

نشریه دوستداران طبیعت

کوه ۱۰

فصلنامه

سال سوم - بهار ۱۳۷۷ - بها: ۴۰۰۰ ریال

KOUH

Mountain Sports

ISSN 1027 - 104x

● همپالایا دنیای متفاوت

● شناسایی شیر کوه

گاشربروم ۲

(۸۰۳۵ متر)

Gasherbrum 2

(8035 m)

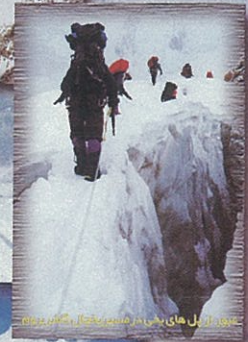
روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران منتشر کرد:

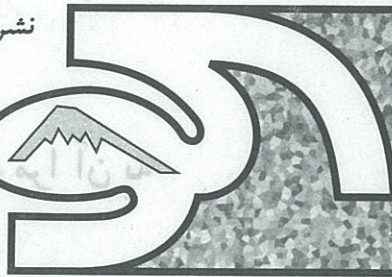
پوستری به ابعاد ۵۰x۷۰

یاد بود صعود پیر وزمندان تیم ملی کوهنوردی ایران به قله گاشربروم ۲

مراکز توزیع: فدراسیون کوهنوردی تلفن: ۸۸۳۹۹۲۸ و فروشگاه های ورزشی کشور

بها در سراسر کشور: ۷۵۰۰۰ ریال





| | | | |
|-----------|------------------------------------|----|------------------------------|
| ۴۴ | کوهنوردی و سلامت بدنی | ۱ | شناسنامه |
| ۴۶ | خواب در ارتفاعات | ۲ | اول دفتر |
| ۴۸ | هایپوترمی - هایپوکسی و ... | ۴ | کوهنوردی نوین در ایران |
| ۵۲ | کلاه ایمنی | ۸ | شناسایی توپوگرافی شیر کوه |
| ۵۴ | محموله‌های ایمنی | ۱۰ | غار کیکاوس یا دخمه مادها |
| ۵۶ | همالایا دنیایی متفاوت | ۱۱ | آشنایی با تار یخچه گلک چال |
| ۶۲ | مصاحبه با آناتولی بوکریف و ... | ۱۲ | شناسنامه کوههای آذربایجان |
| ۶۷ | نشریات کوهنوردی جهان | ۱۴ | نگاهی به دریاچه و ... |
| ۶۹ | شیشاپانگما - ۸۰۴۶ متر | ۱۶ | دوچرخه‌های کوهستان |
| ۷۳ | هری روست | ۱۸ | ابشار ماسوله و قلّه شاه معلم |
| ۷۴ | تاریخچه کوهنوردی جهان | ۲۰ | صعود آبشار یخی نوا |
| ۷۶ | سفر در مسیر فاتحان قطب جنوب | ۲۲ | سفری در حاشیه کویر |
| ۸۰ | زنان کوهنورد | ۲۵ | سفری به کاشان و ... |
| ۸۲ | انسانی خارق‌العاده | ۲۶ | حفاظت محیط کوهستان و ... |
| ۸۶ | گروه نجات شامونی | ۲۹ | یاد یاران |
| ۸۹ | توصیه‌هایی درباره عکسبرداری از ... | ۳۰ | ضرورت تدوین تاریخ ... |
| ۹۰ | گوناگون | ۳۲ | اخبار |
| ۹۲ | نامه‌های رسیده | ۳۴ | دائرةالمعارف کوهنوردی |
| ۹۴ | هفت سال در تبت | ۳۷ | آموزش ذهنی برای کوهنوردی |
| ZARD KOOH | 96 | ۴۰ | کمک‌های اولیه |
| | | ۴۳ | جدول |

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

بهار ۱۳۷۷

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

مدیر داخلی:

مسعود اشرفی

با تشکر از:

جلیل کتبیبه‌ای - دکتر محسن محسنین -
مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی -
رضا چهکنویی - مرتضی موسوی -
مهندس شاپور صمصام - مهندس م.برزگر -
مهندس مجید بنی‌هاشمی

ویراستار:

مرضیه مرآت‌نیا

تایپ کامپیوتری، گرافیک و
صفحه‌آرایی: فصلنامه کوه (کتایون محمدی
جنیدی، فاطمه صبوری و امیر حسین صالحی جم)

لیتوگرافی دیجیتال: پرتوگراف

چاپ متن: احمدی

صحافی: فرنو

روی جلد:

آزاد کوه

عکس: حسین نظر

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

تلفن جدید: ۲۷۱۲۸۱۶ / شماره: ۲۷۱۲۸۱۷

○ فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. ○ مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. ○ مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.
○ فصلنامه کوه در ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. ○ نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. ○ مطالب ارسالی را با خط خوانا بنویسید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید.

الهی، مرا آن ده که مرا آن به

هر سال قبل از فرارسیدن نوروز، باخانه تکانی منازل به استقبال سال نو می‌رویم. این کار سنت پسندیده‌ای است. اما چه زیباست که درون خود را نیز خانه تکانی کنیم و دل از زنگارهای گوناگون بزدایم تا به واقع «روزی نو» داشته باشیم. در غیر این صورت و در حقیقت، ما گذشت سالی دیگر از عمر خود را جشن می‌گیریم بدون آنکه به نقد بنشینیم که چه کرده‌ایم.

مگر نه اینکه در دعای تحویل سال می‌خوانیم «**حول حالنا الی احسن الحال**»، پس باید قبلاً زمینه‌ی این دگرگونی احوال را به وجود آوریم. ان شاء الله که چنین است.

«... نوروز همه وقت عزیز بوده است. در چشم مغان، در چشم موبدان، در چشم مسلمانان و در چشم شیعیان مسلمان. همه نوروز را عزیز شمرده‌اند و با زبان خویش از آن سخن گفته‌اند. حتی فیلسوفان و دانشمندان که گفته‌اند: «نوروز نخستین روز آفرینش است که او را فرزند دست به خلقت جهان زد و شش روز در این کار بود و ششمین روز خلقت جهان با آن گرفت و از این رو است که نخستین روز فروردین را هورمز نام داده‌اند و ششمین روز را مقدس شمرده‌اند.»

... چه افسانه زیبایی. زیبا تر از واقعیت! راستی مگر هر کس احساس نمی‌کند که نخستین روز بهار، گویی نخستین روز آفرینش است. اگر روزی خدا جهان را آغاز کرده است، مسلماً آن روز، این نوروز بوده است.

مسلماً بهار، نخستین فصل و فروردین، نخستین ماه و نوروز، نخستین روز آفرینش است. هرگز خدا جهان را و طبیعت را پاییز یا زمستان یا تابستان آغاز نکرده است.

مسلماً اولین روز بهار، سبزه‌ها رویدن آغاز کرده‌اند و رودها رفتن و شکوفه‌ها سرزدن و جوانه‌ها شکفتن، یعنی نوروز. ... نوروز تنها فرصتی برای آسایش، تفریح و خوشگذرانی نیست. نیاز ضروری جامعه، خوراک حیاتی یک ملت نیز هست. دنیایی که بر تغییر و تحول، گسیختن و زائل شدن، درهم ریختن و از دست رفتن بنا شده است. جایی که در آن آنچه ثابت است و همواره لا تغییر و همیشه پایدار، تنها تغییر است و ناپایداری، چه چیزی می‌تواند ملتی را، جامعه‌ای را، در برابر ابراهیم بزرگ که بر همه چیز می‌گذرد و له می‌کند و می‌رود، هر پایه‌ای را می‌شکند و هر شیرازه‌ای را می‌گسلد - از زوال مصون دارد.

... در آن هنگام که مراسم نوروز را می‌داریم، گویی خود را در برابر همه نوروزهایی که هر ساله در این سرزمین برپا می‌کرده‌اند حاضر می‌یابیم.

از کتاب کویر «دکتر علی شریعتی»

«**بمانیم یا برویم!**» عنوان اول دفتر شماره قبل بود که پس از انتشار آن نامه‌های بی شماری به دفتر مجله رسید که حاکی از نگرانی خوانندگان کوه و علاقه‌مندان کوهنوردی بود که آیا این تنها نشریه کوهنوردی (با تمام نقایص آن) از ادامه راه بازمی‌ماند؟ پیشنهادهای مختلفی ارائه شده بود که از همه سپاسگزاریم.

پس از بررسی‌هایی که به عمل آمد دو راه عملی‌تر به نظر رسید:

۱. باتوجه به اینکه دقیقاً ۴۰ درصد از قیمت مجله برای توزیع و مسائل جانبی آن پرداخت می‌شود، هموردان با اشتراک خود از این طریق مجله را یاری کنند.

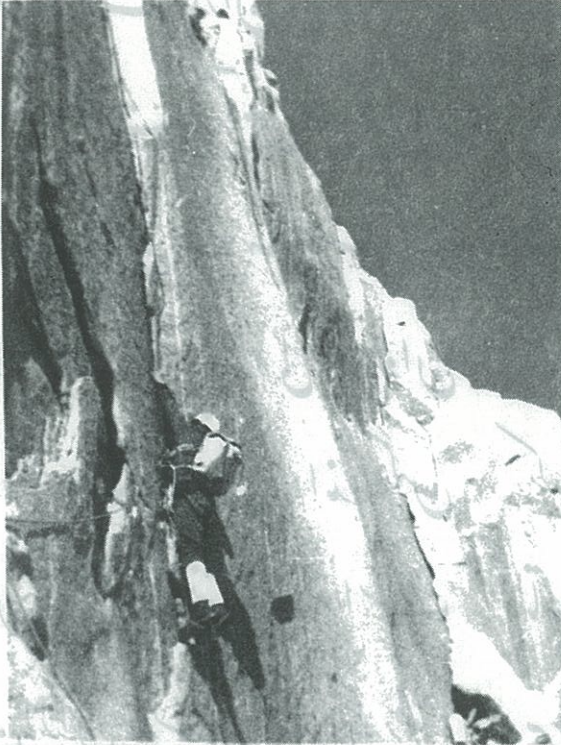
۲. صاحبان جزف که به کوه و طبیعت علاقه دارند و گروه‌های کوهنوردی وابسته به کارخانجات بادرج آگهی در مجله خود در این مهم سهیم شوند تا شاید بتوانیم با یاری تمامی هموردان روی پای خود بایستیم.

مدیر مسئول ۹۸۹۱۵۱۶۲۱

سال نوشت به یاران کهن مرده دبید که بهار آمد و باغ آمد و گل آمد و عید
 سال نوشت و به آئین کهن می باید خدمت دست شد و دست ارادت بوسید
 صحبت یار کهن، تازه بهار است که یار تازه تر گرد و دهرت در کهن تر گردید
 تازه آنست که تن پیر، ولی روح جوان کهنه آنست که تن پاک، ولی روح پلید
 تازه آنست که از دل بردانده کهن کهنه آنست که گرد و به رخ غصه پدید
 لیکن آئین محبت کهنش تازه تر است تازه روی آنکه از این جام کهن باده کشید
 من از آن کهنه پسندم ز رفیقان که رفیق هر چه از عهد قدیم است به از عهد جدید
 سحر دانی که چه گوید به تو این تازه بهار هر سحر که که نشیمی به گل و لاله و زید
 غرض از عهد بود آنکه تو انگر پرسد خبر از حال فقیری که نشسته به نوید
 ای تو انگر خبرت هست که چون وعده گذشت کیفر و عده خلا فان برسد روز و وعید
 ای که بر مذنب قرآنی و خواهان قرآن این نه آئین خدای است بقرآن مجید
 شادمان آنکه پوشید به تن جامه نو شادمان تر که فقیران را نو پوشانید
 صدق سرش

کوهنوردی نوین در ایران

نوشته جلیل کتیبه‌ای



عکس از کیومرث بابازاده - صعود به دیواره در سال ۴۷

از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

-۵-

در نوشتار مجله پیش دیدیم که ۲۳ سال پس از نخستین صعود از گرده شمالی علم کوه و تلاشهای گونه گون بعدی بر آن، سرانجام اولین دسته ایرانی خود ساخته و پرداخته، غیرت و همت به خرج داد و از این راه سنگی سخت و سرد، پیروز بیرون آمد ... و جالبتر آنکه نخستین بانوی ایرانی نیز در این دسته جای داشت. در همان شماره نیز با نخستین دوشیزگانی که علم کوه را، نه سال پیش از آن تاریخ صعود کرده بودند آشنا شدیم که متأسفانه نامهای آنان در زیر عکس مربوط به آن صعود، در صفحه آرای جا افتاده بود که اینک باز نوشته می‌شود: (از بالا به پایین: نصرت کوهکن، عصمت قاضی، فرخ کوهکن، در آن صعود، محمدعلی تفرشی، (سمت راست) و هوشنگ محیط (فقید) نیز شرکت داشتند و برنامه را نویسنده ترتیب داده بود.)

دومین دوشیزه پیروزمند راه آلمانیها، «کوه مردان» و نخستین دوشیزه ایرانی برفراز مون بلان را نیز شناختید، نامرادی گروه انگلیسی و پیروزی دسته دو نفری آلمانی - ایرانی در سمت چپ دیواره علم کوه را هم دانستید. صعودهای دیگری نیز از نظر تان گذشت که واپسین آن، اولین راهیابی ایرانیها در سال ۴۵ به یخچال شمال غربی علم کوه بود که در دوره‌های آموزشی کوهنورد بزرگ اتریشی «پترهابلر» جای داشت.

گشوده شدن قفل، و سفره گسترده

در تابستان ۴۵، همان روزها که «هابلر» و گروهی از مریبان و یادگیرندگان روشهای نوین کوهنوردی در کلاسهای او، در بخشهای یخچالی غول ابلق (علم کوه) در تلاش بودند، دسته‌ای از کوهنوردان فرانسوی نیز رهسپار این دیار سنگ و یخ شدند که قفل ناگشوده دیواره

شمالی را بگشایند. در این گروه ۱۲ نفری، دو بانو هم شرکت داشتند، و یکی از کوهنوردان مرد نیز از نزدیک با علم کوه آشنا بود. وی آندره پارا (Andre Parat) نام داشت که ده سال پیش از آن، با گروهی دیگر از کوهنوردان شهر «لیون» برای چند صعود به ایران آمده بود (مجله شماره ۸ ص ۶۳ عکس و نوشته).

کوهنوردان فرانسوی سال ۴۵، ابتدا خواستند با صعودی مستقیم، دیواره را تسلیم سازند؛ اما به هر شکاف و سنگی خواستند دست درازی بکنند، پایه‌های صاف و استوار قصر دیوار ابلق و پرتاب گلوله‌های سرد او، آنان را پس می‌راند. بازده بررسیها و کاوش آنها چیزی نبود جز اینکه به همان شکاف آشنای سمت چپ متوسل بشوند و از آن راه، به شکم و سینه دیواره بتازند.

تلاش آنها برای پیروزی، هفده روز به داراز کشید که در گذران آن، از چند روز برف و بارش و سرما و باد، و در نتیجه توقف برنامه، بی‌نصیب نماندند (در کتاب منتشر نشده علم کوه، شرح کامل این صعود آمده است). در نهایت، ساعت ۱۶ روز ۴۵/۵/۲، زمان پیروزی برای «آندره پارا» و هم‌مطابش «ژان پی‌یر» بود که سه ساعت بعد، دو نفر دیگر آن را تکرار کردند. البته نباید یاریها و تلاشهای چند عضو دیگر گروه را که در همورا ساختن راه صعود شرکت داشتند، از یاد برد.

این راه هم بد نیست به یاد داشته باشیم که در این برنامه، یخچال

شمال غربی نیز دوبار صعود شد که نخستین بانوی این یخچال ایوت بوتن (Yvette Butin) هم در یک طناب دو نفره آن شرکت کرده بود. وی همسر دکتر پی‌یر بوتن از اعضای اصلی گروه، و در آن زمان دبیر روزنامه‌ای در لیون بود. سه روز بعد از صعود، پی‌یر بوتن و یوتی مثلی است در میان ما که می‌گوید: «بگیر و ببند و بده به دست پهلوان.» که مفهومی از خود مثال، آشکار است. ۹ روز از پیروزی فرانسویان گذشته بود که دو نفر اتریشی رو به روی دیواره علم کوه ایستادند. برای اینها سفره و خوراک آماده شده بود. هوا، خوب و آرام، ۲۰۰ میخ و مقداری زیاد طناب روی دیواره باقیمانده، و راه صعود، یافته و درنور دیده شده! - چه بهتر از این؟ - نتیجه: انجام دادن کار دشوار بیش از دو هفته فرانسویان، در دو روز!

پیروزی کامل پس از ۳ شب یخ بسته

اینک در سال ۴۶ هستیم. کودکی که در سالهای آغاز کوهنوردی نوین در ایران (۲۸ یا ۳۰)، پنج یا هفت ساله بود، اینک در بیست و سه سالگی است در اوج نیرو و آمادگی و تهور برای تلاشهای گسترده ورزشی «همردیفان من دیگر چندان حوصله‌ای برای میخکوبی روی دیواره‌های سخت و آویخته شدن به طناب را ندارند. نسل تازه باید به جبران آید.

شنیدن و خواندن خبرهایی از صعودهای نخستین در ایران، و از نظر گذراندن سنگنوردیهایی که در این چند سال اخیر، به ویژه در مرکز کوهنوردی نوین ایران صورت گرفته است، مشتی دیگر از این جوانان را برمی‌انگیزاند که باید اینان نیز قد علم کنند و کارهای تازه‌ای عرضه بدارند. زیرا کوهنوردی در دنیا، حالتی دیگر دارد و در اینجا نیز باید بخشی از آن از حالت سنتی به در آید.

نیمه تابستان ۴۶، چند تن دیگر از جوانان دست به آزمایشی دیگر در علم کوه می‌زنند. اما بهتر می‌دانند که پیش از یورش به سینه دیواره، گوشه آن را به محک بکشند. شادروان ناصر گارسچی همراه با جمشید عبداللهی، محسن عدلی و حسین عدلی، راه روست - امیر علایی را در نظر می‌گیرند و گامهای ناب ایرانی را وارد شکاف می‌کنند. پیشرفت آنان تا جایی که راه اریب فرانسویها از شکاف جدا می‌شود و به میانه دیواره کج می‌شود ادامه می‌یابد. اما بالاترش ... می‌ماند برای بعد.

در تابستان سال دیگر (۴۷)، پیش از اینکه این سه نفر بنجینند، گروهی پنج نفره از تهران در برابر دیواره ایستادند. اما نگاههایشان بر جایی دوخته نشد تا رسیدند به همان شکاف سمت چپ. ابتدا از پایین به بالا و سپس از قله، آرام به سوی راه مورد نظرشان نگر بستند. در انتهای بالایی شکاف توقفی کردند و در خاطرشان گذشت که «تا اینجا آن دو نفر صعود کرده‌اند.» سپس مکثی دیگر در دو راهی شکاف و راه فرانسویها ... «تا اینجا راه هم که بچه‌های خودمان رفته‌اند» ... و «و ما می‌رویم که تمامش کنیم».

برنامه‌شان هشت روز به درازا کشید. سه شب در دل سنگهای سرد و یخزده اتراق کردند. روز ۱۶ مرداد ساعت ۱۵ بود که ابراهیم بابایی و فریدون نجاح (فقید) راه شکاف را به قله پیوند دادند. هموردانشان در این برنامه، کیومرث بابازاده، احمد فرزین نیا (فقید) و غلامحسین وهابزاده (فقید) بودند. این نخستین پیروزی کامل از این راه بود که پس از درگذشت

روانشاد فریدون نجاح در حادثه بهمن سال بعد علم کوه، ۸۰ متر آخر راه را که صعودکنندگان پیشگام آن، در نور دیده بودند، با یاد و نام این کوهنورد ورزیده و دلیر ثبت کردند.

ماه بعد نیز گام تازه‌ای در کوهنوردی ایران برداشته شد که همچون کنگره‌های کوهنوردی از هدفهای دیرین بنده بود. اگر چه این موضوع در ظاهر با کوهنوردی نوین ایران بستگی ندارد، یادآوری این که اندیشه‌ای نو و لازم بود، بی‌زیان است. در ۴۷/۶/۲۴ نخستین گردهمایی انجمن پیشگامان و پیشکسوتان کوهنوردی ایران با یاری مهندس ابوالقاسم نوروزی، رئیس وقت فدراسیون کوهنوردی در پناهگاه شیرپلا برگزار شد.

در این «پیش درآمد» یا نخستین گام، فقط چند نفر از پیشگامان و پیشکسوتان حضور داشتند. این جلسه دو سه سال بعد، به جلسه‌های ماهانه مرتب و چند ساعته با برنامه‌های گوناگون تبدیل شد که دیگر حتی تالارهای بزرگ نیز گنجایش همه شرکت کنندگان را نداشت. زیرا هر بار، گروههایی نیز از نواحستگاه و جوانان کوهنورد که علاقمند به آشنایی با پیشگامان و پیشکسوتان بودند، در جلسه‌ها شرکت می‌جستند و برنامه‌های اجرا شده‌شان هم به آگاهی دیگران می‌رسید.

نتیجه یادگیریها و رقابتهای ورزشی = پیروزیهای درخشانتر

در سال ۴۸، گروهی دوازده نفره از کوهنوردان ورزیده لهستانی میهمان غول ابلق و سنگهای باختران بودند. سرپرستی این گروه را آنتونی توکارسکی (Antoni Tokarski) به عهده داشت. آنها ۴۰ روز در مراده با کوههای این دو بخش ایران بودند. به علم کوه که رسیدند، باور نمی‌کردند که کوهها و یخچالهایی را می‌بینند که با کوههای آلپ اروپا به رقابت می‌آید.

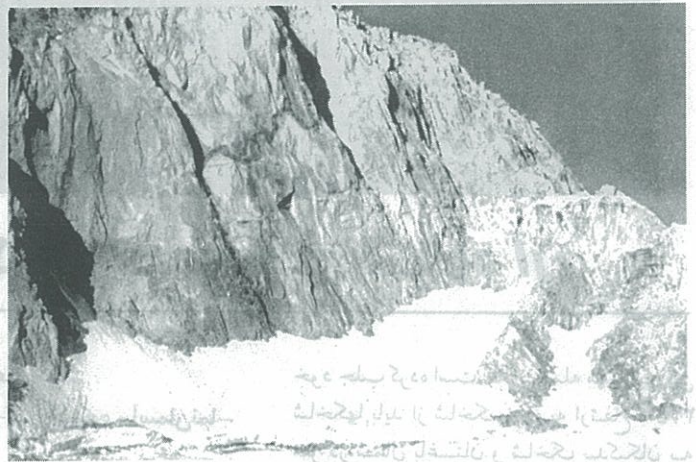
آنان چند برنامه دست اول در علم کوه اجرا کردند که بزرگتر و چشمگیر ترش، صعودی راست از یخچال به قله، از سمت راست دهلیز میانی دیواره بود و روز (VROZ) که یکی از سه تن پیروزمندان این راه جالب بود، برایم نوشت که با دو همراهش راه زیبا و دشواری را از ۲ تا ۵/۵ در دیواره علم کوه بالا رفتند که درجه دشواری آن را VI و همراه با A2 و A4 دانسته بودند. در این صعود از ۳۰۰ میخ و ۱۰ گوه چوبی بهره



هورن شپیت زه (۳۲۵۶ متر) نیز صعود کردند: نصرت‌الله نوری، اکبر آقاخانی، مختار مهدیزاده، حسین عدیلی، جمشید فیضی.
در آغاز تابستان این سال، سه نفر از ایتالیا میهمان علم کوه و دور و برش بودند که کار تازه‌شان صعودی بود از شیب برفی و یخی مغرب‌گرد و آغازش از کنار کف یخچال شمال غربی. آنها پس از رسیدن به روی گرده، قله علم کوه را از سمت راست گرده که متمایل به غرب و شمال غربی است بالا رفتند.

چهره‌های شکسته، نظر بازیهای از دور، پیروزی تازه

در همان تابستان، با دو تن از یاران کوهی و طبیعت دوست قدیم، دیداری از رودبارک داشتیم. نوزده سالی می‌شد که از آن روستای زیبای جنگلی، با خروش دلنشین سردابه رودش، و چشم‌اندازهای دلکش و



عکس از کیومرث بابازاده - مسیر صعود شده بر روی دیواره در سال ۴۷

مردمان دوستداشتنی‌اش دور مانده بودم. دیگر حرکت کامل و توانایی کافی در پای شکسته شده و فرسوده‌ام نبود که به بالا دست‌ها راه بنیابم. دلم را با نظر یاری از دور، با اوج کوههای سرسپید و آشنای دیرینه‌ام خوش کردم. مشهدی صفر نقوی - که در سال ۳۰ با چهار پایش دسته دو نفری ما را برای نخستین بار تا جوار سنگهای بزرگ یخچالی در شمال «میان چال» همراهی کرده بود - نیز چهره‌اش همچون من در زیر فشار کار و رنج زندگی شکسته شده بود. از دیدار هم خوشحال شدیم. مشهدی شهتو نیز مردی کارساز از آب درآمده بود که چای سرای «اکاپل» را اداره می‌کرد. لذت بردم. دو روزی که در بخش مهمانانی سرپایه‌ی مشهدی صفر نقوی ساختم، آشنایی با یک دسته از کوهنوردان ایتالیا دست داد. سفر آنها که اعضای کلوپ آلپین کشورشان بودند، «البرز ۷۰» نام داشت. به یاد می‌ماند.
آنها در بخش کوههای آن سامان، چند صعود متوسط و یک صعود هم از شمال شرقی تخت سلیمان انجام دادند. اما تلاش نو و جالبشان گشایش راهی در سمت راست دیواره گلابی شکل شمال غربی علم کوه بود. این راه را که دره سختی‌اش ۷ است، کولچی کی (سرپرست) (Kwlczycki)، کولازانتی (Colasanti)، فران چستی (Francechetti) با ۲۰ ساعت سنگنوردی و یک شب مانی در میان مسیر، با نام خود به

پایان بردند.*

زمرستان که رسید، باز هم کوهنورد پر همت و دلیر بهمن شهوندی که سال گذشته با بهمن کوهستان دست و پنجه نرم کرده بود، راهی هدف پیش شد. در این سال کوهنوردان گروه توانستند از راه تازه‌ای (شیب شرقی گرده) که خطر ریزش بهمن در آنجا نبود، خود را به فراز گرده و زیر شانه کوه برسانند و مقداری از وسیله‌ها و خورد و خوراکشان را نیز بدانجا ببرند. اما طبیعت کوهستان آشتی پذیر نبود. نیروی طوفان و سرما چنان بود که همه برنامه و نقشه و همت و تهور را در هم ریخت!

سال نو بر شما خوانندگان ارجمند گرامی باد. امیدوارم در شماره دیگر بتوانیم با هم سری به دهه پنجاه بزنیم که پیشرفت‌ها و پیروزیهای تازه‌ای با خود دارد.

* در مجله کوهنوردی لهستان (تاترنیک - شماره یکم - سال ۱۹۷۲) مطلبی و تصویری درباره دیواره شمال غربی علم کوه دیدم، با خط سیری از آن ایتالیاییها در سمت راست آن و به تاریخ ۱۹۶۵ (۱۳۴۴ ش) اما بررسیهای من این نتیجه را به دست نداد. زیرا کوهنوردان ایتالیایی در سال ۱۹۷۰ (۱۳۴۹ ش) راه یاد شده را - که در متن بالا نیز مطالعه کردید - صعود کردند. در سال ۴۴ کسی از آن کشور در علم کوه نبوده است.

ادامه دارد...



**تبلیغات صحیح = حرکتی است مثبت
به سوی موفقیت‌های اقتصادی در**

**یک جامعه فعال
سوژه**

نامی آشنا در جهت خلاقیت، چاپ پارچه

قابل توجه

**ارگانها، فدراسیونهای ورزشی، ادارات
دولتی، بخش‌های خصوصی و**

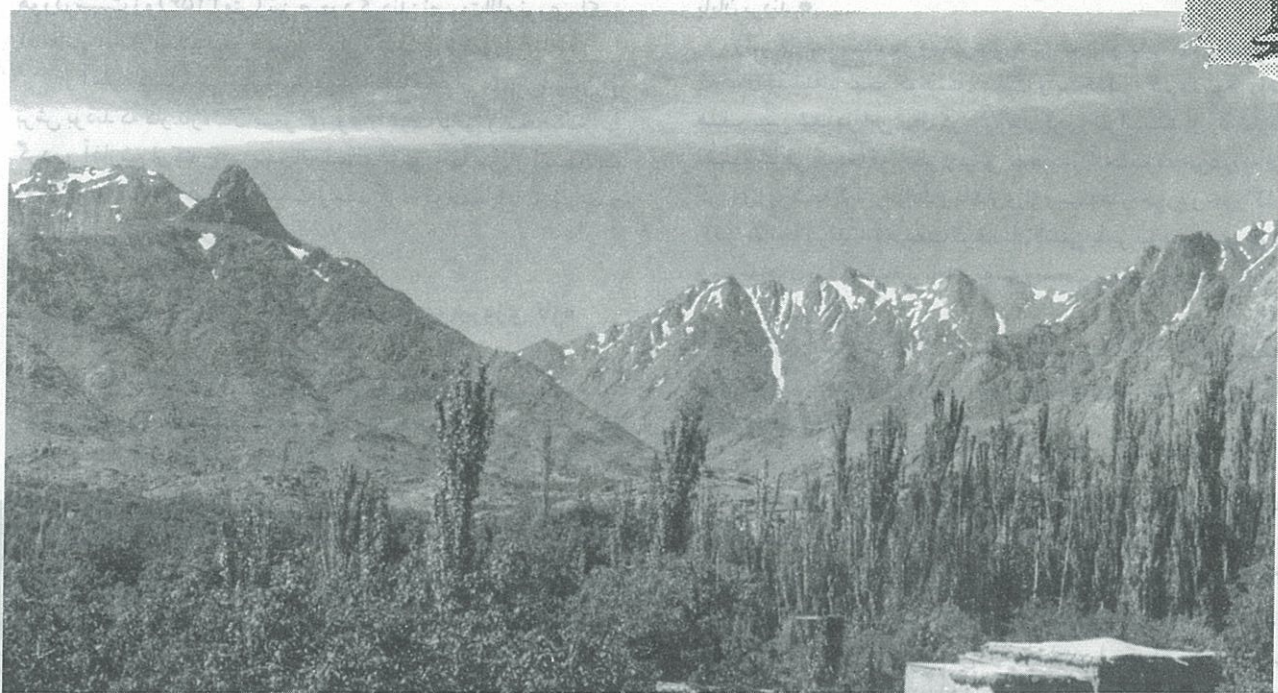
تولیدی‌های پوشاک

مبتکر در چاپ انواع بلوز و پرچمهای تبلیغاتی

جهت تیمهای ملی مسابقات و مناسبتها

مشاور در امور تبلیغات

تلفن ۷۵۲۲۳۰۶ - حاتمی



شناسایی توپوگرافی شیرکوه و مسیرهای صعود آن

نوشته علی مقیم

عکس از حسین نظر - قله شیرکوه - آسمان نما - تزرگان

کویر، شیرکوه را چون گوهری تابناک در خود جای داده است.

