعا پردازند. در یک رستوران داخل شهر تشنگی خود را برطرف کرده و در سایه می‌نشینیم و کمی پیرامون جزییات صعود صحبت می‌کنیم.

۱۵ ژوئن - ارسال کارت پستال

پس از صرف صبحانه عازم گمرک می‌شویم تا بارهایمان را تحویل بگیریم. در آنجا باوجود همکاری مسئولین با مشکل رو به رو شده و پس از صرف وقت

این موقع صبح معمولاً خیابان‌ها در راولپندی خلوت هستند بنابراین به سرعت مرکز شهر را پشت‌سر می‌گذاریم، در مسیرهای خارج از شهر که به زعم ما دو طرفه حساب می‌شوند گاهی تا چهار ستون ماشین ایستاده است و خیلی بد از همدیگر سبقت می‌گیرند، بهترین کار این است که اصلاً نگاه نکنی و سرت به کار خودت مشغول باشی و بگذاری آنها آن‌طور که دلشان می‌خواهد رانندگی کنند. در زمین‌ها و باغ‌ها معمولاً انواع میوه، گندم، خرما و موز یافت می‌شود حدود چهل درصد افراد در باغ‌ها و زمین‌های کشاورزی کار می‌کنند. زمین‌های مزروعی را پشت‌سر گذاشته و به شاهراه اصلی بزرگراه قراقوروم می‌رسیم که ساخت آن توسط دولت‌های چین و پاکستان و حدود بیست سال به طول انجامید و در سال ۱۹۷۸ افتتاح شد. به واسطه کار بسیار دشوار، در راه ساخت این جاده بر اساس آمار داده شده بیش از ۸۱۰ پاکستانی و ۸۲ نفر چینی جان خود را از دست داده‌اند. این جاده در سال ۱۹۸۰ به روی توریست‌ها بازگشایی شد. استفاده از این شاهراه سفر را با لذت خاصی همراه می‌سازد. جاده همراه با شما تا «ایندوس» پیش می‌رود راننده‌ها در راه دائماً بوق می‌زنند و برای سبقت عموماً پیش از پیچ‌ها این کار را می‌کنند البته نه مثل ما، آنها به ماشین جلویی می‌چسبند و به محض اینکه ماشین‌های طرف مقابل تمام شد سر ماشین را به طرف مخالف خیلی تند بیرون می‌کشند و گاز داده و سبقت می‌گیرند، برای ما وحشتناک بود و هر آن فکر می‌کردیم همین الان به هم می‌خورند. این نه فقط احساس من بلکه همه اعضای تیم بود و غالباً برای اینکه اعصاب‌ها از این بابت خراب بود درخواست توقف و استراحت می‌کردیم و من معمولاً از این فرصت برای عکاسی از طبیعت استفاده می‌کردم. شیشه‌های کنیف و خط خطی اجازه عکس‌برداری را به من نمی‌داد. پس از ۱۳ ساعت حرکت به چیلاس می‌رسیم و پس از دوش گرفتن در هتل و رفع خستگی به سراغ شام می‌رویم و ظاهراً پانصد کیلومتر مسیر رمق‌چندانی را برای حرف‌زدن اعضای تیم باقی نگذاشته است. ■

نکات فنی در غارنوردی

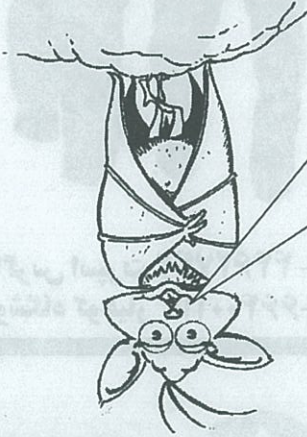
افشین یوسفی

afshin_yousefi_ky@yahoo.com

قسمت دهم

Speleo Tech Tip

afshin_yousefi_k2@yahoo.com



غارها را به همان وضعیتی که هنگام ورود شما بود، ترک کنید. نه از خود چیزی در آن به جا بگذارید و نه چیزی از آن جا، با خود به بیرون ببرید.

اعتقاد غارنوردان

چیزی را از غار بیرون نیاورید جز عکس
هیچ اثری در غار به جا نگذارید جز رد پا
چیزی را در غار نکشید مگر زمان

غارنوردی به صورت فنی و جدی می تواند برای مبتدیان یا حتی افراد کار کرده بسیار خطرناک و خطر آفرین باشد. این مجموعه نکات فنی برای کسانی تهیه شده که به اصول اولیه غارنوردی آشنایی کامل دارند و برای کسب اطلاعات بهتر و بیشتر می خواهند از این نکات استفاده کنند. مادامی که به فنون غارنوردی تسلط کافی پیدا نکرده اید، استفاده از آنها خطر آفرین خواهد بود.

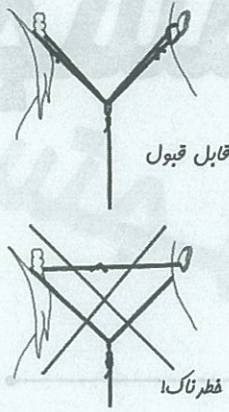
این نکات، فقط به گوشه هایی از نکات فنی در دنیای پر هیجان غارنوردی تعلق دارد و برای کامل کردن تجربیات و آموزش های خود باید نزد مربیان با تجربه و کارآموده به کسب تجربه بپردازید و اطلاعات فنی خود را تکمیل کنید. مولف و نشریه کوه هیچ گونه مسؤلیتی در برابر حوادث احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده می کنند ندارد و تمامی مسؤلیت به عهده خوانندگان است.

کارگاه مثلث مرگ!

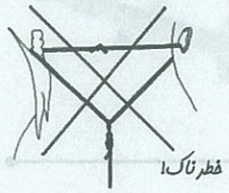
کارگاه مثلثی نوعی کارگاه ساده است که در کتابها و متدهای قدیمی به عنوان یکی از شیوه های زدن کارگاه با تسمه یا با سر طناب در دیواره نوردی، سنگ نوردی اسپرت یا غارنوردی توصیه شده (کتاب سنگ نوردی از الفبا - نوشته پرکالبرگ - ترجمه رحیم دانایی) و به دلیل سهولت و سرعت در زدن آن هنگام فرود بیشتر مورد استفاده دیواره نوردان یا غارنوردان قرار می گیرد. این نوع کارگاه در سال های

اخیر و با انجام آزمایشات متعدد مردود اعلام شده و به منظور نشان دادن میزان خطر در این کارگاه متداول نام کارگاه مثلث مرگ را بر روی آن گذاشته اند تا کلمه مرگ نیز تأکیدی دوباره بر خطرناک بودن این نوع کارگاه داشته باشد. این کارگاه در دیواره های ایران و مخصوصاً در کارگاه های فرود که با تسمه یا سیم بکسل زده شده اند به وفور دیده می شود!!

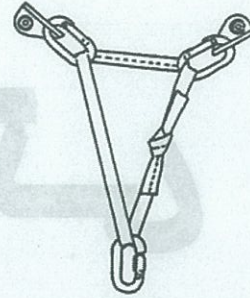
همچنین زمانی که در غار از کارگاه‌های طبیعی، حفره‌ها، استلاگمیت‌ها یا بلوک‌های سنگی استفاده می‌کنید این خطر نیز تشدید می‌شود و خطر کننده شدن این عوارض طبیعی بیشتر و بیشتر می‌شود!



قابل قبول



خطرناک



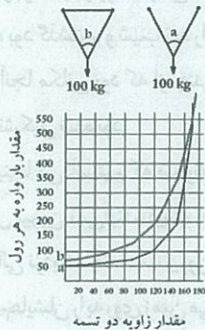
کارگاه مثلثی

(کارگاه مثلث مرگ ۱)

اما دلیل خطرناک بودن کارگاه مثلثی این است که طبق قوانین فیزیک و استاتیک نیروها، مقدار نیرویی که به رول‌ها یا نقاط اتصال در کارگاه وارد می‌شود بسیار بیشتر از حالت کارگاه‌های V شکل است. شاید این مقدار نیرو در هنگام فرود روی رول بولت‌های ۲۲۰۰ کیلوگرمی و در دیواره‌های بلند به چشم نیاید، اما تصور کنید که غیر از وزن شما یک شوک کوچک به این کارگاه وارد شود آن گاه نیروی وارده به بولت‌ها چندین برابر خواهد شد که موجب گسیختگی تسمه یا کنده شدن ابزار کارگاهی خواهد شد. به جدول زیر نگاه کنید! آن گاه تفاوت مقدار نیروی وارده به هر رول را فقط با احتساب وزن یک نفر به صورت ثابت روی کارگاه متوجه خواهید شد.

پی نوشت:

جهت مطالعه بیشتر در این موضوع و برای علاقه‌مندیانی که مایلند در این زمینه تحقیقات بیشتری انجام دهند نظراتان را به نمودار ترسیمی نیرو و زاویه کارگاه و فرمول‌های محاسباتی ساده این مبحث که با یک ماشین حساب مهندسی قابل حساب می‌باشند جلب می‌کنم.



$$F_1 = F_2 = \frac{W}{2 \cos(\frac{\theta}{2})}$$

$$F_1 = F_2 = \frac{W}{2 \cos(45, \frac{\theta}{2})}$$

مقدار 100 کیلوگرم وزن عادی وارده به کارگاه

زاویه کارگاه	مقدار بار به هر رول	مقدار بار به هر رول
0	50 kg	71 kg
5	50 kg	72 kg
10	50 kg	74 kg
30	52 kg	82 kg
60	58 kg	100 kg
90	71 kg	131 kg
120	100 kg	193 kg
150	150 kg	380 kg
170	574 kg	952 kg

همان‌طور که در سری مقالات قبل اشاره شد استانداردهای سنگ‌نوردی با استانداردهای غارنوردی متفاوت است. حالا فکر کنید که شما روی سنگ آهک سست بدنه غار رول اسپیت با مقاومت ۷۰۰ کیلوگرم کوبیده‌اید. فقط کافی است که از این کارگاه استفاده کنید و زاویه آن هم کمی باز باشد. به محض نشستن روی طناب فرود رول‌های شما از دیواره کنده شده و سقوط خواهید کرد!!



استاندارد از گره دو طناب برای زرد کارگاه در مقام نصب طناب کیمبت در غار

استاندارد از گره شش‌ت برای زرد کارگاه کمانش در مقام نصب طناب کیمبت

- منابع تحقیقاتی این مطلب:
- کتاب مکانیک برداری برای مهندسان - جلد اول استاتیک - فریناند پی بی بی، راسل جانسون - ترجمه دکتر ابراهیم واحدیان
 - دانشنامه ویکی پدیا - مقاله انگلیسی American death triangle
 - کتاب - ۲۰۰۱ Vertical- Alan warild
 - کتاب - ۲۰۰۲ ALPINE CAVING TECHNIQUES
 - Gorges marbach & Bernard tourte
 - کتاب The handbook of climbing- Allen fyffe & Iain peter - BMC ۱۹۹۷

در جستجوی یتی

آدم برفی

قسمت پنجم

مترجم: پریسا حسین زاده
نویسنده: رینولد مسنر

...وقتی به کمپ برگشتیم یک مرد سوارکار به ما گفت که یک شمو مادر و بچه او بعضی وقتها در اونو دیده می شوند، یک مرتع کوهستانی در بخش جنوب شرقی میانکوه، آنها معمولاً غروبها از جنگل بیرون می آیند و به سمت جویبار می روند.

سوار بر اسب از زودالا راهی که خیلی دورتر از محل میانکوه بود گذشتیم و شیب تند را به سمت اونو به پایین رفتیم، آنجا مکانی بود که از چندین آلونک در یک دره عمیق تشکیل شده بود.

تا اینجا می دانستیم که شموها هرگز پیش از غروب از جنگل بیرون نمی آیند، کیسه خوابهایمان را در یک آخور خالی نزدیک چند اسب بیرون آوردیم، اسبها تمام شب سمهایشان را به روی زمین می کوبیدند و باعث شدند که خوابم نبرد. وقتی که صبح روز بعد به طرف کمپ به راه افتادیم منظره زیبای سه کوه را در افق شرقی دیدیم ولی عکس نگرفتیم.

شکست ما مرا کلافه کرده بود. می خواستم که برگردم و از برآمدگی بالا بروم تا ببینم کدام یک را خواهم دید شمو مادر یا بچهها، ما تصمیم گرفتیم که تمامی وسایل کمپ را جمع آوری کنیم. در نوک برآمدگی یک سنگر ایجاد کردیم و روی آن را با پلاستیک پوشانیدیم بنابراین ما به سختی دیده می شدیم. آنجا نشستیم و منتظر ماندیم.

باران شروع به باریدن کرد، شب به سردی گرایید. آب روی پلاستیک یخ زده بود. لحظه به لحظه سینه خیز به لبه برآمدگی برای گوش دادن به هر صدایی که از شیب

به گوش می رسید می رفتیم. مه رقیقی از ته میانکوه به سختی بلند شد و روی شاخه درختها نشست و آنها را با شبنم پوشاند چیزی نشنیدیم. وقتی که خورشید بالا آمد کریستالهای یخ درون پلاستیک شروع به برق زدن کردند. هوا صاف شد. اشیاء و اصوات از مسافتهای دور دیده و شنیده می شدند و به نظر می رسید که هوای رقیق این ارتفاعات دارد بهتر می شود. به اقامتگاه خود برگشتیم.

روزهای بعد ردپاهایی پیدا کردیم ولی شمویی در کار نبود. طوفان پشت طوفان درمی گرفت دوباره و دوباره چادرهای ما تقریباً از بام آلونک شسته و برده شد. نوچار دایماً دعا می کرد.

به عنوان آخرین چاره می خواستم که یک بزغاله را به عنوان یک طعمه زنده بخرم ولی همه در کمپ مخالف این نظریه بودند. ابتدا آنها قول دادند که یکی برایم فراهم کنند ولی بعد موضوع را به تعویق می انداختند و در نهایت اعلام کردند که نمی توانند این کار را انجام دهند. باید می فهمیدم که این کار برخلاف اصول مذهبی آنان است. طبق نظر بودا همه جانها مقدس بودند، حیوان را به عنوان قربانی نباید از بین برد.

باوجود آسیب قدیمی که شکستگی استخوان پاشنه پایم بود و هیچگاه کاملاً بهبودی نیافت و باعث شده بود که لنگ لنگان راه بروم با نوچار به رگه گومپایک معبد که در بالاترین نقطه میانکوه واقع شده بود رفتیم. یک خلوتگاه برای راهبان مملو از مراسم پرورش روح. به محض اینکه

رسیدیم، راهبان جوان با احتیاط از پنجره به ما زل زدند. مابقی از پشت بام ما را زیر نظر داشتند آنها طوری با تعجب به ما نگاه می کردند که انگار حیوانات نادری هستیم. از معبد گذشتیم و وقتی که به عقب نگاه کردم نظیر یک قلعه بلند روی لبه کوهستان قرار گرفته بود، پشت آن یک قله شبیه ماترهورن سر برافراشته بود.

به بابونگ گومپا فرود آمدیم، منطقه عظیمی که روی یک فلات صخره‌ای بالای یک دهکده قرار داشت و به نظر می رسید که اساس به وجود آمدن آن حول و حوش حمایت از راهبان بوده است. در میدان دهکده جشنی برپا بود. راهبان می خواندند، می رقصیدند و می خندیدند در تبت عارفان نه تنها خود را وقف درون نگری می کردند بلکه شوق و شور به زندگی را نیز پرورش می دادند.

اعتقادات آنها متمرکز در احترام به قانون طبیعت بود تا ارواح و شیاطین. ده ساعت پیاده روی کاملاً مرا از پا انداخته بود و پای راستم ورم کرده بود، بنابراین تصمیم گرفتیم که به خانه برگردیم. برنامه ریزی کردیم که یک روز صبح زود لوازممان را به روی دو اسب بسته و به میانکوه برگردیم. در بعدازظهر وارد میشه شدیم، جایی که من یک ماه قبل جستجویم را از آنجا آغاز کرده بودم.

الآن اواخر ماه مه است پیش از اینکه جیب برای سوار کردن ما بیاید به طرف سوسار گومپا رفتیم. یک معبد که گفته می شد در آنجا پوست پرشده یک شمو به نمایش گذاشته شده است. وقتی که به سمت آنجا حرکت کردم باران می آمد و بارسیدن به آنجا هنوز باران در حال باریدن

بود سوسارگومپا در خلال انقلاب فرهنگی از بین رفته بود ولی دوباره بازسازی شده بود. حالا در آنجا صد راهب زندگی می کرد. بالای در ورودی گومپا دو پوست حیوان پر شده آویزان شده بود، یک یاک و یک شمو. دهان شمو باز بود، گوش ها و دندان هایش دراز بود و چشم های شیشه ای او به پایین به من خیره شده بود. بیش از حد گنده بود.

از راهب بزرگ آنجا اجازه عکاسی گرفتم. با حرکت سر تایید کرد و در کمال ناباوری دیدم که دو راهب از نرده بان بالا رفتند و شمو را از سقف درآوردند. وقتی که آنها او را صاف روی سنگ فرش حیاط گذاشتند جمعیت آنجا چند قدمی به عقب رفت. من هم ترسیدم. پوست مرد خرسی پر شده حتی در حالت مرده ترسناک بود، ولی من در چهره های راهب ها نشانی از احترام نیز می دیدم. زن ها و زائران خجالت را به دور ریخته و به او خیره شدند.