شیرکوه به صورت چهار جناح بزرگ شباهتی تام به شیری خوابیده دارد و از طریق اتصال یالهای پهناور خود از سمت شمال به جنوب غربی به نقطه‌ای می‌رسد که دارای ارتفاعی معادل ۴۰۴۴ متر تا ۴۰۸۰ متر است.

اینجا تارک شیرکوه است. قله، از کفی مسطح تشکیل شده که از جناحهای شمالی و جنوبی با دیواره‌های مرتفعی احاطه شده است. لیکن با ادامه فرسایشهای میلیون ساله در حد فاصل دیواره‌ها شکافهای خاکی بزرگی به وجود آمده که مسیرهای دسترسی به قله را فراهم آورده است. در شمال، ادامه این فرسایشها در کفی مسطح شیرکوه از خود دره‌هایی به یادگار نهاده است که شباهتی چشمگیر به گراندکانیونها دارد. بر فراز شانه‌های صخره‌ای جنوبی و غربی

شیرکوه که به تیغه‌های مضرسی ختم می‌شود برجه‌ها و شاخکها و قله فرعی کوچکتری قرار دارد که کمتر توجه کوهنوردان بهاره رو را به

با آغاز روزهای فراموش نشدنی فصل

بهار، آن دم که بوی عطر شکوفه‌ها و تحولی جدید در طبیعت بر دل و جانمان می‌نشیند، آن گاه که صدای گامهای بهار را به گوش جان می‌شنویم و از روزهای پایان زمستان دشواری که پشت سر گذارده‌ایم برمی‌خیزیم، کم کم به فکر صعود و تحولی نوین در برنامه‌های کوهنوردی خود می‌افتیم. بهار شده است؛ فصل دیدارهایی دوباره با قله مرتفع جنوب کشور؛ کوههایی که همچون نگینی در قلب کویر می‌درخشند؛ هزار، لاله زار، تفتان و شیرکوه یزد. در این مقال ضمن اینکه نگرشی تازه خواهیم داشت بر شناسایی توپوگرافی کامل منطقه کوهستانی شیرکوه یک بار دیگر نیز به آن صعود خواهیم کرد.

شیرکوه یزد، خط الرأسی است که از شمال از دل کویر تفت آغاز می‌شود و با چرخشی بر روی شمال بخش (نیر) به سمت شرق به صورتی ممتد تا گردنه گذار باغ و کویر نورآباد به پیش می‌رود. دارای قله مرتفع و از لحاظ ساختار دشوار و بعضاً بسیار دشوار است. شهرستان بزرگ تفت در شمال شرقی منطقه و شهرستان مهریز در شرق و در ورای کویر بزرگ آبکوه شهرستانی بدین نام واقع شده است.

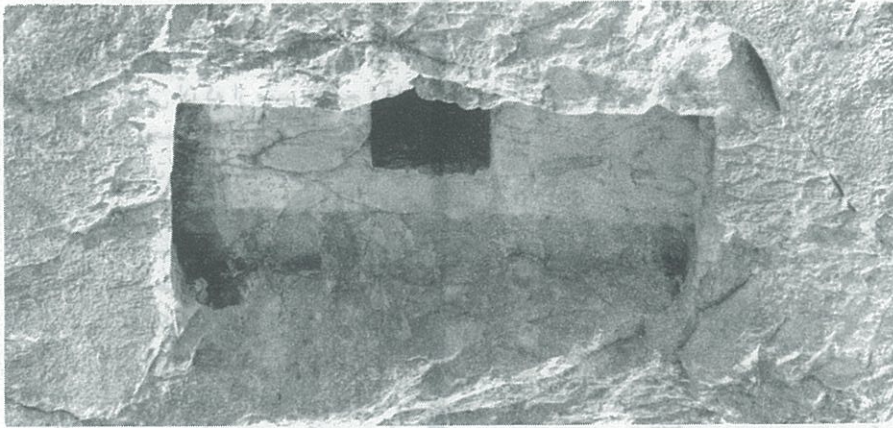
خود جلب کرده است. که از جمله مهمترین این شاخکها باید از شاخک نوده به ارتفاع ۳۳۵۰ متر در شمال باغستان و شاخک بیدکبان به ارتفاع ۳۵۰۰ متر در شمال دره شیخ علیشاه، همچنین از قله دشتک به ارتفاع ۳۹۷۶ متر در شمال شیرکوه و قله سوزنی ۳۷۵۰ متری جنوبی شیرکوه نام برد. دهستانهای بزرگ و مصفا‌ی ده بالا در امتداد دره‌های بزرگ جنوبی شیرکوه قرار دارد که از جمله مهمترین مبادی صعود به شیرکوه است. منطقه عمومی رشته کوه شیرکوه و قله مرتفع ۴۰۰۰ متری تزرگان با دیواره بزرگ غربی آن دارای قله مشهور مرتفعی به اسامی دشتک (۳۹۷۶)، قله آسمان نما (گاو و گوساله) (۳۹۰۰ متر)، برفخانه (۳۵۰۰ متر)، میله‌های فریدونی (۳۳۵۰ متر)، شاخک بنادک (۳۳۰۰ متر)، آدرشی (۳۸۵۰ متر)، بیدم (۳۸۰۰ متر)، منشاد (۳۹۰۰ متر) همچون شیرکوه و ارتفاعات کوتاهتری است که از حوصله این بحث خارج است.

یازده مسیر صعود

شیرکوه دارای یازده مسیر صعود جداگانه و ترکیبی و حدود ده مسیر دشوار دیواره‌ای و صخره‌ای است که تاکنون کسی بدانها دست

غار کیکاووس یا دخمه مادها

گزارش و عکسها از حسین عیسی حاج



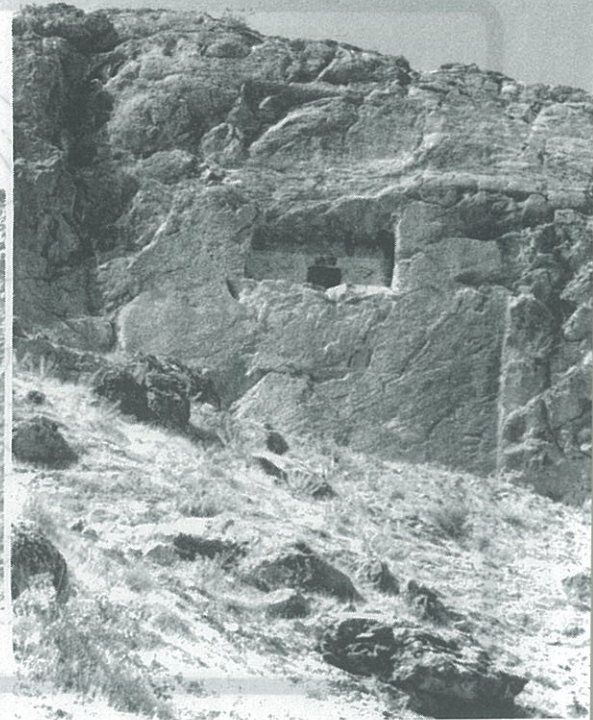
محلی از افسانه‌ای یاد می‌کنند که کیکاووس شاه بعد از مرگ در این دخمه مدفون شده است.

موقعیت دخمه مادها یا غار کیکاووس

در ۶۰ کیلومتری کرمانشاه شهری باستانی موسوم به صحنه وجود دارد. در کوه‌های سراب صحنه، جایی که آبشار و درختان میوه فضایی دلپذیر برای رهگذران ایجاد کرده‌اند، کوه‌های کوتاه ولی زیبا به صورت رگه‌های بزرگ و کوچک سنگی دست به دست هم داده و شاهکاری از زیبایی طبیعت ایجاد کرده‌اند. این مکان زیبا به دره دربند صحنه معروف است. از انتهای شهر تا پای دربند با ماشین در حدود پنج تا ده دقیقه راه است.

در قسمت ورودی دره دربند، در سمت چپ رودخانه، صخره‌ای وجود دارد که در سینه آن دخمه مزبور تراشیده شده و عظمت و قدرت گذشتگان را به نمایش گذاشته است. صخره حدود ۱۰ تا ۱۳ متر ارتفاع دارد و کاملاً صاف و صیقلی است. برای رسیدن به داخل دخمه باید از رول کوبیهای روی سینه تراشیده بارکاب و چندین نوع میخ صعود کرد.

در مدخل ورودی دخمه ایوانی است که بر سر در آن نقش پرسپولیس کنده کاری شده که قسمتهای مهم آن از بین رفته است. ستونی نیز در مدخل ورودی وجود داشته که متأسفانه آن نیز خراب شده است و هم اکنون پایه‌های آن تا ارتفاع ۲۰ سانت وجود دارد.



در فرهنگ و آیین گذشته ما ایرانیان رسم بود که وقتی کسی می‌مرد او را در دخمه‌ای که در سینه ستبر کوهها کنده بودند می‌گذاشتند تا جسم متلاشی شود. سپس باقیمانده استخوان و جسم او را در تابوتهای سنگی می‌گذاشتند. آن محل مهم محسوب می‌شد. زیرا هم محل دفن مردگان بود و آیینهای مقدسی برای ارواح مردگان اجرا می‌شد و هم به دلیل بزرگی دخمه‌ها، به منظور دفن سلاطین و شاهان آن زمان مورد استفاده قرار می‌گرفت.

واسیلیان نویسنده معروف نیز در بعضی از کتابهایش از دخمه‌های بزرگ در ایران عهد اشکانیان و ساسانیان یاد می‌کند که محل زندگی یا تبعیدگاه شاهزادگانی بوده‌است که به دست برادران یا خانواده خود کور شده و در آن محلها زندگی می‌کرده‌اند. از این دخمه‌ها، چون دور از دسترس بوده، تنها بزرگان قوم یا دربار یا مؤبد مؤبدان اطلاع داشته و جای آن را خیلی محرمانه به نسلهای بعدی انتقال می‌داده‌اند. در کتاب مزدک اشاره‌ای به این گونه دخمه‌ها شده است.

غرب کشور با داشتن تمدن دیرینه و چند هزار ساله، از این دخمه‌ها بسیار دارد که مهمترین و برجسته‌ترین آنها دخمه اسحاقوند واقع در ده نوهر سین، دخمه سر پل ذهاب، دخمه روانسر و دخمه صحنه، معروف به غار کیکاووس شاه است. مردم

در قسمت ورودی دخمه در سمت چپ و راست اتاق ورودی، دو کانال کنده شده که شکل تابوت سنگی است. از این قسمت به بعد کف اتاق ورودی ۲ متر به پایین می‌رود و بعد از عبور از راه کوچکی به قسمت انتهایی دخمه که اتاق کوچکی است وارد می‌شود. در کف این اتاق مکعبی سنگی برآمده که شایع است محل دفن کیکاووس شاه است. ارتفاع این برآمدگی حدود یک متر است. در دیواره اتاق طاقچه کوچکی کنده شده که گویی محل آتشدان یا قرار دادن شیئی خاص بوده است.

کف اتاق انتهایی از سنگ است و در بیننده این فکر را ایجاد می‌کند که بالای برآمدگی محل قربانی کردن یا گذاشتن اجساد و تابوت مردگان بوده است.

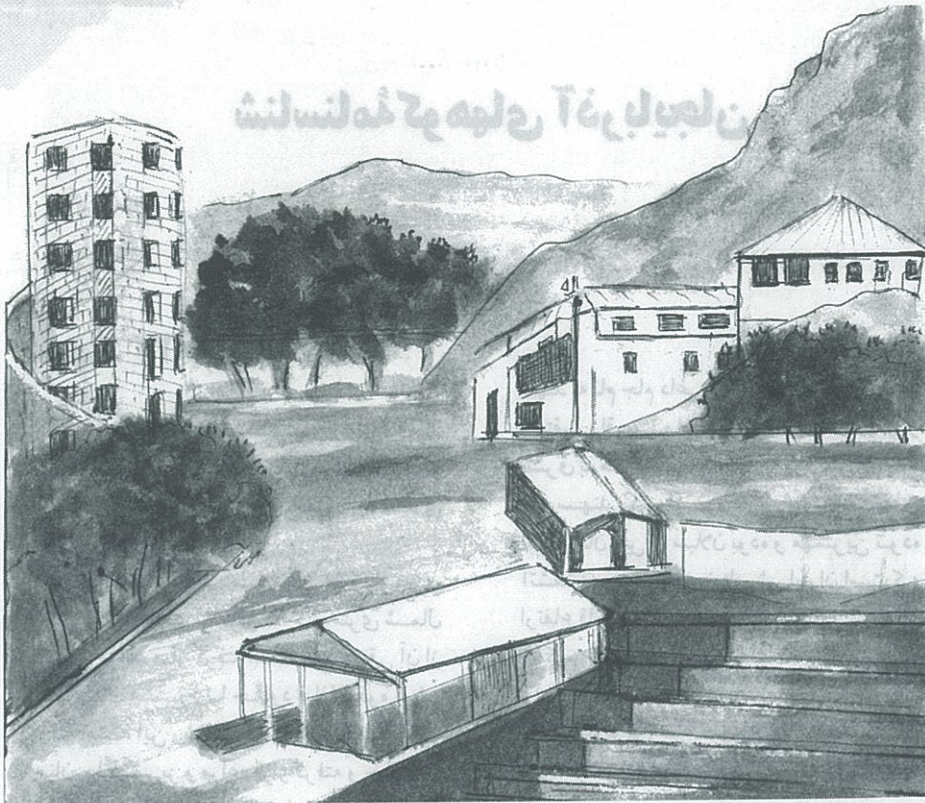
در سالهای ۱۳۶۸ و ۱۳۶۹ دو فیلم ۱۶ میلیمتری به نامهای سفرنامه بیستون و دخمه‌های ماد که غار مذکور نیز در آن نمایش داده شد توسط صدا و سیما استان و شبکه اول ساخته شد.

در مجاورت دخمه، در سمت راست دره، دخمه‌ای دیگر وجود دارد که کوچکتر و دسترسی به آن آسانتر و فاقد ظرافتهای کنده کاری است.

به هر حال دیدن این دخمه یا غار باستانی، که به دست تلاشگران سختکوش ایران زمین در گذشته‌های دور ساخته شده است، در یک برنامه یک روزه از کرمانشاه خالی از لطف نیست. ▲

نوشته ابراهیم صدوری

آشنایی با تاریخچه کلک چال



تصویر نقاشی شده از تأسیسات کلک چال تهیه شده توسط نویسنده

کلک چال نام منطقه‌ای است واقع در کوه‌های شمال تهران بین منظره و توچال در ارتفاع ۲۶۵۰ متر به مساحت ده هکتار که همانند سکویی کاسه‌ای شکل روی یک دیواره سنگی بزرگ قرار گرفته است.

* در شمال غربی کلک چال که اکنون تأسیساتی ایجاد شده سابقاً سنگهای بزرگ و براقی وجود داشت که در نتیجه حرکت یخچالهای میلیونها سال قبل به صورت تپه به چشم می‌خورد.

* چون در جای این منطقه گلپر فراوانی می‌روینده و گلپر را «کلک» می‌گفتند و جای رویندن آن را چال می‌دانستند، این محل را «کلک چال» نام نهاده‌اند.

* همه ساله در اردیبهشت و خرداد این ناحیه علاوه بر گلپر از گل‌های لاله قرمز کوهی و چند نوع گل زرد بوته مانند پوشیده است که گاه گل‌هاور هم در میان آنها یافت می‌شود.

* در سال ۱۳۴۰ دکتر حسین بنایی کلک چال را برای سازمان پیش‌آهنگی ایران خرید که طی ده سال با همکاری مردم و همیاری پیشاهنگان به اردوگاهی عظیم تبدیل شد.

* در سال ۱۳۴۱ سه تراس اردویی، یک منبع آب و شش حلقه دستشویی ساخته شد.

* در سال ۱۳۴۲ یک زمین والیبال، یک زمین بسکتبال، دو انبار وسایل و لوازم اردویی و خواربار به کلک چال اضافه شد و برای ایجاد برق و تلفن و بهداری و محلی برای هواشناسی اقدام لازم به عمل آمد.

* در سال ۱۳۴۳ با همکاری شش کشور همسایه اردویی در کلک چال برگزار و بر تعداد تراسها افزوده شد. همچنین برای یک استخر شنای ۳۳ متری اقدام لازم به عمل آمد. (پیشاهنگان بزرگسال قبل از تشکیل این اردو، برای حمل بعضی وسایل ساختمانی و

جمع‌آوری ریگ و شن و سنگ کشی کمکهای شایانی کردند).

* در جنوب غربی کوه‌های کلک چال محلی برای کوهنوردی و سنگنوردی وجود دارد. پیشاهنگان کوهنورد اقدام به سنگنوردی (فرود - صعود - تیرولی) کردند و روز بعد نیز یکصد نفر از کلک چال به توچال صعود کردند.

* تابستانها، هر هفته تعداد زیادی از مردم تهران از کلک چال دیدن می‌کردند به همین منظور دو سلف سرویس در کلک چال ایجاد شد که همه نوع نوشیدنی و چند نوع غذا با قیمتی برابر شهر تهران به مشتریان می‌فروخت.

* از سال ۱۳۴۴ تا سال ۱۳۴۶ همه ساله بر تعداد ساختمانها و تأسیسات مختلف کلک چال اضافه شد؛ از جمله محل فرود هلیکوپتر، دو سالن، یک خوابگاه، یک گلخانه، یک برج، که از اهداف بزرگ دکتر بنایی بود به نام برج پاسداری که نشانی از همبستگی، برادری و برابری پیشاهنگان است، در کلک چال قد علم کرد که ۲۷ متر ارتفاع دارد. قطر آن ۱۴ متر و

دارای ۱۶۸ پله و چهار طبقه است که برای دفتر، کتابخانه، موزه نباتات و حیوانات و سنگها و محل جلسات در نظر گرفته شد.

* جدار خارجی این برج از ۱۲۵۰۰ قطعه سنگ به ابعاد ۱۰×۱۰×۲۰ سانتیمتر تشکیل شده است که هر یک قطعه سنگ آن را یک پیشاهنگ از محل زندگی خود فرستاده بود.

* در سال ۱۳۳۶ آمفی تئاتر ۲۰۰۰ نفری و استخر بزرگی ساخته شد. از ساختمان بسیار مجهز و چشم‌گیر و بسیار تمیز و پاکیزه، مسجد کلک چال بود که کلمه الله با چراغ نشون سبز در بالای آن نصب شده بود. این چراغ و برج از شمال شهر تهران دیده می‌شود.

* هزینه تأسیسات کلک چال ۴۲۰۰۰/۰۰۰ ریال بود که ۳۵۰۰۰/۰۰۰ آن را سازمان پیشاهنگی پرداخت و بقیه از خودیاری مردم و کار پیشاهنگان تأمین شد.

* در سال ۱۳۴۶ در اردوی دوهزار نفری مریبان ۷۵۰ نفر از کلک چال به توچال صعود کردند. Δ



قسمت دوم

شناسنامه کوههای آذربایجان

گزارش از بهروز خاماچی

سه‌ند ۳۷۲۲ متر

سه‌ند را عروس کوهستانهای ایران گفته‌اند به خاطر طبیعت زیبایش، گلزارها و چمنزارهایش که همگان را مفتون و شیدای خود ساخته است.

توده آتشفشانی سه‌ند در ۵۰ کیلومتری جنوب شهرستان تبریز و ۴۵ کیلومتری شمال شرقی مراغه قرار گرفته است. حد شرقی آن از شهرستان هشترود تا حدود قافلانکوه پیش رفته است. این رشته کوه مدور و شعاعی در میان جلگه تبریز و مراغه قرار گرفته و جهت آن بین دره قزل‌اوزن و دریاچه اورمیه، شرقی - غربی است.

طول سه‌ند از خط مستقیم بین تبریز و مراغه حدود ۷۵ کیلومتر است و قله منفرد

سه‌ند به نام جام داغی در سمت راست این خط مستقیم واقع شده است. طول رشته سه‌ند از مشرق به مغرب در حدود ۱۰۰ کیلومتر است.

سه‌ند یکی از بزرگترین برجستگیهای آذربایجان پس از سبلان بوده و مهمترین توده آتشفشانی مخروطی خاموش ایران است که ارتفاع قابل ملاحظه آن مولود تراکم توفها و خاکسترهای آتشفشانی است.

بلندترین قله سه‌ند جام داغی نام دارد که ارتفاعش ۳۷۲۲ متر است.

۱۷ قله سه‌ند بیش از ۳۰۰۰ متر ارتفاع دارند. تمایز سه‌ند با کوههای غربی ایران در ویرانی قله بعضی کوههای آن است که به جای

ارائه یک قله منفرد مخروطی مانند سبلان سه قله مرتفع در روی خطی به طول ۱۲ کیلومتر ارائه داده است.

از شهرستان تبریز حداقل هشت قله سه‌ند که ارتفاع آنها از ۳۰۰۰ متر تجاوز می‌کند آشکارا دیده می‌شود. این ارتفاعات قابل ملاحظه و مرتفع سه‌ند رطوبت منطقه و ابرها را به سوی خود جذب و جلب می‌کنند؛ به نحوی که از مهرماه تا اوایل تیرماه در قله سه‌ند برف دائمی وجود دارد و در جبهه شمالی ممکن است برف تا سال بعد باقی بماند. قله معروف سه‌ند بعد از جام، کمال داغ، درویشلر یا اولیاداغی، سلطان داغ کندوان، دسرچی داغ، قازان داغ، چماقلوداغ، شکر داغ، بویوک داغ، قوتوز داغ، هرم داغ، کریم داغ، موتال داغ، آق داغ، بوز داغ است.

سه‌ند، خط فاصل بین دو توده خروجی البرز و ارمنستان را مانند سبلان به وجود آورده است. رسوبات آبرفتی سه‌ند بعد از پایان فعالیتهای آتشفشانی در طول میلیونها سال تا چندین کیلومتر مناطق اطراف خود را پوشانیده است که به حوزه‌های تبریز، اسکو، آذرشهر، عجب شیر، مراغه، هشترود، بستان آباد، معروف هستند. آب برف سنگین سه‌ند در باران بهاره و پاییزه آن در فصول غیر تابستان به سوی

عکس از گروه کوهنوردی بانک ملی امل



رعایت نکات ایمنی

در ورزش کوهنوردی

تهیه و تنظیم سلیم شالموم

قسمت سوم

۲۳. استفاده از تمامی نیروی بدنی برای فتح قله، حادثه آفرین است. خستگی مفراط هنگام صعود مانع از کمک رسانی در مواقع ضروری به دیگران است.

۲۴. آمادگی احتیاط آمیز می تواند تأثیر قابل ملاحظه ای بر موفقیت یک برنامه کوهنوردی اعم از پیاده روی، سنگین، فنی و غیره داشته باشد.

۲۵. گرچه حرکت از یک نقطه برای حمله به یک قله باید از هر لحاظ حساب شده باشد، فکر برگشتن هم همان قدر و شاید بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد. زیرا برگشتن هم همان قدر انرژی می خواهد که برای رفتن به بالا مورد نیاز است.

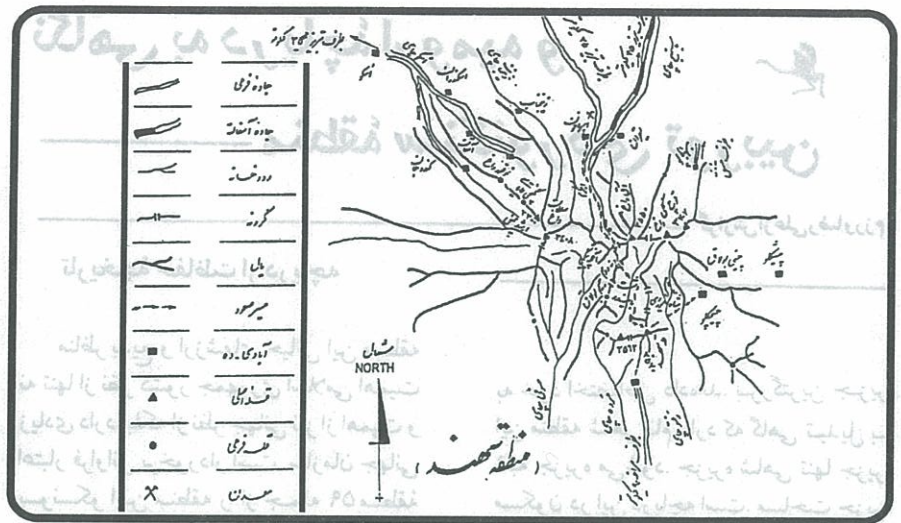
۲۲. غذای کوهستان باید مقوی، مغذی، زود هضم، سبک و پرکالری باشد.

۲۷. برای کارهای سنگین باید به بدن خود مواد کالری زای مخصوص برسانیم. همه چربیها سرشار از کالری هستند. گلوکز در هر صد گرم ۴۰۰ کالری انرژی دارد و به سرعت انسان را گرم می کند؛ و زود هضم و جذب می شود. بادام و گردو در هر صد گرم از ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری انرژی دارد.

۲۸. احتیاج ما به ویتامین C هنگام کار عضلانی خیلی زیادتر است. کمبود ویتامین C در هوای خشک و سرد ارتفاعات منجر به خستگی شدید و از دست رفتن زیاد انرژی می شود. ویتامین C ماده ای نیرو بخش، حیاتی و سبب نشاط است. به کمک آن می توان ارتفاع را بهتر تحمل کرد. چون میوه هایی مانند پرتقال که سرشار از ویتامین C است، در سرما ویتامین خود را از دست می دهد، می توان از قرصهای جوشان ویتامین C استفاده کرد.

۲۹. آب برف کاملاً خالص است و چون فاقد املاح معدنی است فشار خون را پایین می آورد. با اضافه کردن قند یا نمک یا عصاره میوه به آن می توان از ابتلا به اسهال جلوگیری کرد.

ادامه دارد...



مواد آتشفشانی سهند بر روی رسوبات دورانه های گذشته مساحت تقریبی ۴۵۰۰ کیلومتر مربعی را پوشانیده است.

فعالیت آتشفشانی سهند از دوران میوسن شروع شده و در ۱۴۰ هزار سال قبل به پایان رسیده است. سن مطلق گدازه های سهند بین ۱۲ میلیون تا ۱۴۰ هزار سال پیش برآورده شده است.

به احتمال زیاد پیدایش آتشفشان سهند به تجدید فعالیت گسل سلطانیه به تبریز که از منطقه سهند می گذرد مربوط است.

در منطقه سهند آثار یخچالی زیادی وجود داشته که به علت فعالیت های آتشفشانی بسیاری از آنها از گدازه های آذرین پوشیده شده یا بر اثر آبهای جاری از بین رفته است. زیباترین سیرک یخچالی و بارگاه یخچالی در جنوب تبریز در شمال کوه سلطان داغی در جنوب شرقی روستای عنصرود (آستاری) به ارتفاع ۳۳۷۶ متر از بخش اسکو قرار دارد.

در دامنه سرسبز و حاصلخیز و در کنار رودخانه های دائمی سهند، آبادترین و پرجمعیت ترین روستاهای آذربایجان قرار دارد و مراتع سرسبز آن محل تجمع ایلات و عشایری است که به صورت ییلاق، قشلاق به زندگی دامپروری می پردازند.

مهمترین دره ها و کوهپایه های زیبا و بی نظیر سهند که در تابستان و بهار صفای خاصی دارد دره لیقوان، سعیدآباد، منتق، ثمرخزان، اسکو، کندوان، هرگلان، گنبر، قرمزگل، دره مابیندر، شاه سیلای، چیچکلو، قیرنج بولاغ است.

ادامه دارد...

دو آبگیر عمده آذربایجان یعنی دره قزل اوزن (دریای خزر) و دریاچه ارومیه جریان دارد.

رودخانه های عمده و مهمی که از سهند سرچشمه گرفته و در مسیر خود، شهرها، شهرکها و روستاهای متعددی را به وجود آورده اند لیقوان چای (تبریز)، صوفی چای (مرآغه)، موردی چای، توفارقان چای (آذرشهر)، حلقه چای (عجب شیر)، سیدآواجای، اوجان چای (بستان آباد)، اسکوچای و قرانقوچای (هشترود) نام دارند.

مورفولوژی سهند

پراکندگی مخروطهای آتشفشانی سهند از یک نظم کلی تبعیت نکرده است. این مخروطها و قلل آذرین به صورت منفرد و متحدالمرکز دیده می شوند. شکل آتشفشانهای بزرگ سهند مانند قرمز گول، سلطان داغی و قوچ گولی و ارشد داغی از نظر تقسیم بندی کلاسیک آتشفشانی جزء دسته مختلط (Complex) به شمار می آیند و مواد حاصله از آتشفشان دارای چینه بندی مشخص است؛ یعنی فعالیت آتشفشانی آنها در چند مرحله صورت گرفته است.

آتشفشان سهند در قرمز گول قدیمیترین آتشفشان سهند است که در دوره میانی فعالیت داشته است (۱۲ میلیون سال پیش) در صورتی که سلطان داغی و قارمیش داغ ده میلیون سال فعال بوده اند.

عوامل موثر در تغییر شکل کوهستان سهند، تأثیر درجه حرارت، جریان آب و عمل فرسایش آبی و یخچالی است.



گشایش مسیر چهارم

به دنبال بررسی ضلع جنوب غربی دیواره، در سال ۱۳۷۱ مسیر چهارم از این سمت باز شد. این مسیر به صورت یک کُنچ بیست متری به یک طاقچه طبیعی می‌رسد و از آنجا به بعد به صورت تراورس به سمت راست امتداد می‌یابد. پس از گذشتن از یک کلاهک به یک طاقچه طبیعی دیگر و از آنجا به بعد با تراورس به سمت راست به یک سنگ ریشه‌دار و کله قندی که برای حمایت مناسب است می‌رسد. سپس با رد کردن یک مسیر آب ریز و گرده‌ای به طول ۵۰ متر به قله منتهی می‌شود. علی‌رضا ورزم، کامران مختاری، حبیب عرب، داوود نادری در این برنامه شرکت داشتند.

فاصله این کارگاهها به قرار زیر است:

| | |
|-----------------|--------|
| کارگاه اول فرود | ۳۰ متر |
| کارگاه دوم فرود | ۲۶ متر |
| کارگاه سوم فرود | ۲۳ متر |

گشایش مسیر دوم

مسیر دوم سنگ توربین در فروردین ۱۳۷۰ باز شد. در این برنامه چهار تن از کوهنوردان تبریز به اسامی: علی‌رضا ورزم، صمد شلوخ‌باف، حمید سلامتی و مسعود آقابالایی شرکت داشتند. این مسیر از طریق پوزه جنوبی سنگ، گشوده شد. این مسیر

نوک پهن، عقاب دریایی دم سفید، عقاب جنگلی، شاهین، کبک، بلدرچین، قرقاول، جغد، سهره کوهی. از جانوران دیگر به پستانداران وحشی مثل موش صحرائی، قوچ، میش ارمنی و پلنگ می‌توان اشاره کرد.

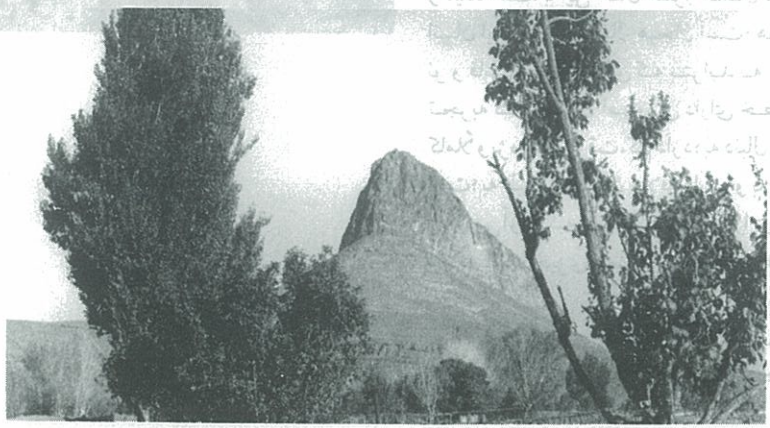
منطقه سنگنوردی توربین

این مکان در منتهی‌الیه شمال شرقی دریاچه ارومیه (جزیره شاهی) واقع است. بلندی سنگ در حدود دویست و پنجاه متر است. نوع سنگ این منطقه لویست بازانیت، تفریت، تراکمیت است. آتشفشان آن در کواترن (دوران چهارم) فعال بوده و سنگهای آتشفشانی یاد شده راطی فعالیت خود تشکیل داده است.

این سنگها از فاصله دور به صورت کله قند دیده می‌شوند. قسمت جنوب و شرق این سنگ دارای مسیرهای مختلف است. در ابتدا این مکان به دلیل شباهتش به قلعه‌های قدیمی چندان مورد توجه سنگنوردان قرار نگرفت. ولی به مرور این مکان تبدیل به محل سنگنوردی زیبایی شد که در ایام مختلف شاهد استفاده سنگنوردان و یزبایی کلاسهای مختلف در آن هستیم. باید خاطر نشان کرد که در این جزیره قلعه‌ای به نام هلاکوخان قرار دارد که آثار چندی از آن هنوز باقی مانده که در نوع خود دیدنی و زیبا است.

اطلاعات مسیرها

اولین مسیری که روی این سنگ باز شد در سال ۱۳۶۴ و از سوی گروه کوهنوردی نانگا از سمت جنوب غربی بود. این مسیر از طریق یک تنوره به سمت بالا ادامه یافته و با رسیدن به یک طاقچه که کارگاه دوم است به یک قسمت ۹۰ درجه‌ای می‌رسد. سپس از درون شکافی به سمت بالا و پس از آن به صورت گرده‌ای تا قله ادامه می‌یابد. نظر به اینکه سنگ توربین سالها قبل، فاقد مسیر فرود بود و کسانی که به این مکان صعود می‌کردند به هنگام برگشت با مشکلات فراوان رو به رو بودند، در سال ۱۳۶۹ کارگاههای فرود مطمئنی به وسیله سیمهای محکم حمل و نقل روی این سنگ نصب شد و اکنون به راحتی می‌توان از این مسیر فرود آمد.



دورنمایی از سنگ توربین - عکس از



علی‌رضاورزم

در سال ۱۳۷۲ گروه کوهنوردی ماشین سازی تبریز از سمت جنوب شرقی مسیری را به صورت رول کوبی کار کردند. در این مسیر حدوداً ۵۲ رول با چهار کارگاه وجود دارد. لازم به ذکر است که بهترین فصل استفاده از این مکان (جزیره) بهار و اوایل پاییز است. در این فصلها هوای منطقه دلپذیر است. نظر به شور بودن آب دریاچه باید آب مورد نیاز را از اولین روستا تهیه کرد. Δ

مأخذ مطالب زیست محیطی: انتشارات سازمان حفاظت محیط زیست



دوچرخه‌های کوهستان

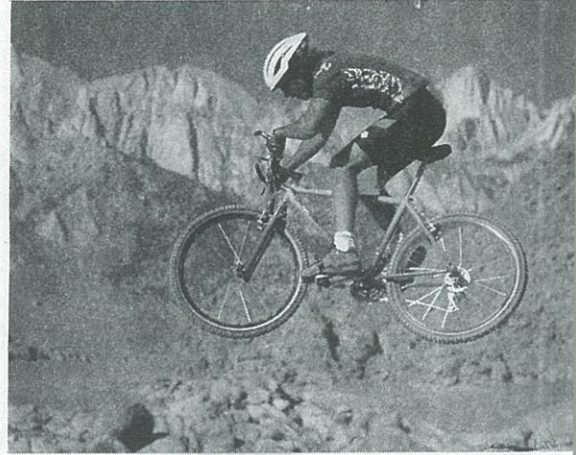
فسانه گشت و کهنه شد حدیث اسکندر

سخن نوآر که نورا حلاوتی است دگر

نوشته امیرحسین صالحی جم میله قیاله بحر بی

مقدمه

کمتراً ۲ سال دیگر به قرن بیست و یکم وارد می‌شویم؛ قرن‌ها که در آن صحبت از تغییر و تحول در تمامی جنبه‌های زندگی است؛ چه در فن‌آوری و چه در فرهنگ و تمدن. هر روز صحبت از طرحی نو و نظریه‌ای جدید به میان می‌آورند و راهی تازه برای حل مسائل انسان امروزی مطرح می‌کنند. دیگر تمامی قاره‌ها کشف شده است. خیلی از قله از تمامی جبهه‌ها به طور کامل صعود شده، اختراعات هم به اندازه کافی به ثبت رسیده است. با این حال هنوز انسان کنونی، انسان این عصر به دنبال هیجان است؛ هیجانی نو و قابل لمس، چیزی که بتواند به خوبی تجربه کند. انسان امروزی دارای خصایص کاملاً ویژه است: وقت، کم دارد؛ به دنبال هیجان است؛ به طبیعت فراوان علاقه دارد. او به چیزی روی می‌آورد که سه عنصر فوق را در خود داشته باشد؛ چیزی همانند دوچرخه کوهستان.



۳۰۰ سال پیش زمانی که سیوراک فرانسوی اولین اسب چوبی یا همان دوچرخه اولیه را به اروپاییان معرفی کرد و مردم آن را به عنوان وسیله نقلیه غیر موتوری شخصی برگزیدند هر ساله بر اثر پیشرفت فنون دوچرخه کاملتر شد. چندی نگذشت که دوچرخه به عنوان وسیله‌ای ورزشی و یک رشته مستقل در میان سایر رشته‌های ورزشی جایب. برای خود گشود که از قدیمترین و مشهورترین مسابقات که اکنون نیز هر ساله برگزار می‌شود مسابقات تور دور فرانسه را می‌توان نام برد. ولی این وسیله نقلیه نسبتاً کامل و جذاب یک عیب عمده داشت و آن ظرافت بیش از حدش بود. انسان امروزی به دنبال وسیله‌ای بود که با همان سرعت و قابلیت‌های دوچرخه کورسی بتواند در جاده‌های خاکی به حرکت درآید. پس اختراع زاید نیاز است. کشورها و افراد بی‌شماری در شکوفایی و تکامل این وسیله قدم برداشتند. ولی امریکاییها را می‌توان جزو پیشگامان اولیه این رشته نامید که قدمهای بزرگی برداشتند و کمک بسیار

بزرگی در اعتلای آن کردند. مسابقاتی ترتیب دادند و قوانینی خاص برایش تدوین کردند تا به حدی که این رشته وارد تقویم رسمی فدراسیون بین‌المللی دوچرخه سواری شده و هم اکنون نیز در المپیک جهانی به عنوان یک رشته رسمی شناخته شده است.

... و اما ایران

در سال ۱۳۷۰ این وسیله توسط شرکت بازرگانی گویان به صورت رسمی وارد کشور شد و از همان بدو ورود مورد انتقاد و ایراد بسیاری از صاحب نظران و ورزشکاران قرار گرفت. چراکه دوچرخه‌ای بود نه به شکل دوچرخه کورسی و نه شبیه بقیه چیزهایی که قبلاً دیده بودند. با تلاش و کوشش علاقمندان واقعی این رشته و کسانی که به علم روز آشنا بودند کاربرد واقعی این وسیله به دیگران نمایانده شد که از آن پیشگامان می‌توان به مجید ثقة‌الاسلامی و علیرضا ژاله اشاره کرد که در رشته و اعتلای این رشد ورزشی زحمات بی‌شائبه‌ای را تحمل کردند و گروههایی را برای صعود به قله ایران سازماندهی و برنامه‌های جالبی نیز اجرا کردند. در سال ۷۳ تشکیل چنین کمیته‌ای در فدراسیون دوچرخه سواری مطرح شد. ولی متأسفانه به دلیل عدم آشنایی کامل با این رشته موافقت به عمل نیامد و اظهار می‌داشتند که این رشته علاقه‌مندان چندانی ندارد و مورد استقبال عموم قرار نخواهد گرفت، نظر به اینکه اطمینان قلبی به جذابیت و متعالی بودن این ورزش داشتیم مسئله را بار رئیس وقت فدراسیون کوهنوردی مطرح کردم و ایشان موافقت کردند. در اولین قدم با بلند همتی مجید ثقة‌الاسلامی مسابقه‌ای در پیست اسکی دیزین در شهریور ۷۳ برگزار شد که بر خلاف تصور همه بیش از ۱۳۰ نفر مسابقه دهنده در دو رشته و سه گروه سنی شرکت کردند. (از جوان ۱۴ تا مرد ۶۰ ساله) می‌توان این مسابقه را نقطه عطفی برای این رشته در ایران دانست. چراکه با اطلاعات جامع و کاملی که ثقة‌الاسلامی از

از رشته - نویسنده مختصاً از دوچرخه‌سواری

نویسنده در این رشته به نام ...

تال اشته ان لخصه تسن بالقبه لخصه

دوچرخه چیست؟

دوچرخه دستگاهی است از وسایل نقلیه که با چرخهای دندانه‌دار به وسیله گردش زنجیر به حرکت در می‌آید (فرهنگ دکتر معین).

دوچرخه کوهستان چیست؟ دوچرخه‌ای است با طوقه‌هایی به قطر ۲۶ اینچ با سیستم تغییر دهنده دنده‌ها و مقاومتر از سایر دوچرخه‌ها بنابراین دوچرخه‌هایی با طوقه بزرگتر یا کوچکتر یا دوچرخه‌هایی با طوقه ۲۶ اینچ بسیار ظریف یا فاقد سیستم تغییر دنده‌ها در این مقوله نمی‌گنجد.

یک دوچرخه کوهستان از چند قطعه تشکیل شده است؟

برای ساخت یک دوچرخه کوهستان بیش از ۲۳۰۰ قطعه به کار برده می‌شود که یک راکب حرفه‌ای باید از تمامی ۲۳۰۰ قطعه دوچرخه‌اش کاملاً سر رشته داشته باشد و بداند که هر کدام از چه آلیاژی تهیه شده است و چه قابلیت‌ها و نقطه ضعف‌هایی دارد. کما اینکه دوچرخه سواران حرفه‌ای رده بالا هیچ‌گاه دوچرخه خود را همانند یک خریدار معمولی به صورت حاضر و آماده از فروشگاه‌ها تهیه نمی‌کنند؛ بلکه بر حسب نوع فعالیت، وزن، قد (اعم از طول بالا تنه، پاها، بازو، شانه و...) چگونگی مسیر و... انتخاب می‌کنند. می‌توان چنین مثال زد همانند فردی که وارد یک رستوران می‌شود و غذای حاضر و آماده‌ای می‌خورد بدون آنکه از نحوه ترکیب و پختش باخبر باشد. یا یک آشپز حرفه‌ای که تمامی مواد اولیه غذایی را با وسواس و سلیقه از سوپر مارکت تهیه می‌کند. ما در اینجا قصد آن را نداریم بحث را تا حدی گسترش دهیم که از حوصله خارج شود و فقط به فراگیری نام و کاربرد قطعات اصلی دوچرخه اکتفا خواهیم کرد.

چقدر پول دارید؟

یک مثال قدیمی است که می‌گوید هر چقدر پول بدهی همان قدر آش می‌خوری. خوب شما چه مقدار می‌خواهید آش بخورید! در حالت معمول همواره قیمت و کیفیت رابطه‌ای مستقیم دارند. دوچرخه گرانتر بهتر است. ولی این بدان معنا نیست که گرانترین

امریکا آورده بود و تجارب گذشته‌اش این مسابقه بسیار نزدیک به معیارهای آن موقع این رشته برگزار شد؛ بر خلاف مسابقات قبلی که تماماً در جاده‌های آسفالت درون شهری بود.

از همان موقع به بعد بسیاری از صاحب‌نظران و مسئولان متوجه علاقه شدید همه اقبشار به این ورزش شدند و به همین منظور در اواخر همان سال کمیته‌ای در فدراسیون دوچرخه‌سواری به ریاست استاد بزرگوارم علیرضا ژاله ایجاد و عهده‌دار مسابقات به صورت جدی و مستمر، شد. که از آن میان می‌توان به مسابقات قزوین، اردبیل، یزد اشاره کرد.

از افرادی که همواره در تمامی مسابقات شرکت فعال داشتند و همواره جزو نفرات برتر مسابقات دوچرخه کوهستان بودند می‌توان به کوروش ولی اوغلی، آهاب احمدی، اکبر کلانتری، برادران ژاله، امید اسفندیاری و... اشاره کرد که همواره علاوه بر شرکت در مسابقات مشوق دیگران هم بوده‌اند علی‌الخصوص کلانتری که سهم بسزایی در آموزش و ترویج فرهنگ صحیح تکنیکی این رشته داشته و جوانان فراوانی تربیت یافته ایشان هستند.

تابستان امسال تیم ایران برای اولین بار جهت شرکت در مسابقات آسیایی به فیلیپین اعزام شد. ولی متأسفانه بنا به دلایلی از جمله پایین بودن تکنیک و زمین خوردن اکثر بچه‌های ایرانی دور هر مسابقه خارج شدند و نتوانستند مقامی کسب کنند.

نظر به اینکه خواسته یا ناخواسته این رشته جزو خانواده بزرگ کوهنوردی و ورزشهای طبیعی شده است حداقل یادگیری نظری آن برای همه اعضای خانواده لازم است. مقالاتی که از این شماره از نظر تان می‌گذرد برگزیده‌ای از جزوه آموزشی کلاسهای دوچرخه کوهستان فدراسیون کوهنوردی است^(۱) که ارائه می‌شود. کسی چه می‌داند شاید یک روز شما همانند گوران کورب سوئدی با دوچرخه از ایران تا بارگاه اصلی اورست یا K2 راکاب بزنید.

تعریف

در ابتدای هر بحث تحقیقاتی در درجه اول ما به تعریف نیاز داریم؛ تعریف از موضوع مورد بحث:

خط پایان مسابقات دیزین - ۱۳۷۳

پیشرو خط پایان



دوچرخه را برگزینید. فردی مایل است برای قبولی فرزندانش فقط یک دوچرخه کوهستان بخرد. خوب معمولاً ارزانترین را برمی‌گزیند یا فرد دیگری مایل است با دوچرخه کوهستان از منزل تا محل کارش تردد کند. او یک دوچرخه معمولی را برمی‌گزیند. ولی اگر شما مایل به داشتن دوچرخه‌ای برای حرکت در جاده‌های ناهموار کوهستانی هستید باید وسیله‌تان دست کم حداقل معیارهای لازم را دارا باشد تا مبادا شما را در میانه راه رها سازد. ما قصد آن را نداریم تا مارک یا جنس خاصی را تبلیغ کنیم. چرا که تمامی کارخانه‌های معتبر برای هر توان و بودجه‌ای دوچرخه می‌سازند تا دست خریدار را باز بگذارند. در اینجا اگر ما بخواهیم خیال شما را راحت کرده باشیم و با شما به زبان ریال صحبت کرده باشیم باید بگوییم که در حال حاضر دوچرخه‌ای که بتوان به آن اطمینان کنید و به کوهستان بروید بالای ۳۰۰ هزار تومان است. چرخهای زیر این قیمت آماتوری و بالای این قیمت پیشرفته و چرخهای بالای یک میلیون تومان حرفه‌ای محسوب می‌شوند.

ادامه دارد...

۱. مطالب این جزوه اغلب از مقالات خارجی و با جمع‌آوری تجارب صاحب‌نظران و قهرمانان این رشته می‌باشد.

رهبر

نامی آشنا در

تولید کفشهای

کوهنوردی در

مدلهای

گوناگون،

تهیه و توزیع

کلیه لوازم

کوهنوردی در

ایران



خیابان ولیعصر (امیریه سابق)
پایین تر از چهار راه
امام خمینی، پلاک ۱۲۸۸
تلفن: ۶۴۶۵۷۰۳ - ۶۴۹۹۲۹۷

می‌گیرد که بعد از طی مسیری با شیب زیاد به طرف ماسوله روان می‌شود. ادامه رودخانه در دشت پهناور گیلان و در نهایت در آمیختن قطرات آن با آب نیلگون خزر نویدهنده حیات می‌مجدد و سرسبزی دائمی گیلان زمین است.

صعود به قله شاه معلم

چنانچه اشاره شد در اطراف ماسوله قله و بلندبهای زیادی وجود دارد که می‌توان به آنها صعود یا از آنها دیدن کرد. در این میان مهمترین و برجسته‌ترین قله، شاه معلم به ارتفاع ۳۰۵۰ متر است. برای صعود به این قله می‌توان برنامه یک یا دو روزه ترتیب داد. نقطه شروع حرکت از کنار منبع آب در بالای ماسوله است. مسیر را از راهی مالرو و مشخص به طرف امامزاده ابراهیم که تقریباً در اواسط راه گردنه داره سر واقع شده است، ادامه می‌دهیم. از ابتدای مسیر تا بالای این گردنه شیب بسیار تند است. بعد از حدود ۴۰ الی ۵۰ دقیقه به داره سر می‌رسیم. ادامه مسیر به سمت لشکرگاه بوده که وجه مشخصه آن چندین کلبه بیلاقی است. با گذشتن از کنار کلبه‌ها و ادامه راه به جاده خاکی می‌رسیم که از عرض منطقه عبور می‌کند و بعد از عبور از جاده باید خود را به روی یال اصلی برسانیم. بعد از قرار گرفتن روی یال اصلی شیب کمتر می‌شود. از روی همان یال به طرف قله، مسیر را ادامه می‌دهیم. در صورت تمایل می‌توان در یک روز نیز به این قله صعود کرد. اما حتماً باید صبح خیلی زود در ماسوله بود. در غیر این صورت ممکن است در برگشت با کمبود وقت مواجه شوید. زمان لازم برای صعود به قله شاه معلم از ماسوله به طور متوسط بین ۵ الی ۷ ساعت است. قله شاه معلم تپه‌ای شکل و زیباست. مناظر اطراف از روی قله فوق‌العاده چشم نواز است و هر دوستدار طبیعت را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگر قصد دارید طی دو روز به قله صعود کنید، شب را می‌توانید در کلبه‌های بیلاقی که در جای جای مسیر وجود دارد سپری کنید.

سایر قله اطراف ماسوله عبارت است از:

۱. قله خانه‌بند (۲۷۵۰ متر)
۲. لاسه سر (۲۶۵۰ متر)
۳. تورشوم (۲۶۰۰ متر)
۴. قندکله (۲۵۰۰ متر)
۵. آسمان کوه (۲۵۰۰ متر).

از سمت غرب و پس از گذشتن از دره‌ای زیبا وارد ماسوله می‌شود. آبشار اصلی ماسوله در فاصله‌ای نه چندان دور از شهر قرار گرفته است و با توجه به وضعیت مسیر حتی خانواده‌ها هم می‌توانند با صرف اندکی وقت و نیرو به آبشار دست یابند و روزی فرح انگیز و به یادماندنی را در بستر زنده و سبز طبیعت بگذرانند.

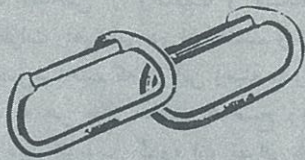
دیدار از آبشار

به منظور دیدار از آبشار ماسوله می‌توان از رشت به شهر فومن رفت و از آنجا نیز با ماشینهای سواری یا مینی‌بوس راهی ماسوله شد. فاصله رشت تا فومن ۲۵ کیلومتر و فاصله فومن تا ماسوله ۳۵ کیلومتر است. ماسوله در جنوب غربی فومن قرار گرفته، تمامی این راه آسفالت و بسیار زیباست. مسیر فومن به ماسوله از کم نظیرترین جاده‌های ایران است. طی یک برنامه یک روزه می‌توان از ماسوله دیدن کرد، به آبشار آن سری زد، و حتی به یکی از قله اطراف نیز صعود کرد. حرکت از ماسوله در مسیری در امتداد رودخانه و در حاشیه سمت راست آن شروع می‌شود. راه، مالرو و کاملاً واضح است. مسیر جنگلی غیرانبوه با شیبی نسبتاً ملایم در دل دره ادامه می‌یابد و پس از گذشتن از دو آبشار کوچکتر به ارتفاع ۵ الی ۸ متر در انتهای تنگ به دیواره‌های عمودی برمی‌خوریم که آبشار ماسوله غرش کنان از فراز آن به پایین می‌ریزد. ارتفاع آبشار حدود ۳۰ متر است. مدت زمان لازم برای طی مسیر از ماسوله تا آبشار حدود یک ساعت است. این آبشار در انتهای تنگ به ظاهر ایجاد بن‌بستی در دل کوه کرده است. در صورت تمایل با دور زدن از حاشیه سمت چپ آبشار و صعود از مسیر مالرو جنگلی دوباره می‌توان در مسیر رودخانه صعود کرد. البته بهتر است برای این منظور حتماً راهنما در اختیار داشته باشید. زیرا از این به بعد مسیر جنگلی و انبوه است و در صورت مه‌آلود شدن هوا و کاهش دید احتمال بروز مشکل بسیار است. چنانچه می‌دانید وضعیت ناپایدار جوی استان گیلان به دلیل مجاورت با بحر خزر شرایطی فراهم آورده است که کوهنوردان هر لحظه در ارتفاعات در معرض قرار گرفتن در مه یا باران هستند. توجه به این مهم موجب پیشگیری از بروز حوادث احتمالی است. آب این آبشار از دامنه کوه‌های اطراف به خصوص قله شاه معلم سرچشمه

صعود آبشار یخی نوا

چشمهای کنجکاو و تیزبینی که یک لحظه از جستجو و حرکت بسته نمی ماند در یک بعد از ظهر اواخر پاییز در بازگشت از شرق دماوند در دوردست، آبشاری یخی را شناسایی می کنند و لحظه به لحظه پی می گیرند تا راه دسترسی به آن را بیابند سرانجام در منطقه پل مون جاده ای را که به سمت روستاهای نواویناک کشیده شده است تنها راه دسترسی به آبشار می یابند. در پایان این راه پس از حدود دو نیم ساعت راهپیمایی می توان نظاره گر ستون یخی عظیم و بلورینی بود که به جرأت می توان گفت مانند آن را در کمتر جایی می توان دید. در بهمن ماه با عده ای از همنوردان باشگاه کوهنوردی دماوند برای شناسایی و بررسی امکان صعود آبشار به این منطقه می رویم. وقتی به آبشار نزدیک می شویم از زیبایی و عظمت آن به حیرت می افتیم. آبشار یخی نوا از دو قسمت تشکیل شده است. در بین این دو قسمت محوطه نسبتاً وسیعی که برف انبوهی آن را پوشانده است قرار دارد. قسمت پایین آبشار در حدود ۱۵ متر طول دارد که شیب آن تقریباً ۸۰ تا ۸۵ درجه است. قسمت بالای آبشار که قسمت اصلی آن است، حدوداً ۸۰ متر ارتفاع دارد و شیب آن بیشتر از ۹۰ درجه است. این نکته قابل ذکر است که معمولاً روی آبشارهای یخی، سطح یخ صاف و یکدست نیست؛ بلکه به صورت قندیلهای یخی است که روی هم قرار دارند؛ و این خود بر مشکلات و جذابیت صعود آبشارها می افزاید. آن روز به اتفاق فرشاد خلیلی در بالای آبشار تلاش مختصری کردیم. ولی به علت کمبود وقت بازگشتیم. اوایل اسفند ماه یک بار دیگر برای صعود به منطقه رفتیم. ولی به علت گرمی هوا و جریان آب روی یخ و خطر شکستن ستونهای یخی از صعود منصرف شدیم. به صعود قسمت پایین آبشار اکتفا کردیم. در ۱۶ و ۱۷ اسفند ماه در یک فاصله زمانی که هوا قدری سرد شد به اتفاق چند نفر از دوستان مجدداً برنامه ای ترتیب دادیم. روز پنجشنبه حوالی ساعت ۲ بعد از ظهر در پای آبشار ایستادیم. استحکام یخ برای صعود، مناسب بود. حدود ۱۵ متر اول مسیر را فرشاد صعود کرد و میانی گذاشت و سپس فرود آمد تا برای روز بعد و شروع کار سرعت بیشتری داشته باشیم. شب در چادری پایین آبشار

استراحت کردیم. ساعت ۱۰/۳۰ صبح جمعه در پای آبشار آماده صعود بودیم. هوا سرد بود. انتظار نداشتیم که آفتاب روی آبشار بیفتد. زیرا آبشار تقریباً رو به سمت شمال دارد و در طول روز فقط مدت کمی در بعد از ظهر، آفتاب بر آن می افتد. فرشاد صعود را آغاز کرد و من در جایی مطمئن در کارگاهی که زده بودم او را حمایت کردم. وسایلی که همراه داشتیم عبارت بود از: طناب ۱۱ میلیمتر به طول ۵۵ متر، طناب ۷ میلیمتر به طول ۴۰ متر و ۱۴ عدد پیچ یخ از انواع مختلف و نیز تعدادی کیل و طنابچه و اسلینگ و مقداری تقلا و پوشاک اضافه و کمکهای اولیه. طول اول صعود در حدود ۵۰ متر دشوارترین قسمت آبشار است. بیشتر قسمتهای آن دارای شیب ۹۰ درجه است. در طول اول صعود از ۱۱ عدد پیچ یخ استفاده کردیم. سعی داشتیم که با دقت از پیچها استفاده کنیم. زیرا از دست دادن پیچها ادامه کار را مشکل میکرد هر از چند گاهی ریزش قطعات یخ از بالای آبشار به روی سرمان به ما هشدار می داد. در حین صعود طول اول، شکافی ۵ سانتیمتری به صورت افقی روی یخ مشاهده کردیم. هر ضربه ای که بر یخ می زدیم این سؤال به طور ناخودآگاه در ذهنمان نقش می بست که اگر آبشار ناگهان فرو ریزد چه می شود؟ ما به همراه طنابها و میانها و خروارها یخ سقوط خواهیم کرد. فرشاد با استفاده از ۲ پیچ کارگاه زد و به حمایت من ایستاد من صعود کردم و به فرشاد رسیدم و او صعود را دوباره ادامه داد. طول دوم مسیر در حدود ۳۵ متر است که با قرار دادن ۵ پیچ به عنوان میانی طی می شود. این طول نسبت به طول قبلی متوسط دارای شیب کمتری است. در حین صعود، جبهه شمالی شرقی دماوند کاملاً رو به روی ما بود و دماوند سترگ کم کم داشت به بدرقه خورشید می رفت. صدای ضعیف آب در پشت آبشار یخی به گوش می رسید. فرشاد در ساعت ۲/۴۵ دقیقه پس از گذشت چهار ساعت و ربع از شروع کار از آبشار خارج شد. من نیز پس از مدتی به او پیوستم. از ساعتی قبل برف آغاز شده بود و باد شدیدی می وزید. با استفاده از یک منقار و بلوک سنگی از سمت چپ آبشار طی دو مرحله فرود آمدیم. دوستانمان در پایین آبشار به انتظار ما ایستاده بودند. به اتفاق هم به سمت پایین حرکت کردیم و به محل چادرها

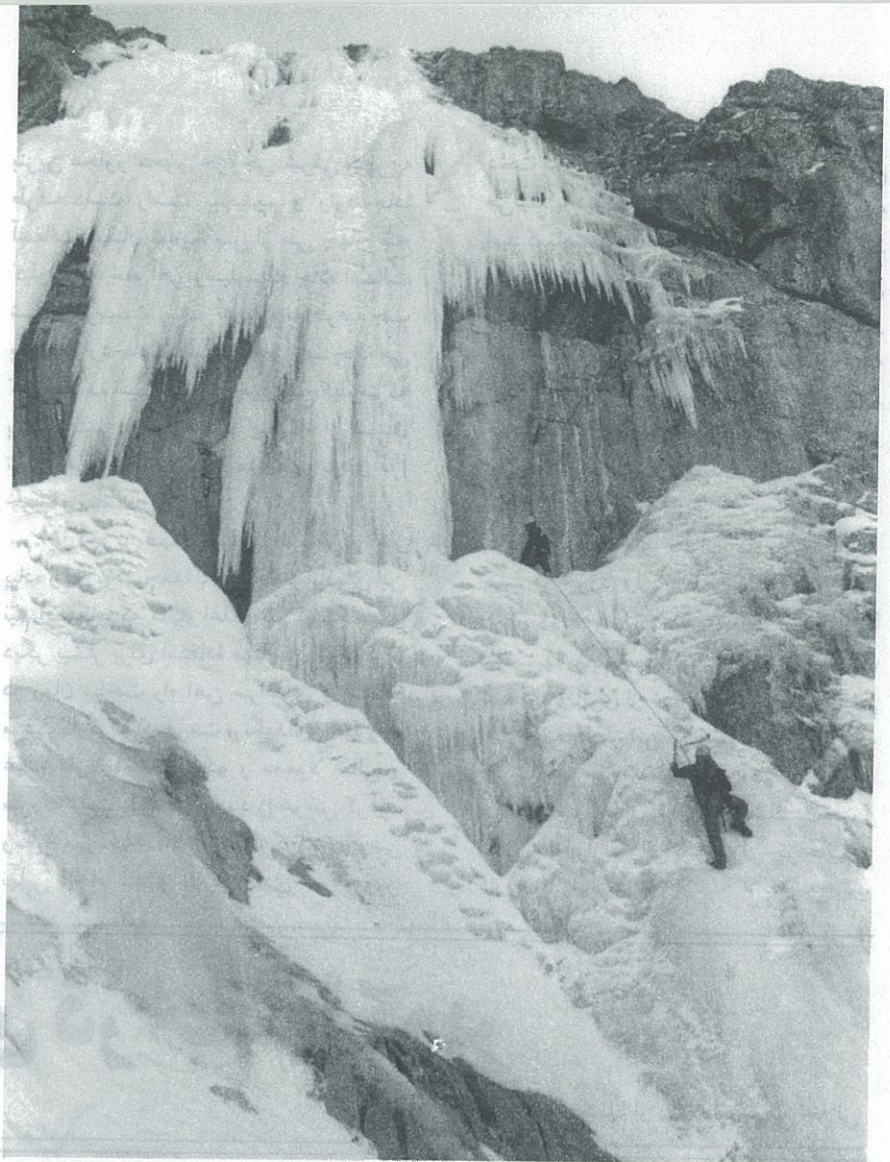


سفارش دوخت،
تعمیر انواع چادر و
پوشاک کوهنوردی،
فروش لوازم فنی
سنگنوردی و
یخ‌نوردی



سفارش دوخت و
تعمیر انواع کفشهای
کوهنوردی

تجربش، میدان سربند، بعد از
تله‌سی‌یز، تولیدی و فروشگاه
«کوشا»
اسماعیل لرزاده - احد آذری



صعود به آبشار نوا - عکس از سعید مصلحی
۳. به هنگام نصب پیچ روی آبشارهای
یخی باید دقت زیادی به کار برد. زیرا در
بسیاری موارد پشت لایه روی یخ فضایی خالی
قرار دارد و پیچ یخ پس از عبور از این لایه نازک
به این قسمت خالی می‌رسد و در نتیجه از
ضریب ایمنی میانی می‌کاهد. در این موارد باید
با خارج کردن پیچ از یخ، مجدداً آن را در جای
مطمئن دیگری نصب کرد.
۴. در هوای سرد به دلیل برودت هوا باید
توجه کنیم که پس از خارج کردن پیچ از یخ به
سرعت یخ داخل شیار پیچ محکم می‌شود و
دیگر به هیچ وجه قابل استفاده نخواهد بود و
در یخ فرو نخواهد رفت. برای حل این مشکل
می‌توان به هنگام صعود یک میله فلزی کوتاه
همراه داشت و پس از خارج کردن پیچ از یخ
فوراً پنجاهی داخل پیچ را خارج کرد.