شجاع ترین مرد از روستاییان او را برداشت و شروع به رقصیدن با او کرد. همه در جمعیت پیچید بعد سوت و سر و صدا بلند شد و همان طور که آن مرد در سرتاسر حیاط با شمو مشغول رقص بود فضا تبدیل به یک نوع منظره سرودخوانی و پایکوبی شده بود، آهنگ آن کم و زیاد می شد. من متوجه شدم که از جرات دست زدن به یتیمی تمامی حاضرین به وجد آمده بودند.

همان بعد از ظهر برای آخرین بار از کوه بالا رفتم و امیدوار بودم که بتوانم از یک شمو زنده عکس بگیرم. آن روز صبح برف باریده بود و من ساعت ها در جنگل مشغول جستجو و سینه خیز رفتن در بوته های مرطوب بودم. برف تا ارتفاع چهار هزار متری آمده بود. این آخرین جستجو نیز ثمری دربر نداشت به غیر از ردپاهای معمولی چیزی پیدا نکردم. همان طور که به پایین می آمدم برف تبدیل به باران شد و وقتی که برگشتم یک لایه گل همه جا را پوشانده بود.

اگر چه مدارکی که آرزوی پیدا کردن آنها را داشتم پیدا نشد، متقاعد بودم که شمو و یتیمی یکی و هر دو چیزی بیش از یک خرس هستند. بحث بر سر اینکه یتیمی صرفاً یک خرس است و همین طور ادعای این که یتیمی کاملاً تخیلی است یا واهای بیش نیست، اسطوره یتیمی در واقع اسطوره خرس است ولی بدون افسانه هایی که اطراف آن را احاطه کرده است *ursus arctus* (خرس های عظیم الجثه) هرگز تبدیل به یتیمی نخواهند شد حتی در تبت. همان شب با کل خانواده کارما در آشپزخانه منزل

آنها نشستیم، با وجود ناکامی هایم احساس رضایت از سفرم داشتم. بچه ها به خاطر من همگی حمام کرده بودند، عادت سخاوتمندانه ساکنین کوهستان که عموماً تسلیم این واقعیت بودند که برای بقا فقط به حداقل ها اکتفا کنند.

صبح روز بعد من و کارما شتابزده به همراه کاروان کوچکی از باربران به سمت جاده اصلی که جیب منتظر ما بود راه افتادیم. وقتی که کارما برای خداحافظی نزد مادرش رفت کفش های پیاده روی را با کفش های کتانی ام عوض کردم. موقعی که پابرهنه نشسته بودم بچه ها که دوروبر من را گرفته بودند ناگهان شروع به خندیدن کردند. سرم را بالا آوردم و خنده و تعجب را در چهره هایشان دیدم و به سرعت پی بردم که تقدیر من نیز این است که بخشی از یک داستان باشم و شاید مکانی را روی دیوار برای آویزان شدن بیابم و به داستان های یتیمی بپیوندم.

بچه ها به انگشت های قطع شده من و ردپایی که در گل مرطوب به جا گذاشته بودم خیره شده بودند. اطراف من شروع به بالا و پایین پریدن کردند. یکجور رقص خداحافظی. آنها آواز می خواندند شمو، شمو، شمو و به پاهایم اشاره می کردند و دست می زدند.

فصل ۱۱

وصل کردن تکه های یازل

داستانی که کریم یکبار بر بالتی در کاراکروم (واقع در جامو و کشمیر، شمال هندوستان، منطقه ای که K2 واقع شده است) در تابستان ۱۹۹۷ برپیم تعریف کرد به نظر خیلی غیر واقعی می رسید، طوری که ابتدا زیاد به آن توجهی نکردم. داستان درباره یک یتیمی یا همان طور که در کاراکروم آن را می نامیدند یک درمو بود.

در گذشته های خیلی دور یک درمو دختری را در هوشه می دزدد و او را به یک غار می برد، در آنجا او را زندانی می کند و به او غذا می دهد. برادرهای دختر به دنبال او می گردند ولی نمی توانند او را پیدا کنند. سال ها بعد سگ خانواده، دختر و غار او را پیدا می کند. وقتی که آن سگ گردن بند دختر را به دهکده می آورد خانواده او فوراً آن را می شناسند. برادرها سگ را به طرف غار دنبال می کنند و خواهرشان را آنجا می بینند و قصد داشتند که دختر را به دهکده برگردانند. شش یا هفت سال از ربوده شدن آن دختر گذشته بود و او حالا دو بچه یتیمی داشته و نمی خواست که به

دهکده برگردد. ولی برادرها او را مجبور می کنند که همراه آنها برود و بچه هایش را درون یک سبد حمل می کنند، وقتی که از سیلاب یخ زده نزدیک دهکده داشتند عبور می کردند وسط پل توقف می کنند و بچه ها را به درون آب پرت می کنند. آن زن دیوانه وار شروع به گریه کردن می کند و می خواهد که به غار برگردد ولی آنها به او اجازه نمی دهند. چند روز بعد یک درمو ظاهر می شود، آشکارا به دنبال او می گشته. مردم دهکده او را شکار کرده و می کشند. آن زن مدت کوتاهی بعد از این واقعه می میرد. از کریم وقتی که هیجانش از مقایسه بین این داستان و آنهایی که شریاها تعریف می کردند تمام شد، پرسیدم این غار کجا است؟

"حدود نیم ساعت با پای پیاده از دهکده هوشه"
"آیا هنوز درمویی در آن اطراف هست؟"
کریم جواب داد "بله کنار یخچال های بیافو، هیسپارواگما، همین طور در جلینی نزدیک آستورو بین دریاچه ساباراولاداخ، که همگی آنها نزدیک مرز هندوستان و تبت واقع شده اند."
"آنها چه می خوردند؟"
"همه چیز، گوشت، علف، میوه، جوانه های تازه، ریشه ها. آنها یک ها و بزها و همین طور بز وحشی هم شکار می کنند"

حد روز بعد وقتی که مشغول برپا کردن کمپ روی یخچال بالتورو بودیم کریم داستان دیگری از درمو برایم تعریف کرد: دو درمو زندگی می کردند که هیولاهایی قوی بوده اند. در یک غار جایی در کوهستان دراز کشیده بودند و به خواب زمستانی فرو رفته بودند. یک شکارچی که به دنبال سرنیاهی در این غار بوده وقتی که بهمین فرو می ریزد و درب غار مسدود می شود در غار زندانی می شود. شکارچی یکی از درموها را می کشد تا گوشت او را بخورد و از دیگری چشم پوشی می کند و خود را با پوست جانوری که کشته بوده می پوشاند و برای مابقی زمستان خود را برای گرم شدن به درموی دیگر می چسباند. وقتی که بهار می آید درمو از خواب زمستانی بیدار می شود و تونلی در برف خفتر می کند و آنها می توانند از غار خارج شوند، در واقع او به شکارچی کمک می کند و وقتی که از آنجا بیرون می آید درمو به درون کوهستان فرار می کند و شکارچی به خانه اش برمی گردد.

دو هفته پیاده روی در سرتاسر کوه های یخی بالتورو ما

را به هوشه رساند، جایی که می‌خواستیم بدانم غاری که در داستان کریم گفته شده بود واقعاً وجود دارد یا نه. او مرا از یک کوره راه کوهستانی در باران و مه هدایت کرد و در میان تعدادی سنگ یک‌غار به من نشان داد. به اندازه یک اتاق بود و دقیقاً همان‌طور بود که او در داستانش از آن تعریف کرده بود. اگر می‌توانستم این جانوران را پیدا کنم و داستان را به واقعیت متصل کنم، یتیمی به شمو و درمو، تکه‌های این پازل جور می‌شد.

لامایسیم در بالتیسان که هفتصد سال پیش در حاشیه غرب تبت مستقر بود از بین رفته بود. مردم به دین اسلام گرویده بودند و تمامی آثار فرهنگ قبلی ریشه‌کن شده بود. تنها افسانه یتیمی باقی مانده بود و علت آن داستان حماسه‌ای بود در مورد شخصیتی به نام قیصر که قادر بود خود را به شکل یک درمو درآورد و مردم را از این طریق گول می‌زده است. روستاییان هوشه تمامی صفحات این داستان حماسی را از حفظ در ذهن خود داشتند. پیرمرد وحشت‌زده‌ای را نزد من آوردند. به من گفته شده بود که یک درمو او را زخمی کرده است. از او درباره داستانش پرسیدم ولی فقط به من زل زد، به نظر می‌رسید که قدرت تکلم خود را از دست داده است. به بینی، گوش‌ها و صورت‌م اشاره کردم تا به او بفهمانم که می‌خواهم او برایم جزئیات گونه‌ای از جانوران را که به او حمله کرده است را توضیح دهد. او خندید و ریشم را کشید. نه چشم نه صورت؟ پیرمرد سرش را تکان داد و بیرون رفت.

از هوشه به شاردو به درون مزارع طلائی جو رفتیم. برف روی شیب‌های کوهستان نشسته بود و مه روی دره ساکن شده بود، رودخانه‌ها از برف ذوب شده خروشان بود. کاپالو مثل مابقی دهکده‌های بزرگ کوهستانی، گردوخاکی، شلوغ و در معرض وزش باد بود. می‌دانستم که فلات کوهستانی در جنوب بین لالاخ، سرینگار و آستور حتی گرم‌تر هم هست ولی آنجا جایی بود که من باید حتماً می‌رفتم. روستاییان این مکان مرتفع به من گفتند بیش از یک دوجین درمو در اینجا زندگی می‌کنند اگرچه من کسی را که واقعاً یکی از آنها را دیده باشم ندیدم. برای آنها این موجود مظهر شیطان نبود، ولی محتاط و باهوش بود، سمبلی از قدرت و حیله.

کشاورز جوانی به نام غلام خان به من توضیح داد "یک درمو نگاه می‌کند، فکر می‌کند و بعد تصمیم می‌گیرد." خان در آن ناحیه به عنوان خیره‌ترین شکارچی

شناخته شده بود. از او پرسیدم: آیا تا به حال یکی از آنها را دیده است. "خوبه نه، البته من هیچ شکارچی نیستم." البته، همین روز قبل چند تا سنگ به طرف من پرتاب کرد و فرار کرد." وقتی که از او خواستم جزئیات بیشتری از او بگویم، خان پاسخ داد آن جانور به بزرگی انسان است، اگرچه پهن‌تر از انسان است و صاف راه می‌رود. گونه‌ها، کف دست و کف پاهایش شبیه انسان است، انگشتان بزرگش بلند و ترسناک است. خان گفت "آن جانور پنجه‌های پهنی دارد و همین‌طور بینی بزرگ با سوراخ‌های گنده.

به وضوح رفتارهای انسان مآبانه این حیوان، افسانه یتیمی را در آسیای مرکزی به وجود آورده است و نتیجه‌گیری‌های زیادی که گاه‌ماتفاوت بوده است را منجر شده و تمام آن چیزهایی که من فرا گرفته‌ام ثابت می‌کند که این جانور نه انسان است و نه انسان نما.

چند روز بعد از دره عمیقی که بالای آن فلات مرتفع واقع شده بود و دارای علفزارهایی در حاشیه بود گذشتیم. به من گفته شده بود که درموها زمستان را در این دره‌ها به سر می‌برند. قسمت‌های میانی فلات در طی روز باد گرم می‌وزید و شب‌ها سرمای وحشی داشت. همه چیز در اینجا یادآور فلات مرتفع تبت بود. پوشش گیاهی، گستردگی، آسمان نزدیک، نحوه نفوذ نور بر همه چیز.

"از راهنماهایم پرسیدم، درمو چه می‌خورد؟"
"پیازهای خودرو، علف و گه‌گذاری موش خرما"
"بز و یاک چطور؟"

"نه از مراتع در فصل درو دور نگه داشته می‌شود، در اینجا حیوانات به خوبی محافظت می‌شوند"

کمپ را در ارتفاع ۳۹۰۰ متری برپا کردیم و روز بعد بالاتر رفتیم. کاملاً بی‌قرار بودم. پشت یک برآمدگی کوچک یک سنگ به آهستگی پرتاب شد، یک درمو در حال چرا بود. وقتی که متوجه بوی ما شد درون گودالی پرید و ناپدید شد. سینه‌خیز به طرف درموی بعدی که در یک چاله خوابیده بود رفتم و عکسی از او گرفتم همان موقع از جا پرید و فرار کرد. او دقیقاً شبیه شمونگ‌های شرق تبت بود فقط کوچک‌تر و کم‌موت‌تر. کمی بعد ما هر دو را دیدیم، یک مادر و یک بچه که به پایین کوهستان فرار کردند. به کمپ برگشتیم و در راه، سوراخ‌هایی را که موش خرماها حفر کرده بودند دیدیم، همین‌طور چند تا لانه.

به چند نفر ملحق شدیم که داستان‌هایی از درمو که

قبلاً مشابه آنها را در شرق تبت درباره شموها و در سرزمین شریاها درباره یتیمی شنیده بودم تعریف کردند. اینکه چگونه بچه‌های کوچک را که با آنها رفتار بدی دارند می‌زدند و یا چگونه زن‌ها را تعقیب می‌کردند و آنها را به کوهستان‌ها می‌کشاندند. درموها به عنوان خرس‌های رقصنده نیز توصیف شده‌اند. راهنمای ما روزی یکی از بچه‌های رقصنده را با یکی از آنها داشته تعریف می‌کرد: خرس ماده، یک مادر و دو بچه روی دویای عقیش ایستاد و آماده حمله به من شده بود ولی ناگهان برگشت و سریعاً به طرف بچه‌هایش دوید. دوباره صاف ایستاد و یک چرخش دایره‌وار مانند خرس رقصنده انجام داد. ارنست شفر هم چرخش چرخ و فلکی خرس تبتی را دیده بود. هم در حیوانات زخمی و هم سالم به عنوان خصلتی از خرس‌های استپ‌های آسیای مرکزی به حساب می‌آید.

هر روز بالاتر می‌رفتیم و داخل تمام چاله‌ها و سوراخ‌ها را می‌گشتیم. تمام آن چیزی که پیدا می‌کردیم سوراخ‌های تازه کنده شده موش خرما بود.

درموها که به زبان گیلگیت به آن ایش و به زبان اردو به آن ریش می‌گفتند در پاکستان مورد حمایت قرار می‌گرفتند و می‌توانستند در کوهستان‌هایی هیچ مزاحمتی به زندگی کنند. پایین‌تر در میانکوه‌ها در فصل زمستان به خاطر چربی بدنشان شکار می‌شدند و همان‌طور که به ما گفته شده بود برای آلت تناسلیشان نیز شکار می‌شدند که آن را قطعه قطعه می‌کردند و به عنوان غذا به جوجه خروس‌ها می‌خوراندند. پس از یک هفته این برنده‌ها پخته می‌شدند و به عنوان غذایی مقوی برای تقویت جنسی خورده می‌شدند.

هوا خشک و گرم شده بود، گرم‌تر و خشک‌تر از هر جای دیگر در ارتفاعات هیمالیای غربی. هفته‌ها بود که در آسمان ابری وجود نداشت و رنگ آن آبی ژرف بود. همان موقع که ترس گم شدن در آن ارتفاع را داشتیم، پرنده‌ها نزدیک به زمین به پرواز درآمدند. پس از طلوع آفتاب به سرعت افق شروع به درخشیدن کرد و به نظر می‌رسید که چشم‌انداز شروع به ذوب شدن کرده است. توده‌های ابر در اطراف قله نانگاپاربات جمع شده بودند و زمین‌های یخی شروع به ذوب شدن کرده بود. ماه جولای بود فصل جفت‌گیری درموها. یک روز بعد از ظهر پس از یک پیاده‌روی طولانی با درموی دیگری روبه‌رو شدیم. وقتی که ما را دید فرار کرد، سپس به نظر رسید

کلید حل معمایی یتی نه تنها در جدا کردن افسانه از یک گونه خاص از جانوران است بلکه در سعی در ارتباط با دو نوع کاملاً متفاوت از این جانور است. بازدیدکنندگان غربی و ساکنین کوهستان در این نواحی دورافتاده هیمالیا بیش از یک قرن است که در حال گفتگو در این خصوص هستند، دیدگاه متفاوت آنها در خصوص یتی به سمتی کاملاً مجزا سوق داده می‌شود و با ویرانی روزافزون طبیعت وحشی فرصت قدردانی از فرهنگ‌هایی که دیدگاه آنها از زندگی کاملاً محدود به طبیعت است، طبیعتی که می‌رود به کل ناپود شود را از دست می‌دهیم. ناندرتال‌ها یا مردبرفی یا خرس قهوه‌ای یا هیولا، یتی در تضاد بین تمدن و طبیعت وحشی زندگی می‌کند. من دلای لا مارا در دهم سپتامبر ۱۹۹۷ در جنوب تیروول ملاقات کردم، ما درباره خام، محصولات دست‌ساز و معابدی که بازسازی شده‌اند صحبت کردیم. دلای لا مارا با حالت آرام خود گفت "این دومین بار در طول تاریخ است که فرهنگ تبتی از خام و آمد و به یادآورده می‌شود. ما درباره طبیعت وحشی با یکدیگر صحبت کردیم، از تاکین، میمون وحشی، گوسفند آبی و شمونگ.

"دلای لا مارا با خنده گفت، می‌دانی که ما عادت داشتیم شمونگ‌ها را در پارک نوربولینکا نگهداری کنیم."

"بله در حال حاضر یک نر و یک ماده در آنجا نگهداری می‌شوند"

"آیا این شمونگ حیوان عجیبی نیست؟"

"بله، یک خرس ولی بیش از یک خرس"

"آیا او شبیه خرس قهوه‌ای نیست؟"

"بله این چیزی است که او به آن شباهت دارد"

"و او زن‌ها را می‌درزد؟"

"این چیزی است که آنها می‌گویند"

"با افسانه‌های مطابقت دارد"

"دلای لا مارا غرق در تفکر گفت: بله"

"به نظر شما از هیکیو، شمونگ و یتی ممکن است که یک شکل و یک چیز باشند؟"

"نه تنها همین طور فکر می‌کنم بلکه کاملاً متقاعد شده‌ام که آنها یکی هستند"

سپس مانند دلای لا مارا انگشتم را روی لبم گذاشتم، این طور که پیدا است اطلاع از این موضوع باید محرمانه باقی بماند.