رسیدیم و به سرعت وسایل را جمع کردیم.
آبشار یخی نوا در دور دست به چشم می‌خورد.
با این که آن را صعود کرده بودیم، چیزی از
شکوه و عظمت آن کاسته نشده بود.
توصیه‌هایی درباره صعود آبشارهای یخی:
۱. کفشهایی که دارای زیره قابل انعطاف
است برای یخ‌نوردی مناسب نیست. زیرا با این
کفشها در حین صعود فشار زیادی به عضلات پا
وارد می‌شود و همچنین موجب عدم تعادل
شخص بر روی یخ می‌شود. پس باید از
کفشهایی با زیره غیر قابل انعطاف استفاده شود.
استفاده از کفشهایی پلاستیکی برای یخ‌نوردی
بسیار مناسب است.
۲. در صعود آبشارهای یخی در مدتی
حرکت شخصی که نفر اول صعود می‌کند دائماً
تکه‌های یخ شکسته می‌شود و به پایین
می‌ریزد. لذا شخص حمایت کننده علاوه بر
استفاده از کلاه ایمنی، برای حمایت باید در
جای مناسب بایستد و شخص صعود کننده
حتی الامکان به صورت اریب صعود کند.

هیئت کوهنوردی سازمان صنایع دفاع به لحاظ طبیعت نظامی‌اش همه ساله تقویم ورزشی خود را با روز ارتش، ۲۹ فروردین، آغاز می‌کند. آن سال هم (سال ۷۳) به همین مناسبت برنامه‌ای ترتیب داده شده بود؛ متها برنامه‌ای متفاوت. چرا که بر خلاف همیشه، مقصد قله‌های سر به فلک کشیده و نفس‌گیر نبود؛ بلکه حاشیه صاف و بی‌پیرایه کویر بود. اندک شناختی از وضعیت و مشکلات و مخاطرات راهپیمایی در آن داشتیم و کسی را هم نمی‌شناختیم که در این زمینه ما را یاری دهد. به هر حال ساعت ۸ صبح روز ۲۹ فروردین اتوبوس گروه از، تهران به قصد سمنان، جایی که سفر ما از آنجا آغاز می‌شد، حرکت کرد. در نظر داشتیم برای آشنایی با مشکلات کویر فاصله بین سمنان تا شاهرود را در هم نوردیم تا تجربیات آن، دستمایه سفرهای کویری طولانیتر باشد. متأسفانه هیچ کدام تجربه نقشه خوانی نداشتیم و به لحاظ موقعیت خاص کویر و احتمال گم شدن،

بنزین مجاور محور خروجی شرقی شهر به طرف دست راست پیچیدیم و وارد جاده آسفالت سمنان شدیم. پس از طی چهار، پنج کیلومتر به خط آهن رسیدیم که جاده آسفالت شرقی غربیست. سپس دوباره به طرف چپ پیچیده وارد جاده شوسه که به موازات خط آهن کشیده شده است گشتیم. چهار پنج کیلومتر که پیش رفتیم در اولین نیم ایستگاه از سمنان توقف می‌کنیم. ساعت ۴ بعدازظهر بود و هوا خوب و مناسب.

این آخرین قسمت سفر با اتوبوس و آغاز پیاده روی بود. بچه‌ها با استفاده از اتاقهای این نیم ایستگاه، که مانند اغلب نیم ایستگاههای دیگر بیشتر برای استفاده مهندسان و کارگران در زمان ساخت راه آهن سراسری و استفاده موقت کارگرانی که مرمت و نگهداری خط راه عهده دارند احداث شده و معمولاً خالی و متروکه است، لباسهای خود را عوض کردند. وسایل مورد نیاز در کوله‌ها قرار گرفت. بررسی نهایی انجام شد و اثاثیه زیادی به اتوبوس

دشت دور می‌زد و در پس تپه‌های رو به رو گم می‌شد. با دیدن این قوس بزرگ، سر گروه به امید کوتاهاتر کردن مسیر به فکر رها کردن خط آهن و میان بُر زدن و رسیدن به آن سر قوس افتاد؛ و همین کار را هم کرد. گروه بی‌خیال و مطمئن به دنبال او رهسپار شد. دوباره شیب کمی آغاز و تپه ماهورهای شنی دیده شد. خورشید کم‌کم به مغرب می‌رفت. خط آهن از نظر ها ناپدید شده و از رسیدن به آن سر کماکان خبری نبود.

اولین نشانه‌های نگرانی در بین گروه به چشم می‌خورد. ولی با طنین صدای گرم رضا در آن دم غروب که سخت، دلکش بود موقتاً دلواپسیها به باد نسبان سپرده شد. هوا تاریک شده بود و اثری از خط یا راه عبوری به چشم نمی‌خورد. دیگر این فکر تقویت شده بود که گم شده‌ایم. سکوت تلخی حاکم بود و فقط صدای منظم پاها آن را در هم می‌شکست. هنوز کسی علناً ابراز نگرانی نکرده ولی جو حاکم بر کاروان نازارم بود.

سفری در حاشیه کویر

گزارش و عکسها از دکتر محمد رفیع جلالی

نوری که احتمالاً از چراغهای فلورسنت بود از دوردستها ظاهر شد. فاصله‌اش با ما بسیار زیاد بود و نمی‌توانست چراغهای ایستگاه راه آهن باشد. ولی به هر صورت می‌توانست ما را از مهلکه نجات دهد و راهنمای ما باشد. در همین موقع صدای واق واق چند سنگ به گوش رسید. وجود سگ آن هم در آن بیابان دور افتاده دلیل خوبی بر وجود انسان در آن نزدیکیها بود. سر و کله سگها پیدا می‌شد، خوشبختانه سگهای ولگرد نبودند؛ بلکه همگی سگ گله بودند. کم‌کم گله نیز دیده می‌شد. گوسفندان مشغول چرا بودند. با خود فکر کردیم که مسلماً چوپانان به ما کمک خواهند کرد تا مسیر را پیدا کنیم. در میان تاریکی، شبح دو سه نفر پیچیده در چغا (لباسی پالتو مانند و ضخیم از جنس پشم گوسفند که بسیار گرم و در عین حال ضد آب است) نمایان شد. به طرف آنها می‌رفتیم. به نظر می‌رسید که افغانی باشند. آنها از مشاهده عده زیادی آن هم در آن موقع شب و در آن مکان دور افتاده یکه

برگشت. قرار بود اتوبوس به شاهرود برود و در آنجا منتظر ما بشود. پس از گرفتن عکس دسته جمعی، اتوبوس با بدرقه بچه‌ها عازم می‌شد و ما هم در ساعت ۴/۵ بعدازظهر حرکت خود را به سوی ناشناخته‌ها آغاز می‌کردیم.

اشتباه در محاسبه

پشت به خورشید و به طرف شرق روان می‌شدیم. شب ما را آرام آرام به بلندیها و تپه‌های آهوان برد. قرار بود به موازات خط آهن طی طریق کنیم. در هفت، هشت کیلومتری مادر سمت شمال، جاده آسفالت تهران - مشهد به موازات مسیر ما کشیده شده بود. پوشش گیاهی منحصراً به گیاهان تازه از خاک رسته بود. طبق محاسبه، سه تا چهار ساعت بعد می‌بایستی در اولین ایستگاه باشیم که محل اتراق شبانه ما بود. پس از حدود دو ساعت راهپیمایی به بالای تپه‌ها رسیدیم. دشت در مقابل ما گسترده شده بود و خط آهن مانند ماری در سمت راست

بیماری، گزش حشرات و خزندگان، و حوادث پیش‌بینی نشده دیگر تصمیم گرفته شد. که در مجاورت خط راه آهن حرکت کنیم تا ضمن استفاده از خط آهن به عنوان راهنما بتوانیم از امکانات حمل و نقل و مخابرات و آب و آذوقه و تاسیسات راه آهن استفاده کنیم. با همه اینها باز هم امکان مخاطرات پیش‌بینی نشده وجود داشت. به همین دلیل سرپرست برنامه با اشاره به مشکلات و خطرهای احتمالی، شرکت کنندگان را منخیر به شرکت یا عدم شرکت در این برنامه کرد که صد البته همه داوطلب شرکت در برنامه شدند و قبول کردند که در شرایط بحرانی لب به شکایت نگشایند و آماده رویارویی با هر گونه مشکلی باشند. چرا که در شرایط سخت حتی یک غرولند ساده می‌تواند روحیه افراد گروه را در هم کوبد و برنامه را با شکست مواجه کند و اعضا را با مشکلات و خطرهای جبران‌ناپذیر رو به رو سازد. به دنبال این اتمام حجت و قول و قرارها، پس از عبور از سمنان در کنار آخرین پمپ

خورده و سخت ترسیده بودند. به همین دلیل سعی در مخفی کردن خود و فرار از دست ما داشتند. به سوالات ما پاسخ صحیح ندادند و در نهایت کمکی به ما نکردند.

قطار نجات

به ناچار تصمیم گرفتیم که به طرف چراغهای درخشانی که در دور دست می درخشید، برویم. به طرف پایین تپه در جهت نور چراغهای فلورسنت به راه افتادیم. مسیر از میان سنگلاخها و آبرفتها و خار و خاشاک می گذشت. به پایین شیب که رسیدیم درختچه‌ها و بوته‌های گون را دیدیم که در مسیر آبرفتها روییده بود. به نظر می رسید که هر چه پیش می رویم، فاصله ما با منبع نور بیشتر می شود. غروولندها شروع شده و خستگی و نگرانی روحیه همه را ضعیف کرده بود. بعضیها پیشنهاد کردند که در همان جا اتراق کنیم؛ شاید روز بعد بتوانیم در روشنایی مسیر را پیدا کنیم.

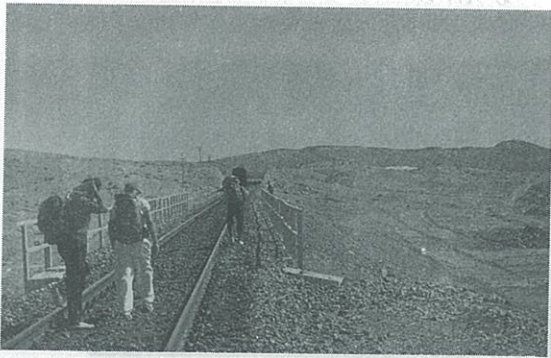
ولی سرپرست گروه با علم به اینکه ماندن در آن محل آن هم در آن شرایط صلاح نیست و چون مطمئن بود که در هر صورت به جایی خواهیم رسید گروه را وادار به ادامه مسیر می کرد. همه با بی میلی و دلواپسی پیش رفتند. نیم ساعتی در

سکوت و نگرانی گذشت ناگهان حادثه غیرمترقبه‌ای پیش آمد. سوت قطار از نزدیک شنیده می شد. نظرها متوجه صدا می شد. معلوم شد که نزدیک ریل قطار هستیم. ولی واقعا ریل کجا بود؟ نور چراغ قطار از سمت چپ تابید و تمامی دشت را روشن کرد. به سرعت به طرف نور حرکت کردیم. صدای حرکت قطار هم به گوش می رسید. بالاخره از فراز تپه‌ای، قطار را که تقریباً از ۴۰۰ متری ما می گذشت، دیدیم. بدون اینکه فکر کنیم که سرنشینان قطار نمی توانند در تاریکی ما را ببینند و صدای ما را در میان سر و صدای قطار بشنوند، به طرف قطار دست تکان دادیم و با فریادی که در حقیقت فریاد شادی بود سعی در جلب نظر مسافران قطار کردیم. قطار گذشت. ولی با گذر

خود ما را نجات داد و راه را به ما نمایاند. دیگر با خیال راحت به طرف آن گذرگاه به راه افتادیم. حوالی نیمه شب کنار پلی در دره‌ای کم عمق به کنار ریل قطار رسیدیم. خیالها راحت شده و خستگی هم کار خودش را کرده و اغلب دوستان با وجود سرمای شدید شب هنگام کوبیری در فضای باز به میان کیسه‌های خواب خزیدند و به خواب عمیقی فرو رفتند. چند نفری هم آتش افروختند و کنار آن به صرف غذا و صحبت پرداختند. رفع خستگی و سرمای صبحگاهی ما را زودتر از انتظار بیدار کرد. کاروان بدون صرف صبحانه به راه افتاد. سه ربع بعد در ایستگاه کوچک و محقر میاندره بودیم. جایی که در حقیقت باید شب گذشته در آن اتراق کردیم. ساعت بزرگ ایستگاه ۷ صبح را نشان می داد. کنار دیوار حیاط منزل رئیس ایستگاه بساط صبحانه را بر پا کردیم. هوای مطبوع بهاری و آرامش خیالی که پس از حوادث شب گذشته حاصل شده بود شادی و نشاط و نیرو را به کاروان باز گردانده بود.

حدود ۸ صبح به طرف ایستگاه بعدی یعنی آب گرم به راه افتادیم. تجربه تلخ رها کردن خط راه‌آهن، کاروان را چسبیده و نزدیک خط حرکت می داد. با شیب ملایمی همراه خط آهن به طرف شرق پیش می رفتیم.

با بالا آمدن خورشید، هوا گرمتر شده بود. ساعتی بعد زیر پلی و در کنار چشمه‌ای که در کنار پل می جوشید لختی استراحت کردیم. حدود ساعت ده صبح در ایستگاه آب گرم بودیم. برای فرار از گرمای نيمروزی پس از اندکی استراحت رهسپار ایستگاه بعدی شدیم. اولین آثار کفش زدگی ظاهر و از سرعت کاروان کاسته شده بود. شیب مسیر هم بیشتر شده بود و قطارهایی که به طرف مشهد می رفتند سر بالایی را با سرو صدای بیشتری می پیمودند. به هر صورت حدود ساعت یک بعد از ظهر زیر سایه درختان پر شکوفه محوطه مسکونی ایستگاه گرداب و روی چمن کف باغ نشستیم. ایستگاهی پر آب و سبز و خرم و خاطره‌انگیز که مرا به یاد ایام نوجوانی، زمانی که مسیر شاهرود به تهران با قطارهای بخاری طی می شد، می انداخت. در همین ایستگاه قطارها برای پر کردن مخازن آب و انجام فرایض دینی مسافران توقف می کنند. به شستشوی سر و صورت و صرف غذا و تیمار



بچه‌ها پرداختیم با سرنگ آب تاول پای بچه‌ها را خارج کردیم. یکی دو ساعتی هم به استراحت پرداختیم. حدود ساعت چهار بعد از ظهر قبارق و سرحال آماده ادامه راه شدیم.

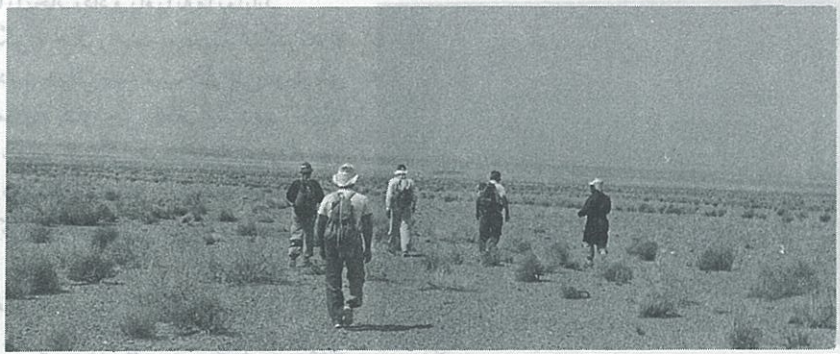
کوچک شدن گروه

چند نفر از بچه‌ها که جراحات شدیدتری داشتند و قادر به ادامه راه نبودند از گروه جدا شدند تا با اولین قطار خود را به شاهرود

برسانند. قبل از ترک ایستگاه با آقای جلائی سرپرست محترم ایستگاه و کارکنان آن، عکس دسته جمعی به یادگار گرفتیم و پس از خداحافظی و تشکر از کارکنان ایستگاه و دوستان مضدوم خود جدا شدیم و ایستگاه پر

آب و خاطره را ترک کردیم. ساعت ۴/۵ بعد از ظهر بود و تا ایستگاه بعدی ۳۰ کیلومتر فاصله داشتیم. دشت و تپه، صاف و بدون سنگلاخ و پوشیده از خار مغیلان بود. منتظر قطاری که ساعت ۶ بعد از ظهر از ایستگاه گرداب حرکت می کرد و دوستان ما را با خود می آورد بودیم. بالاخره قطار مانند ماری در بیابان خزید و بیدار شد. لکوموتور آن، سوت قطار را به صدا در آورد و ما هم با تکان دادن دست و دوییدن به کنار ریل آهن از دور سپاسگزاری می کردیم. بچه‌ها ترگل و ورگل در حالیکه کنار پنجره قطار ایستاده بودند و نوشابه سرد در دست داشتند برای ماکه خاک آلود و تشنه ناظر عبور آنها بودیم دست تکان دادند. قطار به سرعت عبور می کرد و ما را تنها گذاشت.

کم کم تاریکی سایه خود را بر کوه و دشت می گستراند. آرزو کردم که هرچه زودتر ایستگاه هفتخوان از دور پیدا شود. ولی معلوم بود که به راحتی نمی توان خود را به هفتخوان



بودیم. مسئولان ایستگاه هفتخوان قبلاً توسط لکوموتورانان در جریان حرکت و موقعیت ما قرار گرفته و یکی دو محل برای استراحت افراد در نظر گرفته بودند. با محبت، ما را به محل‌های استراحتمان راهنمایی کردند. جایی راحت و تمیز بود. همه به خواب عمیقی فرو رفتند و انتظار داشتند که بتوانند زمانی طولانی در رختخواب باشند. ولی افسوس که سرپرست گروه ساعت ۶ صبح، به غیر از افراد صدمه دیده، بقیه را برای حرکت فراخواند.

رسانید و برای رسیدن به آن و قطار باید از هفتخوان گذشت. برای احتراز از گم شدن کاملاً چسبیده به ریل حرکت می‌کردیم. گاهی که ریل از فراز خاکریزی بلند عبور می‌کرد ما هم روی تراورسه‌های آن حرکت می‌کردیم. قطارها هر نیم تا یک ساعت از کنار ما عبور می‌کردند. صدای حرکت قطارها و سوت گاه به گاه آنها و حرکت سایه، روشن‌های حاصل از نور لکوموتیوها، نمایش نور و صدای بدیعی به

به طرف مقصد پیش می‌رفت. بالاخره ساعت یک بعدازظهر، پس از عبور از باغستانهای اطراف به ایستگاه ایروان وارد شدیم. در ایستگاه به استراحت و صرف غذا پرداختیم. جراحات پا به حدی بود که امکان ادامه راه وجود نداشت. به همین دلیل سرپرست گروه پایان برنامه را اعلام کرد. خودرویی شبیه مینی بوس که روی ریل آهن حرکت می‌کند از دور پیدا شد و در ایستگاه توقف کرد. با کمال تعجب دوستان مصدوم خود را بین مسافران دیدیم و معلوم شد که رئیس ایستگاه هفتخوان محبت کرده و آنها را با آن وسیله عازم شاهرود کرده است؛ وگرنه بچه‌ها مجبور بودند تا ساعت ۶ عصر منتظر عبور قطار مسافری باشند. پس از سفارشهای لازم، آنها حرکت کردند و ما هم برای استراحت به منزلی که از طرف رئیس ایستگاه برایمان در نظر گرفته شده بود، رفتیم. ساختمان که به وسیله آلمانیها حدود ۶۰ سال قبل در جریان برپایی راه آهن سراسری ساخته شده، به نحوی طراحی شده که هوای گرم ظهر

وجود آورده بود. اغلب لکوموتورانان ما را در اطراف ریل می‌دیدند و با صدا درآوردن سوت ما را تشویق می‌کردند. جراحات و صدمات وارده به زانو و پای بعضی از دوستان حرکت را مشکلتر ساخته بود. به خصوص که آن قسمت،

چند نفری از مصدومان اصرار به ادامه مسیر داشتند ولی سرپرست برنامه موافقت نکرد. چاره‌ای نبود باید از هم جدایی شدیم. قرار شد دوستان به جامانده با اولین قطار عازم شاهرود شوند.

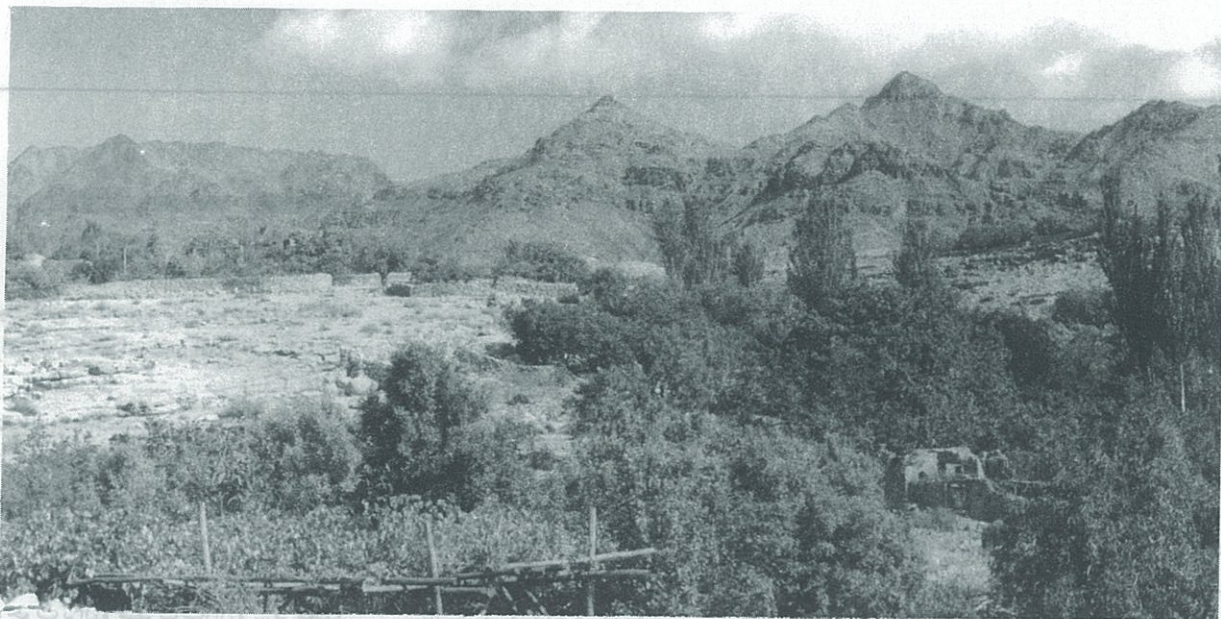
کویری، بسیار مطبوع است. لحاف بزرگی در گوشه اتاق دیده می‌شد یکی از دوستان برای فرار از سرمای اتاق به زیر لحاف پناه برد. کاری که به تدریج مورد تبعیت همگی قرار گرفت. گرما و سنگینی لحاف و خستگی همه را به

مرتفعترین منطقه بین تهران و شاهرود بود و شیب تند، قطارها را به لغزش شدیدتر و ما را به صرف نیروی بیشتر وامی‌داشت. ساعت حدود ۱۲ شب بود. برای استراحت در نیم ایستگاه متروکه‌ای توقف کردیم. بعضیها پیشنهاد کردند که همان جا اتراق کنیم. ولی سرپرست کاروان به هر صورتی که بود گروه را دوباره حرکت می‌داد. با آن پاهای صدمه دیده و لخت، راه رفتن روی قلوه سنگها در تاریکی بسیار مشکل بود. ولی چاره‌ای نبود. برای گروه، پیشاهنگ و عقبه تعیین شده بود. عقبه، دونفری هستند که مسئول جمع آوری و کمک به مصدومان هستند و قرار است از همه عقبتر حرکت کنند تا کسی جا نماند. کوله مصدومان را دیگران حمل می‌کنند تا آنها بتوانند راحت تر مسیر را ادامه دهند.

ساعت حدود ۲ نیمه شب بود که پیشاهنگ گروه خبر مسرت بخش رویت چراغهای ایستگاه هفتخوان را می‌داد. نیم ساعت بعد همگی در اتاق گرم، کنار بخاری دفتر ایستگاه

آخرین رمقه‌ها
فقط شش نفر باقی مانده بودند تا کار را به پایان ببرند. راه زیادی در پیش بود. دو ساعت بعد در نیم ایستگاه بعد از هفتخوان بودیم. کنار حوضی پر آب و زیر سایه درختان بساط صبحانه بر پا شد. نیروی بچه‌ها تحلیل رفته و تاولها و جراحات پاها آزار دهنده بود. ولی عزم جزم بود و دوباره به راه افتادیم. ده صبح به ایستگاه لارستان رسیدیم. قبل از رسیدن به دامغان باید از ایستگاه ایروان عبور می‌کردیم. ایستگاه ایروان درست روبه روی ایستگاه لارستان است. قطار برای رسیدن به ایروان دشت وسیعی را دور می‌زد. برای کم کردن فاصله، سیاست قبلی که دنبال کردن ریل راه آهن بود را رها کردیم و مستقیم از میان دشت به طرف ایروان حرکت کردیم. حدود ده کیلومتر به خط مستقیم تا ایروان فاصله داشتیم. گروه بدون توجه به هوای گرم و جراحات پا از میان سنگلاخها و خار و خاشاک و در حالی که باد همیشه وزان دامغان در حال وزیدن بود مستقیم

خواب عمیقی فرو برد. یکی دو ساعت بعد با خبری خوش از خواب برخاستیم. خبر این بود که افراد گروه پشتیبانی در شاهرود از طریق مخابرات ایستگاه راه آهن از محل و موقعیت ما خبردار شده و عازم ایستگاه ایروان هستند. واقعاً بهتر از این نمی‌شد. اگر به داد ما نمی‌رسیدند ما می‌بایست با قطاری که حدود ۷ بعدازظهر به آنجا می‌رسید عازم شاهرود می‌شدیم که به هر صورت خیلی راحت نبود. ساعت ۳ بعدازظهر سرو کله اتوبوسی از دور پیدا شد آنهایی که به علت مصدومیت ما را ترک کرده بودند به همراه امیر مهماندارمان در شاهرود در اتوبوس بودند. آنها همراه خود یک جعبه نوشابه خنک هم آورده بودند. هر کدام به تلافی یکی دو روز تشنگی کشیدن و آب گرم و شور خوردن یکی دو نوشابه را سر می‌کشیم. پس از خداحافظی و تشکر از مسئولین محترم ایستگاه، راهی شاهرود شدیم. ساعت پنج بعدازظهر به مقصد رسیدیم. دوباره به تمدن بازگشته بودیم. Δ



سفری به کاشان و صعود به قله کرکس

گزارش از حسین نظر

شهرستان کاشان در ناحیه مرکزی ایران واقع شده است و حدود غربی و جنوبی آن به ارتفاعات رشته کوههای مرکزی (کوه رود) منتهی می شود. آبادیهای دامنه این کوهستان عموماً دارای آب و هوایی لطیف و معتدل است. ولی از جانب شمال و مشرق که به زمینهای شورزار کویر مرکزی ایران اتصال پیدا می کند هوای آن به تدریج گرم و خشک و سوزان می شود. این شهر یکی از نخستین مراکز سکنا بشری در فلات ایران است. و تاریخ و تمدنی درخشان دارد. برای ورود به منطقه ابتدا باید از جاده کاشان، اوایل جاده نظنز به مورچه خورت اصفهان عبور کرد. مسیری است فرعی که در سمت راست جاده به روستای کشته ختم می شود؛ روستایی کوهستانی با چند خانوار. مسیر این قله از جهت جنوبی بالای روستا که پاکوب شده قابل صعود است راهنماهای بومی سهم بسزایی در مسیریابی گروهها دارند. پس از مسافتی کوتاه به چشمه گوارا اصفهانها می رسیم. پس از استراحت کوتاهی مسیر کنار چشمه در کمربند دره به سمت پناهگاه راطی می کنیم. بعد از ۴ ساعت سعی و کوشش به پناهگاه کرکس که به همت دانشجویان دانشگاه صنعتی اصفهان ساخته شده است نزدیک می شویم. این جانپناه، تونلی فلزی دو جداره است که در ارتفاع حدود ۳۰۰۰ متری از سطح دریا قرار گرفته است. چشمه ای هم در پایین دست قرار گرفته که قابل شرب است. این منطقه دارای پوشش گیاهی مطلوبی است که در اوایل بهار به اوج زیبایی می رسد. روز بعد را اختصاص به صعود نهایی می دهیم (از محل استقرار تا قله به طور معمول نزدیک به ۳ ساعت راه است. از دست راست پناهگاه شیب تقریباً تند و زیگزنگی تا گردنه کرکس و سپس مسیر کوتاه تا قله را به اتمام می رسانیم. این بام با ارتفاع ۳۸۹۵ متر از سمت شمال روستای بیدهند و فریزهند و جبهه شمال غربی منطقه ایبانه قرار گرفته است. کویر کاشان دایره وار اطراف قله را احاطه کرده است. مسیر برگشت را می توان از روی تیغه های مختلف به طرف روستاهای اطراف ره سپرد. برای اجرای هر چه بهتر این برنامه می توان به ایبانه هم سری زد. این دهستان در دامنه شمال غربی کوه کرکس قرار دارد؛ با بهترین جاذبه های طبیعی و سنتی تاریخی و مردمانی اصیل و با فضل و معتقد به آداب و رسوم مانده از گذشته. خانه ها با خاک سرخ ساخته شده و بر کوهپایه بنا گردیده است. کوه های باریک و مصفا با دیوارهای خشتی و باغهای فراوان گردو و میوه و نهرهای پر آب و زلال همگی حکایت از یک حیات طبیعی و به دور از غوغای شهر دارد.

این برنامه با صرف ۲/۵ روز و در اوایل بهار قابل اجرا است. ۵

حفاظت محیط کوهستان و سازمانهای غیر دولتی

نوشته عباس محمدی

توسعه نیز به بهانه اینکه برای توسعه نیازمند تولید و مصرف بیشتر هستند، از اقدام موثر برای حفاظت محیط سرباز می‌زنند. در گروه دوم عامل دیگری هم مزید بر علت است و آن «ضرورت» ارائه آمار و ارقام گاه به گاه و تأمین خوراک تبلیغاتی برای بخش از رسانه‌ها به منظور سرگرم کردن مردم است. طبیعتاً بیان اینکه مثلاً چند هزار واحد مسکونی یا چندین کیلومتر راه ساخته شده بسیار «دهان پرکن» تر است تا اینکه بگویند چند هزار هکتار جنگل یا مرتع مورد حفاظت قرار گرفته است. ضمن اینکه با واگذاری زمین کوه و دشت می‌توان کسب درآمد کرد. اما برای حفاظت باید هزینه پرداخت.

استفاده تجاری از طبیعت به شکل سنتی آن، به اصطلاح بازاری «خوردن از مایه» است؛ مایه‌ای که مادر طبیعت در اختیار فرزندان خود گذاشته است. بر برداشت چوب از جنگل، فروش زمینهای کوهپایه‌ای و حاشیه رودخانه‌ها و دریاچه‌ها، ساختن بزرگراهی که از دل یک منطقه کوهستانی حفاظت شده می‌گذرد - به قصد گرفتن عوارض، و فروش زمینهای منطقه - چه نامی جز خوردن از سرمایه می‌توان گذاشت؟ کسانی که در منطقه «بربر» (کلاردشت) تابلویی بر زمین کوفته‌اند و میزان ذخیره سنگ گرانیت را فلان قدر اعلام کرده‌اند، لابد می‌پندارند که خیلی زحمت کشیده‌اند و سرمایه‌گذاری کرده‌اند! در حالی که آنان سفره باز طبیعت را یافته و بر سر آن نشسته‌اند.

اما اگر کمی بیشتر آینده‌نگر باشیم، حتی استفاده اقتصادی میان مدت و دراز مدت هم ایجاب می‌کند که در حفاظت محیط زیست به طور کلی، و محیط کوهستان به طور خاص بسیار سخت‌گیرتر باشیم. مطابق نظر بعضی تحلیلگران اقتصادی (و نه طرفداران سرسخت حفاظت محیط زیست) میزان فرسایش خاک

بازدیدکنندگان فصلی مانند سیاحتگران و شکارچیان و کوهنوردان اصلاً قائل به هیچ گونه تاثیری بر پوشش گیاهی و محیط زیست نیستند. حال آنکه این دسته، معمولاً آخرین بقایای جان به در برده طبیعت را مورد یورش قرار می‌دهند؛ دست نخورده‌ترین مناطق را پایمال می‌کنند؛ و در دوردست‌ترین نقاط زباله می‌پراکنند. در مجموع می‌توان گفت که امروزه در کشور ما هر قشر به نوعی از مسئولیت خود در حفظ محیط زیست سرباز می‌زند.

پدیده بی تفاوتی

در یکی از روزهای بهمن ماه ۱۳۷۴ بخشی از جنگلهای رودبارک (کلاردشت) دچار آتش‌سوزی شد و با آنکه با بلندگو از اهالی تقاضای کمک شد، هیچ کس برای فرونشاندن آتش با پیش نگذاشت و ماموران جنگلبانی مجبور شدند از چالوس تقاضای کمک کنند. گویا بهانه اهالی، کم شدن (یا قطع) سهمیه آنان از درختان جنگل بود. این بی‌توجهی شومترین پدیده‌ای است که آینده ما را تهدید می‌کند. این گونه شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت شبیه به آن چیزی است که متأسفانه در سطح جهان از سوی دولتها صورت می‌گیرد: کشورهای پیشرفته حاضر نیستند سیادت اقتصادی خود یا آسایش بی‌حدی را که مورد انتظار شهروندانشان است، به نفع حفاظت محیط، اندکی کاهش دهند، و کشورهای در حال

هیچ کس از آسیبی که به محیط کوهستان در ایران وارد شده است و ابعاد این آسیب که هر روز گسترش بیشتری می‌یابد ناآگاه نیست. آن چه بیشتر جای تأمل و بحث دارد، این است که در این زمینه چه باید کرد و چه کسانی باید اقدام کنند؟

در واقع هر قشر از عواملان تخریب در توجیه کار خود «دلیلی» دارد: بهره برداران بزرگ، چوب‌بران و شهرک سازان و ... بر مجوز قانونی که به آنان داده شده است و نیز بر ارزش اقتصادی کار خود انگشت می‌گذارند و اشاره نمی‌کنند که اگر برای خود کسب درآمد و برای چند نفر ایجاد شغل می‌کنند، در عوض ملتی را از چشم اندازهایی زیبا و هوایی خوب، و صدها گونه گیاهی و جانوری را از زندگی محروم می‌کنند. دامداران به حق خود برای کسب معیشت و سابقه اجدادی خود در تصرف مراتع اشاره می‌کنند و توجه ندارند که جمعیت خود و دامهایشان نسبت به زمان پدرانشان چند برابر شده است. همچنین توجه ندارند که به جای اتکای صرف به مراتع طبیعی و جنگلها، راههای دیگری نیز برای دامپروری وجود دارد. بهره‌برداران کوچکتر، مانند روستائینانی که برای خانه سازی یا سوخت از درختان و بوته‌ها استفاده می‌کنند، معتقدند که چاره‌ای جز این کار ندارند... به همین ترتیب



نمایند. عکسها از علی دوست فرضی

در این تصویر، یک منظره طبیعی را می‌بینیم که شامل یک رودخانه و کوه‌ها است. این تصویر به عنوان یک نمونه از عکس‌های فرضی استفاده شده است.



احداث جاده‌ها تا کجا؟

در ایران سالیانه حدود دو میلیارد تن است (سعید لیلانز، روزنامه همشهری، ۹ بهمن ۱۳۷۵). اگر قیمت هر کامیون (۱۰ تن) خاک را با هزینه حمل در یک فاصله متوسط شهری فقط ۱۲۰۰۰ تومان در نظر بگیریم، با نرخ هر دلار ۳۰۰ تومان، ارزش دو میلیارد تن خاک معادل ۸ میلیارد دلار یعنی تقریباً به اندازه چهل درصد کل درآمد ارزی سالیانه کشور یا معادل دو برابر تمامی ارزش افزوده بخش کشاورزی و دامپروری در شرایط کنونی می‌شود. نیاز به توضیح نیست که این قیمتگذاری ساده‌انگارانه فقط برای تجسم گوشه‌ای از واقعیت دردناک تخریب طبیعت کشور است؛ وگرنه در عمل هیچ گاه جبران خاکی که از دست می‌رود ممکن نخواهد بود. چرا که بر فرض محال اگر قرار باشد این مقدار خاک با تریلی‌های ۲۰ تن وارد کشور شود، صفی از تریلی به طول تقریبی دو میلیون کیلومتر (پنجاه برابر محیط

کره زمین) تشکیل خواهد شد و چند صد میلیارد دلار هزینه حمل خواهد بود!

با همه اینها، مدیران کشور غالباً به منظور ارائه کارنامه «ناچار» به بیان آمار هستند و اظهار اینکه مثلاً فلان تعداد سد و ساختمان بنا شده است، ارزشناکند تر است تا تدقیق در آثار جانبی این کارها و محاسبه زیان ناشی از فرسایش خاک و پرشدن سدها و استفاده ناقص از حجم آنها و بر باد رفتن ثروت ملی که صرف بنای این سدها شده است. در زمینه کوهنوردی هم برای سازمانهای دولتی مسئول (مانند فدراسیون کوهنوردی)، چه به منظور تعیین و اخذ حصة خود از بودجه مملکت و چه به منظور کسب وجهه عمومی، بسیار راحت‌تر و پرطمطراق‌تر است که اظهار کنند فلان تعداد پناهگاه ساخته‌اند و چند هزار نفر را طی برنامه‌های «مناسبتی» به کوه برده‌اند و تا فلان ارتفاع دماوند جاده کشیده‌اند و طرح هتل چند طبقه را در آنجا دارند تا اینکه ثابت کنند تا چه حد موفق بوده‌اند به اجرای برنامه‌های پرکیفیت کوهنوردی کمک کنند یا تا چه اندازه در حفاظت ارزشهای طبیعی یک منطقه کوهستانی موثر بوده‌اند.

به پرسش ابتدای مقاله باز می‌گردیم: چه باید کرد و چه کسانی باید کار کنند؟

در زمینه ورزش کوهنوردی در یک کلام می‌توان گفت که باید کمتر به کارهای کمی و بیشتر به کیفیت توجه داشته باشیم و مردم و نهادهای دولتی باید با هم کار کنند. نظارت و اعمال قدرت دلسوزانه مردم در کنار مدیریت آینده‌نگرانه دولت می‌تواند بهترین نتیجه را در پی داشته باشد. به طور کلی می‌توان گفت با اینکه ترمیم محیط زیست به شدت آسیب دیده ما (و ترمیم که هیچ، جلوگیری از آسیب بیشتر آن) نیاز به برنامه‌های وسیع و پرهزینه و اعمال مدیریت از سوی دولت دارد، اما هیچ گروه و تشکیلات غیردولتی و حتی هیچ فردی نباید از مسئولیت خود در این زمینه سرباز زند یا تاثیر کار خود را هیچ انگارد. در واقع گروه‌های

غیردولتی و شهروندان عادی که در نظر اول امکانات و قدرت اجرایی چندانی ندارند، به دلیل همین ماهیت مستقل خود، می‌توانند بی‌پروا تر به افشای زبانهایی که بر محیط زیست وارد می‌شود بپردازند و همچون گوش و چشم‌های ملت ناظر بی‌غرض فعالیتهای اقتصادی سازمانهای دولتی و دیگر نهادها باشند. همچنین گروه‌های غیردولتی و افراد باید مداوماً طرح و برنامه‌های زیست محیطی ارائه دهند و اجرای آنها را از دولت بخواهند. خوشبختانه در فضای سیاسی کنونی و با طرح مسئله «جامعه مدنی» از سوی عالیترین مقام اجرایی کشور، امکان تشکیل و فعالیت گسترده گروه‌های غیردولتی بیشتر شده است و باید از این فرصت بیشترین استفاده را برد. توجه داریم که محیط زیست جایی است که «نسل امروز و نسلهای بعد باید در آن حیات اجتماعی رو به رشدی داشته باشند» (اصل پنجاه قانون اساسی) به عبارت دیگر، محیط زیست تمامی فضای زندگی ماست، پدیده‌ای آواربوم مانند یا شبیه موزه نیست که به تماشای آن برویم؛ باید با طبیعت در یک بافت سالم زندگی کنیم. در این میان کوهها به علت دور از دسترس بودن و مشکل یا غیرعملی بودن کشت و کار و ایجاد تاسیسات در آنها از آخرین مناطق طبیعی باقیمانده هستند. به این دلیل تلاش برای حفاظت آنها مؤثرند و آسانتر است. مانند هر برنامه اجتماعی دیگر نباید طرح مسئله‌های بزرگ و بیان فجایع گسترده ما را از اقدام به کارهای عملی کوچک و مؤثر بازدارد. کار



تخریب محیط زیست به چه بهایی؟

جمع آوری و بازگرداندن زباله از کوه که چندسال پیش به همت چند کوهنورد و گروه غیردولتی شروع شد و بیشتر یک کار نمادین و غیر مؤثر به نظر می آمد، امروزه برای بیشتر کوهنوردان به یک رویه پذیرفته شده بدل شده است و دیگر کمتر کوهنوردی حاضر می شود به بهانه وجود صدها تن زباله در مسیرهای عمومی کوهپیمایی یا اطراف پناهگاهها، زباله خود را در کوه جا بگذارد. از دیگر نتایج فعالیتهای گروههای زیست محیطی، می توان اعلام طرح قرق در ارتفاعات مشرف به شهر تهران را نام برد. قطعاً کار چندساله گروههای زیست محیطی در پاکسازی ارتفاعات شمال تهران و تاکید آنها بر اعلام مناطق باارزش کوهستانی به عنوان پارک ملی، در این امر مؤثر بوده است. در اطلاعیه ای که سازمان پارکهای شهرداری تهران منتشر کرد (روزنامه همشهری، ۲۳ مرداد ۷۶ و ...) شاید برای نخستین بار از کوهنوردان خواسته شد که ناظر بر اجرای طرح قرق باشند و هرگونه چیرای دام را در منطقه گزارش کنند. در واقع می توان گفت که کوهنوردان به یک وزنه اجتماعی بدل شده اند که توان آنان در حفاظت محیط کوهستان کاملاً محسوس شده است. البته با زیاد شدن جمعیت آنان، اثر تخریبی ایشان هم بیشتر و محسوس تر شده است. حتی می توان گفت که در پاره ای نقاط، تخریب و آلودگی فقط نتیجه عملکرد کوهنوردان است؛ آلودگی قله های دماوند، سبلان، علم کوه، تخریب و فرسایش مسیرهای توجال و تفتان و ... و طرحهای پناهگاه سازان فقط چند نمونه از این تأثیرات است.

«شهری شدن» کوهها

مسئله دیگری که کوهنوردان باید با آن



مقابله کنند، «شهری شدن» کوههاست. بسیاری از قله ها و رشته کوههای کشور در نزدیکی شهرهای بزرگ قرار دارد و ساخت و ساز در دامنه های آنها جلوه های طبیعی کوهستان را خدشه دار کرده است. نمونه بارز این امر، کوهستانهای شمال تهران است که در فشار این غول - شهر، هر روز زنجیر دیگری را بر دست و پای خود می بیند. قهوه خانه سازی بی حساب در مسیرهای پیاده روی، احداث پناهگاههای متعدد و بعضاً بسیار نابجا، جاده کشی و راه اندازی تله کابین و تله سی یژ، و اخیراً خانه سازی و ایجاد موسسات بزرگی مانند دانشگاه در پای کوه (نقاطی که قبلاً جز منابع طبیعی بوده است) و بالاخره تشکیل شهرهای جدید در دل دره ها (لواسان، رودبار قصران و ...) از مظاهر آشکار تجاوز به حریم کوهستان و شهری کردن آن است. در این زمینه هم کوهنوردان می توانند با اعلام نظر و اعتراضهای مستدل و مداوم، توجه مقامهای مسئول را جلب کنند و از ایلغار نهادهای یکه تاز جلوگیری کنند. برای مثال کوهنوردان می توانند یادآور شوند که با وجود زمینهای مسطح بسیار در شرق و غرب و جنوب تهران، چرا باید برج سازیها در شمیران صورت گیرد که اگر اسم و رسم و ارزشی دارد، به خاطر بافت سنتی و وجود باغهای قدیمی آن است. چرا باید روی ارتفاعات شمال غرب شهر تهران، دانشگاه

ساخته شود؟ همچنین می توانید از فدراسیون کوهنوردی یا شهرداری بخواهند به جای پناهگاه سازی، نسبت به ایجاد راههای سنگ چین و متناسب با حالت طبیعی کوهستان در مسیر قله های شمال تهران اقدام کنند تا رفت و آمد نامنظم کوهنوردان باعث تخریب روزافزون دامنه های کوهستان نشود. خوشبختانه در مدیریت کنونی شهرداری تهران گوشهای شنوا برای شنیدن چنین حرفهایی هست، و حتی می توان گفت که طرحهای بی نظیری توسط این دستگاه پر توان در حال اجراست (مثلاً طرح جامع کوهسران - همشهری، ۱۰ مهرماه ۷۶ و ...) با این حال آسوده نیز نمی توان بود که چه بسا همین شهرداری برای کسب درآمد یا برای تأمین هزینه های همان طرحهای خوش پرداخت، دست به ایجاد تاسیسات گسترده مانند رستوران و فروشگاه و ... در دل کوه بزند. هر قدر که تعداد گروههای غیردولتی و نهادهای مدنی کمک است به مهار اقدامات منفعت طلبانه و نسنجیده نهادها و اقتدار خاص جامعه، تعدد مراکز تصمیم گیری و اعمال قدرت دولتی برای محیط زیست خطرناک است. متأسفانه در شرایط امروز جامعه ما، نهادهای متعددی وجود دارند که در مورد مسائلی مانند تخصیص زمین برای شهرسازی و خانه سازی، ایجاد کارخانه، جاده سازی، معدن کاری، بهره برداری از جنگلها و خلاصه مدیریت بر زیست محیط کشور به طور کلی و محیطهای کوهستانی به طور خاص، اعمال قدرت می کنند. از دیگر کارهای کوهنوردان و گروههای طرفدار محیط زیست می تواند تعریف و تعیین جایگاه واقعی نهادهای جامعه و افشای کارهای غیرقانونی آن دسته تشکیلات باشد که غیر مسئولانه کمر به نابودی کوه و دشت بسته اند. Δ

برگزاری کنگره در ژاپن

براساس برنامه ریزی صورت گرفته از طرف اتحادیه بین المللی کوهنوردان سومین کنگره پزشکی کوهستان (ویژه ارتفاعات بلند) و هجدهمین کنگره پزشکی کوهستان انجمن کوهنوردی ژاپن از تاریخ ۲۰ تا ۲۴ مه سال ۱۹۹۸ در شهر ماتسوموتو برگزار می گردد. قرار است آقای دکتر سعید خامنه ای عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز در این کنگره شرکت نماید.

تسلیت و همدردی

اخبار رسیده از حادثه سقوط بهمن در کلاغ لانه همدان و سمرزدگی منجر به فوت کوهنوردان کرمانی در منطقه هزار و پلوار موجب تألم خاطر همه کوهنوردان ایرانی گردید.

فصلنامه کوه ضمن عرض تسلیت به همه بازماندگان و کوهنوردان ایرانی از خداوند منان آرزوی صبر برای همگان را خواهان است.

یاد یاران

نماز مغرب تمام می شود. بالش از عرق چهره اش خیس است، صورتش را خشک می کنم. با نگرانی صدایش می کنم. محمد ۰۰۰ محمد ۰۰۰. بله

- نماز عشاء را می خوانی؟
- بله.
تیمم مجدد و قامتی دیگر، الله اکبر ۰۰۰ صورتش لبریز از عرق و کلمات بر زبانش جاری، نمازش تمام میشود. صدایش می کنم. جوابی نمی دهد به راهرو می دوم پرستار را صدا می زنم ۰۰۰ لحظاتی بعد دکتر کشیک حاضر می شود و او را به بخش مراقبت های ویژه می برند. یکساعت بعد با اصرار وارد اتاق می شوم. تنفس مصنوعی شروع شده است. چهره آرام و مرطوبش را خشک می کنم. صدایش می زنم ولی دیگر نه جوابی و نه تکان سری است. به راهرو بر می گردم. وه چه شب طولانی است. اوایل صبح راهرو بیمارستان مملو از افراد خانواده اش است. هر کس به اصرار به داخل اتاق می رود و پریشان و گریان بر می گردد. ساعت ۹ شب است و درمان همچنان ادامه دارد. ناگهان بلند گوی بیمارستان اعلام کند. پزشکان بیمارستان به سرعت خود را به بخش می رسانند ولی دیگر چاره ای جز تسلیم در برابر رضای حق نیست.

یادش گرامی باد



۱- فوت شادروان داودی ناشی از لایم ریوی اولین مورد این بیماری در ایران بود که تا آن زمان در ورزش کوهنوردی ناشناخته بود. وی حدود پنج ماه قبل از این حادثه در برنامه صعود بین المللی که توسط اتحادیه UIAA در کوههای هیمالایای کشمیر برگزار شده بود شرکت و به دو قله ۷۰۰۰ متری صعود و از آنجا زمینه های این عارضه را بدنبال خود داشت.

را هم خبر کرده ام. آنها هم حرفم را باور نمی کنند. چشم به خیابان دوخته ایم که آمبولانس می رسد. چهره رضا تبریزی در کنار راننده مشخص می شود. نگرانی اش از دور داد می زند. در باز می شود. محمد با صورت ورم کرده تا مارا می بیند لیخندی می زند و می گوید << خوب، همه آمدند. حاجی اینجا چه کار می کنی؟ >> علی دوست به سرعت سبزم را در دست می گیرد و او را به روی تخت اورژانس بیمارستان می گذاریم. با معاینه اولیه، بیماری، عفونت ریه تشخیص داده می شود. ساعت ۲ بعد از ظهر است، علی دوست و رضا برای ادامه برنامه به رود بارک بر می گردند. مداوا شروع می شود. نفسها مشکل، کوتاه و پر سرصدا است. درد همه وجودش را فرا گرفته است. ولی او با لیخند ما را به آرامش دعوت می کند. حوالی غروب در اتاق خودش بستری می شود. قرار می شود که دوستان بروند و من شب در کنارش بمانم. مضطرب به او نگاه می کنم، ولی او از برنامه و مریض شدنش تعریف می کند - دلیلش را نمی داند.

- از حمل کردنش از علم چال به سر چال و رودبارک، تلاش جانفرسای گروه در میان انبوه برف شدید و خطر ریزش بهمن، و... از هر طرف حرفی می زند و مانند همیشه خوبها را می گوید و بر زشتیها پرده می کشد. گاه گاهی هم از هوش می رود و وقتی به هوش می آید دوست دارد دوباره حرف بزند. ولی درد ریه ها امانش را بریده است. بدنش بشدت تبار است. برایش آب میوه می گیریم. با لذت و به آرامی آن را می خورد و مجددا از حال می رود. یاد حرفهای علی دوست می افتم که می گفت دو روز قبل در حال تشنج شدید درحالی که در بغل او بوده روی گردنه اکاپل نماز ظهر و عصر خوانده و طی این دو روز بارها بیهوش شده است. می ترسم.

- محمد... محمد...
- بله.
- نماز می خوانی؟
- بله.

سعی می کند از تخت پائین بیاید. ولی هیچ تعادلی ندارد.
- محمد تیمم کن.
سرش را تکان می دهد.
تخت را بسمت قبله برگرداندم.
دیگر رمقی برای پاسخ دادن ندارد. روی تخت تیمم می کند و خوابیده قامت می بندد. الله اکبر ۰۰۰ کلمات صحیح ادا می شود. ولی چندان بهوش نیست.

مسعود اشرفی

سیزدهم بهمن سال ۶۸ یادآور خاطره ای دردناک برای جامعه کوهنوردی ایران است. محمد رضا داودی نایب رئیس فدراسیون کوهنوردی به هنگام صعود زمستانی به دیواره علم کوه که به مناسبت سالگرد پیروزی انقلاب صورت می گرفت بر اثر لایم ریوی جان به جان آفرین تسلیم کرد.

شادروان داودی در سال ۱۳۳۹ در خانواده ای مذهبی در شمیران متولد شد و از نوجوانی به همراه پدر به کوهستان روی آورد. عشق و علاقه وافرش به طبیعت و بلندای کوهستان موجب استمرار فعالیت ورزشی او در کوهنوردی شد و سرانجام به توصیه دوستانش از سال ۱۳۶۲ وارد کادراجرایی فدراسیون گردید. از همان نخستین ماههای شروع فعالیتش استعداد، توان، لیاقت و صداقت خود را به همگان ثابت کرد و طی هفت سال کار مستمر و بی اغراق شبانه روزی موجب استحکام پایه های سست این ورزش در میان جامعه کوهنوردی و کادر اجرایی فدراسیون شد. مطلب زیر یاد آور گوشه ای از آخرین لحظات عمر وی است. گرچه پس از گذشت ۹ سال از آن واقعه جانسوز هنوز زبان و قلم از وصف آن عاجز است.

صبح پنجشنبه دوازدهم بهمن سال

۱۳۶۸:

دو روز است که در انتظار پیغام تلفنی محمد هستم، طبق قرار قبلی می بایست هنگام خروج اولین گروه صعود از قیف دیواره با ارسال پیام از طریق بی سیم به علی دوست در کلاردشت و انتقال خبر با تلفن به من با مرکز خدمات هلیکوپتری صدا و سیما تماس بگیرم تا طبق هماهنگی قبلی فیلمبرداری به روی منطقه علم کوه برده شود و از مراحل پایانی صعود تا روی قله فیلمبرداری کند. امروز هوای تهران ابری است و بوی برف می آید. دلشوره ای عجیب دارم، با اولین صدای زنگ تلفن به سوی آن می روم. سلام علی دوست، بگو چه خبر؟ ما داریم می آیم تهران!

- تهران برای چی؟
- آقای داودی سرماخوردگی شدید داره!
- علی دوست راستش را بگو.
- به خدا دروغ نمی گویم ۰۰۰
- بایکدیگر قرار می گذاریم.
حوالی ظهر مضطرب و نگران در بیمارستان تهران کلینیک هستم. قاسم و حاج محمود

مطالعه تاریخ چه هدفی را دنبال می‌کند؟

در برابر این سؤال شما چه پاسخی خواهید داشت؟ ممکن است پاسخ دهید که هدف مطالعه تاریخ، مطالعه زندگی پیشینیان است یا بگویید که تاریخ را مطالعه می‌کنیم تا ببینیم چه اتفاقات و حوادث مهمی در بستر زمان رخ داده است. پاسخ دیگری که ممکن است به ذهنتان خطور کند این است که مطالعه تاریخ معین مطالعه زندگی افراد برجسته‌ای چون پیامبران، اندیشمندان، فلاسفه و ... پاسخ دیگر احتمالاً این خواهد بود که هدف این است که بدانیم بشر از کجا آغاز کرده و به کجا خواهد رسید.

گرچه همه این پاسخها و احتمالاً پاسخهای مشابه دیگری که به ذهن شما خطور می‌کند، تا حدودی درست است؛ به عبارت دیگر به گوشه‌ای از هدف مطالعه تاریخ اشاره دارد، اما هدف اصلی مطالعه تاریخ چیز دیگری است. به طور کلی اکثر افراد طی دوران تحصیلی خود تا حدودی با تاریخ و مطالعه آن آشنا شده‌اند. اما آنچه غالباً آموخته و استنباط کرده‌اند این است که تاریخ تنها مطالعه یک سلسله حوادث و شخصیت‌های برجسته خواه منفی و خواه مثبت است و لاغیر. واقعیت تاریخ فراتر از این است. مطالعه تاریخ عبارت است از تجزیه و تحلیل گذشته. به عبارت ساده‌تر، بررسی این موضوع که چرا در خلال زمان رویدادهایی پیش آمده و در زمان دیگر این گونه نشده است، یا اینکه چگونه برخی مسائل منجر به رویداد ویژه‌ای در تاریخ شده است، یا حتی نقش شخصیت‌های برجسته‌ای چون اندیشمندان گذشته یعنی یافتن پاسخ برای پرسشهایی که در زمینه چگونگی و چرایی حوادث و رویدادها مطرح می‌شود. حال ممکن است، سؤال شود چه لزومی دارد که تاریخ را با این دید مطالعه کنیم؟ مگر چه اثری می‌تواند داشته باشد. پاسخ این سؤال را می‌توان از جنبه‌های گوناگونی مطرح کرد که در زیر برخی از آنها گفته می‌شود که تاریخ تکرارپذیر است. به عبارت دیگر، رویدادهای تاریخی می‌تواند در زمانهای مختلف و با تغییرات اندکی در صورت اما با حفظ ماهیتی یکسان تکرار شود. برای مثال جنگ جهانی اول و تکرار آن پس از چندین سال به صورت جنگ جهانی دوم، یا برخی رویدادهای خاص که در یک کشور روی داده، ممکن است در زمانی دیگر در جامعه یا کشوری دیگر رخ دهد؛ مثل انقلابها و کودتاها یا حتی ظهور پیامبران.

ضرورت تدوین تاریخ کوهنوردی ایران

نوشته بابک شمشری

با این مقدمه، مشخص می‌شود که مطالعه تحلیلگرانه تاریخ به بشر کمک می‌کند تا با عوامل و نیز ساختار رخدادها تاریخی آشنا شود و بتواند برای هر چه بهتر رقم زدن آینده از آنها کمک بگیرد. به عبارت دیگر، مانع از پیش آمدن برخی رویدادها شود یا وقوع برخی حوادث مثبت را تسریع و تسهیل کند.

اصولاً هر انسانی به صورت فردی و هر ملتی به صورت جمعی باید از هویتی مختص به خود برخوردار باشد. بی‌هویتی اختلال و مرض محسوب می‌شود. در واقع، بسیاری از بیماریها و اختلالات روانی به نوعی با اختلال در هویت همراه است. در سطح کلان، جامعه نیز می‌تواند دچار بی‌هویتی شود که این بی‌هویتی به اختلالهایی نظیر از خودبیگانگی، تسلیم در برابر فرهنگ بیگانه... منجر می‌شود. بی‌هویتی چه در فرد و چه در جامعه، استقلال، حس خلاقیت و ابتکار، اعتماد به نفس، عزت نفس و ... را از بین می‌برد و فرد یا جامعه را به ماشینی تبدیل می‌کند که باید صد در صد مقلد دیگران باشد. بنابراین اگر فرد و جامعه خواهان دستیابی به هویتی منحصر به فرد، سالم و به دور از گزند و آسیب است، ضروری است که تاریخ خود را خوب بداند؛ آن هم نه به صورت به خاطر سپردن یک رشته رویدادها، زمانها یا اسامی بلکه نقادانه و تحلیلگرانه.

از این رو همواره باید در تلاش باشیم تا با گذشته خود پیوند برقرار کنیم. قطع شدن پیوند با گذشته، انسان و جامعه را آسیب پذیر می‌کند. به همین دلیل است که جوامع و انسانهایی که پیوند خود را با تاریخ و گذشته خود حفظ کرده‌اند، همواره موفقتر از آنهایی بوده‌اند که آگاهانه یا ناآگاهانه پیوند خود را با تاریخ بریده‌اند. از سوی دیگر، از آنجا که تاریخ زنجیره‌ای به هم پیوسته است، پیشرفت و تکامل بشری منوط و مشروط به درس گرفتن از گذشته است. همان طور که هر سازمان یا تشکیلاتی برای رسیدن به اهداف و طی مسیر پیشرفت خود نیازمند ارزشیابی است، هر فرد و جامعه‌ای نیز برای بهبود روند حرکتی خود و طی کردن مسیر تکامل نیازمند بررسی گذشته خود یا به عبارت دیگر «تاریخ» است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مطالعه تاریخ کارکردی همچون ارزشیابی دارد. به همین دلیل مطالعه تاریخ در تمامی کشورها جزء دروس اصلی آموزش و پرورش است و حتی در هر رشته علمی دانشگاهی، در کنار مباحث تخصصی به عنوان تاریخ همان علم به دانشجویان تدریس می‌شود مثل تاریخ علم پزشکی، تاریخ زمین‌شناسی، روان‌شناسی و ...

به نظر نگارنده هر فردی برای اینکه خود را بشناسد و هویت منحصر به فردی داشته باشد باید چند نوع تاریخ را مطالعه کند و بداند: تاریخ بشریت، تاریخ ملت و کشور خود، تاریخ دین و مذهب، تاریخ رشته‌های تخصصی مربوط به خود، تاریخ خانواده خود و تاریخ زندگی خود را. این یک نگرش اکوسیستمی به مطالعه تاریخ است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند مسیر صحیحتری در زندگی انتخاب کند و تا جایی که می‌تواند از اشتباه اجتناب ورزد.