ادامه دارد...

آنها هنگام شب دوباره برمی‌گردند. وقتی که به یکی از آنها شلیک می‌کند روی دو پا شروع به فرار کردن می‌کند ولی وقتی که روزی دوباره به او شلیک می‌کند برمی‌گردد. پنج بار شلیک می‌کند یکی به سرش می‌زند، عاقبت آن حیوان دیوانه‌وار خرخر می‌کند و کشته می‌شود.

در آسکوله که پایین یخچال بیافو واقع شده درمو را به عنوان مرد برفی می‌شناسند. هردو کوهنورد اتریشی هیس ریتش و هاینریش هارر که سفر میسوی به نواحی هیمالیا و کاراکروم داشته‌اند عقیده‌اند که خرس قهوه‌ای و یتی هردو یکی هستند. ماجراجوی بریتانیایی، تیلمن ردپایی را تشریح می‌کند که در بالای یخچال بیافو به عنوان ردپای درمو پیدا کرده بود، که شک داشته مربوط به یک خرس بوده باشد. و گزارش می‌دهد که هیچ نوع حیوان وحشی در آن حوالی وجود نداشته‌اند نه در زمین‌های حاصلخیز و نه اطراف دهکده‌ای که در شصت کیلومتری آن محدوده قرار داشته.

ردپاهایی که تیلمن در ارتفاعات پایین پیدا کرده بود را در زمرة ردپاهای خرس قرار می‌دهد.

ما در طول سفرمان به کشمیر به یک درمو دیگر برخوردیم، او روی دوپا فرار کرد. از فاصله دور او به طور غیر عادی شبیه یک آدم وحشی به نظر می‌رسید.

یتی یک واژه مشترک برای تمامی هیولاهای خطه هیمالیا است، واقعی یا افسانه‌ای، او یک مرد برفی است. از دید غربی‌ها مانند شمو و درمو، یک موجود خیالی است. دورنمایی که من از او دارم البته غربی نیست. من باور ندارم که یتی، اسطوره ماقبل تاریخ گونه‌ای انسان‌نما باشد که به طرز مبهمی دوام آورده است. یتی یک موجود زنده است نه یک توهم خیالات و با خرس قهوه‌ای همخوانی دارد (ursus arctus) از همه اینها گذشته، در زبان تبتی باستانی یتی به "خرس برفی" ترجمه شده است. اضافه می‌کنم که این جانور غیرعادی، ترسناک و به طور خارق‌العاده‌ای باهوش است، همان طور که در عکس‌های دوست داشتمی که مردم در غرب بعضی وقت‌ها از خرس‌ها نشان می‌دهند ردپایی این جانوران تقریباً غیرممکن است و اثبات واقعیت آنها عمیقاً در ابهام فرو رفته است. آنها از هرگونه برخوردی با انسان خودداری می‌کنند و تقریباً روی دوپا راه می‌روند، شبگرد و همه چیزخوار هستند. معمولاً نرهای این گونه که جدا از گروه پسره می‌زنند، مشاهده می‌شوند.

که ایستاد و در حفره‌ای شروع به استراحت کرد. از پشت تعدادی پستی و بلندی به آن نقطه نزدیک شدم بنابراین او نمی‌توانست متوجه بوی من بشود. روزیعی به دنبال من آمد. وقتی که شروع به پایین رفتن به جایی که آن جانور در علف‌ها مشغول استراحت بود کردم، روزیعی سعی کرد مرا متوقف سازد. خودم را از چنگ او درآوردم و به فاصله هجده متری آن جانور رسیدم، جایی که توانستم چند تا عکس خوب از او بگیرم. روزیعی خم شده بود و در حال برگشتن بود، التماسم کرد که بیا فرار کنیم، او از ترس غرق عرق شده بود. او بیدار شد و طوری به من نگاه کرد که یک کودک وحشت‌زده به یک غریبه نگاه می‌کند. او یک خرس قهوه‌ای جوان بود. فقط با یک درمو، شمو یا این اواخر یتی وقتی که بومی‌ها داستان خود را از برخورد با او ساخته بودند، اشتباه گرفته شده بود.

روزیعی برای وحشت از این جانوران دلیل داشت. در سال ۱۹۹۰ در خدمت یک تیم امریکایی در کمپ اصلی بالای یخچال بیافو در کاراکروم بود. یک روز وقتی که از آسکوله از خرید برمی‌گشته با یک خرس عظیم‌الجثه رودرو می‌شود که در آشپزخانه نشسته و مشغول خوردن بوده. آن خرس قبلاً شش چادر را خراب کرده بود و سه چادر دیگر را کمی بالاتر از کمپ ما در کوهستان خراب کرده بود. آن جانور بی‌حد و حساب جسور بود، روزیعی چند تا سنگ به او پرت می‌کند ولی او از جایش تکان نمی‌خورد. عصبانی و ترسناک می‌شود و بعد دور می‌شود. روزیعی یک چادر روی یک تخته سنگ نزدیک کمپ خراب شده برپا کرد و سعی کرد کمی بخوابد. درمو حدود ساعت ۲ صبح برگشت و دوباره شروع به غارت کمپ نمود و غذاهایی را که روزیعی از آسکوله خریده بوده می‌خورد. روزیعی در نهایت درماندگی چراغ قوه‌ای را برمی‌دارد و آن را توی صورت جانور روشن می‌کند. هیچ اتفاقی نمی‌افتد، هر دو خرس‌ها به راحتی آنجا ایستاده بودند بعد سعی کردند که به پایین نگاه کنند و عاقبت برگشتند و رفتند.

این ماجرا بین روزیعی و خرس یک هفته تمام ادامه پیدا می‌کند تا اینکه دیگر غذایی باقی نمی‌ماند و هر دوی آنها عصبانی می‌شوند. روزیعی به آسکوله می‌رود تا اسلحه بخرد و حوالی ساعت چهار بعدازظهر به کمپ برمی‌گردد. او سعی داشته که آن جانوران را بکشد ولی آنها هیچ‌جا نبودند. منتظر می‌ماند، جستجو می‌کند، دعا می‌کند، دوباره جستجو می‌کند و کمی دیگر صبر می‌کند.

غار "جهان بین" عمیق‌ترین چاه‌غار ایران

گزارش و عکس: انجمن غارنوردان و غارشناسان - افشین یوسفی

مقدمه:

با دعوت هیات کوه‌نوردی هفشه جان از توابع استان چهارمحال و بختیاری از اعضای انجمن غارنوردان و غارشناسان کشور تیمی متشکل از غارنوردان برجسته کشور از استان‌های اصفهان، البرز، آذربایجان شرقی و تهران جهت شناسایی، بررسی و پیمایش این غار به منطقه اعزام و تا عمق عمودی ۱۴۰ متری در چاه طبیعی به نام جهان بین فرود رفته که این عمق، رکورد عمیق‌ترین چاه یک تکه ایران را به خود اختصاص داد. لازم به توضیح است این چاه قبلاً توسط تیم‌هایی از هیات کوه‌نوردی هفشه جان و کوهنوردان شهرکرد و اصفهان تا عمق ۱۲۰ متری مورد بازدید قرار گرفته بوده. تا قبل از شناسایی این رکورد متعلق به غار قلابچی با عمقی حدود ۱۲۰ متر در بوکان بود. همچنین این غار عمیق‌ترین چاه بررسی شده در حال حاضر است و با اکتشافات بعدی در مناطق مستعد می‌توان چاه‌های عمیق‌تر بیشتری را کشف و شناسایی کرد.

این غار در ۱۲ کیلومتری جنوب شهرکرد در نزدیکی شهر هفشه جان بر روی کوهی به همین نام که در جنوب غربی شهر و در ارتفاع ۲۸۱۶ متری از سطح دریا و در نقطه جی پی اس GPS: N ۳۲ ۱۱ ° ۵۰ E ۴۳ ۱۴ ° قرار دارد. عمق آن ۱۴۰ متر و در حال حاضر عمیق‌ترین چاه یک پارچه ایران محسوب می‌شود.

گزارش برنامه:

روز دهم شهریور ۱۳۸۹ با هماهنگی‌های لازم بین اعضای انجمن غارنوردان و غارشناسان در شهرها و استان‌های مختلف به سمت اصفهان حرکت می‌کنیم. سرپرستی این برنامه را مهرداد حاجی هاشمی از غارنوردان اصفهان عضو انجمن برعهده دارد او چهار سال پیش تا عمق ۱۲۰ متر فرود رفته و به دلیل کمبود طناب نمی‌تواند به کاوش بیشتر ادامه دهد.

قرار برنامه ساعت ۸ صبح روز دهم در اصفهان است. از تهران تیمی متشکل از ابراهیم (یوسف) واقف، افشین یوسفی، لایلا اسفندیاری و دکتر امیر حسین هجرتی، از استان البرز مازیار غلامی و مجید تقفی و از استان آذربایجان شرقی و دوستان تبریزی رحیم سعادت، ابراهیم بیرامیان، داوود لطفی و سعید ورزند، قرار است که به اینجا بیایند. از اصفهان مهرداد حاجی هاشمی و مجید زراوندی و امیر جوانی حضور دارند. در شهر هفشه جان. با آقای حشمت ... فتحی مسؤل هیات کوه‌نوردی شهرستان هفشه جان و آقای محبی از دیگر کوه‌نوردان این شهر قرار داریم.

از داخل شهر به سمت کوه جهان‌بین و چشمه ... که در جنوب‌غربی شهر قرار دارد حرکت می‌کنیم. در پای کوه و چشمه آب و تفرجگاهی قرار دارد که می‌توان در آنجا آب مورد نیاز برای برنامه را تامین نمود.

پس از صرف ناهار و کمی استراحت با دو دستگاه ماشین شاسی بلند از جاده فرعی و سنگلاخی به سمت گردنه حرکت می‌کنیم. پس از حدود نیم ساعت در قسمت انتهایی جاده توقف و با بارهای سنگین که

برای هر نفر حدود ۳۰ کیلوگرم می‌شود مسیر را به سمت گردنه ادامه می‌دهیم و بعد از ۴۵ دقیقه به گردنه و دهانه غار می‌رسیم.

برای محل شب‌مانی غار که پشت گردنه است با صاف کردن محلی نزدیک دهانه برای ۱۲ نفر جای خواب درست می‌کنیم. چهار نفر دیگر از بچه‌ها نیز در روی گردنه و در پناه سنگ دو جای چادر دیگر نیز درست می‌کنند.

با توافقی بین نفرات تیم و سرپرست، ترتیب تیم‌های عملیاتی این چنین تعیین می‌شود: تیم SRT و آماده سازی مسیر. تیم برداری: ۳ ساعت بعد از ورود تیم اول وارد غار شده و کار خود را شروع کنند.

تیم عکاسی: ۳ ساعت پس از تیم نقشه‌بردار وارد غار شوند.

تیم پشتیبانی، امداد و جمع‌آوری مسیر: در پایان کار داخل غار شده و مسیر را جمع‌آوری کنند. با توجه به ناشناخته بودن غار از نظر وضعیت عمق و بدنه و احتمال ادامه داشتن وسایل فنی را به شرح زیر برمی‌داریم.

دریل شارژی و دو عدد باطری و سرمته‌های مختلف ۱۰۰ عدد رول بولت در مدل‌های اسپیت، هیلتی و صنعتی

دسته رول و چکش برای رول‌های اسپیت و هیلتی جمعاً ۳ عدد صفحه پلاک غارنوردی آلومینیومی و صفحه



با اتمام کار نقشه برداری عمق چاه از قسمت بالا تا انتها ۱۴۰ متر اندازه گیری می شود که با ۱۸۰ متر فرود می توان به این عمق رسید.

نکات قابل توجه:

برای رسیدن به این نقطه غار در حدود ۱۷ رول کوبیده شد که همگی آنها دارای صفحه پلاک استنلس استیل است. برای استفاده تیم های دیگر این صفحه رول ها را در محل باقی گذاشتیم.

طناب مصرفی برای بازدید از این غار با احتساب کارگاه ها و ریپلی ها ۲۰۰ متر است که باید به داخل غار حمل شود.

عکاسی و نقشه برداری از این غار به دلیل معلق بودن در کل طول مسیر بسیار سخت و دشوار است. دمای غار حدود ۸ تا ۱۰ درجه سانتی گراد است که در صورت توقف های طولانی برای نفرات تیم بسیار آزاردهنده است و می بایست لباس مناسب به داخل

حمل شود. ■

اولین ریپلی تک رول را دارد. بعد از ۳۰ متر دومین ریپلی دو روله قرار دارد که انتهای طناب اول در آن فیکس می شود. بدنه غار پوشیده از فضله کلاغ است زیرا در غار تعداد بسیار زیادی کلاغ زندگی می کنند. طبق هماهنگی هر ۵۰ متر یک کارگاه ۲ روله کوبیده شده تا تیم های بعدی بتوانند با طناب های ۵۰ متری از غار بازدید کنند.

بعد از ۷۰ متر فرود عمودی به نقطه ای می رسیم که جهت غار تغییر شکل می دهد و شیب غار کمی مثبت می شود. در این نقطه حفره ای وجود دارد که نفرات می توانند در آن کمی استراحت کنند. بعد از قسمت شیب دار دیواره عمود دیگری وجود دارد و پس از آن بخش شیب دار دوم شروع می شود و در انتها شیب دوم به چاهی عمیق ختم می شود. چاه انتهایی حدود ۶۰ متر عمق دارد که در همان بالا به دو قسمت تقسیم شده و در انتها به هم متصل می گردد.

در انتهای چاه تالار کوچکی به ابعاد ۱۵ در ۵ متر قرار دارد که در آن آبشارسنگی با تزئینات آهکی زیبایی دیده می شود.

پلاک استیل جمعا ۱۰۰ عدد

طناب استاتیک ۶۵۰ متر

طناب دینامیک ۵۰ متر

کارابین پیچ دار ۴۰ عدد

لوازم فنی شخصی فردی شامل هارنس غار، استاپ فرود، کارابین و تسمه های خود حمایت، یومار و کلوگر و ... برای هر نفر

یک ست لوازم امدادی شامل قرقره های بالا کشنده و ...

بیسیم ۴ دستگاه

آب به مقدار ۴/۵ لیتر برای هر نفر

ساختمان داخلی غار و گزارش ثابت گذاری: ساختمان داخلی این غار به صورت یک چاه تک شاخه است که در میانه آن کمی شیب پیدا کرده و با طول ۱۸۰ متر به پایین می رود. اختلاف ارتفاع عمودی این چاه در نقشه برداری ۱۴۰ متر اندازه گیری می شود. ثابت گذاری چاه با کارگاه دو روله که با رول بولت های صنعتی آماده شده شروع می شود و پس از ۱۰ متر

نقده

علیرضا جعفری بارانی

شهرستان نقده در جنوب استان آذربایجان غربی با مساحتی در حدود ۲ هزار کیلومتر مربع در ۳۶ درجه و ۵۷ دقیقه عرض شمالی و ۴۵ درجه و ۲۳ دقیقه طول شرقی واقع شده است. این شهرستان از شمال به ارومیه و از شرق به مهاباد، میاندوآب و دریاچه ارومیه و از جنوب به پیرانشهر و از غرب به اشنویه و بخشی از مرز ایران و عراق محدود شده است. ارتفاع آن از سطح دریا ۱۳۳۰ متر می‌باشد. فاصله نقده تا ارومیه به عنوان مرکز استان ۹۰، مهاباد ۴۵، میاندوآب ۶۵، پیرانشهر ۴۷ کیلومتر می‌باشد.

نقده در قدیم به سلدوز (دشت صاف و هموار دارای آب زیاد) یا سلی دوز آب با نمک که به علت مجاورت با دریاچه شور ارومیه می‌تواند مطابقت داشته باشد معروف بوده و هنوز هم از آن به محال سلدوز (اسم قبیله‌ای از مغولان بوده است) یاد می‌شود. در محال سلدوز روستایی به نام نقده وجود داشته که می‌توان گفت ریشه نخست نقده از لغت فرس باستان یا ده نقی که در تلفظ نقی ده خواهد بود برگرفته شده است. این شهر به سبب واقع شدن در جلگه سلدوز، مجاورت با رودخانه گادارچایی، نزدیکی به مرز و قرار گرفتن در میان شهرهای فوق از موقعیت ویژه‌ای برخوردار بوده و دارای دو بخش، ۳ شهر، ۳ دهستان و ۱۸۱ آبادی می‌باشد.

تاریخ و قدمت منطقه به زمان‌های بسیار گذشته برمی‌گردد. قدمتی که بر اساس آثار به دست آمده نشان از تاریخ کهن دارد. سلدوز مقصد مهاجرت اقوام زیادی در طول تاریخ از جمله آشوری‌ها، کردها، ماناها، ترکان و ... بوده که به علت موقعیت مناسب آن را به عنوان محل سکونت یا حکومت خود انتخاب نموده‌اند از آخرین مهاجرین آن نیز باید از ایل قره پاپاق‌ها نام برد که از زمان فتحعلی‌شاه با مهاجرت از قفقاز پس از چندین نقطه جابه‌جایی از سال ۱۲۴۵ هجری شمسی در جلگه سلدوز

ساکن شده‌اند. مردم ساکن در این شهر به زبان کردی و ترکی آذری تکلم دارند و علی‌رغم - ناملایمات گذشته اکنون به زندگی اندیشه‌ای دیگر دارند. آنها از راه‌های گوناگون با اولویت کشاورزی، دامداری، صنایع، تولیدات محلی، خدمات و ... امرار معاش می‌نمایند.