حال، کاملاً مشخص می‌شود که مطالعه تاریخ رشته‌های ورزشی نقش مهمی در پیشرفت آنها، چه در سطح دنیا و چه در سطح کشور و حتی برای تک تک افراد دارد. متأسفانه یکی از موارد ضعف نظام تربیت بدنی جامعه ما همین بی‌توجهی به مطالعه تاریخ ورزش و تربیت بدنی به طور اعم و رشته‌های ورزشی به طور اخص است. در واقع کلیه ورزشکاران و دست‌اندرکاران ورزش باید با تاریخ ورزش چه در سطح دنیا و چه در سطح جامعه خودمان آشنا شوند.

مطالعه تاریخ ورزش یکی از جنبه‌های بنیادی علمی شدن ورزش تلقی می‌شود. از این رو، اگر خواهان روند علمی شدن ورزش هستیم، لازم است که مطالعه تاریخ ورزش را نیز در برنامه‌های خود بگنجانیم.



ورزش کوهنوردی و سنگنوردی نیز از این قاعده مستثنا نیست. اگر اروپاییها در زمینه این ورزش روز به روز و به صورت تصاعدی به پیشرفتهای زیادی نایل می‌شوند، قطعاً یکی از دلایل آن توجه عمیق و نقادانه به تاریخ این ورزش است. به بیان دیگر، آنها ارتباط خود را با تاریخ قطع نکرده بلکه این پیوند را همچنان باقی نگاه داشته و هویت منحصر به فرد خود را حفظ کرده‌اند. به دلیل همین ویژگی است که روند حرکتی اروپاییها و آمریکاییها در زمینه ورزش کوهنوردی به حالت زنجیره‌ای بوده و حرکات آنها به هم متصل و مرتبط است. به طوری که هر بیننده‌ای می‌تواند این انسجام و به هم پیوستگی را مشاهده کند. جای تأسف است که این ویژگی در روند حرکت کوهنوردی ما مشاهده نمی‌شود. روند حرکتی ما بیشتر به صورت حرکاتی ناموزون، گسسته و تقلید کورکورانه است که پیوستگی و انسجام کمتر در آن به چشم می‌خورد. در واقع نسل جدید کوهنورد باید بتواند با پیوستن به نسلهای گذشته سیر صعودی و موزون کوهنوردی را موجب شود و این امر حاصل نمی‌آید مگر اینکه نسل جدید اطلاعات گسترده و تحلیلگرانه‌ای از گذشته و پیشینیان داشته باشد. با آنکه کوهنوردی و سنگنوردی در کشور ما پیشینه‌ای طولانی دارد، اسناد و مدارک مکتوب و تدوین شده اندکی در مورد آنچه صورت گرفته در دسترس است. شاید بتوان ادعا کرد که کمتر کوهنوردی از نسلهای جدید، اطلاعات درست و عمیقی در مورد کوهنوردی گذشته دارد. همین مسئله باعث شده است که متأسفانه روند کوهنوردی ما در بسیاری از مواقع به جای صعودی چرخشی باشد. به بیان دیگر، اقدامات و حرکات، بیشتر تکراری است و این همان مفهومی است که پیشتر عنوان شد؛ یعنی تکرارپذیری تاریخ. در صورتی که اگر بینش عمیقی در زمینه تاریخ کوهنوردی وجود داشته باشد، روند کوهنوردی کشور ما نیز مسلماً صعودی خواهد بود. حال باید دید که مسئولیت تدوین تاریخ کوهنوردی کشور بر عهده کیست. مسلماً بر عهده همگان یعنی تمامی کوهنوردان. اما قطعاً سهم افرادی که خود تاریخساز بوده‌اند و در واقع تاریخ نامکتوب این ورزش محسوب می‌شوند و همچنین فدراسیون و هیئتهای تحت پوشش آن که متولی کوهنوردی به حساب می‌آیند، بیش از سایرین است. به همین دلیل انتظار می‌رود که اینان عزم خود را جزم کنند و با تلاشی پیگیر و مداوم تاریخ مکتوب و مستندی از کوهنوردی ایران از آغاز تا زمان حاضر برای استفاده حاضران و آیندگان و نیز بنیانگذاری روندی صحیح و منطقی گردآورند.

پس از این مرحله، نوبت به تجزیه و تحلیل و نقد این تاریخ می‌رسد. مسلماً این مطالعه و بررسی و تحلیلگرانه می‌تواند حلال بسیاری از مسائل و مشکلاتی باشد که با آنها مواجه هستیم. کلیه کوهنوردانی که پا به عرصه این ورزش می‌گذارند نیز باید با تاریخ تحلیلی ورزش خود یا به بیان دیگر با هویت خود آشنا شوند. از این رو پیشنهاد می‌شود پس از طی این مقدمات (تهیه و تدوین تاریخ)، کوهنوردان موظف شوند در خلال دروس دوره‌های مقدماتی، مربیگری و ... به تناسب با مباحث تاریخ کوهنوردی ایران آشنا شوند. این امر موجب می‌شود که کوهنورد ایرانی بتواند هویت منحصر به فرد و جایگاه خویش را در دنیا باز یابد؛ و از آسیبها و اختلالهایی چون بی‌هویتی، از خود بیگانگی، تقلید کورکورانه، نداشتن اعتماد به نفس و نداشتن عزت نفس و ... مصون بماند.

در پایان تقاضا می‌شود ضمن تفکر در مورد مطالب بالا جمله زیر را نیز همیشه به خاطر بسپارید و در مورد آن فکر کنید.

گسستن از تاریخ خود = از دست دادن هویت = از خود بیگانگی. Δ

تشکر و سپاسگزاری از دوستان کوهنورد

بدین وسیله از سروران گرامی به ویژه پیشکسوتان کوهنوردی ایران که در مراسم ختم و شب هفت عزیز از دست رفته ما شادروان عبدالواحد خنجی با حضور و همدردیهای برادرانه خود موجب تسلی خاطر بازماندگان شده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نماییم و سلامتی و طول عمر یکایک ایشان را از درگاه خداوند متعال خواستاریم. از طرف خانواده‌های خنجی و نصیری دکتر عبدالله خنجی و محمدعلی خنجی





جدید و طرح درس تدوین شده پرداختند در روز دوم نیز کلاسها به طور عملی در منطقه بندپیچال یا شرکت مریبان غارنوردی انجام شد و تکنیکهای فرود - صعود - کارگاهها - گرهها مرور و هماهنگی لازم انجام شد. شرکت کنندگان از استانهای آذربایجان - همدان - تهران - گیلان بودند.

برگزاری چهارمین اردوی تیم ملی کوهنوردی

چهارمین اردوی آمادگی تیم ملی کوهنوردی جهت صعود ملی اورست ۷۷ از تاریخ ۱۷ لغایت ۲۲ بهمن ماه سال جاری با شرکت ۳۰ نفر از اعضا تیم ملی و چند تن از صاحب نظران و کوهنوردان بنام جهان از جمله آقای دنیس داکروز از فرانسه که ۳ بار سرپرستی تیمهای مختلف را در صعود به قله اورست رهبری نموده، آقای اشرف امان از پاکستان، رئیس ادونچرتورز پاکستان و اولین پاکستانی صعود کننده به قله K2 و آقای کازیک ولی اف رئیس فدراسیون کوهنوردی و رئیس بنیاد کوهنوردی قزاقستان که صعود به ۵ قله ۸۰۰۰ متری و بازگشایی مسیر جدید روی قله اورست از افتخارات وی است برگزار می گردد.

در زمان حضور ایشان گردهمایی با عنوان اورست و آشنایی با هیمالیا نوردی در تاریخهای ۱۵ و ۱۶ بهمن ماه برگزار خواهد شد. در این راستا آقاجانی ریاست فدراسیون کوهنوردی به همراه همایون بختیاری دبیر کمیته روابط بین الملل طی سفری به نیپال از تاریخ ۲۶/۱۱/۷۶ لغایت ۱۰/۱۱/۷۶ جهت دریافت مجوز صعود به اورست اعزام کاتماندو گردیدند.

سفر با دوچرخه های کوهستانی

نظر به اینکه کمیته دوچرخه های کوهستان فدراسیون کوهنوردی در خرداد ماه سال ۷۷ قصد آن دارد تا تیمی مرکب از ۱۰ دوچرخه کوهستان به منطقه قره قروم پاکستان کمپ اصلی قله K2 به مدت یک ماه ارسال نماید.

لذا از کلیه اشخاصی که مایل به شرکت در این تور بزرگ می باشند دعوت به عمل می آورد تا در جلسه توجیهی و معرفی منطقه در مورخه ۷ دی ماه ۱۳۷۶ رأس ساعت ۵ بعد از ظهر در آمفی تئاتر دفتر امور مشترک فدراسیونها واقع در خیابان مفتوح - خیابان ورزنده حضور به هم رسانند.

کلاس غارنوردی

اولین اردوی توجیهی رشته غارنوردی به مدت ۲ روز در تاریخ ۱ و ۲/۹/۷۶ با تلاش بخش غارنوردی کمیته کوهنوردی در منطقه شیرپلا برگزار شد، و در طی این مدت مریبان رشته غارنوردی به تبادل نظر در خصوص روند برنامه های آموزش این رشته و تکنیکهای

اردوی آمادگی

به منظور آمادگی هر چه بهتر تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران اعزامی به قله اورست دومین مرحله اردوی تیم ملی از تاریخ چهارشنبه ۲۶ آذر لغایت جمعه ۲۸ آذر در منطقه البرز مرکزی خط الرأس قله سرکچال ۴۱۵۰ متر به قله خلنو ۴۳۷۵ متر با شرکت ۳۰ تن از کوهنوردان زنده کشور برگزار گردید.

صعود بین المللی به اورست

همزمان با بیستمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی صعود بین المللی جهان، به طور مشترک با تیم ملی کوهنوردی اعزامی به قله اورست در نیمه دوم بهمن ماه به مناسبت دهه مبارک فجر برگزار خواهد شد.

حکم انتصاب

در راستای ارتقاء و پیشرفت ورزش جذاب کوهنوردی در استان فارس از طرف فدراسیون کوهنوردی آقای محمدرضا معظمی به سمت ریاست هیئت کوهنوردی استان فارس منصوب گردید.

نجات یک جوان بعد از ۵۷ ساعت جدال در صخره های دره اوسون

در پی سقوط یک کوهنورد جوان در دیواره های منطقه اوسون ارتفاعات شمال تهران در ساعت ۲ نیمه شب شنبه به فدراسیون کوهنوردی و کمیته امداد و نجات هیئت کوهنوردی استان تهران اطلاع داده شد بلافاصله یک اکیپ مجرب و مجهز به وسایل فنی کوهنوردی به منطقه اعزام گردیدند و امداد از اولین ساعات بامداد شنبه اول دیماه ۷۶ شروع شد. به علت بارش سنگین برف جمعه شب و بخندادن فعالیت امداد و نجات به کندی پیش می رفت و شرایط بد جوی همراه مه و بارش برف نیز فعالیت های امداد و نجات را مختل کرده بود ولی با اینحال از سه جهت مختلف صعود به دیواره مزبور انجام شد که به علت یخزدگی مسیرها و ریزشی بودن دیواره فعالیت های گروه امداد با مشکل مواجه گردید در صبح روز شنبه واحد کوهنوردی سازمان آتش نشانی و نیروی انتظامی ۲۲ دربند نیز به نیروهای امدادگر پیوستند و از عصر روز شنبه

اهالی خوب محله پس قلعه با کمک دیگر نیروهای موجود در منطقه با تلاشی همه جانبه در تاریکی شب از مسیرهای مختلف تلاشی مجدد را شروع نمودند که متأسفانه به دلیل شرایط متغیر و خطرناک بارش برف، مه و احتمال ریزش بهمن هیچکدام از اکیپ‌ها موفق نشدند کوهنورد سانحه دیده را نجات دهند. با تاریک شدن هوا نیروهای امداد با مستقر شدن در پای دیواره ارتباط دائمی با مصدوم داشتند و راه‌نمایی‌های لازم جهت مقاومت با سرما و دلگرمی لازم به فرد مصدوم می‌دادند. صبح یکشنبه با روشن شدن هوا مجدداً امداد از مسیرهای

بالای دیواره شروع گردید که دو اکیپ مجهز از دو مسیر به محل مورد نظر اعزام گردیدند که در نهایت بعد از ۴ ساعت تلاش موفق شدند با استفاده از وسایل فنی و طناب در ساعت ۱۲ ظهر فرد مصدوم را از دیواره به پایین منتقل کنند و با برانکاره به پاسگاه انتظامی اوسون و بعد از کنترل پزشکی توسط پزشک مستقر در محل حادثه به سریند منتقل نمایند. در میدان سریند نیز با استقبال خانواده کوهنورد جوان، به وسیله اورژانس تهران به بیمارستان شهدا تجریش منتقل گردید و بعد از ۲۴ ساعت تحت نظر بودن در بخش اورژانس به منزل انتقال یافت در جریان امداد

به کوهنورد مصدوم ارگانهای مختلف: فدارسیون کوهنوردی، کمیته امداد و نجات و مسئول هیئت کوهنوردی استان تهران، سازمان آتش نشانی، نیروی انتظامی دربند و پاسگاه انتظامی اوسون و مردم خوب محله پس قلعه نقش داشتند و با همکاری یکدیگر جان کوهنورد جوان را نجات داده و به آغوش گرم خانواده بازگرداندند و سرپرستی امداد به عهده مسئول هیئت کوهنوردی استان تهران بود. در پایان فدارسیون کوهنوردی از کلیه کوهپیمایان کشور تقاضا دارد با توجه به فرارسیدن فصل زمستان و بارش برف در اقصی نقاط کشور به

نکات ذیل توجه فرمایند.
۱- مسیر رفت و برگشت خود را به خانواده دقیقاً اطلاع دهند.
۲- تنها به کوهستان نروند.
۳- از مسیرهای اصلی خارج نشوند.
۴- زمان و انرژی لازم را برای بازگشتن در نظر بگیرند.
۵- در شرایط مه و کولاک از صعود بپرهیزند.
۶- به تذکرات مأموران امداد و نجات کوهستان توجه نمایند.
۷- در صورت بروز هرگونه حادثه‌ای مراتب را به نیروی انتظامی محل اطلاع دهند. Δ

اخبار داخلی

۱۲ صعود به دماوند

علی کوثر حسین خانی کوهنوردی از شهرستان ملایر در تابستان سال ۷۶ در کنار مسئولیت خود که ارایه خدماتی به کوهنوردان در بارگاه سوم دماوند واقع در یال جنوبی به کوهنوردان بوده است موفق گردیده ۱۲ بار به قله دماوند ۵۶۷۱ متر صعود نماید که در این میان صعود ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه‌ای او و همراهش علیرضا عسگری از کوهنوردان الیگودرز سربلندترین صعود نامبرده از بارگاه سوم به قله بوده است.

صعود زمستانی شاه معلم

سه نفر از اعضای گروه کوهنوردی فراز (فراز آزاد) به اسامی دکتر مسعود حمیدی - سروان عبدالرضا زندیه شیرازی و محمد گودرزپور موفق گردیدند طی یک برنامه فشرده دو روزه و علیرغم هوای نامساعد به قله شاه معلم به ارتفاع ۳۰۵۰ متر در ارتفاعات استان گیلان صعود نمایند.

صعود به دماوند با دوچرخه کوهستانی

در تابستان سال جاری علی اصغر پاشا زانوسی از کوهنوردان شمیران موفق گردید طی یک برنامه سه روزه و از مسیر جنوبی با

استفاده از دوچرخه‌های کوهستانی به قله دماوند، ۵۶۷۱ متر، صعود و از همین مسیر مراجعت کند.



پاشا زانوسی در کنار آبشار یخی

صعود زمستانی قله ملکوه

دو نفر از کوهنوردان مشهد به اسامی احمد رنگ‌آور و رضا خوشدل موفق گردیدند در طی یک برنامه یک روزه و سرعتی، در ۲۶ دی ماه به قله ملکوه به ارتفاع ۳۰۱۳ متر واقع در تربت حیدریه صعود نمایند. مبدأ صعود این کوهنوردان از روستای کدکن و مسیر صعود از دهلیز شرقی با ترکیبی از سنگ و یخ همراه بوده است.

صعود زمستانی به قله بزذ

به همت هیئت کوهنوردی تربت جام و به مناسبت بیستمین سالگرد انقلاب علیرغم هوای نامساعد صعود زمستانی به قله ۲۸۵۰ متری بزذ صورت گرفت. Δ

کارگران تهران و کرمانشاه بر فراز دنا

با برنامه‌ریزی هیئت کوهنوردی کارگران تهران و میزبانی شرکت کاشی ایرانا ۲۱ نفر از کوهنوردان گروه‌های کوهنوردی آبر - ارج - سایپا - مقدم - سیمان آبیگ - اشتاد ایران - اتوبوسرانی کرج - هفت خوان - ارسباران و ۱۲ نفر از گروه‌های کوهنوردی کرمانشاه موفق گردیدند به مناسبت ولادت باسعادت حضرت



دائرة المعارف کوهنوردی



بیوگرافی مؤلف

والت آنس وُرت در سال ۱۹۲۸ در لانکشاير متولد شد. پس از یک دوره آموزش فنی، ریاست هیئت علمی یک دبیرستان بزرگ را به عهده گرفت. سپس آنجا را ترک کرد و تمام وقت به نویسندگی پرداخت. هم‌اکنون در شورای کوهنوردی بریتانیا سردبیری ماهنامه ورزشی «کوهنوردی و راهپیمایی» را به عهده دارد. وی همچنین با ارببی، اوانس در چاپخانه سیکرون (تولیدکننده راهنمای جیبی برای کوهنوردان) شریک است. آنسورث از کوهنوردانی است که نقاط بسیاری را پیموده یا صعود کرده است.

والت آنس وُرت نویسنده چندین عنوان کتاب است که از آن جمله می‌توان از باریکه‌های سطح زمین در بریتانیا و سه داستان کودکانه درباره انقلابات صنعتی نام برد. تألیفات وی در آمریکا، آلمان و ژاپن نیز به چاپ رسیده است. عکاسی، باستان‌شناسی و خانه‌اش واقع در ناحیه

کمبود اطلاعات صحیح، متنوع و به‌روز در آماده‌در جامعه کوهنوردی و علاقه‌مندان به ورزش در طبیعت یکی از اهداف انتشار مجله کوه است و مادر صدها هستیم آن را به طرق مختلف تأمین و در اختیار خوانندگان گرامی قرار دهیم. کتاب دائرة المعارف کوهنوردی که بخش اول آن را پیش رو دارید. سومین کتاب ترجمه شده از جمشید هدایت‌نسب یکی از کوهنوردان و عاشقان طبیعت است که متأسفانه در مرحله چاپ و انتشار با مشکل قدیمی نشر روبه‌رو شده و در نتیجه با توافق ایشان در اختیار مجله قرار گرفته است که به تدریج منتشر خواهد شد. جمشید هدایت‌نسب در حال حاضر در آلمان به سر می‌برد و در گذشته نیز ترجمه دو کتاب اورست نوشته آهلو و الیا اورست از مسیر دشوار نوشته کریس بانینگتون که این دو کتاب نیز به شادروان محمدرضا داودی نایب رئیس اسبق فدراسیون کوهنوردی هدیه شده بود منتشر شده است. امیدواریم با ارائه سلسله مطالب این دائرة المعارف بتوانیم گام مؤثری در جهت ارتقای سطح اطلاعات علمی شماعزیزان برداریم.

دریاچه‌ای، دیگر علایق او را تشکیل می‌دهد. او ازدواج کرده است و دو فرزند دارد: یکی دختر که دکتر و دیگری پسر که عکاس تلویزیون است.

مقدمه

این کتاب اولین تلاش برای تدوین یک دایرةالمعارف کامل و جامع از ورزش کوهنوردی است که بر اساس حروف الفبا تنظیم و به چهار بخش مهم تقسیم شده است: ۱. مکانها ۲. مردم ۳. فنون و تجهیزات ۴. متفرقه.

بیان نکاتی درباره هر یک از آنها خواننده را تا حدودی با مفاهیم مزبور آشنا خواهد کرد.

مکانها

شامل مناطق و کوه‌های مهم دنیاست و برای هر منطقه توضیحی فراگیر دارد. این موارد بسیار گسترده است. لذا در عین اینکه به طور کل اشاراتی شده؛

نوشته‌والت آنس وُرت
ترجمه جمشید هدایت‌نسب

گلچینی از قله با شکوه نیز با شرح بیشتر درج شده است.
مردم
این عنوان شامل شماری از برجسته‌ترین افرادی است که در این زمینه اهتمام ورزیده‌اند. مسلماً یک کوهنورد فقط قادر خواهد بود که به شرح مسافرت‌ها و مباحث زمان خود بپردازد و گردآوری و شرح و توضیح کامل وظیفه کسانی است که از لحاظ زمانی جلوتر از آن تاریخ خواهند بود. باید از کوهنوردانی که نام خود را بر قله مختلف به جا گذاشته‌اند یاد کرد. در این بین آنچه بر اثر گذشت زمان تغییر کرده استانداردها و مضامین کوهنوردی است و بس؛ و چیز دیگری نیست که بتواند از نقش این افراد بکاهد.

فنون و تجهیزات

دائرةالمعارف، یک کتاب درسی و آموزشی نیست. ولی دربرگیرنده اطلاعات کافی برای شناسایی فنون و هر یک از ابزارهای کوهنوردی است.

متفرقه

در حال حاضر در سراسر گیتی کوهنوردی همه‌گیر شده است و دامنه وسعت آن هر روز گسترش می‌یابد. لذا ما نه تنها به کوهنوردی می‌پردازیم، بلکه مجبوریم در ضمن آن مسائلی از قبیل جغرافیا، زمین‌شناسی، وضعیت فیزیکی و غیره را فرا بگیریم.



پایین است. فرود عموماً با استفاده از دو طناب که از یک نقطه در بالا آویزان می‌شود و با استفاده از یک درخت، صخره یا میخ صورت می‌گیرد. کوهنورد به آرامی از طناب پایین می‌آید و برای حفظ خود از اصطکاک بدن و دستهایش با طناب استفاده می‌کند تا به محل کارگاه بعدی برسد. زمانی که همه اعضای گروه به محل کارگاه رسیدند مجدداً طناب پایین انداخته و فرود دیگری آغاز می‌شود. این کار تا زمان رسیدن به محل شروع صعود ادامه می‌یابد. در برخی قله‌ها همچون دولومیتها برای فرود سریعتر باید از میخ استفاده کرد.

فرود از یخچال نیز دارای قوانین عمومی است. این کار نیز با پیچ یا میخ یخ صورت می‌پذیرد. گاهی از یک برآمدگی یخی برای انداختن طناب به دور آن استفاده می‌شود و گاهی این گسنبدهای یخی را با استفاده از کلنگ می‌سازند. اما هیچ کدام از اینها را نباید اصولی و عمومی دانست.

بعضی اوقات فرود در حین صعود صورت می‌گیرد. معمولاً این حالت روی بالهایی که صعود از آن دشوار شده است پیش می‌آید؛ و تغییر مسیر که الزاماً با

۱- این قله را به نام برادر بزرگش به ثبت رساند.

کرده‌اند که تا این لحظه نه تنها آنها بلکه گروههای بعدی نیز ظاهراً نتیجه‌ای عایدشان نشده است.

دوک ابروزی (۱۸۷۳-۱۹۳۳)
Abruzzi, Duke of the
(1873-1933)

ابروزی کوهنورد، محقق و یکی از ثروتمندان ایتالیا، فرزند ویکتور امانوئل پادشاه ایتالیا بود. ویتوریو سلا یکی از پسران این پادشاه به سمت عکاس در چندین گروه اعزامی به مناطق مختلف او را همراهی کرد. گروهها نه تنها بزرگ بودند بلکه به خوبی سازماندهی شده بودند و بهترین راهنماهای ایتالیا را به همراه داشتند. برخی از سفرهای آنها عبارت است از:

۱۸۹۷: آلاسکا، اولین صعود قله مون الیاس. این صعود پس از طراحی یک گروه برای قله نانگاپاربات در هندوستان صورت گرفت که به دلیل شیوع بیماری طاعون در هند لغو شد.

۱۸۹۹: قله پل شمالی

۱۹۰۶: قله رو ونزوری

۱۹۰۹: کاراکوروم - در

تلاش برای فتح قله K2 تا ارتفاع

۶۶۴۰ متری یال «ابروزی» پیش

رفتند. آنها همچنین به ارتفاع

۷۴۹۳ متری قله چوگولیسای نیز

رسیدند که در زمان خود بلندترین

نقطه صعود شده بود.

ابروزی یکی از بهترین

کوهنوردان زمان خود بود. وی در

ماترهون به اتفاق مموری و

کولی، قله را از مسیر زموت فتح

کرد. قله لونیجی آمادنو^(۱) در

سلسله جبال مون بلان نیز از

افتخارات اوست.

فرود

Abseil: rope down(E), en

rappel(Fr), Corda doppia(It)

یکی از روشهای سریع فرود،

استفاده از طناب انداخته شده به

از قله خان تنگری بر اثر سرمازدگی، شست پا و چند انگشتش را از دست داد. همین مسئله باعث شد که حدود ده سال از ادامه کوهنوردی باز بماند. آبالاکوف تاکنون ده بار قهرمان کوهنوردی شوروی شده است. وی دوازده بار سرپرستی گروههای اعزامی شوروی به قله مرتفع را عهده‌دار بوده است. او ضمن اینکه یکی از اعضای شاخص UIAA (اتحادیه بین‌المللی کوهنوردی) است، کارهای قابل توجهی را نیز در زمینه پیشرفت وسایل کوهنوردی و دیگر ورزشها به ثبت رسانده است.

غول برفی یا یتی

Abominable Snowman or yeti

گفته می‌شود که این آدمک

برفی زشت هیبت در هیمالایا و

دیگر سلسله جبال مرتفع زندگی

می‌کند؛ و گویا فردی یکی از آنها

را در یخچال فدچنگکو مشاهده

کرده، او را چنین توصیف کرده

است: «بدنش بسیار پهن و دارای

بازوانی بلند بود. با اتکا به ساق

پایش حرکت می‌کرد و به کندی به

جلو گام برمی‌داشت. لباسی بر تن

نداشت و بدنش فقط با یک لایه

نازک موی خاکستری پوشیده

شده بود.»

برخی از شریاها ادعا می‌کنند

که یتی را دیده‌اند و به نظر

می‌رسد که حتی بعضی از گروهها

را نیز در ارتفاعات بسیار بالا در

مناطق برفی فریب داده است.

طبق گفته شریاها دو نوع از این

موجود دیده شده است: یتی

کوچک که انسانها را می‌خورد و

یتی بزرگ که به سادگی گاو را

می‌بلعد. همچنین در منطقه

«دودکسی» آن را در حال خوردن

قورباغه دیده‌اند. تاکنون دو گروه

از شوروی و انگلستان برای پیدا

کردن این موجود تلاشهایی



ویتالی میخائیلویچ آبالاکوف
(تولد ۱۹۰۶)

Abalakov, Vitali Mikhailovich
(b. 1906)

یکی از پیشگامان کوهنوردی

در شوروی که او را «پدر

کوهنوردی روس» نیز نام نهاده‌اند.

او در اوان کودکی صعودهایی را

در منطقه کراسنویارک اجرا کرد.

اما کوهنوردی به شکل جدید را نیز

سال ۱۹۳۱ با اولین صعود روسها

بر قله دیچتانو آغاز کرد. پس از آن

عازم منطقه قفقاز شد.

۱۹۳۲: تراورس یال بزینگی

به گستولا، شخارا

۱۹۴۷: جبهه شمال غربی

قله شوروسکی

۱۹۴۸: مسیر مولر در قله

توماشک

۱۹۴۹: کوشانتاو، تراورس

دیچتانو

۱۹۵۰: شخلا

۱۹۵۱: چانچاهی از جبهه

شمالی یا اولوتاجانا

۱۹۵۳: جبهه شمال غربی

شوروسکی

۱۹۵۴: جبهه شمالی

دیچتانو

مهمترین صعودهای او در سلسله

جبالهای مرتفع دیگر به قرار زیر

است:

آلتائی: جبهه شمالی بلوخا

۱۹۳۳

پامیر: جبهه شمالی قله لنین

۱۹۳۴- تراپزیا ۱۹۳۵

موزوژیلگا: تراورس قله

سندال ۱۹۵۵، قله وروشیلوف

۱۹۵۹، قله دزرژینسکی ۱۹۶۰

ترکستان: الویانا یا استا

۱۹۳۴

تین شان: قله پوبدا ۱۹۵۶

در سال ۱۹۳۶ در حین فرود

تعدادی فرود توأم خواهد بود تنها راه گریز از وضعیت بغرنج آن لحظه خواهد بود.

فرود آزاد هم نوع دیگری از فرود است که کوهنورد قادر بیست صخره‌ها را لمس کند مثلاً هنگامی که از یک کلاهک فرود می‌آید.

فرود یکی از قسمتهای ضروری فن کوهنوردی است. اما آموزش آن در وهله اول باید در بخشهای کوتاه و همیشه با استفاده از طنابهای حمایت صورت گیرد. عدم احتیاط باعث خطرهایی جدی و فجایعی ناگوار می‌شود. روش اصلی که فرود کلاسیک شناخته شده از این قرار است: طناب را از میان پاها عبور می‌دهیم. سپس آن را از قسمت جلو بدن بالا می‌کشیم و روی شانه مخالف قرار می‌دهیم. یک دست به آهستگی در جلو طناب می‌دهد و دست دیگر در عقب طناب را نگاه می‌دارد. کوهنورد با تکیه بر صخره حرکت به پشت را آغاز می‌کند. فرود سریع کوهنورد با دست عقب کنترل می‌شود و با حرکت همین دست به سمت

جلو مقدار اصطکاک افزایش می‌یابد. در نتیجه از سرعت حرکت کاسته می‌شود که در مواقع لزوم می‌توان کاملاً توقف کرد. کوهنورد در حقیقت روی طناب نشسته است و همین مسئله است که او را قادر می‌سازد تا در برخی مواقع همچون کلاهک از صخره جدا شود.

روش کلاسیک چندان ساده نیست و بهترین شیوه شناخته شده‌ای که در مقابل این روش قرار دارد روش حلقه طناب است. بدین ترتیب که طناب را به شکل گره هشت در می‌آوریم و سپس یکی از پاها را درون یکی از دایره‌ها قرار می‌دهیم. کار این را به جلو می‌جسبانیم و طناب دو تایی را از میان آن عبور می‌دهیم. سپس آن را بالای یکی از شانه‌ها می‌گذاریم.

خطرهایی که فرود را تهدید می‌کند عبارت است از: امنیت نداشتن محل‌های فرود، شل بودن میخها، نامناسب بودن نقاط فرود، اجازه دادن به طناب که روی ما سوار شود، کافی نبودن طناب برای رسیدن به محل کارگاه بعدی

و نادرست بودن روش فرود.



هم هوایی
Acclimatization

همساز شدن بدن انسان با کمبود اکسیژن در ارتفاعات بالا را هم‌هوایی می‌گویند که معمولاً در وهله اول با کندی صورت می‌گیرد؛ مخصوصاً در کوه‌های مرتفع هیمالایا که نزدیک به چهار تا شش هفته به طول می‌انجامد. در مدت هم‌هوایی تنفس عمیقتر و سریعتر می‌شود. - به طوری که در برخی جاها از حالت عادی خارج می‌شود - ضربان قلب سرعت می‌یابد و بدن دچار کم

خونی می‌شود؛ زیرا در حالی که سلولهای قرمز زیاد می‌شود پلاسمای خون کاهش می‌یابد.

مسئله آب و هوا در کوه‌های آلپ و حتی کوه‌هایی که ارتفاع کمتری دارند می‌تواند روی کوهنوردان اثر بگذارد. همیشه دو تا سه روز را در محلی کوتاهتر توقف کنید یا در این مدت قله‌ای نه چندان مرتفع را (به نسبت قله اصلی) صعود کنید. هم‌هوایی یک مسئله شخصی است و بعضی از مردم علی‌رغم تمامی این مسائل قادر به پذیرفتن این رفتار ویژه نیستند و در بدترین حالتها به بیماریهای کوه، سردرد، بیخوابی و عواقب ناشی از آن دچار می‌شوند.

در ارتفاعات بالا عدم هم‌هوایی باعث بیماریهای ریوی و مغزی می‌شود. آب همچون حالت عادی دفع نمی‌شود و در نتیجه در ریه و مغز جمع می‌شود. تنها راه جلوگیری استفاده از ماسک اکسیژن یا کم کردن ارتفاع است؛ در غیر این صورت فاجعه در کمین است. ادامه دارد...

تشکر مقامات ورزشی ژاپن از یک کوهنورد ایرانی

گزارش از محسن مفتاحی

داوود خادم یکی از کوهنوردان فعال تهرانی که مدت زمانی است در کشور ژاپن اقامت دارد در یکی از صعودهای اخیر خود به قله فوجی یاما اقدام به عمل انسان دوستانه‌ای کرد که مورد تقدیر قرار گرفت و موجب خوشنامی کوهنوردان ایرانی در این کشور شد محسن مفتاحی یکی دیگر از کوهنوردان و دوستاناران فصلنامه کوه در ژاپن از این اقدام شایسته گزارشی تهیه و برای ما ارسال کرده است که در زیر می‌خوانید.

در تاریخ ۱۹۹۸/۱/۱ داوود پس از صعود به قله و مراجعت به پناهگاه مسیر صعود با خبر شد که یکی از کوهنوردان ژاپنی از قله برنگشته است. فردای همان روز مجدداً به قله صعود کرد و در ارتفاع ۳۷۰۰ متری با جسد این کوهنورد مواجه شد. هنگامی که پس از بررسی متوجه شد که به تنهایی قادر به حمل جسد نیست، از یک گروه پنج نفره ژاپنی و استرالیایی که برای تمرینات یخنوردی به منطقه رفته بودند کمک خواست کوهنوردان ژاپنی که دستگاه بی‌سیم همراه داشتند به اداره پلیس دامنه کوه فوجی اطلاع دادند. پس از چند لحظه هلیکوپتری به محل اعزام شد. لیکن به دلیل شیب زیاد، باد شدید و یخ لغزنده نتوانست فرود آید و به آنها توصیه کرد که با حمل جسد به ارتفاع پایین امکان فرود و حمل را فراهم آورند. گروه خارجی پس از مشورت با یکدیگر به این نتیجه رسیدند که امکان حمل سریع از این مسیر وجود ندارد. داوود پیشنهاد مسیر دیگری را برای فرود داد که آنها از آن بی‌اطلاع بودند. گروه با بستن جسد و حمایت‌های مختلف و فرود چندین مرحله‌ای پس از ۶ ساعت تلاش بی‌وقفه خود را به محوطه نسبتاً امنی رساندند. پس از تماس مجدد هلیکوپتر پس از لحظاتی بالای سر آنان رسید. یکی از سرنشینان هلیکوپتر پس از فرود هلیکوپتر کار حمل و نقل جسد را به عهده گرفت. در همین حین پلیس مخصوص کوهستان به منطقه رسید و پس از اطلاع از نحوه پیدا کردن و حمل کوهنورد ژاپنی توسط کوهنورد ایرانی مبادرت به تهیه گزارش و ثبت نام او کرد و سپس او را تا ایستگاه قطار بدرقه کردند. یک هفته پس از این واقعه، فدراسیون کوهنوردی و پلیس مخصوص کوهستان در منطقه فوجی با ارسال نامه‌ای از زحمات این کوهنورد ایرانی قدردانی می‌کند. یادآوری می‌شود که قله فوجی یاما با بیش از ۳۸۰۰ متر ارتفاع بلندترین ارتفاع کشور ژاپن محسوب می‌شود و در فصل زمستان صعود به این قله مستلزم داشتن امکانات لازم یخنوردی است. داوود خادم در طول اقامت خود در این کشور ۵۶ بار به این قله صعود کرده است. که ۱۰ صعود آن در زمستان صورت گرفته است. Δ



شرح تجسم فکری

تجسم فکری مهارت به وجود آمده بر اثر تحریکات درونی به موجود زنده برای متصور شدن یک فعالیت یا کار مشخص با بهره گیری بدون وقفه از یک موضوع مشخص در جهت نیل به یک هدف معین است این عمل می تواند هم درونی و هم بیرونی صورت گیرد. برای مثال می توان تصور کرد که در حین کوهنوردی وضع مشخص چگونه است یا در عوض می توان از خود بیرون آمد و کوهنوردی فرد دیگری را بررسی کرد. به این صورت که شخص خود را روی پرده تلویزیون مشاهده کند. اکثر ورزشکاران و مربیان ترجیح می دهند که به تجسم فکری درونی بپردازند. زیرا به نظر می آید که امتیازات قابل توجه آن ناشی از احساس حرکت عضلات تاندونها یا مفاصل است. تجسم فکری بیرونی هم در مواقعی سودمند است که به پیدا کردن یک اشتباه از طریق فراهم کردن یک تصویر عینی تر از فن کوهنوردی کمک کند.

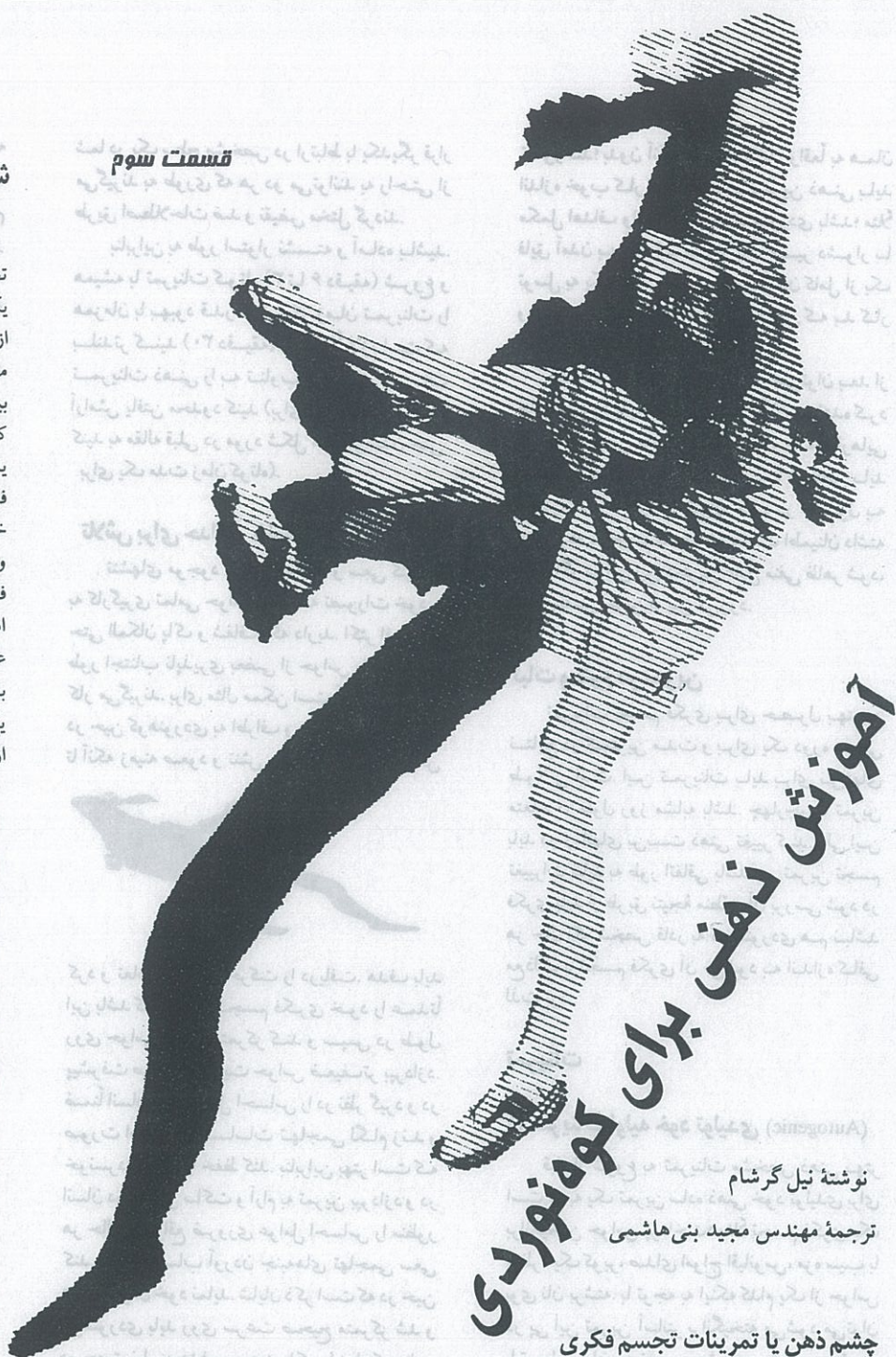
تمرینات شبیه سازی و خود تولیدی (Autogenic)

هر اندازه که تصورات انسان قویتر باشد، به همان اندازه تجسمات فکری او متنوعتر و واضحتر در نتیجه آثارش بر کار مورد نظر (کوهنوردی) بیشتر خواهد بود. این واقعیت در دنیای ورزش تا آنجا فهمیده و مورد قبول واقع شده است که مربیان در اکثر مواقع برای بالا بردن قابلیت تصور کردن ورزشکاران تمرینات ادراکی ذهنی تعیین می کنند. این تمرینات ورزشی را خود تولیدی می نامند. این تمرینات ممکن است مستقیماً در جهت مفید بودن فعالیت ورزش نباشد. اما می تواند باعث افزایش توان مشخص در تجسم فعالیتها شود که مربوط به ورزش است. برای مثال قبل از آنکه تساندرسون (Tessa Anderson) قهرمان پرتاب نیزه انگلستان، اجازه یابد که به تجسم فکری پرتاب نیزه بپردازد مربی انگلیسی تیم دو میدانی المپیک انگلستان او را مجبور می کرد ساعتها یک پرتقال و بو و نحوه پوست کندن آن را محسوس کند. لازم نیست که یک کوهنورد تا این حد از نظر ذهنی تربیت شود تا توان تصور کردن را تا چنین سطحی برای خود میسر سازد. شاید تصور نوشیدن چای برای یک کوهنورد واقعیت باشد.

نحوه عمل تجسم فکری

دو نظریه برای تمرینات تجسم فکری وجود دارد که می تواند منجر به افزایش کیفیت فعالیت جسمانی یا بهبود مهارتهای کسب شده شود. نظریه فعالیت عضلانی ناشی از فعل و انفعالات روانی -

قسمت سوم



آموزش ذهنی برای کوهنوردی

نوشته نیل گرشام

ترجمه مهندس مجید بنی هاشمی

چشم ذهن یا تمرینات تجسم فکری

کوهنوردان خیالیافان بزرگی هستند. چندبار دریافته اید که افکارتان به عوض آنکه به کاری که در پیش دارید متمرکز باشد، متوجه یک مسیر ناامید کننده یا یک مسئله مشکل شده است؟ در اکثر مواقع تصورات از ورزش کوهنوردی تصوراتی قوی، توأم با هیجانان زیاد و با زمینه های متنوع و به مراتب بیشتر از آنچه اصولاً از طریق کلام بیان شود، است. به نظر می آید که این نوع تجربیات احساس و ادراکی ارتباطی تعیین کنند با انجام فعالیتهای ورزشی دارد. به عبارت دیگر، می توان گفت که قابلیت تصور کردن باعث افزایش توان انجام کار می شود و در هیچ ورزشی چون کوهنوردی این واقعیت آن قدر ملموس نیست. برای مثال مسیریابی (مراحل

مختلف یک مسیر) به سرعت آموخته می شود؛ روشها غنی تر می گردد، روشهای بد تصحیح می شود. بسرعت مهارت و چالاکی بالا می رود و در همه زمینها راهیابی به درجه بالاتری از ثبات و استحکام امکان پذیر است. اما هرگز نباید فکر کرد که با خیالیابی در مورد آخرین برنامه مشخص قادر به تکمیل آن خواهد بود. حرکت ذهنی ناخودآگاه و تصادفی و نیز تجسم فکری اتفاقی، که شامل همه افرادی شود، به سوی تصور ذهنی سنجیده بیشتر شبیه اولین تجربه کوهنوردی تا مرحله صخره نوردی با درجه منتهی F1a است. به عبارت دیگر، تجسم فکری باید فهمیده، به کار گرفته و راهاندازی شود، قبل از آنکه امتیازات آن محسوس گردد. این تمامی دستور این تمرینات را بیان می دارد.

عصبی Psychoneurophysiology می‌گوید که عضلات مشخصی از طریق فعالیت Electromyographic در جریان تمرین تجسم فکری تحریک نشده در زمینه بهبود مهارتها را از طریق دستیابی به احساس حرکت عضلات، تاندونها یا مفاصل فراهم می‌آورد. بنابراین نظریه یادگیری سمبلیک تمرینات تجسم فکری چارچوب ادراکی برای آمادگی و برنامه‌ریزی بهبود یافته را به وجود می‌آورد.

روش یادگیری خلاصه شده برای مهارت بهتر

دلیل انجام هر گونه مهارت در ورزش آموزش ذهن در سازماندهی حرکات بدنی دقیقتر است. هنگام اجرای هر حرکتی در کوهنوردی علائم مشخصی از طرف ذهن به عضلات و برعکس منعکس می‌شود. با تکرار آن حرکت، مسیرهای عصبی پاک و تعویض می‌شود. به طوریکه ارتباط بین ذهن و عضلات سریعتر و مؤثرتر صورت می‌گیرد. یادگیری مهارتهای کوهنوردی به رانندگی در مرکز شهری بزرگ است. در حین رانندگی در شهر اشتباه دور زدن و مسیر را گم کردن اجتناب ناپذیر است، تا زمانی که شخص بالاخره مسیر درست را همانند دستگاه هدایت خودکار و بدون احتیاج به تفکر آگاهانه پیدا کند. تمرین فکری دقیقاً انسان را قادر می‌سازد که این نحوه یادگیری را کوتاهتر کند.

دوروش تجسم فکری

تمرینات تجسم فکری شامل دو بخش می‌شود: حل مسائل و تمرینات ذهنی. حل مسائل شامل استفاده از تجسم فکری در افزایش قابلیت تمرکز و کنترل ترس است. این تمرینات شامل روش جعبه سیاه می‌شود که در مقاله قبلی بررسی شد. این مقاله بیشتر به بخش تمرینات ذهنی می‌پردازد. زیرا این تمرینات مربوط به روند متصور شدن خود در اجرای یک فعالیت یا مهارت مشخص می‌شود. اصلاً پنج نوع مشخص از تمرینات ذهنی وجود دارد: تمرین قبلی آنی، تمرین در حین اجرای فعالیت، تمرین صدی، تمرین عکس‌العمل آنی و تمرین بررسی فعالیت انجام شده. قبل از فراگیری این روشها لازم است پاره‌ای از دستورهای عمومی مورد بررسی قرار گیرد که شامل مهارتهای تمرینات ذهنی می‌شود.

دستورهای عمومی برای تمرینات ذهنی مدت زمان تمرینات و ساختار آن

همیشه تمرینات خود را با آرامش شروع کنید (رجوع شود به مقاله قبلی) برای این منظور مسائل بحرانی را در ذهن خود کاهش دهید و مانع از تاثیرگذاری منفی این مسائل بر تصورات خود شوید. در حین تمرین تجسم فکری ذهن و جسم

شما در یک سطح مشخص در ارتباط با یکدیگر قرار می‌گیرند به طوری که هر دو می‌توانند به راحتی از طریق اصطلاحات ضد و نقیض مختل گردند.

بنابراین به طور استوار نشسته و آماده باشید. همیشه با تمرینات کوتاه (۳ تا ۶ دقیقه) شروع و همزمان با بهبود قدرت تمرکز زمان تمرینات را بلندتر کنید (۳۰ دقیقه). اصولاً لازم است که تمرینات ذهنی را به تناوب از طریق تمرینات آرامش یافتن محدود کنید (برای این منظور رجوع کنید به مقاله قبلی در مورد شکل متمرکز شدن حتی برای یک مدت زمان کوتاه).

تلاش برای حداکثر خلوص

تنشهای موجود را کنار گذارید و سعی کنید؛ با به کارگیری تمامی حواس پنجگانه تصورات خود را حتی امکان پاک و شفاف نگه دارید. اکثر افراد به طور اجتناب ناپذیری بعضی از حواس را آسانتر به کار می‌گیرند. برای مثال ممکن است آسانتر باشد که در حین کوهنوردی به اطراف و صخره‌ها نظر افکند تا آنکه زمینه صعود و تنش را در عضلات احساس



کرد و تعادل در حین حرکت را دریافت. هدف باید این باشد که شخص تجسم فکری خود را عمدتاً روی حواس قویتر متمرکز کند و سپس در طول پیشرفت صعود به تقویت حواس ضعیف‌تر بپردازد. ضمناً انسان باید عوامل احساس را در نظر گیرد و در صورت امکان به احساسات تهاجمی لگام زند و خونسردی خود را حفظ کند. بنابراین بهتر است که انسان در فضایی ساکت و آرام به تمرین بپردازد و در هر حال در مواقع ضروری عوامل احساس را منظور کند. و با به حساب آوردن جنبه‌های تهاجمی سعی در آرام کردن خود نماید. شایان ذکر است که در حین کوهنوردی باید روی سرعت صحیح متمرکز شد و در جهت نیل به هدف سرعت را کم یا زیاد کرد. این مورد به طور مشخص برای صخره‌نوردی با مسیر از پیش تعیین شده یا در مسابقات کوهنوردی استفاده می‌شود. با آگاهی به مراحل یک مسیر تعیین شده می‌توان تجزیه و تحلیل مسیر را چندین نوبت به صورت آرام انجام داد و تغییرات و اصطلاحات مربوطه را منظور کرد و در آخر با سرعت صحیح به صعود پرداخت.

تعیین هدف

همیشه در پی اهدافی باشید که قابل حصولند. شخص باید تصور کند که در بالاترین سطح از توان خود فعالیت می‌کند و شاید بهتر باشد که ترکیبی از بهترین نوع فعالیت خود و کار یک کوهنورد بهتر را

تصور کند؛ بدون آنکه در صدد باشد. واقعاً به همان اندازه خوب کار کند. اهداف تمرین ذهنی باید مکمل اهداف واقعی در زمان کوهنوردی باشد؛ مثلاً فایده آمدن به یک قسمت از یک مسیر دشوار با توسل به یک کارکرد عالی، بیرون آمدن کامل از یک وضعیت بحرانی و جا به جایی طنابی که بد کار گذاشته شده بدون بروز فاجعه.

اگر اهداف مشخص باشد، می‌توان بعد از خاتمه صعود با به تصویر کشیدن آنان مشاهده کرد که چه هدفهایی متحقق شده است و چه کارهایی هنوز باید صورت گیرد. ضمناً شخص باید صددرصد به قابلیت و توان خود در حصول به اهدافی که به تجسم کشیده شده است اطمینان داشته باشد. اگر در این بین کمترین عامل منفی ظاهر شود، تمامی نفس تمرین از بین می‌رود.

ثبات و تنوع در تمرین

تمرینات تجسم فکری برای حصول بهترین نتایج در کمترین مدت و برای یک دوره زمانی طولانی است. این تمرینات باید برای نوبتهای متعدد در طول روز مشابه باشد. چهارچوب تمرین باید در زمانهای بن‌بست ذهنی تغییر کند. ولی این تغییرات نباید به طور اتفاقی باشد. هر تمرین تجسم فکری باید از طریق نتیجه منطقی آن بررسی شود در هر حال اگر شخص قادر به کوهنوردی هم نباشد مع‌ذکب با تجسم فکری آن می‌شود به اندازه کافی لذت برد.

تمرینات

۱. تمرینات اولیه خود تولیدی (Autogenic)

قبل از شروع به تمرینات مشخص ذهنی بهتر است که به یک تمرین ساده ذهنی خود تولیدی برای برانگیختن حواس پرداخت؛ مثلاً تجسم فکری یک منظره یک کویر، صدای امواج اقیانوس، مزه سیب با بوی نان برشته. با توجه به اینکه کدام یک از حواس در پی این تمرین آسانتر برانگیخته می‌شود می‌توان با توسل به آن به تمرین مشخص تجسم فکری کوهنوردی پرداخت؛ مثلاً منظره یک پرتگاه، احساس حرکت روی یک مسیر شنی، صدای ویبرام کف پوتین و غیره. باید توجه کرد که کدام یک از حواس بارزتر به کار می‌آید (معمولاً دیدن و لمس کردن) و در آن صورت باید نوع تصور مربوط به خاطر سپرده شود. این نوع تمرینات می‌تواند به عنوان مبنای برای تمرینات آموزش روانی یا آمادگی برای کوهنوردی محسوب شود.

۲. تمرینات در حین اجرای فعالیت

این تمرینات معمولاً یا در منزل یا قبل و بعد از کوهنوردی و بر اساس یک برنامه کاری جهت

افزایش مهارتهای خاص صورت می‌گیرد. این نوع تمرینات مشخصاً برای آن دسته از کوهنوردان ارزشمند است که به دلیل آسیب‌دیدگی و اجبار قادر به اجرای تمرینات بدنی نیستند. همچنین این گونه تمرینات مطلوب قبل از یک مسابقه روی یک مسیر دشوار استفاده می‌شود؛ زمانی که کوهنورد در بالاترین حد بازدهی خود قرار دارد و باید از حجم تمرینات بدنی بکاهد؛ بدون آنکه ارتباط احساسی با کوهنوردی را از دست بدهد. اما با ارزشترین مورد استفاده این نوع تمرینات زمانی است که شخص روی یک دیواره و در یک مسیر مشخص به استراحت می‌پردازد.

۱-۲. تمرینات پایه در حین اجرای فعالیت

هدف این تمرینات در ابتدا تجسم فکری محیط و سپس وارد شدن به آن، آمادگی و در آخر انجام کار به بهترین نحو است. در اینجا بهتر است که شخص اول خود را در درون بنگرد و سپس در بیرون، تا موفق به کسب دیدگاههای مختلف شود. بنابراین باید روی موارد دقیقی متمرکز شد که منجر به آن نوع تحرک بدنی می‌شود که شخص مجسم کرده است. برای مثال تمرکز روی وضعیت دقیق پا و بدن و وضع قرار گرفتن دستها، میزان فشار در حین حرکت و این که کدام عضلات تحت کشش (تنش) قرار می‌گیرد. اگر یک تجسم کلی در نحوه بالا رفتن مطرح باشد، بهتر است روی عوامل کلی تعیین‌کننده سبک و روش متمرکز شود مانند نحوه کنترل دقت و سبک حرکت، در نتیجه دریافت حسی (از طریق حواس پنجگانه) صعود یا کارکرد مطلق و نیز شناخت عوامل را میسر می‌گرداند. که چنین کارکردی را امکان پذیر می‌سازند.

۲-۲. مدل مطلوب

این تمرینات اولین تغییر در تمرینات پایه حین اجرای فعالیت هستند. مطلوب است که بتوان یک کوهنورد قابل را تجسم کرد که از نظر فیزیکی و سبک بالا رفتن در یک مسیر مشخص مانند شما باشد. سپس باید در قالب او قرار گرفت؛ به طوری که بتوان در وجود او به همان آسانی به صعود پرداخت.

۳-۲. تجسم فکری اجرای فعالیت به طور کامل

در اینجا مطلوب آن است که روی بهترین نوع فعالیت (صعود) در گذشته متمرکز شد که شامل سخت‌ترین مسیر یا مشکلترین دیواره‌ای بوده که شخص بدون توقف و با روشی بدون نقص آن را طی کرده است. بنابراین باید برای انجام کار روی احساس خود متمرکز شد و سپس این تجسمات را در مسیر یک تمرین پایه حین اجرای فعالیت هدایت کرد. این روش مخصوصاً زمانی استفاده می‌شود که شخص روز بدی داشته و برای یک صعود خوب

احتیاج به رجوع به حواس خود داشته باشد.

۴-۲. تمرینات جایگزین

اگر شخص از اجرای فعالیت روی یک مسیر یا یک دیواره طفره می‌رود، این تمرینات اجازه می‌دهد که روی فعالیتهای مشابهی متمرکز شود که قبلاً با موفقیت انجام شده است. با ادغام تدریجی آن فعالیتهای کار فعلی می‌توان احساس و مشاهده کرد که فعالیت اولی انجام شدنی است. این تمرینات باعث افزایش اعتماد به نفس و کمک به قبول این واقعیت می‌شود که شخص قادر به انجام برنامه فعلی از طریق انتقال احساس موفق شدن در یک برنامه مشابه در گذشته است.

۳-۳. تمرینات قبلی آتی

این تمرینات جزء معمولترین روشهای تمرین روانی در کوهنوردی است که شامل دستیابی به یک هدف از پیش تعیین شده است. ضمناً این تمرینات به وجود آورنده آمادگی انتقال تعیین‌کننده بین دو وضعیت ذهنی است؛ یعنی وضعیت ذهنی حالت ایستای عادی و آن وضعیت ذهنی که در حین صعود تجزیه می‌شود. این تمرینات اجازه می‌دهد که شخص به طور موقت خود را در فضای بالا رفتن مجسم کند، آن طور که ذهن آماده سیلان شود، بدون آنکه جسم کمترین تحرکی داشته باشد. قابل ذکر است که این تمرینات مناسب فعالیتهای ثابت و تغییر ناپذیر است.

۴-۴. تمرینات تصویری

بعضی از کوهنوردان ماهر در حین صعود کلمات کلیدی، فراها یا تصوراتی را بکار می‌گیرند که در گرماگرم یک مبارزه برای الهام بخشیدن و افزایش اعتماد به نفس استفاده می‌شود. در واقع ندا دادن یا تصور کردن نشانه موفقیت است. تفاوت بین این نوع تمرینات تصویری با تمرینات پیشین این است که چنین تمریناتی منجر به جدایی از محیط اطراف نمی‌شود و معمولاً در حین تمرین احتیاج به بستن چشم نیست. بر عکس با متمرکز شدن روی یک علم یا فراز کلیدی یا یک تصویر و با انتقال آن بدون خود قابلیت صعود افزایش می‌یابد.

۵-۵. عکس العمل آتی

این تمرینات عکس «تمرینات قبلی آتی» است و زمانی استفاده می‌شود که شخص محتاج دسترسی به حافظه متأثر از حرکت عضلات، تاندونها و مفاصل بعد از انجام یک صعود باشد. از طریق این تمرینات شخص می‌تواند موارد مثبت یک صعود خوب را عمیقتر به خاطر بسپارد یا درصدد تصحیح موارد منفی آن باشد. اگر صعودی که شخص تجسم می‌کند خوب صورت نگرفته باشد، باید همیشه و بلافاصله بعد از آن یک صعود خوب را متصور شد، به طوری که در حافظه ذهن - جسم بیشتر یک

تجسم مثبت جای گیرد.

۶-۶. بررسی فعالیت انجام شده

بعد از یک فصل کوهنوردی یا یک هفته تعطیلات توام با ورزش کوهنوردی اکثر کوهنوردان ناآگاهانه به گذشته باز می‌گردند و از فعالیت خود بررسی به عمل می‌آورند و موارد مثبت و منفی را ثبت می‌کنند؛ مثلاً آیا قوی یا ضعیف بوده‌اند یا برخوردار از آمادگی همه جانبه و بر عکس، با جرأت یا ترسو و غیره.

اما تحقیقات نشان داده است که با توسل به آموزش ذهنی می‌توان پاره‌ای از این لحظات را زنده کرد و به اطلاعاتی دسترسی پیدا کرد که در حافظه شخص متأثر از حرکت عضلات، تاندونها و مفاصل ایجاد شده است و می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

برنامه ریزی خود آگاه (Subliminal)

پاره‌ای از بررسیهای جدید نشان می‌دهد که قبل از آنکه شخص به خواب رود، لحظه بسیار موثری برای تمرین تجسم فکری است. با آنکه هرگز نمی‌توان خواب دیدن را به این صورت کنترل کرد که دقیقاً قبل از به خواب رفتن، شخص بتواند صعودی را تجسم کند، می‌توان قابلیت برنامه‌ریزی حافظه متأثر از حرکت عضلات تاندونها و مفاصل را در یک سطح نیم خودآگاه بالا برد.



نتیجه

از میان تمامی تمرینات آموزش روانی که در این سلسله مقالات گردآوری شده است تمرینات تجسم فکری قطعاً از بابت آنکه مستقیماً مورد استفاده کوهنوردان قرار می‌گیرد، قابل اعتناست. نگارنده فقط می‌تواند بر این واقعیت اشاره کند که هر کس به این روشها متوسل شده است. از آثار بارزش خرسند شده است.

نگارنده با بازگشت به بعضی از صعودهای خود دریافته که چه تعداد از این برنامه‌ها در یک سطح ذهنی مشخص توام با موفقیت یا شکست بوده است. حتی برای تنبلیترین کوهنوردان یک تمرین سریع ذهنی در حین صعود نمی‌تواند ضرری به بار آورد اگر این تمرین ذهنی بیانگر تفاوت بین موفقیت یا شکست باشد. Δ

مأخذ: مجله «های»



قسمت سوم

کمکهای اولیه

تهیه و تنظیم رضا چکنوی

مفاصل. استخوانها این اجزای مهم و ضروری بدن به علت سختی در موقع شکستگی و خرد شدن لبه‌های سوزنی و تیزی پیدا می‌کنند که می‌تواند بسیار خطرناک باشد و باعث پارگی و ایجاد جراحت در نسج داخلی بدن مانند مغز، قلب، ششها یا پارگی عضلات و پوست شود. در خصوص این گونه آسیبها در بخش کمکهای اولیه شکستگیها توضیح داده خواهد شد.

۲- بافت عضلانی

عضلات همان ماهیچه‌ها هستند و همان طور که قبلاً اشاره کردیم عضلات همانند موتور عمل می‌کنند و عامل حرکت بخشهای مختلف بدن هستند. بافت عضلانی از ۷۵٪ آب و ۲۰٪ پروتئین و ۵ درصد چربی و سایر مواد تشکیل شده است. برخی از انقباض و انبساطهای عضلات به صورت ارادی و برخی از آنها غیرارادی است. برای مثال راه رفتن با انقباض و انبساط عضلات ران و ساق پا به صورت ارادی صورت می‌گیرد و حرکت عضله قلب به صورت خودکار و غیر ارادی است. بیشترین آسیبهایی که به این بافت وارد می‌شود بریدگی و سوراخ شدن توسط اشیای تیز و برنده و له شدگی نسج آن بر اثر ضربات شدید است. همان گونه که گفته شد قلب نیز توده‌ی عضلانی است. این عضله حساس و حیاتی بیشتر از سایر عضلات به علت بیماریهای قلبی و عروقی دچار ضایعه می‌شود و در اغلب اوقات رگ قسمتی از عضله قلب به علت نرسیدن خون موجب ایست ضربان قلب و در نتیجه خطر مرگ ناگهانی می‌شود. این عارضه به نام سکته قلبی و یا انفارکتوس مشهور است. توضیح بیشتر عملکرد قلب در قسمت دستگاه گوارش خون ذکر خواهد شد.