موقعیت‌ها:

تپه باستانی حسنلو

این تپه مابین حسنلو و امینلو در کیلومتر ۱۲ شمال شرقی شهر واقع شده است که یادگاری بزرگ از تاریخ کهن را حکایت دارد. برابر کاوش‌های باستان‌شناسی صورت گرفته توسط هیات مشترک ایران و آمریکا و بنا بر آثار به دست آمده قدمت آن تا ۷ هزار سال قبل از میلاد برآورد شده است همچنین قبرهای سنگی، قوری‌ها و جام‌های سفالی و سایر ظروف با نقش‌های زیبا حاصل دیگر این کاوش‌ها می‌باشد.

گادار چایی:

مهم‌ترین رودخانه منطقه می‌باشد که از کوه‌های بوزسینه، دلانیر، گالاز و سایر کوه‌های مرزی حومه اشنویه و ارومیه با جریان غرب به شرق سرچشمه گرفته و با پشت‌سر گذاشتن مسافتی طولانی و مشروب نمودن زمین‌های کشاورزی بعد از روستای ممیند به دریاچه ارومیه می‌ریزد. این رودخانه از عوامل اصلی سکونت و کثرت روستاها و از علل اصلی تشکیل شهر و توسعه کشاورزی و آبادانی منطقه بوده است (متاسفانه انبوه زباله‌ها و بی‌مبالاتی‌های صورت گرفته در حومه شهرها و روستاهای مسیر حیات این رودخانه را نیز همانند سایر رودخانه‌های استان در معرض تهدید قرار داده است).

تالاب‌ها:

تالاب‌های بین‌المللی حسنلو که اکنون از آن به عنوان سد حسنلو یاد می‌شود در کنار تالاب‌های یادگارلو، داش درگه و سایر تالاب‌های تحت حفاظت، جلوه خاصی از زیبایی حضور پرندگان مهاجر را در فصول متفاوت به

نمایش گذاشته که هرساله از اقصی نقاط دنیا برای توقف یا سکونت مهاجرت می‌نمایند.

آب و هوا و کشاورزی:

به دلیل نزدیکی به دریاچه ارومیه و کوهستان‌های اطراف آب و هوای آن دارای اعتدال کوهستانی و به لطف این اعتدال محصولات کشاورزی و باغ‌های متعدد سیب و انگور در کنار کشتزارهای طلایی گندم باعث شده تا این منطقه در تولید محصولات کشاورزی به عنوان یکی از قطب‌های ممتاز به‌شمار آید.

کوه‌ها و کوه‌نوردی:

قله بابا حسن با سوزنی‌های معروف خود، فرنگی، خان طاووس، کوهستان جنگلی سلطان یعقوب در کنار تفرجگاه کوهستانی یتندی گوز (۷ چشمه) در منطقه با چشم‌اندازی از سایر زیبایی‌های طبیعی از جمله قله‌های مطرح نقده هستند.

دسترسی آسان و سهل به این کوه‌ها و کوه‌های مرزی همچون سپی رز، سیاه کوه، قندیل، راندوله و ... به همراه سخت‌کوشی مستمر مردمان این دیار در کنار علاقه‌مندی ساکنین آن به ورزش‌های کوهستانی خصوصا کوه‌نوردی باعث شده تا آنان نیز در سطوح بالاتر در این رشته ورزشی حرفی برای گفتن داشته باشند. سحرگاهان مشتاقان زیادی در طول ایام هفته به سوی این کوه‌ها روانه می‌شوند تا نشاط طبیعی را با زندگی اجتماعی درآمیخته و ضمن کسب روحیه لازم در جنگ ناملایمات و مشکلات به سلامتی جسم و جان نیز اندیشه نمایند. از این سحرگان کوچک ولی پرفروغ محمد اوراز، اسماعیل سپهری، مهدیزاده، گرمی پور، فرجی و ... به جهان کوه‌نوردی معرفی شده‌اند تا نام و آوازه این شهر کوچک مرزی در بلندی‌های هیمالیا در طنین گام‌های مردان همت بلند آن بر زبان‌ها جاری شده باشد.

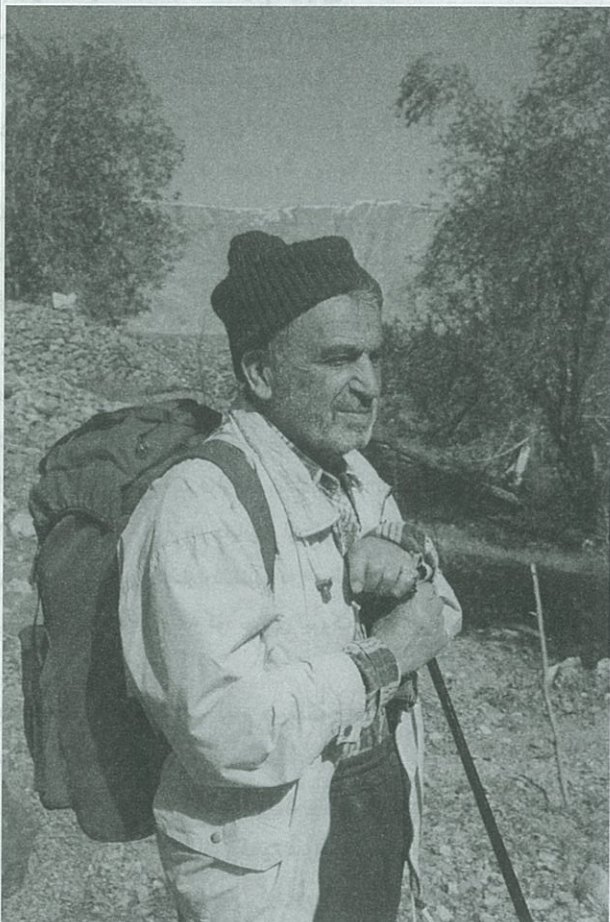
... و اما سلطان

در جنوب شهر نقده در فاصله‌ای کمتر از پنج کیلومتر

اعلام گردیده تا اهتمام بیشتری در جهت حفاظت از حیات آن صورت گیرد. سلطان یعقوب با توجه به موقعیت کوهنوردی خود دارای یک جانپناه کوهستانی می‌باشد که به همت هیات کوهنوردی و کوهنوردان نقره در سال ۱۳۷۵ احداث گردیده است. پس از مرگ غم‌انگیز و غریبانه محمد اوراز کوهنورد بزرگ و برتر کشور در صعود تیم ملی به گاشربروم یک، سلطان یعقوب عظمت و اوجی دوباره یافت تا یکبار دیگر علاوه بر افکار مردمان محلی در افکار سایر مردم ایران نیز تجلی یک نام آشنا باشد. در این اوج جایگاه ابدی سلطان کم‌نظیر کوهنوردی در دامنه سلطان یعقوب قرار گرفت تا دو سلطان علی‌رغم همه بزرگواری‌ها به یک کوه قناعت نموده باشند. ■

(بایندیان) بر آذربایجان تسلط یافتند از جمله حاکمان آق‌قویونلوها سلطان یعقوب بود که از سال ۸۸۴ تا ۸۹۶ هجری قمری در آذربایجان در راس حکومت بود اما تناسب این دو بر ما مجهول است. چشمه‌های جاری آب در طول دره علاوه بر آبیاری درختان گردو، بید، زالزالک و ... آواز دلنشین کبک‌ها در بالا دست‌ها سلطان یعقوب را به تفرجگاه باصفایی تبدیل نموده که از قدیم مورد توجه و علاقه مردمان محلی بوده است. اکنون مشتاقان زیادی از سایر شهرهای اطراف برای دیدن و لذت بردن از منطقه به این دره زیبا روی می‌آورند. به دلیل اهمیت و حفظ و حراست از موقعیت دره از سوی اداره منابع طبیعی، منطقه حفاظت شده

روستای بالقچی قرار دارد که ساکنین آن از کشاورزی و دامپروری امرار معاش می‌نمایند. ساکنین این روستا به واسطه نزدیکی به شهر از امکانات جاده آسفالت، برق، آب آشامیدنی، تلفن، مدرسه و ... برخوردار هستند. در نزدیکی این روستا دره زیبا، کوهستانی و جنگلی سلطان یعقوب قرار دارد که قله آن در انتهای دره در سمت چپ واقع شده است که قبری نیز از زمان‌های دور بر فراز آن به چشم می‌خورد. علی‌رغم بررسی‌های صورت گرفته از دلایل نام‌گذاری آن نتوانسته‌ام اطلاعاتی به دست آورم ولی شواهد و قرائنی نشان می‌دهد که از پیشینه‌های تاریخی برخوردار است. در تاریخ آذربایجان آمده که بعد از حکومت تیموریان و قراقویونلوها، آق‌قویونلوها



بر لب بحر فنا منتظریم ای ساقی فرصتی دان که ز لب تا به دهان این همه نیست

حافظ

درگذشت آموزگار و معلم اخلاق و رییس اسبق هیات کوهنوردی شمیران شادروان
«حاج عباس خلیلی»
همه قدیمی‌های شمیران را به سوگ نشاند.
این ضایعه را به مریبان، پیشکسوتان شمیران و خانواده آن مرحوم تسلیت می‌گوییم.

فصل نامه کوه

وی در سال ۱۳۰۳ در شمیران و در خانواده‌ای سرشناس متولد شد. پس از اتمام تحصیلات، شغل آموزگاری را برگزید و به علت نزدیکی شمیران به کوه، جذب ورزش کوهنوردی و از سال ۱۳۲۰ فعالیت کوهنوردی خود را شروع کرد. در سال ۱۳۲۵ او با تنی چند از همراهان گروه کوهنوردی «مثلت شمیران» را تشکیل داد که هنوز هم فعال است. از سال ۱۳۳۸ با تاسیس هیات کوهنوردی و اسکی شهرستان شمیران که یکی از نخستین هیات‌های تشکیل شده در سراسر ایران است، با آن همکاری و در کلاس‌های کوهنوردی شرکت کرد.

در سال ۱۳۴۳ به سمت رییس هیات کوهنوردی شمیران منصوب شد که تا سال ۱۳۵۶ این مسئولیت را به عهده داشت. طی این مدت با همکاری یاران یکدل - هیات شمیران را به صورت یکی از فعال‌ترین هیات‌های زمان خود درآورد و کوهنوردان زیادی را تربیت کرد. او تقریباً به تمامی قله‌های مونسبلان و ماترهون در اروپا صعود کرد. و از تعداد بی‌شماری غارهای ایران بازدید به عمل آورده. و بسیاری از برنامه‌های کوهنوردی را سرپرستی کرده است.

اخبار فدراسیون



فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

«ایران» به همت «عظیم قیچی ساز» بر فراز سومین قله مرتفع جهان ایستاد

به گزارش رسیده: «عظیم قیچی ساز» کوه نورد شایسته ی تبریزی؛ توانست برای اولین بار پرچم مقدس کشورمان را بر فراز سومین قله ی مرتفع جهان به اهتزاز درآورد. «عظیم قیچی ساز» پس از حدود ۵۰ روز تلاش در ارتفاعات هیمالیای کشور نپال به منظور صعود به قله ی ۸۵۸۶ متری «کانچن چونگا»؛ سرانجام توانست روز جمعه ۳۰ اردیبهشت ساعت ۴:۳۰ بامداد (به وقت محلی ۶ صبح) بدون کپسول اکسیژن؛ افتخار اولین صعود ایرانی به این قله مرتفع را نصیب خود و کشورمان نماید. گفتنی است: «قیچی ساز» پیش از این نیز صعود به ۴ قله ی بالای ۸ هزار متر جهان به نام های «اورست»، «برودپیک»، «دائولاگیری» و «نانگاپارات» را در کارنامه دارد. این گزارش حاکی است: یک کوه نورد مشهور نپالی به نام «مانگما» که به صورت همزمان با «عظیم قیچی ساز» بر فراز قله رسیده است؛ توانست افتخار اولین نپالی فاتح هر ۱۴ قله ی بالای ۸ هزار متر دنیا را از آن خود کند. فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی: کسب این افتخار ارشمنند را به «عظیم قیچی ساز»، خانواده ی وی و یکایک ایرانیان عزیز خاصه جامعه کوه نوردی تبریک عرض می نماید.

چهار نفر از اعضای تیم هیئت زنجان به فدراسیون فراخوانده شدند

در جریان جلسه ی ۲۶ اردیبهشت کمیسیون صعودهای برون مرزی؛ موارد مختلفی از جمله چندین برنامه ی ارائه شده به فدراسیون جهت معرفی به شورای برون مرزی و هم چنین حادثه ی جان باختن کوه نورد کرمانی در «ماناسلو» - همزمان با برنامه ی صعود تیم هیئت زنجان به این قله - طرح و مقرر گردید؛ هفته ی آینده ۴ نفر از اعضای تیم هیئت زنجان به منظور ارائه ی گزارش و توضیحات لازم، در محل فدراسیون حضور یابند. بر این اساس؛ جلسه ی بررسی حادثه در «ماناسلو» با حضور کارشناسان فدراسیون و فراخواندن «حسن نجاریان»، «حسین مقدم»، «مسعود بیات منش» و «دکتر حمیدی» در روز دوشنبه ۲ خرداد ماه جاری ساعت ۱۷ تشکیل خواهد شد تا

انتصاب هایی در واحدهای مختلف کار گروه های فدراسیون

دبیر فدراسیون به پیشنهاد رئیس کار گروه کوه نوردی و طی احکام جداگانه ای دبیر و مسئول واحدهای مختلف بخش غارنوردی این کار گروه را به این شرح منصوب کرد: امیرحسین جابر انصاری به عنوان دبیر، روشن امین نیا به عنوان روابط عمومی، وحید مصدری به سمت مسئول واحد آموزش غارنوردی و مریمان، عباس توسلی به عنوان مسئول واحد تحقیق و پژوهش، حسین صالحی به عنوان مسئول واحد تشکیلات. هم چنین دبیر فدراسیون به پیشنهاد رئیس کار گروه راهنمایان کوهستان، کاوه اشکنسی را به سمت مسئول بخش روابط عمومی این کار گروه منصوب کرد.

دیدار مربی و غواص غار لهستانی بامسئولین فدراسیون

مربی و غواص غار «یاروسلاو کور» و همسرش روز جمعه ۲۳ اردیبهشت وارد ایران شدند. این دو غواص و مربی قرار است در بخشی از مدت اقامتشان در ایران، طی بازدید از چند غار، امکانات و شرایط غارهای مورد نظر را جهت برگزاری دوره آموزشی غواصی غار بررسی کنند. در این برنامه «علیرضا بلاغی» همراه آنها خواهند بود. «یاروسلاو کور» متولد لهستان و دارای تحصیلات زیست شناسی است و هم اکنون در مقطع دکترا در رشته زیست شناسی غار و آبهای زیرزمینی مشغول تحصیل است. این غواص حرفه ای تجربه بیش از ۲۵۰۰ غوص را دارد. گفتنی است: روز شنبه ۲۴ اردیبهشت در محل فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جلسه ای با حضور «یاروسلاو کور» و همسرش، دبیر فدراسیون، مسئول بخش غارنوردی کار گروه کوه نوردی و اعضای بخش برگزار شد. در این جلسه، روش های آموزشی، تجهیزات

به «ماناسلو» می‌شوند اما متأسفانه در خلال برنامه، «عیسی میرشکاری» از ادامه‌ی صعود بازمانده و پس از مدتی به دلیل عارضه‌ی بیماری ارتفاع، جان می‌سپارد.

ج - فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به محض اطلاع از این جریان، به رغم این که هیچ مسئولیت و قصوری در این زمینه نداشته است اما به جهت الزامات اخلاقی و انسانی، به اقدامات ذیل مبادرت می‌ورزد: - جلسه‌ی حضوری رئیس فدراسیون با خانواده‌ی متوفی؛ تسکین، هم‌فکری و هماهنگی‌های لازم

- درخواست هدایت، مشاوره و مساعدت، توسط کوه نوردان با تجربه‌ی تیم ملی حاضر در منطقه (کوه نوردان تیم مشترک هیئت‌های اردبیل و تهران) به تیم انتقال پیکر وی از کمپ‌های بالاتر به پائین. - تماس و پیگیری از شرکت گردشگری طرف قرارداد - پیگیری‌های، مکاتبات اداری و مذاکرات لازم با وزارت امور خارجه جهت تسهیل و تسریع در مراحل قانونی برای انتقال پیکر وی به ایران که در شرف انجام است.

د- این فدراسیون ضمن همدردی با خانواده‌ی داغدار «میرشکاری» و عرض تسلیت مجدد به جامعه‌ی کوه نوردی خاصه استان کرمان، بار دیگر بر دغدغه‌ی خود نسبت به اعزام‌های مستقل و در قالب عقد قرارداد با شرکت‌های گردشگری تأکید می‌ورزد و تصریح می‌دارد: که هیچ‌گونه نظارت، کنترل و تأییدیه فنی نسبت به این اعزام‌ها معمول نمی‌گردد که تبعات تلخی همچون حادثه‌ی موصوف را به همراه داشته و چه بسا خواهد داشت! مع الوصف؛ فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ضمن هشدار به یکایک خانواده‌های عزیز ایرانی و کلیه‌ی علاقه‌مندان به این ورزش، تلاش خود را جهت سامان دادن به این وضعیت از سوی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری ادامه خواهد داد.

ه- به دلیل بازتاب منفی خبر این رخداد در جامعه نسبت به ورزش کوه نوردی و هم‌چنین جنبه‌های هشدار و ایجابی موضوع، فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی بر خود وظیفه می‌داند، دلایل این حادثه‌ی تلخ را در زمان مناسب و از طریق کمیسیون مربوطه و کارشناسان خبره‌ی خود، مورد بررسی قرار دهد.

اعزام دو داور ایرانی به دوره داوری قاره‌ای صعودهای ورزشی

به گزارش کارگروه روابط بین‌الملل فدراسیون: پس از برگزاری دوره‌ی عملی داوری طی مسابقات جام فجر اهواز، دو نفر از داوران به نام‌های «بابک ضیاء» و «خدیجه جهانبخش» که بهترین عملکرد را داشته‌اند، جهت شرکت در دوره داوری قاره‌ای صعودهای ورزشی که از ۴ تا ۸ خرداد ماه در مالزی تشکیل می‌شود، اعزام خواهند شد.

برگزاری مجمع عادی استان آذربایجان شرقی

مجمع عادی سالیانه‌ی هیئت آذربایجان شرقی با حضور رئیس فدراسیون، مدیرکل تربیت بدنی استان، رئیس هیئت و سایر اعضای مجمع استان، یکشنبه ۱۸ اردیبهشت در تبریز برگزار شد. در این مجمع علاوه بر ارائه‌ی گزارش عملکرد سال ۸۹ هیئت، مشکلات و انتقادات از سوی اعضای مجمع مطرح و از سوی رئیس فدراسیون و مدیرکل استان به سئوالات مرتبط پاسخ داده شد.

و شرایط مورد نیاز، ظرفیت و زمان کلاس جهت برگزاری دوره‌ی آموزش غواصی غار مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. شایان ذکر است در سال گذشته، سه دوره‌ی آموزش غواصی (پیش‌نیاز دوره غواصی غار) در کشور برگزار گردید و در راستای برگزاری دوره‌های آموزشی مرتبط با غارنوردی و نظر به اهمیت غواصی غار، دوره آموزشی این رشته نیز در زمان مقتضی برگزار خواهد شد.

تقدیر از زنجانی‌ها

به جهت میزبانی شایسته از رقابت‌های انتخابی تیم‌های ملی دبیر فدراسیون طی نامه‌ای خطاب به مدیرکل تربیت بدنی استان زنجان از تلاش‌های ارزنده‌ی ایشان و همکاران گرامی‌شان در برگزاری هر چه مطلوب‌تر رقابت‌های انتخابی تیم‌های ملی سنگ نوردی قدردانی کرد.

صعود مشترک کوه نوردان نابینای «ایران» و «روسیه» به «دماوند»

یک صعود مشترک به قله‌ی «دماوند» با تعدادی از کوه نوردان نابینای ایرانی و روسی به زودی برگزار خواهد شد. «لگنیف» هماهنگ کننده طرف روسی این صعود مشترک، به منظور انجام هماهنگی‌ها و مذاکرات لازم با فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و هم‌چنین بازدید از منطقه‌ی «دماوند»، جبهه و مسیر صعود، برآورد زمانی و سایر موارد، در کشورمان حضور یافت.

بیانیه فدراسیون در خصوص کوه نورد جان باخته در «ماناسلو»

به دنبال حادثه‌ی پیش آمده برای کوه نورد کرمانی «عیسی میرشکاری» که متأسفانه در جریان برنامه‌ی مستقل صعود به قله‌ی «ماناسلو» از سلسله جبال هیمالیا؛ به دلیل بیماری ارتفاع جان سپرد، در برخی خبرگزاری‌ها، مواردی به نقل از افراد مختلف منتشر گردید که مسائلی را متوجه دستگاه ورزش کشور و فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ساخته است. این فدراسیون لازم می‌داند به جهت تنویر افکار عمومی، مواردی را در قالب این بیانیه اعلام نماید:

الف- در خصوص صعود تیم هیئت استان زنجان به قله‌ی ماناسلو در سال ۱۳۹۰، پس از طی مراحل معمول و مراتب لازم، تنها برای ۶ نفر (به نام‌های: مسعود بیات منش، حسن نجاریان، علی بیات منش، مجتبی مقدادی، حسین مقدم و مسعود حمیدی) مجوز شورای برون مرزی سازمان تربیت بدنی صادر گردید. شایان ذکر است: مجوز اعزام این ۶ نفر بر اساس اقدامات نظارتی و تأییدیه فدراسیون (مبتنی بر حضور ناظر در اردوها و بررسی صلاحیت‌های فنی) صادر شده است.

ب- بسیاری از کوه نوردان ایرانی از طریق عقد قرارداد با شرکت‌های گردشگری، به صورت مستقل عازم صعودهای برون مرزی می‌شوند که «عیسی میرشکاری» نیز به همین صورت و به همراه دو کوه نورد اراکی، دو زنجانی و یک کوه نورد زن تهرانی - بدون هیچ‌گونه اخذ مجوزی از سوی اداره کل تربیت بدنی استان‌های متبوع، فدراسیون یا هیئت مربوطه - توأم با کوه نوردان هیئت زنجان، عازم صعود

تیم مشترک «اردبیل» و «تهران» بر فراز «ماناسلو»

تیم مشترک «اردبیل» و «تهران» موفق به صعود قله ی ۸۱۶۳ متری «ماناسلو» شدند. به گزارش رسیده: این تیم موفق شد دوشنبه ۱۹ اردیبهشت ماه قله ی «ماناسلو» را صعود کند. این موفقیت را به جامعه ی کوه نوردی، یکایک اعضای تیم و خانواده های این عزیزان تبریک عرض می نمایم.

بسته پیشنهادی فدراسیون برای برگزاری جام فجر بین المللی به IFSC ارائه شد

همان گونه که پیش تر نیز اعلام شده بود؛ در جریان برگزاری اجلاس جهانی سنگ نوردی در ایتالیا، پیشنهاد گنجاندن رقابت های جام فجر در تقویم فدراسیون جهانی مطرح و موافقت اولیه با این امر اعلام شد. متعاقب این موضوع، فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی با تشکیل چندین جلسه ی کارشناسی، در نهایت بسته ی پیشنهادی خود را به جهت برگزاری جام فجر در قالب مسترکاپ بین المللی به فدراسیون جهانی سنگ نوردی اعلام کرده است تا پس از بررسی و در صورت تأیید، شاهد برگزاری اولین رقابت جهانی سنگ نوردی به میزبانی ایران باشیم.

کوه نوردان زنجان بر فراز «ماناسلو» ایستادند

به گزارش رسیده: کوه نوردان هیئت استان زنجان در تاریخ جمعه ۹ اردیبهشت ۱۳۹۰ توانستند پرچم مقدس کشورمان را بر فراز قله ی ۸۱۶۳ متری «ماناسلو» به اهتزاز درآورند.

برگزاری دومین دوره مربیگری اسکی کوهستان

به گزارش کارگروه اسکی کوهستان فدراسیون: دومین دوره مربیگری اسکی کوهستان با حضور مربیان خارجی از تاریخ ۵ اردیبهشت ماه در دامنه های سبلان برگزار شد. در این دوره ۲۵ نفر از استان های تهران، البرز، مرکزی، فارس و اردبیل حضور داشتند. گفتنی است: دو مربی خارجی که به جهت برگزاری این دوره در کشورمان به سر می برند، با حضور در فدراسیون با «محمود شعاعی» دیدار و گفت و گو کردند. این دو مربی ابتدا به ارائه ی گزارشی از برگزاری دوره مربی گری درجه ۳ پرداختند و در ادامه ضمن اشاره به طبیعت زیبای ایران و بضاعت جغرافیایی کشورمان جهت پرداختن به اسکی کوهستان، بر فقدان امکانات و ابزارهای استاندارد و به روز نزد ورزشکاران ایرانی این رشته که برای حضور در مسابقات بین المللی مناسب باشد، تصریح کردند. شایان ذکر است: این دو مربی با اعلام زمان برگزاری اجلاس آتی فدراسیون جهانی اسکی کوهستان (ISMF) در اسپانیا، از ایران نیز دعوت کردند تا با پیشبرد شرایط مربوطه در این اجلاس حضور یابد. گفتنی است: مربیان به نام های «آندره دوژی» از کشور فرانسه (مسئول فنی فدراسیون جهانی اسکی کوهستان) و «آدریانو گرکو» از کشور ایتالیا (دارنده چندین عنوان بین المللی) که هر دو راهنمای کوهستان نیز می باشند، راهی ارتفاعات دماوند نیز شدند تا در این منطقه به اسکی بپردازند.

برگزاری رقابت های انتخابی تیم های ملی سنگنوردی

نوجوانان و جوانان و جام فجر بانوان در سرعت

رقابت های سنگ نوردی انتخابی تیم های ملی نوجوانان و جوانان از ۱۶ تا ۱۸ اردیبهشت در «زنجان» برگزار شد. در این رقابت ها در بخش پسران و در سه رده ی سنی نوجوانان الف، نوجوانان ب و جوانان مجموعاً ۹۰ سنگ نورد از ۱۸ استان حضور داشتند و هم چنین در بخش بانوان و در سه رده ی سنی مذکور، مجموعاً ۴۰ سنگ نورد از ۱۱ استان با هم به رقابت خواهند پرداخت. گفتنی است رقابت های سرعت بانوان جام فجر که قبلاً در خوزستان به تعویق افتاده بود نیز همزمان برگزار شد. نتایج این رقابت ها را در پایگاه خبری فدراسیون بخوانید. شایان ذکر است: فدراسیون طی اطلاعیه ای اسامی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی سنگ نوردی بزرگسالان جهت حضور در رقابت های سنگ نوردی قهرمانی جهان در ایتالیا را نیز اعلام کرد.

ضرورت تشکیل کارگروه محیط زیست در فدراسیون

نواب رئیس فدراسیون «سید مرتضی موسوی» و «منصوره گرجی» به همراه «رویا فردی» عضو کارگروه روابط عمومی فدراسیون، طی جلسه ای با خانم مهندس عطری کارشناس اکولوژی مناطق کوهستانی و دبیر کمیته کوهستان امور مناطق سازمان محیط زیست؛ پیرامون مسائل و همکاری های مشترک گفت و گو کردند. از جمله مباحث مطرح شده می توان به این موارد اشاره کرد: همکاری در حفظ محیط کوهستان (جلوگیری از تخریب، حفاظت از محیط زیست، پاکسازی کوهستان و...)، سرفصل های آموزشی محیط زیست و هم چنین بررسی ایجاد کارگروه محیط زیست در فدراسیون با توجه به نیازها و ضرورت های موجود. هم چنین: در ادامه ی مذاکرات با فدراسیون آمادگی جسمانی جهت توسعه ی تعاملات؛ دکتر «پورکیانی» نایب رئیس آن فدراسیون با حضور در فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی با تنی چند از مسئولین و مربیان فدراسیون در حوزه های مختلف به ویژه ورزش بانوان و صعودهای ورزشی دیدار و گفت و گو کرد.

سفرهای استانی مسئولین فدراسیون به «ساری» و «زنجان»

از جمله سفرهای استانی مسئولین فدراسیون در ایام گذشته می توان به سفر «هادی صابری» دبیر و «منصوره گرجی» نایب رئیس بانوان به «ساری» اشاره کرد که به جهت حضور در مجمع عادی و سالیانه ی این استان صورت گرفت. گفتنی است: «مهدی داوورپور» رئیس کارگروه صعودهای ورزشی فدراسیون نیز عازم زنجان شد تا از امکانات سنگ نوردی این استان جهت میزبانی رقابت های بین المللی بازدید به عمل آورد.

اولین دوره آموزش سطح عمومی راهنمایان کوهستان

اولین دوره آموزش سطح عمومی راهنمایان کوهستان تحت نظر سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری و فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی توسط موسسه آوای ارسباران برگزار میگردد. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه نمایید: www.avayearasbaran.com

اخبار پزشکی کوهستان

کتاب جدید «سرمزدگی و یخ زدگی»

این کتاب که به یکی از شایع ترین بیماری های ورزش کوهنوردی می پردازد حاصل تجربیات چندین ساله دکتر حمید مساعدیان عضو کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوهنوردی بوده و در آن مباحث متنوعی از جمله: علل بروز بیماری یخ زدگی در ورزش کوهنوردی، فیزیوپاتولوژی بیماری، شیوع و بروز آن در بین کوهنوردان، درجه بندی بیماری، راه های پیشگیری و درمان بیماری، توصیه ها و سفارشات لازم در ورزش کوهنوردی، دارو درمانی و درمان های نوین این بیماری و مباحث رایجی که در زمینه این بیماری وجود دارد به رشته تحریر در آمده است. این کتاب در زمینه بیماری یخ زدگی و سرمزدگی ارگان های بدن در نوع خود از معدود کتاب های موجود در زمینه انتشارات کوهنوردی در ایران و جهان است که با پیشگفتاری از دکتر بودا باسنیات رییس کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوهنوردی شروع می شود. مخاطبین این کتاب کوهنوردان، اسکی بازان، طبیعت گردان، گردشگران طبیعت، راهنمایان کوهستان، مربیان کوهنوردی و نیروهای نظامی و افرادی که در معرض بروز این بیماری هستند است.

انتشارات: ایران سنجش

تعداد صفحات کتاب: ۱۰۰ صفحه

قیمت پشت جلد کتاب: ۶۴۰۰ تومان

آدرس انتشارات: انتشارات ایران سنجش: تهران - خ

انقلاب - بعد از میدان فردوسی - پلاک ۷۱۲ - تلفن:

۶۶۷۰۹۱۲۲ و ۲۲۰۷۰۲۰۷

همچنین علاقه مندان و توزیع کنندگان در سایر



استان ها جهت تهیه کتاب می توانند برای دریافت کتاب با دفتر انجمن پزشکی کوهستان ایران تماس حاصل نمایند: ۲۲۶۳۳۸۱۹ - ۰۹۱۲۱۹۱۰۱۰۵

همکاری انجمن پزشکی کوهستان ایران با صدا و سیما در جهت اطلاع رسانی خطرات و آسیب های ناشی از فعالیت کوهنوردی در زمستان:

انجمن پزشکی کوهستان ایران در ایام هفته و در روزهای سرد زمستان جهت ارتقاء سلامتی و حفظ ایمنی بیشتر کوهنوردان و علاقه مندان به ورزش های زمستانی طی برنامه های متنوع در صدای جمهوری اسلامی ایران در شبکه های سلامت و فرهنگ و در بخش های ورزشی هشدارهای لازم جهت رعایت اصول صحیح کوهپیمایی و کوهنوردی در زمستان را ارائه می نماید.

در این برنامه ها شرایط صعود به ارتفاعات، پوشاک مناسب، هشدارهای جدی در آسیب های ناشی از سرما و خطراتی احتمالی که در اثر عدم رعایت مسایل ایمنی برای کوهنوردان به وجود می آید بیان می شود. ■

انجمن پزشکی کوهستان ایران و برنامه مشاوران در رادیو سلامت:

انجمن پزشکی کوهستان ایران با همکاری رادیو سلامت برنامه ای با نام برنامه "مشاوران" در زمینه راه کارهای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی در کوهنوردان، خطرات حضور کوهنوردان مبتلا به بیماری های قلبی در ارتفاع، تاثیرات ورزش و کوهنوردی در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی - عروقی و ... به بررسی راهکارهای کاهش حوادث قلبی، عروقی در این ورزش پرداختند.

عضویت پزشکان انجمن پزشکی کوهستان ایران در انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران:

در تاریخ ۹ اسفند ماه کلیه پزشکان عضو انجمن پزشکی کوهستان ایران به عضویت انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران درآمدند. انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران از انجمن های جوان علمی کشور است که با برنامه های پیش رو و تدوین شده در تلاش است آخرین دست آورد های روز پزشکی ورزشی ایران و جهان را به علاقه مندان، کارشناسان و متخصصان پزشکی ورزشی ارائه کند. انجمن پزشکی کوهستان ایران از کلیه پزشکان علاقه مند به پزشکی کوهستان، طبیعت و ارتفاع دعوت می کند با عضویت در این انجمن از آخرین اطلاعات روز پزشکی ورزشی و پزشکی کوهستان اطلاع حاصل نمایند. جهت اطلاعات بیشتر با انجمن پزشکی کوهستان ایران ۲۲۶۳۳۸۱۹ - ۰۲۱ تماس حاصل کنید.

شرکت انجمن پزشکی کوهستان ایران در چهارمین گردهمایی انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران:

چهارمین گردهمایی ماهیانه انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران با حضور اکثر اعضاء این انجمن در بیمارستان طالقانی در تاریخ ۵ اسفند ماه از ساعت ۹ تا ۱۲ برگزار گردید. این گردهمایی که به صورت دوره ای در دانشگاه های علوم پزشکی شهید بهشتی و تهران تشکیل شود آخرین دستاوردهای پزشکی ورزشی ایران و جهان در آن ارائه خواهد شد. در این گردهمایی انجمن پزشکی کوهستان ایران ضمن ارائه نقطه نظرات خود در رابطه با مسایل روز پزشکی کوهستان و طبیعت و اقدامات انجام شده توسط این انجمن راهکارهای توسعه علوم پزشکی کوهستان و طبیعت مورد نقد و بررسی قرار گرفت. قرار شد در جلسه آتی گردهمایی انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران که در اول اردیبهشت ماه سال آینده در بیمارستان امام خمینی برگزار می شود گزارش جامعی از فعالیت های انجمن پزشکی کوهستان ایران ارائه گردد. حضور پزشکان علاقه مند به پزشکی کوهستان و متخصصان پزشکی ورزشی در همایش آتی بلا مانع است.

اخبار انجمن کوه نور دان



بروچرد از ۲۰ تا ۲۶ بهمن ۸۹ برگزار کرد و شماری از اعضای انجمن در این شهر توانستند دوره را بگذرانند.

* چهارمین جشنواره دو سالانه ی فیلم و گزارش های کوه نوردی؛ این جشنواره از سال ۸۳ توسط انجمن برگزار می شود و چهارمین دوره آن هم قرار بود در آذر ۸۹ برگزار شود که به دلیل گران شدن ناگهانی هزینه سالن و مشکلات دیگر، برگزاری آن با تاخیر انجام شد. جشنواره، با دریافت ۴۷ فیلم و ۲۸ گزارش نوشتاری که نسبت به دوره های گذشته، در مجموع کیفیت بسیار بالاتری داشتند، در روزهای ۸ و ۹ اردیبهشت ۱۳۹۰ برگزار شد. هیات داوران بخش فیلم این دوره را شماری از برجسته ترین مستند سازان و کارشناسان این رشته تشکیل داده بودند: آقایان شکور لطفی (دبیر هیات داوران)، پدram اکبری، عزیزالله حاجی مشهدی، حمید سهیلی مظفر، و حجت فروغی. هیات داوران بخش نوشتاری هم شامل آقایان شکور لطفی، هادی فوقانی، عباس محمدی، افشین یوسفی بود.

در بخش نوشتاری، تندیس انجمن (جایزه اول) به کتاب «برودپیک؛ رویای صعود»، گزارش حسن نجاریان از صعود تیم کارگران به قله برودپیک در سال ۸۷ اهدا شد. دیپلم افتخار (جایزه دوم) به پرستو ابریشمی نویسنده گزارش صعود به دیواره علم کوه، و لوح تقدیر (جایزه سوم) به ابوالفضل زمانی، نویسنده گزارش دره یخار اهدا شد. هم چنین هیات داوران از آقای سلام اسماعیل سرخ که همواره از کوشندگان در راه حفظ محیط زیست بوده اند و مشارکت موثری در بخش گزارش های نوشتاری این دوره و دوره های پیشین جشنواره داشته اند، سپاسگزاری کرد.

در بخش فیلم، هیات داوران تندیس جشنواره را تقدیم کرد «به رضا نظام دوست و همکاران ایشان که با تلاش در شرایط دشوار، اثری ماندنی آفریده اند؛ نانگاپاربات، کوه عربان». دیپلم افتخار جشنواره، به مریم ساعی «برای اثر پر از صفا و سختکوشی ایشان، آمادابلام» اهدا شد و تقدیر نامه ی جشنواره تقدیم شد به «کوه نورد گرانقدر حسن نجاریان برای حضورشان در جشنواره با فیلم "برودپیک کارگری"».

متن کامل بیانیه های هیات داوران و همچنین مقاله ها و یادداشت هایی درباره جشنواره و ضعف و قوت های آثار دریافت شده را می توانید در تارنمای انجمن (آرشیو اردیبهشت ۹۰) بخوانید. انجمن کوه نوردان ایران از هم اکنون دوستان علاقمند را به تهیه فیلم و گزارش برای پنجمین دوره جشنواره که در پاییز ۹۱ برگزار خواهد شد، فرا می خواند.

به دوستان کوه نورد پیشنهاد می شود که با شرکت در کارگاه ها و کلاس های آموزش مستند سازی و گزارش نویسی و مطالعه در این زمینه، باز هم در ارتقای کیفی کار خود بکوشند.

* بازتاب جشنواره سنگ نوردی بیستون؛ این جشنواره که در پی چند سال همکاری انجمن با کوه نوردان برجسته فرانسوی، در مهر ماه ۸۹ با برنامه ریزی و کار مشترک انجمن،

* نشست های ماهانه تهران؛ نود و ششمین نشست ماهانه انجمن در روز چهارشنبه ۲۷ بهمن از ساعت ۵ تا ۸ بعد از ظهر در سالن "شهریاران جوان" (تهران، خیابان نجات الهی) برگزار شد. در این نشست، فرنوش رئیسی گزارشی از چهارمین جشنواره ی یخ نوردی انجمن ارایه داد و **عبدالعظیم برهمنی هم از تلاش خود برای صعود ماناسلو گزارشی داد.**

نشست بیست و پنجم اسفند به مناسبت "روز جهانی رویاری با سدها" (۱۴ مارچ/ ۲۴ اسفند) به موضوع تاثیر سد سازی بر محیط های کوهستانی اختصاص داشت. سخنرانان این نشست، **مهندس محمد درویش**، عضو هیات علمی موسسه تحقیقات جنگل ها و مراتع؛ **دکتر پیمان یوسفی آذر**، مدیر کل پیشین جنگل های خارج از شمال؛ **فاطمه ظفر نژاد**، پژوهشگر حوزه ی آب؛ **عباس محمدی**، مدیر گروه دیده بان کوهستان انجمن کوه نوردان ایران بودند. همچنین، خانم لطیفه بقراط عضو هیات مدیره و مسؤل دفتر انجمن در ساری، و حر منصوری (نویسنده وبلاگ "دیده بان میانکاله") گزارش کوتاهی از همایش ۲۱ بهمن در میانکاله (به مناسبت روز جهانی تالاب ها) دادند.

نود و هشتمین نشست همگانی انجمن که نخستین نشست سال ۹۰ بود، با سخنرانی و نمایش فیلم مریم ساعی که برای صعود آمادابلام (۶۸۱۲ متر، نیال) تلاش کرده بود، آغاز شد. سپس ویژه برنامه ای به یاد استاد جلیل کتیبه ای، بنیان گذار دیواره نوردی نوین ایران (متولد ۱۳۰۰) که در بهمن ۸۹ از جهان رفت اجرا شد. در این بخش از برنامه، فیلمی که از سوی انجمن و با کارگردانی و تدوین رضا نظام دوست، در زمستان ۸۷ از کتیبه ای گرفته شده بود، به نمایش گذاشته شد. چند نفر از کوه نوردان پیش کسوت هم به نقل خاطره هایی از زنده یاد کتیبه ای پرداختند. در این جلسه پر شور، خانم کتیبه ای (خواهر جلیل) و چند تن از نسل اول کوه نوردان فنی کشور؛ ابراهیم صدری (برادرزاده جلیل)، هوشنگ محیط، و محمد خاکبیز هم حضور داشتند.

* دفترهای نمایندگی جدید؛ دفترهای انجمن در اسلامشهر و درود تشکیل شدند. برای تماس و اطلاع بیشتر، لطفا با دفتر مرکزی تماس بگیرید.

* گاهنامه نمایندگی ها؛ شماره یک "پژواک کوهستان" گاهنامه داخلی نمایندگی انجمن در آمل، در پاییز ۸۹ و شماره ی ۲ این نشریه در زمستان ۸۹ منتشر شد. "نگاه کوهستان" نشریه داخلی نمایندگی بروچرد، در زمستان ۸۹ و نخستین شماره "سی کانیاں" گاهنامه داخلی دفتر مهاباد، در فروردین ۹۰ منتشر شد. شماره دهم "آرش کمانگیر" گاهنامه داخلی گروه کوه نوردی آرش کمانگیر بابل، از گروه های همکار انجمن، نیز در پاییز ۸۹ منتشر شد.

* دوره آموزشی امداد و نجات در فضای معلق؛ این دوره ویژه را هلال احمر شهر

* جاده‌سازی در دارآباد؛ از اواسط فروردین ماه ۹۰، اداره کل منابع طبیعی استان تهران شروع به جاده‌کشی در ارتفاعات دارآباد در شمال شرق تهران کرد که توجیه آن، توسعه جنگل کاری، دسترسی به سرچشمه‌های آب در بالادست دره، و نگاهداشت جنگل مصنوعی بوده است. دکا از نخستین روزهای شروع این عملیات، با حضور در منطقه، مراجعه به اداره کل منابع طبیعی، مراجعه به کمیته محیط زیست شورای شهر تهران؛ با نامه نگاری های پر شمار با سازمان جنگل ها و مراتع، فدراسیون کوه نوردی، هیات کوه نوردی استان تهران و انجمن های غیر دولتی؛ و با کار رسانه ای و امضای طومار، کوشید که این طرح را متوقف سازد و مسؤلان را به بازنگری آن فرا خواند. در جریان این پی گیری ها، دریافتیم که گذشته از کوه پیمایان و فدراسیون کوه نوردی و طرفداران محیط زیست، معاونت های گوناگون سازمان جنگل ها و مراتع و همچنین استانداری تهران با این طرح مخالف اند. با این حال و با وجود این که مهندس عبدی نژاد مدیر کل منابع طبیعی استان تهران، در نخستین روزهای مخالفت ما گفته بود که جاده سازی به منظور دسترسی به سرچشمه های بالادست متوقف می شود، تا تاریخ نگارش این مطلب (۱۵ اردیبهشت) جاده سازی در دارآباد ادامه داشته و تا ارتفاع حدود ۳۳۰۰ متر پیش رفته است.

هیات مدیره انجمن کوه نوردان ایران، از دوستان کوه نورد درخواست همکاری با کارگروه های آموزش، روابط عمومی، مالی، دیده بان کوهستان، و امور راهبردی دارد. لطفاً با انجمن خودتان در تماس باشید؛

تارنمای پاکوب (دانشنامه آزاد کوه نوردی): www.pakoob.com

تارنمای کوه چامه (شعر و ادب کوهستان): www.koohchame.com

صعود تیم کوه نوردی شرکت مدیریت منابع آب ایران به بام آفریقا، قله کلیمانجارو

تیم دو نفره کوه نوردی شرکت مادر تخصصی مدیریت منابع آب ایران (سایناب) طی یک برنامه پنج روزه در فروردین ماه سال جاری موفق به فتح بلندترین قله قاره آفریقا قله ۵۸۹۶ متری کلیمانجارو شدند.

اعضای تیم: آقایان سید عباس صادقیان و ساسان جلودار



فدراسیون کوه نوردی، هلال احمر کرمانشاه و... برگزار شده، بازتاب گسترده ای در رسانه های اروپایی داشت و گزارش هایی از این رویداد در نشریه های معروف، Vertical, Cimes, Grimper, La Montagne et Alpinisme و شبکه های رادیو تلویزیونی اروپا منتشر شده است. ابراهیم نوتاش، عضو انجمن و مدیر ایرانی جشنواره بیستون، در پی تلاش های ارزنده ای که از چند سال پیش در جهت برقراری ارتباط کوه نوردان ایرانی و فرانسوی داشته و به خاطر خدمات ارزنده ای که در جهت ارتقای دیواره نوردی ایران داشته، به عضویت افتخاری "سازمان کوهستان بلند" (GHM) در آمد. لازم به توضیح است که این سازمان فقط کوه نوردان برجسته جهان را به عضویت می پذیرد، و عضویت افتخاری در آن تابع شرایط بسیار دشواری است.

دیده بان کوهستان (دکا)

* پاک سازی پارک جنگلی آمل؛ در روز جمعه اول بهمن ۸۹، بیش از چهارصد کوهنورد و کوهپیمای با دعوت نمایندگی انجمن کوه نوردان ایران در آمل، به پارک جنگلی این شهر رفتند تا در برنامه ای که به بهانه روز هوای پاک (۲۹ دی) برگزار می شد، به پاک سازی این جنگل زیبا بپردازند. این گروه، که در برگزیده همه گروه های سنی از کودک و نوجوان تا افراد مسن بود، از حدود ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر چند صد کیسه بزرگ را از زباله های رها شده در این پارک قدیمی و ارزشمند پر کردند و به خودروهای شهرداری آمل تحویل دادند.

* اعتراض به طرح راه سازی در میانکاله؛ در روز پنج شنبه ۲۱ بهمن، به مناسبت روز جهانی تالاب ها (۲ فوریه/ ۱۳ بهمن) همراه با استاد دکتر اسماعیل کهرم، حر منصوری (دیده بان میانکاله) و شماری از اعضای انجمن در مازندران، همچنین همگام با شماری از اعضای جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست، و مسؤلانی از اداره کل محیط زیست مازندران، در میانکاله حضور یافتیم تا اعتراض خود را به طرح جاده کشی در میان تالاب و پروژه احداث پالایشگاه در مجاورت این تالاب بین المللی به گوش مسؤلان برسانیم.

* جایزه دکتر تقی ابتکار برای عباس محمدی؛ در روز چهارشنبه ۱۱/۱۲/۸۹ در مراسم اعطای جایزه زیست محیطی دکتر تقی ابتکار که توسط "مرکز صلح و محیط زیست" برگزار می شود، عباس محمدی مدیر گروه دیده بان کوهستان انجمن به خاطر سی سال حضور فعال در جامعه کوه نوردی و پژوهش در مسایل زیست محیطی و ترویج گردشگری و کوه نوردی مسؤلیت پذیر، به عنوان «تلاشگر منتخب سال ۱۳۸۹» برگزیده شد.

* دو همایش به مناسبت روز جهانی رویارویی با سدها؛ ۱۴ مارچ (۲۴ اسفند) به عنوان «روز رویارویی با سدها، برای حفاظت از رودخانه ها» خوانده شده است. در اسفند گذشته دکا دو همایش، یکی در روز ۱۹ اسفند در فرهنگسرای مادر تنکابن با همکاری خانه کشاورز تنکابن، شورای شهر تنکابن و موسسه محیط زیست و توسعه پایدار (سنستا) و دیگری در تهران در روز ۲۵ اسفند، برگزار کرد. در این همایش ها که بازتاب رسانه ای نسبتاً خوبی داشت، مهندس محمد درویش، مهندس فاطمه ظفر نژاد، دکتر پیمان یوسفی آذر، دکتر بیابانی، عباس محمدی، و خانم اردلان در نقد سد سازی و تاثیر منفی این سازه ها بر محیط های کوهستانی سخنرانی کردند در همایش تهران، مهندس فدایی فر مدیر "طرح جامع آب" وزارت نیرو هم حضور داشت و در پاسخ به منتقدان سد سازی، سخن گفت.



از میان نامه‌های رسیده

* احمد معرفت: اصفهان

کوه‌ها و پناهگاه‌ها در حال از بین رفتن است؛ کوه‌نوردان را دریابید

بنا به دعوت گروه کوه‌نوردی دناي اصفهان روز جمعه ۹۰/۱/۱۹ به همراه بیش از ۶۰ نفر از اعضای گروه‌های کوه‌نوردی اصفهان به منظور درختکاری در اطراف پناهگاهی مدرن و زیبا که توسط مدیران کل مخابرات اصفهان و به همت کوه‌نوردان در ارتفاعات کوه کرکس احداث شده است به سمت کرکس حرکت کردیم. وقتی که به مسیر روستای طرق و کشه رسیدیم با مسدود شدن راه به وسیله مانع و نگهبان مواجه شدیم. با کمال تعجب به سراغ نگهبان رفتیم و سوال کردم چرا راه را بسته‌اید؟ گفت کلیه این زمین‌ها را صاحب مرغداری خریده است و در نظر دارد در اینجا دهکده توریستی تاسیس کند و با نصب تله کابین از این موقعیت استفاده کرده و سود ببرد. به نگهبان گفتم ما کوه‌نوردان تعداد ۶۰ اصله نهال درخت و کود لازم از شهرداری اصفهان تهیه کرده و می‌خواهیم برای پناهگاهی که چند سال زحمت آن را کشیده‌ایم به آنجا برده بکاریم، حالا شما اجازه دهید که اتوبوس حامل کوه‌نوردان و درختان دو سه کیلومتر جلوتر رفته تا هم در وقت صرفه‌جویی شود و هم کوه‌نوردان از حمل نهال‌ها و کودها و کوله‌پشتی خود کمتر احساس خستگی کنند و ضمناً گفتم اجازه دهید که اتوبوس ما را به دامنه کوه برده و پس از تخلیه وسایل به همین مکان برگردد، پس از مذاکرات زیاد گفت من باید درخت‌ها را ببینم تا با مسئول آن تماس گرفته و اگر اجازه داد شما می‌توانید بروید. نهال‌ها و کیسه‌های پلاستیکی کودها را که برای راحتی حمل تقسیم شده بود به نگهبان نشان دادم تا راضی شد با مالک و مسئول آن تماس تلفنی بگیرد. پس از تماس مسئول به او اجازه نداد و با اینکه از

نگهبان خواهش کردم که گوشی را به من بدهد تا با او صحبت کنم طرف مربوطه تلفن را قطع کرد و توجهی ننمود. ناچار پس از تلف شدن بیش از ۳۰ دقیقه وقت نهال‌ها و کودها را در کوله‌های کوه‌نوردان جا داده و با از دست دادن بیش از دو ساعت از زمان مفید و تحمل خستگی به محلی برای صرف صبحانه رسیدیم، در نتیجه در میان هوای نامساعد و سرد و باد شدید تا غروب نهال‌ها را کاشته و آب داده، سپس با ناراحتی و خستگی مراجعت کردیم.

توضیحاً جهت استحضار نکات زیر را به اطلاع می‌رسانم:

۱ - شخصی که هزاران متر مربع از دامنه کرکس را تصاحب کرده صاحب یک مرغداری است که سال گذشته چندین میلیارد تومان جهت ایجاد دهکده توریستی وام گرفته و بلافاصله با وسایل مدرن و مجهز امروزی به کوه کرکس که در مرکز ایران قرار گرفته و هر ساله هزاران کوه‌نورد ایرانی و خارجی به آن صعود می‌کنند تجاوز کرده و در حال از بین بردن مساحت زیادی از کوه کرکس و جلوگیری از ورود کوه‌نوردان به این منطقه است.

۲ - صاحب این مرغداری هزارها متر مکعب سنگ‌های کوه را بریده و جاده‌ای ایجاد و با سنگ‌های جدا کرده از کوه شروع به ساختن ویلاهای زیاد به منظور اسکان دادن گردشگران نموده است.

۳ - قسمت عظیمی از دامنه کوه را جهت دریاچه قایق‌سواری اختصاص داده است.

۴ - در مسیری که نگهبان اجازه نداد اتوبوس ما رفته و مراجعت کند تا غروب شاهد و ناظر بودم که تعداد زیادی اتومبیل سواری و وانت با سرنشین‌های مختلف و مشکوک به محلی که ما صبحانه خوردیم آمده و زیر درختان گردو و کنار چشمه‌ها دور از انظار اطراق کرده بودند. در مراجعت وقتی به نگهبان مربوطه از ورود این

همه ماشین به این منطقه اعتراض کردم گفت اینها کارکنان شرکت هستند.

۵ - چندین سال است سرمایه‌داران برای سود بیشتر شهرهای بزرگ را ترک کرده و به بیلاقات و کوه‌ها تجاوز می‌کنند و متأسفانه هیچ مقامی هم نه تنها از آنها جلوگیری نمی‌کند بلکه حمایت هم می‌نماید. مثلاً همین روستای طرق و کشه که دو بیلاق بسیار زیبا و با صفای شهرستان نطنز است با قلعه بزرگ تاریخی زمان ساسانیان به طور سرسام‌آوری مورد تصاحب سرمایه‌داران قرار گرفته و به سرعت بیش از صدها خانه بیلاقی را پس از قطع درختان میوه ایجاد کرده‌اند و متأسفانه اداره محیط زیست هم مانع آنها نمی‌شود.

۶ - یاد دارم در سال ۱۳۲۵ که در باشگاه نیرو و راستی به مدیریت مرحوم منوچهر مهران بودم برای صعود به قله سه‌سند و سیلان به اتفاق کوه‌نوردان باشگاه به تبریز رفتیم، روز اول با وسایل ارتشی پس از ۸ ساعت گذشتن از راه خراب به روستای ليقوان که پنیرش معروف است رسیدیم و فردا صبح ساعت ۳ بعد از نیمه شب با کوله‌های سنگین به راه‌پیمایی و کوه‌نوردی تا غروب ادامه دادیم و شب را در محلی به نام آبگرم چادر برپا کردیم و استراحت نمودیم و مجدداً ۳ بعد از نیمه شب به طرف قله سه‌سند حرکت کردیم و پس از ۱۴ ساعت کوه‌نوردی به قله سه‌سند رسیدیم و هنگام مراجعت از قله چون به چادرهای خود نرسیدیم ناچار شب را در چادرهای عشایر گذرانده و فردا صبح به طرف ليقوان و تبریز حرکت کردیم.

حالا این مسیری را که آن زمان در مدت ۵ شبانه روز طی می‌کردیم اکنون به واسطه جاده‌هایی که احداث کرده‌اند کوه‌نوردان تبریز ساعت ۱۰ صبح از تبریز حرکت کرده و پس از دو ساعت به زیر قله سه‌سند رسیده و پس از یک صعود یک یا دو ساعته ساعت ۴ بعد از ظهر به تبریز می‌رسند.

داشتند دانش فنی و علمی خود را به دیگران نیز انتقال می‌دادند.

- یکی از کارهای ارزنده ایشان ترجمه کتاب پیروزی بر اورست در دهه چهل و این کتاب تاریخی، تاریخ صعودها و فعالیت‌های ناموفق و تلاش‌های کوهنوردان جهان با امکانات و تجهیزات بسیار کم تا صعود تنسینگ و هیلاری در سال ۱۹۵۴ به قله اورست بود که مطالعه آن برای کوهنوردان جوان امروز بسیار ضروری است و متأسفانه این کتاب نایاب و تجدید چاپ نشده.

۳ - استاد بزرگ کوهنوردی ایران آقای کیغام میناسیان از کوهنوردان فنی و با علم اولیه کشور که در بسیاری از صعودهای اولیه کوه‌های ایران همراه با دیگر بزرگان کوهنوردی زمان خودش انجام دادند و کوه‌های ایران را به آیندگان و نسل کوهنوردی پس از خودشان معرفی نمودند.

۴ - مرحوم جلیل کتیبه‌ای متولد سال ۱۳۰۰ استاد اهل فن و دست به قلم که صعودهای فنی بسیار ارزنده‌ای از علم کوه و دیگر مناطق کوهنوردی ایران داشتند و زمانی که پایش از کار افتاد دست و قلم و زبانش جای آن را گرفت و در گسترش فرهنگ کوهنوردی اصیل چقدر اثرگذار بود. در دهه چهل و پنجاه شاهد چاپ نشریه کوهستان مطالب خوب و پس از انقلاب هم نمک نشریه کوه نوشته‌های ایشان در قالب از کرانه تا دریا بودیم و تا چه حد در انتقال تجارب موثر بود. ■

امید است که مقامات مسؤل به ویژه محیط زیست و منابع طبیعی فکری برای حفاظت کوه‌ها و پناهگاه‌ها که مورد علاقه و محل ورزش هزاران کوهنورد است و در حال نابودی است بنمایند.

نوشته‌ای به همین مضمون و در مورد منطقه کرکس از هیات کوهنوردان اصفهان نیز به دفتر مجله رسیده است.

* نعمت اخضری: همدان

انسان‌های بزرگ فراموش نمی‌شوند

و ما هم (جامعه کوهنوردی) پیشگامان و پیشکسوتان دلاور و بزرگان کوهنوردی را فراموش نخواهیم کرد. به مناسبت درگذشت و یاد و خاطره استاد بزرگوار کوهنوردی جلیل کتیبه‌ای

من در طول سوابق کوهنوردیم با چهار کوهنورد و پیشگام کوهنوردی ایران آشنا شده‌ام که نسبت به دیگران اثرگذار بیشتری بوده‌اند.

۱ - مرحوم محمود اجل متولد ۱۲۸۰ شاید از اولین و قدیمی‌ترین کوهنوردان فنی که همه شرح حال او را می‌دانند، صعودهای اولیه روی بسیاری از مناطق دورافتاده کوهنوردی ایران برای اولین بار و با امکانات کم و نبود اطلاعات لازم و تهیه گزارش همراه با شهر و نقاشی که کوهنوردان را به راه می‌انداخت، ...

۲ - استاد بزرگ و اولین مربی کوهنوردی ایران آقای کاظم گیلان‌پور بود که علاوه بر اینکه صعودهای اولیه فنی بسیار خوبی در مناطق مهم کوهنوردی ایران

- مثال دیگر در همان سال‌ها برای صعود به قله‌های دوهزار و سه هزار طالقان و سیلان‌الموت فقط یکروز از تهران با اتوبوس به صمغ آباد اولین روستای طالقان رفته و در آن‌جا چون جاده ماشین‌رو نبود ناچار کوله‌پشتی‌ها را برداشته و روزها و ساعت‌ها کوهنوردی می‌کردیم تا پس از چندین روز به این قله‌ها صعود کنیم، اکنون تمام مسیرهای طالقان با جاده‌های آسفالت به هم راه پیدا کرده و روستاهای منطقه زیبای طالقان از حالت طبیعی خود خارج شده و هزارها ویلا و ویلاک پس از قطع درختان کهن میوه احداث گردیده است.

همان‌طور که اطلاع دارید سرمایه‌داران حتی به دامنه‌های بلندترین کوه ایران هم تجاوز کرده و آنها هم در حال نابودی است، تعجب اینجا است در حالی که کوه دماوند ایران که از طرف میراث فرهنگی جهانی به ثبت رسیده است، سازمان میراث فرهنگی استان اصفهان اجازه داده است با ایجاد دهکده توریستی در منطقه کرکس و نصب تله کابین تا ارتفاعات کرکس این طبیعت خدادادی را نابود کنند.

چند قطعه از ده‌ها قطعه عکس که از خرابی کوه کرکس گرفته شده است ضمیمه این نامه تقدیم می‌شود تا در آن فصل‌نامه چاپ شود.

از کوه‌ها گذشته چشمه‌ها و آبشارها و غارهای این کشور نیز به واسطه راه‌های ساخته شده و وسایل نقلیه و ریختن زباله و نفوذ معتادین و غیره در حال از بین رفتن است.

پناهگاه‌های ایران هم متأسفانه همان‌طور که همنورد عزیز و ارجمند آقای اقبال ولی‌پور در صفحه ۵ شماره ۶۰ فصلنامه کوه یادآور شده‌اند، این پناهگاه‌هایی که توسط فدراسیون کوهنوردی و هیات‌های کوهنوردی شهرستان‌ها ساخته شده، به صورت محل امن و بدون دردسری در تصرف معتادین و خلاف‌کاران قرار گرفته، به طوری که اشاره شده است معتادین اجازه ورود و استراحت هم به کوهنوردان در این پناهگاه‌های خود نمی‌دهند.

خوشبختانه پناهگاه کوه کرکس که به وسیله اداره مخابرات اصفهان ساخته شده و نگهبان آن هم از طرف خود اداره مخابرات گذارده شده است فعلاً از ورود معتادین و کسانی که کارت کوهنوردی ندارند محفوظ مانده است.

صعود آقایان محمود هاشمی و ایرج معانی به قله

ماناسلو

صعود بدون اکسیژن آقای عظیم قیچی‌ساز به قله

کانچن چونگا

و صعود بدون اکسیژن آقای مهدی عمیدی به قله

اورست را تبریک می‌گوییم.

هیات کوهنوردی الیگودرز

اخبار



*** به مناسبت هفته کارگر و هفته معلم و زمین پاک یک صعود مشترکی گروه‌های کوهنوردی شهرستان‌های مرند، جلفا، خوی و اهر به قله کمتال صعود و مسیر را از زباله‌ها پاکسازی نمودند.**

*** در راستای فعالیت‌های فرهنگی ورزشی گروه کوهنوردی شرکت مخابرات اصفهان و به مناسبت فرا رسیدن پانزدهم اسفند روز درخت‌کاری و آغاز هفته منابع طبیعی، طرح نهال کاری یکی از ایستگاه‌های مخابراتی استان (مروراید کوه) در شهرستان سمیرم با حضور اعضا تیم کوهنوردی مخابرات در تاریخ جمعه ۸۹/۱۲/۱۳ با موفقیت به اجرا درآمده.**

*** مسابقات سنگ‌نوردی مناطق نوزده‌گانه شهر تهران در تاریخ ۸۹/۱۱/۱۱ در سالن فراهانی انجام شد و سنگ‌نوردان دانش‌آموز منطقه ۲ نتایج زیر را کسب نمودند.**

در مسابقات سنگ‌نوردی نوجوانان (مقطه راهنمایی) مقام اول در مسابقات سنگ‌نوردی جوانان (مقطع دبیرستان) مقام دوم همچنین در مسابقات کوه‌پیمایی نوجوانان (مقطع راهنمایی) مقام سوم را کسب نمودند

افراد تیم: پوریا بختیاری - امیر علی مهاجرانزاده - امیر حسین مهاجرانزاده - مصطفی عبداللهی - سینا کرمی - محمد دهقانی - مهدی یحیایی - علیرضا بهرامی - آرمان اسدی - نوید اسلامیان - حسین صادقی - علیرضا حدادزاده - علیرضا سلیمی - علیرضا رمضان - مربی مسعود زینلی - سرپرست غلام رضا توکلیان.

*** مختار ناوه و امین باقری از کوهنوردان سنندج به قله آیلندیک و کالاپاتار صعود و از کمپ اصلی اورست در کشور نپال بازدید کردند.**

*** در نوروز امسال آقایان «سلام اسماعیل سرخ» و «ریا فقه سلیمانی» به قله سبلان صعود کردند.**

*** یک تیم کوهنوردی بانوان خزر یک برنامه راهپیمایی از دلیر به امامزاده فضل و فاضل به ارتفاع ۲۵۰۰ متر انجام دادند.**

*** کوهنوردان گروه بال‌ها رود مغان در تاریخ ۱۸ و ۱۹ فروردین به قله ساوالان صعود کردند**

اسامی شرکت کنندگان: حاج رضا نریه‌پور - محمد صبوری - حبیب دلیر - نورالدین حشمتی صدیم شادمان - میر مسعود موسوی - جابر ساجدی - سیفعلی حیدری - نادر پور عطا - ناصر زندگیان و شهرام نوریان .

*** به مناسبت روز جهانی کارگر بانوان کارگر کشور به قله شاه معلم صعود کردند در این برنامه بانوان ۲۱ استان شرکت داشتند.**

به همین مناسبت تیم کوهنوردی کارگران به قله کلک‌چال و در اسفند ماه همین تیم به قله پراو در کرمانشاه صعود نمودند.

*** تیمی متشکل از ۲۴ نفر در دوم اردیبهشت ماه ۱۳۹۰ از گروه کوهنوردی فراز مشهد به مدت ۱/۵ روز موفق به صعود به قله ملک کوه از مسیر گرده به ارتفاع ۳۰۷۰ متر گردیدند.**

سرپرستان: آقایان علی کدخدایی و حسن رهنما. مسئول فنی: آقایان مرتضی غلامپور و رضا فتحی. اعضای گروه صعود کننده: سید امیر فرجامی - مسعود لشگری - رحمان علی اکبری - حسین پارسایی منش - جواد باغشنی - مهدی پوراسماعیل - محمد پوراسماعیل - علی پهلوانی - حامد باقریان - جواد مشتاقی - اکبر غلامی - مرتضی خوشانی - برهان.

*** گزارش صعود به قله کلون بستک . بزرگداشت مهدی اعتمادفر نگارش: محمد عزتی**

در این بزرگداشت قریب به یکصد و پنجاه کوهنورد از گروه‌های مختلف شرکت داشتند که نام همه را نمی‌دانم، اما باید از حضور پیشکسوتان کوهنوردی همچون

با ورود مسابقات سنگ‌نوردی و صعودهای ورزشی به عنوان مسابقات رسمی و بین‌المللی و همچنین طبق اظهارات رسمی ورود مسابقات سنگ‌نوردی به المپیک ۲۱۱۲ لندن انجام تست دوپینگ اهمیت خود را بیشتر نشان می‌دهد. به گزارش کارگروه صعودهای ورزشی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی در رقابت‌های اخیر تیم ملی سنگ‌نوردی در زنجان تست دوپینگ برای اولین بار از بانوان و آقایان سنگ‌نورد توسط گروه اعزامی ستاد مبارزه با دوپینگ کشور انجام خواهد شد.

هرچند این خبر خوب در هر چه سالم‌تر برگزار شدن مسابقات سنگ‌نوردی تاثیر مستقیم و مثبت می‌گذارد ولی به عنوان یک هشدار برای مسابقه‌دهندگان و همچنین مسئولین برگزاری مسابقات نیز هست تا دقت خود را نسبت به سنگ‌نوردان تیم‌های خود اعمال کنند که خدای ناکرده اخباری از محرومیت بازیکنی خصوصا در سطح بین‌الملل مشاهده نکنیم که آن وقت خیلی دیر است. ■



* در تاریخ ۱۶ و ۱۷ اسفند ۱۳۸۹ توسط تیمی از هیات کوه‌نوردی استان مرکزی مرکب از آقایان محمد جلالی فراهانی (سرپرست) - مهدی مظفری - وحید و حمید مهربانی از اراک به قله دماوند صعود و در ضمن بازگشت در شن اسکی منتهی به پناهگاه یک دوربین کائنات توسط یکی از اعضا پیدا گردید که عکس این عزیزان را چاپ نمودم و روی cd هم موجود می‌باشد لطفا با چاپ آن در مجله اقدامی برای پیدا نمودن صاحب آن انجام دهید. دوربین سالم می‌باشد.

محمد جلال فراهانی: ۰۹۱۸۳۶۱۷۱۴۷ و ۲۲۲۹۹۶۳ - ۰۸۶۱ ■



عبدالله ناهید، عزیزخلج، احمد قانع، مجید حاجی هادی، حاج عبد الصمدی، ایلیافر، جنانی، نوری و دیگران یاد کرد که بسیار چشمگیر بود. این برنامه به سرپرستی جلیل صفرعلیزاده و به درخواست خانواده و دوستان ایشان برگزار گردید.

صعود به قله کلون بستک، قله‌ای که به علت علاقه مهدی به آن برای برگزاری مراسم یادبودش انتخاب شد.

برگزارکنندگان این مراسم برای شرکت‌کنندگان صبحانه و نهار در نظر گرفته بودند که از آنها پذیرایی شد.

شرایط برای صعود بسیار مطلوب بود و از آن مطلوب‌تر آن بود که می‌اندیشیدیم و می‌گفتند از مرامش در کوه. تنها صعود می‌کرد که مبادا بیازارد خلقی را، نه برای آنکه دیگری را قابل نمی‌دانست. صعود می‌کرد در خفا و جمع را برای خودنمایی نمی‌خواست. ببر پامیر بود و فرزند خلف کوه‌های ایران. می‌گفتند برای بزرگ شدن هرگز کسی را کوچک نکرد و فقط صعود کرد.

صدای قدم‌ها بر روی برف و سنگ، فرو رفتن سخمه باتوم در برف، سایش گتراها بر یکدیگر همه و همه ملودی صعود را می‌نواخت. از روی یال‌ها، کنار نقاب‌های برفی و صخره‌های پوشیده از برف گذشتیم تا به قله رسیدیم غمگین از اینکه بزرگی را از دست دادیم.

مردانگی، گذشت، افتادگی، دور از منیت بودن و عشق ورزیدن به طبیعت ما را بلند آوازه خواهد ساخت همچو او و بزرگ نشود آنکه کوچک نبوده.

وزش باد بیشتر شده بود و سرپرست برنامه جلیل صفرعلیزاده پایان صعود را اعلام و از افراد درخواست بازگشت می‌کند.

روحش شاد و یادش گرامی باد...

بازدید از کوه نمکی جاشک

همایش سراسری گروه‌های کوه‌نوردی مخابرات کشور و به میزبانی شرکت مخابرات استان تهران و همکاری صمیمانه مخابرات شهرستان بوشهر از تاریخ ۹۰/۱۰/۲۷ به مدت ۵ روز اجرا شد. در این برنامه ۱۵۶ کوه‌نورد در قالب ۲۲ تیم کوه‌نوردی از ۲۲ استان شرکت کردند. کوه‌نوردان ضمن بازدید از زیبایی‌های خیره‌کننده کوه نمکی که به عنوان تنها اثر طبیعی و ملی به ثبت رسیده از چند اثر تاریخی نیز بازدید نمودند.

برادر بزرگوار جناب آقای مرتضی موسوی

انتخاب شایسته جنابعالی را به سمت نایب رییس
فدراسیون کوه نوردی و صعود های ورزشی تبریک گفته
و برایتان موفقیت روزافزون آرزو مندم
میر علی هاشمی

جناب آقای مرتضی موسوی

انتخاب شایسته و به جای جنابعالی را به سمت نایب رییس
فدراسیون کوه نوردی و صعود های ورزشی که نشان از تلاش
پیگیر و بی وقفه شما در جهت پیشبرد این ورزش دارد
تبریک گفته و برایتان تندرستی و موفقیت آرزو مندیم
خانه کوه نوردان تهران

برای اعضای خانه کوه نوردان تهران بهاران یادآور جدایی از هم نوردان عزیز چون مهدی پهلوان - جلال رابوکی
ابراهیم شیخی - علی عزیزی - مجید بنی هاشمی و عبدالله عزیزی است . یاد و نام شان گرامی باد

سال ها باید که تا یک سنگ اصلی ز آفتاب

لعل گردد در بدخشان یا عقیق اندر یمن

خانه کوه نوردان تهران

عظیم خسته نباشی
عظیم خسته نباشی

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 بنابراین ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفا 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 فصل نامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

- ۱- حق اشتراک یکساله فصل نامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران فقط با پست عادی ۱۰۰/۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی (۱- آمریکا و کانادا ۵۰۰/۰۰۰ ریال ۲- اروپا ۴۰۰/۰۰۰ ریال سایر کشورها ۳۰۰/۰۰۰) که این مبلغ باید به حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) بانک صادرات به نام دکتر صالحی و موسوی (قابل پرداخت در کلیه شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸ فصل نامه کوه ارسال فرمایید.
- ۲- کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.
- ۳- از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جدا خودداری فرمایید.
- ۴- هر گونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.
- ۵- دوره های صحافی شده فصلنامه ۸-۱، ۱۶-۹، ۲۴-۱۷، ۳۲-۲۵، ۴۰-۳۳، ۴۸-۴۱، ۵۲-۴۹، ۵۶-۵۳ موجود می باشد.

نام و نام خانوادگی:..... شغل:..... تلفن:.....

نشانی:.....

کدپستی:..... صندوق پستی:..... طی فیش بانکی شماره:..... به

مبلغ:..... درخواست از شماره:..... تا:..... مورخه:..... کد اشتراک قبلی.....

* توجه فرمایید: به علت افزایش غیرمنطقی هزینه های پستی از پذیرفتن مشترک به صورت سفارشی جداً معذوریم.*

مشترک محترم: در صورتی که پس از ۲۰ روز از آغاز فصل، مجله به دست شما نرسید لطفاً اطلاع دهید تا مجدداً ارسال شود.

فوتو کپی فرم ارسالی مورد قبول است.
لطفاً فقط برای یک سال وجه اشتراک واریز نمایید.

to execute his slightest wish. And he was a marshal of the army. Because of his influence over the King, everyone was ready to stand on his head for him, though secretly they all wished him dead.

Naser-ed-Din seemed always to need some living creature upon whom to bestow his affection. Prior to Asis-i-Sultan accession to power, fifty cats were the Shah's favorites. These, too, had their own royal household and whenever the Shah travelled, the cats were taken along in velvet-lined baskets. The name of the chief favorite was Babr-Khan or the tiger-cat. He had his breakfast daily at the Shah's table. When, as sometimes happened, the cats multiplied, they swarmed on palace rugs, and then, God help the minister who should trip over them.

All in all, our summer days passed pleasantly. I strolled about, drawing and writing; and as I was the only person in camp who new English, I was sometimes asked to translate English dispatches to Emin-i-Sultan. When we were in the valley of the Lar, not far from Demavend, I was seized with an irresistible desire to ascent the 18700 feet (5700m) of this, the highest mountain in Persia. It had been frequently climbed by European diplomats at Tehran.

Demavend was said to be a solfatara, a volcano no longer violently active, composed of trachyte, porphyry, and lava, with a crater of sulphur half a kilometer in circumference, capped by eternal snow. In ancient times, Persian poets celebrated it in song. Its original name was said to be Divband, or "Home of the Spirits" and even in our day, jinn and good and evil spirits-are believed to dwell on its summit.

When the Shah heard of my plan, he expressed great interest, and doubted whether I could reach the top without great preparations and a large escort. By his orders, the grand Vizier wrote a letter to the elder of the village of Rahna (Reineh), where the ascent was to begin, directing that everything be done to expedite my journey.

*** "Jafar", one of the Shah's men, fetched me on the morning of July 9 (1891, 18th of Tir 1270), and we rode, on a horse, he on a mule, to "Rahna", "where we spent the night". The elder of the village declared, of course, that I had but to command and he would obey. I asked for the minimum of impedimenta, two reliable guides, and provisions for two days. "Kerbelai Tagi" and "Ali" were at order assigned to me. They told of having made "thirty" journeys to the top of Demavend, to procure sulphur.

The summit of Demavend was enveloped in clouds when we departed, at "half past four in the morning" (Logically July 10th). The guides carried long, Iron-tipped alpenstocks, together with our provisions and instruments.

We proceeded slowly, along steep gravel-slopes between rocks, and across brooks. The whole day was thus consumed. At dusk the men stopped at a "cave" (we call it "gar"), where we were to pass the night. The top was still so far away, that I told them to continue. After dark, the terrain became so rough, that we had to proceed on foot among the rocks. When we reached the first snow, I ordered a halt for the night. He made a fire in the scrub. The smoke hung like a veil on the southern slope. We ate, bread, eggs, and cheese, and then went to sleep under the open sky.

The night was cold and windy; but we kept the fire going, and hugged ourselves, like hedgehogs, as close to its warming fumes as possible.

*** "At four o'clock the next morning" (Certainly on July 11th), I was waked by Ali, who stood aside my side, shouting "Sahab brim!" (sir, let us break up!). We drank a few mouthfuls of tea, ate some bread (this may have taken half an hour: from 4:am to 4:30 which makes the 12 hours of ascending accurate!), and set out along a rocky ridge of porphyry and tuff. Demavend is shaped like a very regular volcano-cone. At an altitude of

11000 feet (3350m), we came upon the ever-present snow, which lies like a cap on the skull of the mountain, and sends streaks down between the rocky ridges that extend along the slope. We made our way between two such snow-tongues.

*** The sun rose from a clear sky (roughly 5 o'clock by that date while 6 o'clock considering today summer time-setting), spreading its gold over this glorious, wild landscape. In the southwest, at the stone bridge of pul-i- Pular, the valley-bed appeared white-spotted. This was, in fact, the three hundred tents of the Shah's camp, which had been moved thither the previous evening. But it soon became cloudy, and a hail-shower struck us like whip-lashes. We were forced to halt and crouch down between two rocks, the hail beating down on our backs.

Afterwards, we continued the steep ascent. My guides stepped as lightly as chamois, but to me the walking seemed terribly heavy. I was no mountain-climber, I had had no practice, and I had never before tried to ascend a high peak. Every ten steps I had to stop and catch my breath, after which I would again take a few steps. My temples throbbed, I had a violent headache, and I was tired to death.

The story ended, and we got into the snow. After a while, I threw myself headlong on its surface. Should I ever manage to get to the top? What was the good of it? Wouldn't it be better to turn back? No, never! For the life of me I could not appear before the Shah and admit that I had failed. After a minute I fell asleep. But,

Ali pulled at me, calling again, "Sahab berim!" I rose and went on. The hours passed. At times the peak was infinitely distant, it seemed to me; at times it was shrouded in clouds or in whirling snow. Finally, Ali took off his girdle, and held one end firmly, while Kerbelai Tagi took the other, and I was jerked along at its centre. In this way they dragged me across the snow, which made things considerably easier.

Again it cleared, and the summit appeared to be nearer. We reached it at half-Past four, after twelve hours' toil. The temperature sank to 29 degrees (-1.5C), there was a strong wind, and it was biting-cold. I made sketch, gathered a few specimens of sulphur, and admired the view through the rifts in the clouds, both toward the Caspian Sea and southward over the plains around Tehran. After a rest of three-quarters of an hour, I gave the order to start. My two guides took me to a point at the beginning of a crevasse, covered with snow, which tapered far down along the mountain-side. Here they squatted down on the thin crust of snow, pressed their iron-tipped staffs into the surface, and slid downhill at a breathless speed. I followed their example. We had to use our heels as brakes, and the snow sputtered before them like spray at the bow of a steamer. For about seven thousand feet (2100m) we went sizzling along in this way. Finally the snow grew so thin, that we preferred making our way through the rocks on foot. Just as the sun was setting, the clouds lifted. We reached the cave at night-fall.

Jafar and some shepherds were waiting there with my horse, and in a few minutes I was sleeping like a rock.

A few days later, I was sent for by the Shah. He was seated in his large, red tent, surrounded by several of his court. Some of them doubted that I had really reached the top. But when the Shah saw my sketches, he turned to them and said; "Refte, refte, bala bood": (He has walked, he has been up there). The courtiers bowed down to the rug, and all their doubts vanished like the clouds around Demavend. We remained in the refreshing mountains for some time, and then returned to the capital with the Shah and his court.■

the camp of Cyrus.
Emin-i-Sultan, the Grand Vizier was responsible for keeping order.



Damavand

At the top of Damavand (1891/1270)

Every year, Shah Naser-ed Din, used to make a summer trip to the Elburz Mountains, to escape the heat of Tehran and environ. The departure for this year was set for * forth of July * (13 of, Tir 1269). As Dr. Hybennet's guest, I was invited by the Shah to join the party. We were to be gone for more than a month, one other European was attached to the party. This was Dr. Feuvrier, a Frenchman who was first Physician-in-ordinary to the Shah. Very few Europeans have, indeed, ever taken part in these royal Excursions.

The spectacle was as unique as enchanting and impressive. On the day before setting out, we were visited by a chamberlain, who informed us of the route, and presented me with a handful of Persian gold coins from the Shah, a custom which implied the wish that the receiver might never lack money.

The journey took us northeast into the mountains and to the basins of two rivers, the Jaje-rud and Lar, the former flowing south towards desert, and the latter northward to the Caspian Sea. Our way included two high passes the second being at an altitude of 9500feet (2900m)

We had reached the mountains, and were following the winding paths across cliffs and passes, and through valley and pastures, when we suddenly found the road entirely blocked, both ways, by the two thousand beast of burden-camels, mules, horses- which bore the tents, provisions and other equipment of the Shah, his ministers and servants. Twelve hundred persons took part in the expedition, two hundred of whom were soldiers. When we camped at night, a city of three hundred tents sprang up in the lonely valleys.

Everyone except the servants had a duplicate set of tents. No matter how quickly we rode, after breaking camp in the morning, we would find the tents pitched at the next stopping-place.

The Shah's tents were borne by camels, decorated with tall, red plumes. His boxes covered with red cloth, edged with block, were carried by mules. His horses, too, wore red plumes; and the white horses had their tails dyed violet.

The arrangement of the tents was always uniform. Everybody knew the place occupied by his tents and how the tent-street ran. The Shah, in addition to his big, red living-tent, had one each for dining and smoking, and several other tents for the ladies of his harem. How many women he had brought along from his harem was not definitely known, but some said there were forty. This number included the maids of the harem Ladies. Almost daily we rode past royal wives, thickly veiled, sitting astride their horses. Nevertheless, etiquette and tact made us avert our faces when these ladies were near. Eunuchs and dwarfs rode before and after them.

Surrounding the royal tents was a high screen of course, red cloth, on poles. This screen enclosed the inner royal courtyard. The outer court was enclosed by tents that housed the main guard, the ferrashes, the supplies, the kitchen, etc. This was exactly the same tent-arrangement as the one which Xenophon tells us was used two thousand four hundred years before, in the camp of Cyrus.

Emin-i-Sultan, the Grand Vezir, was responsible for keeping order

in the moving city. The kitchen-master and the commissary general was Mej-ed dovleh, a relative of the Shah. Other functionaries of note were the master of the horse, the chief of the saddle-chamber, the chief of body-guard, the head of the ward-robe, the chief of the Shah's bed-chamber (an old man, who always slept at the entrance of the Shah's sleeping tent), the chief of the eunuchs, the chief of the kalian (the water-pipe rinser), the head chef, the butler, the chief barber, the chief of sakkas (the men who constantly sprinkle water round the shah's tent to lay the dust), and the chief of the ferrashes.

Hybennet and I had tents in the centre of the large camp-city. We had one for ourselves, one for kitchen, and one for our servants. It is impossible to convey an idea of commotion that prevailed in the evenings. The cries of the caravan-men and gendermeric, the jingle of bells, the neiging of horses, the braying of mules, and the roaring of camels, were heard everywhere. At ten'o clock, a trumpet signal indicated that only those who knew the day's password would be permitted whitin a certain distance of the Shah's tent. The watchmen's warning cries was frequently heard when unauthorized nocturnal walkers were about.

Gay camp-fires shone burned everywhere, lights shone from the tents, and anyone calling on a friend was always preceded by a man carrying an oil-lamp in a paper lantern.

Justice was dispensed in the camp by especially trustworthy men. If the Shah's caravan-beasts trampled a villager's crop, the complaint received damages. But those who made false claims were bastinadoed.

The Shah would attend to the daily affairs of government with his ministers, and sometimes he would let his first interpreter, Etemad-e-Saltanet, read aloud from French newspapers. He often rode to the hunt with a large suite; and if the game was edible he would distribute it among his suite, not forgetting us. When the expedition passed through a village the people always came out to gaze at Shahinshah, the "King of Kings". At such times, he would distribute gold coins among them. When riding, he generally wore a brown coat and a black cap, and carried a black sunshade. The saddle and saddle-cloth were embroidered in gold.

On the banks of the Lar River, our angling produced the most delicious trout. Large, nomadic communities camped in that vicinity, in black tents. Sometimes I looked in upon them, and made sketches. Once, when I wanted to draw a picture of a nice-looking nomad girl, her father absolutely refused her to pose. Questioned regarding his fears, he answered: "If the Shah sees her picture, he will want her for his harem."

As the Shah himself was somewhat addicted to drawing, he was much interested in my sketches, and he sometimes had me bring them to him in his tent.

One interesting person who took part in this journey has not yet been mentioned. Asis-i-Sultan, which means "the king's affection," was a twelve-year-old, ugly, and consumptive whelp of a boy, the Shah's living talisman or mascot. Without him, the Shah could not travel or undertake any enterprise, or, indeed, live. His superstitious affection for this unlovable person was said to have had its origin in a prophecy which limited the Shah's years by the life of the boy. Thus the boy was looked after with the utmost solicitude. He had his own court, his dwarfs, jesters, negroes, masseuses, and servants



شرکت کوهنوردی کسا

ویژگی ها :

اسباب بازی کودکان
با قابلیت نصب در پارک ها و زمین های بازی کودکان، مدارس و مهدکودک ها
وسیله ورزشی تفریحی
رده سنی: ۴ تا ۱۲ سال
رشد و توسعه سنگ نوردی از رده نونهالان

ابعاد :

طول: ۴/۲۰ متر
عرض: ۱/۲۵ متر
ارتفاع سرسره: ۲/۲۰ متر

محصولی جدید از شرکت کوهنوردی کسا

فیل کوچولوی سنگ نورد



دفتر مرکزی: خیابان شریعتی، نرسیده به سه راه طالقانی، کوچه نقدی، مجتمع رازی، واحد ۲

www.kassa.ir

Email: info@kassa.ir

تلفن: ۰۴۶۳-۷۷۵۱ فکس: ۰۴۳-۷۷۶۲۲۰

فروشگاه تخصصی ورزش‌های کوهستانی

بُنَادَاک

عرضه کننده لوازم

کوهنوردی ، سنگ نوردی ،
اسکی و کمپینگ

Shop **Bonadak**



deuter



adidas



CAMP



MAMMUT



LA SPORTIVA



SOLESURV



Baker



KOVEA



uvex



MILLET
MOUNTAIN BY EXPERIENCE



simond
Climbing since 1858



PETZL



primus



BEAL
THE EXPERTS
IN CAMPING



Raichle



FERRINO
COURT MANUFACTURING SINCE 1951



نمایند ه محصولات
Bonadak
کفش بنادک

BONADAK

LOWA
Handcrafted in Europe

شماره ۱۲۹۸
تلفن : ۶۶۹۴۱۸۱
۶۶۶۶۰۵۷۰
۶۶۹۶۵۸۵۰

تهران : میدان منیریه
خیابان ولیعصر
برسیده به چهارراه سپه
مقابل پاساژ تانان