۳- دستگاه عصبی

توان درک و ایجاد ارتباط با محیط اطراف و درون بدن تنها به وسیله دستگاه عصبی امکان پذیر است. دستگاه عصبی مجموعه‌ای است بسیار پیچیده و بغرنج و به همین علت ناشناخته‌ترین بخش بدن است. به طور ساده دستگاه عصب همانند شبکه مخابراتی وسیع و گسترده‌ای است که پیامهای گوناگون حسی را از نقطه‌ای از بدن می‌گیرد و به مغز مستقل می‌کند. مغز مانند اتاق فرمان این مجموعه دستور کاری لازم را از طریق این شبکه در منطقه مورد نظر ابلاغ می‌کند. با این تفاوت که در شبکه‌های مخابراتی تنها پیامهای نوری و صوتی با تبدیل به پالسهای الکترونیکی قابل

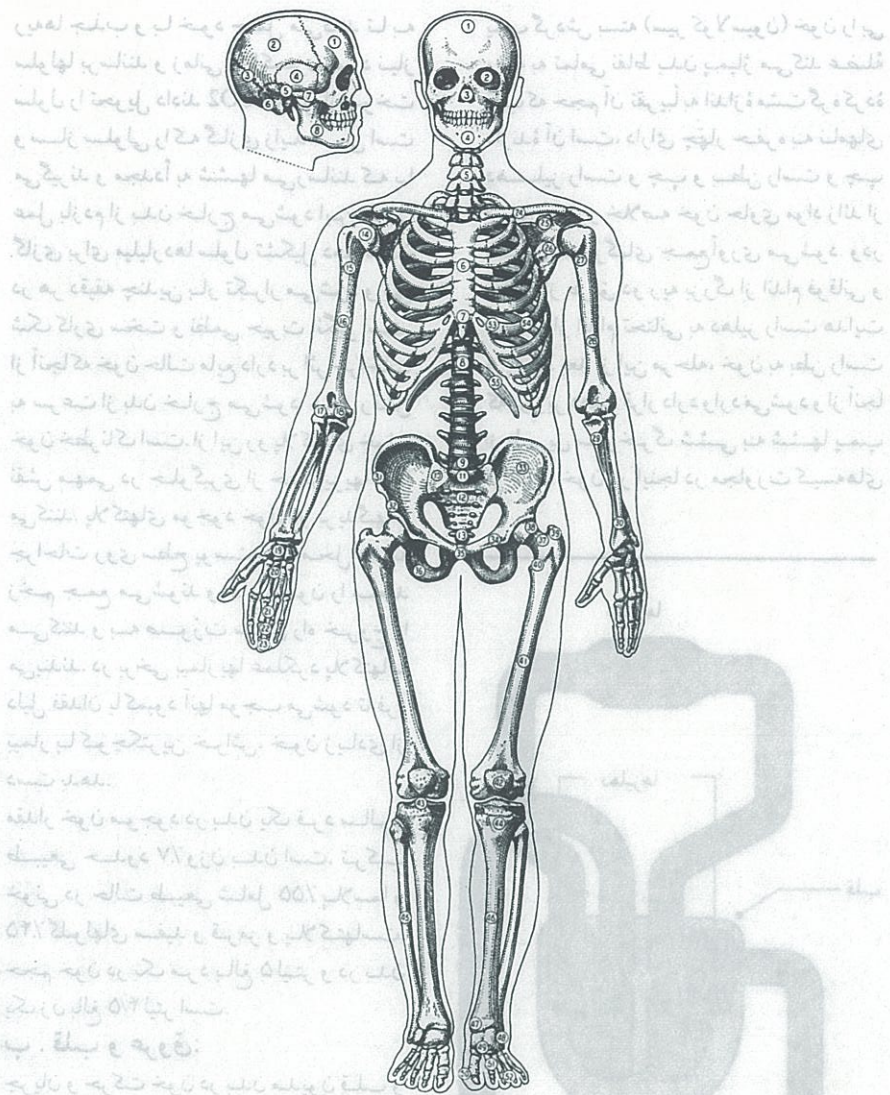
است. مجموعه حساسترین قسمت بدن یعنی مغز را در خود جای داده است. و از آن در برابر ضربات محافظت می‌کند. قفسه سینه و فضای داخل آن جای امنی برای قلب و ششها، کبد و سایر اعضاست. و ضمن محافظت از آنها با حرکات منظم خود و کم و زیاد شدن حجم داخلی آن به عمل تنفس و ورود خروج هوا به ریه‌ها کمک می‌کند. همچنین ۳۳ عدد مهره‌های پشتی با ایجاد کانالی طولی محل مناسبی برای عبور رشته‌های عصبی فراهم آورده و موجب شده است تا این رشته‌های ظریف از ضربات و پارگی در امان باشند.

استخوانها در محل‌های که مفصل نامیده می‌شود با یکدیگر متصل هستند. به طور کلی مفاصل در بدن دو نوع است: مفاصل ثابت، و مفاصل متحرک. مفاصل ثابت مانند اتصال قطعات استخوانی جمجمه به یکدیگر است که هیچ گونه حرکتی ندارند. از مفاصل متحرک می‌توان از آرنج - مفصل میچ دست و پا، مفصل لگن، زانو و غیره نام برد. هر مفصل متحرکی در جهات مشخصی حرکت می‌کند. برای مثال آرنج دست یا زانو مانند لولا عمل می‌کنند. و میدان حرکت آنها از یک زاویه ۱۸۰ درجه تا یک زاویه نزدیک به کاملاً بسته است. مفصل لگن در جهات مختلف چپ، راست، بالا و پایین حرکت می‌کند. ۳۶۰ درجه به دور محور خود می‌گردد. ما با استفاده از تحرک مناسب هر مفصل قادر هستیم راه برویم، بدویم یا اشیاء را جا به جا کنیم. از دیگر خواص استخوانها و مفاصل ازدیاد نیرو است؛ یعنی استخوانها همانند اهرمها به ما این توانایی را می‌دهند که بتوانیم اجسام سنگین را حرکت دهیم. شایعترین صدمات وارده به این بخش از بدن عبارت است از شکستگی و دررفتگی از محل

در این قسمت از سلسله مقالات امداد می‌پردازیم به معرفی بافتها، اعضا و دستگاههای مهم بدن و انواع آسیبهای که در حوادث به آنها وارد می‌شود.

۱- استخوان بندی یا اسکلت بدن

یکی از مهمترین بافتهای بدن، بافت استخوانی است که دستگاه استخوان بندی بدن را می‌سازد. بیشتر حجم این بافت عبارت است از کلسیم باقی آن شامل پروتئین، فسفر و سایر املاح معدنی است در بدن یک انسان طبیعی ۲۰۶ قطعه استخوان ریز و درشت وجود دارد. شکل ظاهری بدن و این که اندام آدمی بر خلاف نیروی جاذبه به صورت ایستاده قرار گرفته به واسطه وجود اسکلت استخوانی است. برای مثال اگر دیرکهای یک چادر کوهنوردی را برداریم پارچه آن بدون شکل خاصی روی زمین پهن می‌شود. بدن ما نیز در صورت نبودن استخوان همین گونه بود؛ یعنی هیچ شکل مشخصی نداشت و در این وضع چهره و اندام هیچ کس قابل تشخیص و شناسایی نبود. استخوانها خیلی محکم و بسیار کن انعطاف هستند. البته با ازدیاد سن فرد از خاصیت انعطاف آن کاسته سفت تر می‌شود. استخوانها به لحاظ استحکام زیادشان محافظ مناسبی برای اعضای حساس بدن مانند قلب، ششها، مغز و نخاع شوکی محسوب می‌شوند. قطعات استخوانی جمجمه که شکلی صاف و پهن دارند محافظه‌ای کروی به وجود آورده‌اند که مانند کلاه ایمنی، بسیار سخت و محکم



انتقال است؛ اما در دستگاه عصبی بدن علاوه بر پیامهای نوری و صوتی سایر پیامها مانند گرما، بو، طعم و مزه و درک حسی نیز انتقال می‌یابد و در مغز تفسیر می‌شود و عکس العمل مناسب به هر یک داده می‌شود این دستگاه از رشته‌های عصبی، مخچه و قسمت‌های مختلف مغز تشکیل شده است. ما با استفاده از این شبکه گسترده که تمام بدن را تحت پوشش قرار داده است می‌توانیم ببینیم، بشنویم، طعم مواد گوناگون را بچشیم، بوهای زیادی استشمام کنیم و اجسام و مواد را لمس کنیم؛ در واقع از پنج حواس ارزشمند بهره‌مند شویم. بی تردید، نبودن هر یک از حواس پنجگانه نقص جبران‌ناپذیری است.

دستگاه عصبی شامل دو بخش مهم است: قسمتی از این دستگاه وظیفه صدور فرامین غیر ارادی را به عهده دارد مانند تنفس، ایجاد ضربان قلب، ترشح غدد، گوارش و... که در مجموع این بخش را اعصاب غیر ارادی می‌نامند. اما تمام حرکات ارادی ما مانند دویدن و ورزش کردن، نوشتن و هر کار دیگری که قادر به اجرای آن یا توقف آن به صورت ارادی باشیم به واسطه وجود بخش اعصاب ارادی امکان‌پذیر است. البته دستگاه عصبی مغز بسیاری از فعالیت‌های ما را شامل می‌شود از احساس خواب، احساس تشنگی و گرسنگی گرفته تا احساس درد که همه اینها پیامهای هشدار دهنده برای رفع نیازهای بدن محسوب می‌شود. ضایعات دستگاه عصبی که اکثر اوقات به علت ضربات شدید در تصادفات حادث می‌شود شامل قطع تارهای عصبی بخش‌های مختلف و عمدتاً ضربات مغزی است که موجب له شدگی نسوج مغز و خونریزی آن می‌شود. آسیب‌های عصبی، بسیار شدید و کشنده است. چرا که سلول‌های تشکیل دهنده بافت مغز و تارهای عصبی در دوران جنینی و تولد تشکیل شده است و در صورت از بین رفتن قادر به ترمیم بافتهای خود نیست. به همین دلیل و بیشتر آسیب‌های مغزی عصبی غیر قابل درمان و یا صعب‌العلاج است.

۴ - دستگاه گردش خون

خون و گردش منظم آن در بدن از جمله عوامل مهم و حیاتی برای زنده ماندن محسوب می‌شود. کوچکترین وقفه در جریان خون حتی چند دقیقه می‌تواند خطرناک و مرگ‌آفرین باشد. این دستگاه مهم از بافت خونی، قلب و عروق و ششها تشکیل شده است. کار مشترک

و بی‌وقفه این بافتها و اعضا در مجموع دستگاه گردش خون را تشکیل می‌دهد.

الف. بافت خونی:

خون مایعی است قرمز رنگ که در تمامی طول عمر هر فرد در بدن او جریان دارد. این بافت شامل گلبولهای سفید، گلوبلهای قرمز، پلاکتها که عوامل مهمی در انعقاد خون هستند و مایعی که این اجزاء را به صورت شناور و سیال در می‌آورد به نام مایع خون یا پلاسما است. گلبولهای سفید خون پیشرفته‌ترین عامل دفاعی بدن در برابر ذرات میکروبی است به مجرد ورود هر نوع عامل خارجی به داخل بدن گلبولهای سفید اطراف آن را احاطه می‌کنند و پس از شناسایی آن با ایجاد ماده‌ای پروتئینی سمی مخصوص همان نوع میکروبی که وارد شده است ترشح می‌کنند و عامل خارجی را

نابود می‌سازند. این عملکرد پیچیده در مقابل هزاران نوع میکروب که هر روز با آنها در تماس هستیم بدن ما را در برابر بیماریها محافظت می‌کند. هرگونه خللی در تولید عملکرد گلبولهای سفید، خطرناک است. در واقع گلبولهای سفید سربازان بدن محسوب می‌شوند. گلبولهای سفید در زمان بیماری به سرعت افزایش می‌یابند تا هر چه سریعتر مهاجم را از بین ببرند. گلبولهای قرمز که رنگ قرمز خون به واسطه این گلبولهاست مسئولیت مهم تغذیه سلولها و دفع مواد زاید حاصل از سوخت ساز سلولی را دارند. گلبولهای قرمز بر اساس شکل خاص خود به راحتی از جدار عروق عبور می‌کنند و در مجاورت سلولها قرار می‌گیرند. به علاوه، این گلبولهای سفید به راحتی اکسیژن را از

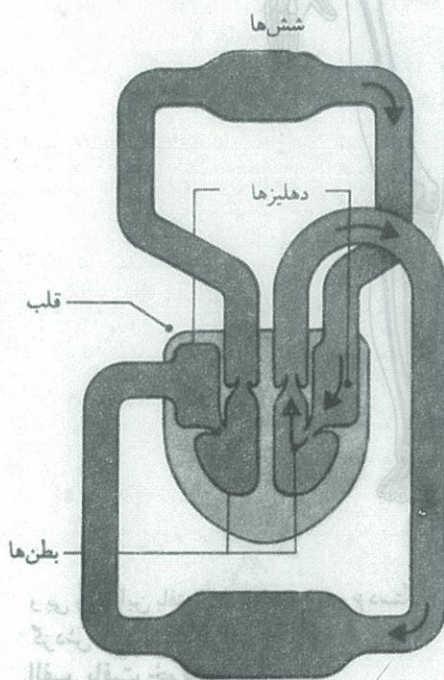
ریه‌ها جذب و با خود حمل می‌کنند تا به سلولها برسانند و زمانی که اکسیژن مورد نیاز سلول را تحویل دادند CO2 حاصل از سوخت و ساز سلولی را که گازی زاید سمی است می‌گیرند و مجدداً به ششها می‌رسانند که با عمل بازدم از بدن خارج می‌شود این تبادل گازی برای میلیاردها سلول تشکیل دهنده بدن در هر دقیقه چندین بار تکرار می‌شود و بی شک کاری سخت و نظمی حیرت انگیز است. از آنجا که خون حالت مایع دارد بر اثر جراحات به سرعت از بدن خارج می‌شود. هدر رفتن خون خطرناک است. از این رو پلاکت‌های خونی نقش مهمی در جلوگیری از خونریزیها ایفا می‌کنند. پلاکت‌های موجود خون در بریدگیها و جراحات روی سطح پوست و در محل دهانه زخم جمع می‌شوند و مایع خون را منعقد می‌کنند و به صورت سدی راه خروج را می‌بندند. در برخی بیماریها عملکرد پلاکتها به دلیل فقدان یا کمبود آنها موجب می‌شود تا فرد بیمار با کوچکترین خراش، خون زیادی از دست بدهد.

مقدار خون موجود در بدن یک فرد سالم و طبیعی حدود ۷٪ وزن بدن است. ترکیب خونی در حالت طبیعی شامل ۵۵٪ پلاسما و ۴۵٪ گلبولهای سفید و قرمز و پلاکتهاست. حجم خون در یک مرد بالغ ۵ لیتر و در بدن یک زن بالغ ۴/۵ لیتر است.

ب. قلب و عروق:

جریان و حرکت خون در بدن مدیون قلب و عروق یا رگهاست. رگها لوله‌های قابل ارتجاعی است که با قطرهای مختلف از چند سانیمتر تا چند صدم میلیمتر به صورت شبکه‌ای گسترده در تمامی بدن کشیده شده است. این شبکه وسیع که مجراهای عبور خون را فراهم می‌کند به دو دسته تقسیم شده است که یکی سرخرگها یا شریانها و دیگری سیاهرگها - وریدهاست. سرخرگها همیشه خون تازه را که گلبولهای قرمز آن اکسیژن به همراه دارند. در بدن انتقال می‌دهند و سیاهرگها خون کثیف یا خونی را که گلبولهای قرمز آن CO2 دارند منتقل می‌کنند. در توضیح بافت عضلانی به عضله قلب اشاره کردیم. توده عضلانی قلب در داخل و جلد قفسه سینه (قفسه صدری) زیر استخوان خنجر در وسط قفسه صدری و منتهای الیه پایینی آن قرار گرفته است. قلب یک انسان سالم و بالغ در حالت استراحت و آرامش طبیعی در هر دقیقه ۷۲ بار می‌تپد. و مانند یک

پمپ گردش بسته (سیر کولاسیون) خون را بی وقفه به تمامی نقاط بدن پمپاژ می‌کند عضله قلب که حجم آن تقریباً به اندازه مشت گره کرده دارنده آن است، دارای چهار حفره به نامهای دهلیز راست و چپ و بطن راست و چپ است. به طور خلاصه خون حاوی مواد زائد از طریق مویرگهای جمع‌آوری می‌شود. و در خاتمه از طریق دو ریه بزرگ از اندام فوقانی و دیگری از اندام تحتانی به دهلیز راست هدایت می‌شود. بعد از این مرحله، خون به بطن راست که در زیر دهلیز قرار دارد وارد می‌شود و از آنجا از طریق سرخرگ ششی به ششها پمپ می‌شود. خون در اینجا در مجاورت کیسه‌های



هوایی ریه‌ها قرار می‌گیرد و تبادل گازی (دادن CO2 و گرفتن O2) صورت می‌گیرد. سپس خون تازه و اکسیژن‌دار مجدداً به سمت قلب باز می‌گردد و این بار به دهلیز چپ وارد می‌شود و از آنجا به بطن چپ منتقل می‌شود و با انقباض شدید بطن چپ خون اکسیژن‌دار از طریق بزرگترین سرخرگ بدن (آئورت) که قطر آن حدود ۲۵ میلیمتر است تمامی سلولهای بدن می‌رسد. آئورت در خارج قلب به دو شاخه تقسیم می‌شود که یک شریان به سمت اندام فوقانی و دیگری به طرف اندام تحتانی می‌رود. قبل از این مرحله قسمتی از خون اکسیژن‌دار از طریق شریانهایی به نام عروق کرونر به عضله

قلب هدایت می‌شود تا سلولهای این عضو فعال و زندگی بخش نیز از اکسیژن مورد نیاز بهره‌مند شود. البته عملکرد گردش خون اعضای دیگری مانند کلیه‌ها که کار دفع سموم را انجام می‌دهند و کبد و مغز قرمز استخوان در رابطه با ساخت گلبولهای قرمز برخی اعضای دیگر شرکت دارند. دستگاه گردش خون از حساسیت زیادی برخوردار است و آسیبهای متعددی در حوادث و بیماریها آن را تهدید می‌کند. این اهمیت به این لحاظ است که به هر علتی خواه نبود یا کمبود اکسیژن به واسطه نقص در دستگاه تنفسی یا توقف گردش خون در چند دقیقه خطر مرگ را آن قدر جدی می‌سازد که تقریباً بازگشت مصدوم یا بیمار بعید به نظر می‌رسد. محدودیت زمانی تنها به خاطر سلولهای مغزی است؛ چرا که سلولهای مغز بیشتر از سه دقیقه قادر به تحمل کمبود اکسیژن نیستند و در طول این مدت تقریباً بیشتر آنها می‌میرند و در نتیجه تمامی دستگاههای عصبی خودکار بدن مانند ضربان قلب و تنفس از کار می‌افتد. بیشترین ضایعات در دستگاه گردش خون: توقف انقباض و انبساط قلب به علت نرسیدن خون به عضله قلب یا به عبارت دیگر سکت قلبی یا انفارکتوس است که بیشتر علت آن انسداد عروق کرونر قلب است. انواع خونریزیها و کم شدن حجم خون نیز خطر مهلکی است. گاهی اوقات نیز دستگاه گردش خون هیچ گونه مشکلی ندارد اما اختلال در دستگاه تنفسی موجب می‌شود خون، اکسیژن لازم را کسب نکند و در نتیجه سلولهای مغزی دچار مرگ یا ضایعه می‌شوند. عمل منظم تنفس ۱۲ بار در هر دقیقه و تپش قلب ۷۲ بار در دقیقه در شرایط و عادی امری اجتناب ناپذیر برای ادامه حیات است.

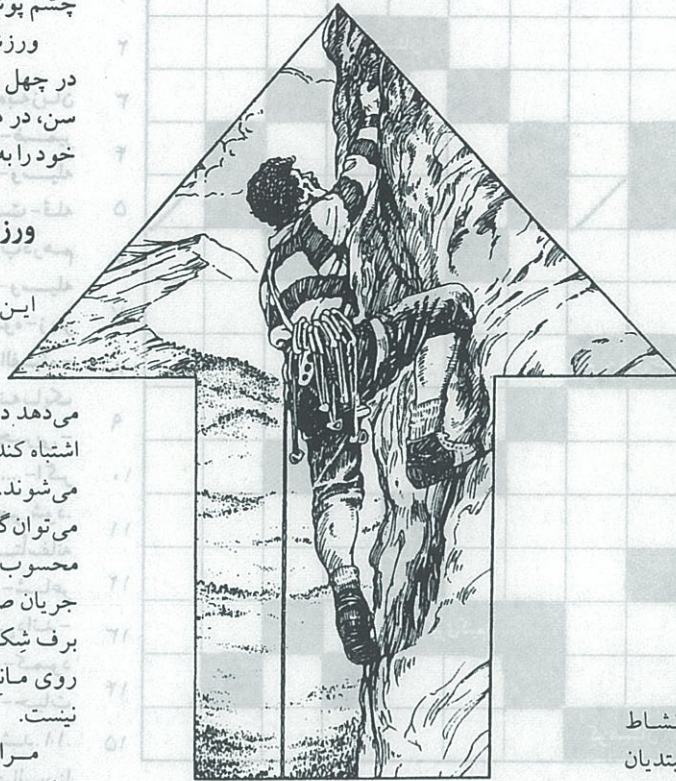
ادامه دارد...



کوهنوردی و سلامت بدنی

قسمت دوم

نوشته دکتر هرمان داتنگر
ترجمه مهندس ابوالقاسم نوروزی



ورزیدگی

قبل از بیست و بعد از چهل سالگی راهنما و مربی ورزش را باید گرامی داشت؛ در حالی که در فاصله بین این دو مقطع می توان از مربی چشم پوشید.

ورزشکار در بیست سالگی چالاکتر ولی در چهل سالگی مقاومتر است. با زیاد شدن سن، در همه ورزشها متهور و بی باکی جای خود را به احتیاط می دهد.

این مسئله بدیهی است که روح فرمان

می دهد دیدن اطاعت می کند. جایی که مغز اشتباه کند، اعضای بدن متحمل کار اضافی می شوند. هر کار بدون تفکر بی فایده است؛ و می توان گفت که ورزش بدون فکر خطر بزرگی محسوب می شود. تنها مبتدیان هستند که در جریان صعود از صخره یا در اسبکی از بدی برف شکوه می کنند. راننده ای که منتظر است روی مانع برسد و ترمز کند، راننده خوبی نیست.

مراحل ورزیدگی را سیستم اعصاب مرکزی رهبری می کند نه عضلات.

ورزیدگی سبب می شود که نیروها و حرکات ما با هم تطبیق پیدا کنند و کم کم به هم خو بگیرند و عادت کنند. ورزیدگی سبب می شود چه در ورزش و چه در کار تمرکز آگاه و خود به خودی ما، با رفع هر گونه بی دقتی و حواس پرتی، به سوی هدف معطوف بشود. حس عمیق ورزیدگی بدن یک پیروزی محسوب می شود.

هنگام صعود از یک دیوار صخره ای ورزیدگی دستگاه اعصاب سبب می شود که بتوان به عقب خم شد و فضای خالی پرتگاه را نگاه کرد. ترس موجب حادثه، و جرأت و دلگرمی سبب اجتناب از آن می شود. شکارچی یا کوهنورد مبتدی با نگاه کردن زیاد از بالا به یک پرتگاه بی انتها احساس ترسی مبهم می کند.

استراحت

انقباض و انبساط متناوب عضله، ضربان قلب، تنفس، همه عوامل مهم حیاتی است. از پی ساعات و روزهای کار باید ساعات و شبهای استراحت نیز وجود داشته باشد. بعد از یک

بنابراین از نخستین ساعت نباید غفلت کرد. کسی که آهسته صعود می کند و خود را خسته نمی کند می تواند به نتیجه مطلوب برسد. صحبت کردن طی کوهپیمایی به ریه و قلب کاری اضافی تحمیل می کند. زیاد تغییر دادن سرعت درست مثل اتلاف بنزین موتور ماشین ما را خسته می کند. حرکت را نباید قطع کرد؛ باید با نظمی مداوم و پیوسته صعود کرد نه مقطع و کند و تند.

چه کسانی باید ورزش بکنند؟

همه مردم باید ورزش را از سنین جوانی شروع کنند و هرگز آن را ترک نکنند. از چهل سالگی به بالا باید ورزش ذوقی جاننشین ورزش مسابقه ای شود. ولی هرگز نباید ترک شود. زیرا از نظر زیست شناسی آن وقت است که ورزش دو برابر لازم و سه برابر مفید است

ورزش از هر نوع که باشد انبساط و نشاط می آورد که با آن شخص ورزیده شود. مبتدیان در مقایسه با ورزیدگان، برای رسیدن به هدف، به انرژی و غذا و اکسیژن بیشتری احتیاج دارند. بنابراین ورزیدگی بازده کار را افزون می کند و نتیجه آن بهبود وضع سلامتی یعنی رسیدن به حالتی است که در اصطلاح ورزشی به آن «فرم» می گویند. وقتی که شخص در حال «فرم» است، بازده وی از نظر کیفی و قدرت زیادتر می شود. او خود را مقاومتر، جسورتر، مطمئن تر، شادابتر و شایسته و خوش بخت احساس می کند. ورزیدگی در هر ورزشی به دنبال رشد و توسعه همه جانبه حاصل می شود.

نایاب در طبیعت، اما معجزه در منزل عزیمت آهسته و پیشرفت منظم

در اتومبیلرانی پنج دقیقه اول پس از حرکت خطرناک و اساسی است؛ یعنی تا موقعی که موتور به اندازه کافی گرم و راننده بر ماشین کاملاً مسلط شود. قلب، ریه، عضلات نیز باید گرم شوند تا بتوانند بهترین بازده را بدهند. اگر در نخستین ساعت راهپیمایی، تند حرکت و تلاش کنند، نقطه شروع بدی خواهند داشت که تمامی روز باعث رنج آنها خواهد شد.

دور فعالیت و کوشش شدید، هفته‌ها و ماههای استراحت نسبی لازم است. هیچکس نمی‌تواند مدام خود را آماده و سر حال نگه دارد. چند ماهی استراحت برای روح و جسم ضروری است.

صبحها یا موقع اصلاح صورت روی یک پا بایستید؛ امروز روی پای چپ، فردا روی پای راست؛ و به همین ترتیب ادامه دهید.

اغلب ما مجبوریم که با ماشین به سرکار برویم. ولی خوب است که روزهای جمعه و تعطیل بسا ورزش کوهنوردی، اسکی، دوچرخه‌سواری، به دور از ماشین، سلامت خود را تأمین کنیم.

این مسئله بدیهی است که خوشایندترین کارها وقتی که از حد بگذرد ایجاد بی‌میلی و انزجار می‌کند. زیاده‌روی در ورزش هم خستگی مزمن ایجاد می‌کند. بنابراین در ورزش نباید زیاده‌روی کرد. ورزشی کامل در انسان احساس رضایت ایجاد می‌کند؛ و بعکس افراط در ورزش شخص را خشمگین می‌سازد. همچنین افراط در ورزش مصنوعیت ما را در قبال امراض عفونی کم می‌کند و ما را موقتاً نسبت به مرض درست عکس آنچه باید کند حساس می‌کند.

استفاده از تجارب و دانش دیگران

برای ورزیده شدن باید تحت تعلیم قرار گرفت و از تجارب مربیان، پزشکان و متخصصان ورزش استفاده کرد. این تصور که ممکن است کسی به خودی خود ورزیده شود مطلقاً اشتباه است. چه بسیار اشخاصی که در اوایل شروع ورزش مورد علاقه خود از آن متنفر می‌شوند.

مسابقه دادن در کوهستان و وقت گرفتن دیوانگی است. شرط بستن و جایزه گذاشتن برای زودتر رسیدن به قله کاری بی‌چگانه و مخصوص کسانی است که اطلاعی از فن ورزش در کوهستان ندارند و نسبت به دانش پزشکی کوهستان بی‌اطلاع هستند. البته جای تعجب نیست. زیرا اغلب افراد بی‌تجربه به خود مغرور هستند و کسی را هم قبول ندارند. ولی در ورزش این مسئله فوق‌العاده اهمیت دارد. زیرا به ضرر بدن منتهی می‌شود. درک لذت واقعی ورزش فقط با تلاش همراه با دانش به دست می‌آید.

ادامه دارد....

نوشته محمد خاکیز

اورست

بلندترین قله جهان نامهای متعددی داشت که سرانجام نام اورست را بر آن نهادند. نپالیها آن را ساگراماتا به معنای سراسمان، و چینیه‌ها که همسایه شمالی آن هستند، جو مولونگما، نامیده‌اند که به معنای مادر خدای زمین است. در نوشته‌های مقدس باستانی ثبت آمده است که اگر پرنده‌ای بر فراز آن پرواز کند کور خواهد شد.

در سال ۱۸۶۵ میلادی که ارتفاع صحیح آن به دست آمد نام اورست بر بلندای ساگراماتا جای گرفت. در سال ۱۹۳۳ پیشنهاد شد که این کوه را قطب سوم جهان بنامند که مورد قبول واقع نشد.

کوه که نشانه کوچکی از قدرت لایزال خداوند یکتاست تأثیر فراوانی بر زندگی آدمیان داشته و دارد. از اوایل قرن جاری کوهستان از بُعد دیگری مورد توجه قرار گرفت و آن ورزش کوهنوردی بود که روز به روز بر ارزش آن افزوده می‌شود. قله مون بلان در سال ۱۷۸۶، کلیمانجارو در سال ۱۸۹۹ و ۷۵ قله از آلپهای اروپا تا سال ۱۹۰۶ صعود شد و بعد از آن اولین صعود مهم در منطقه هیمالایا در سال ۱۹۰۷ به قله تریسول با ارتفاع ۷۱۱۵ متر صورت گرفت که برای اولین مرتبه از شریاها برای کمک به کوهنوردان استفاده شد. بعد از فتح اورست هیتهای بسیاری موفق شدند گام بر بلندترین نقطه جهان خاکی بگذارند که بعضی از آنها بدون استفاده از ماسک اکسیژن صعود خود را

انجام دادند.

کشور نپال با داشتن ۲۴۰ قله بالای ۶۰۹۲ متر، سرزمینی است که همه ساله مشتاقان بسیاری را از سراسر جهان به سوی خود می‌خواند.

این روزها در بین کوهنوردان کشورمان شایع است که فدراسیون کوهنوردی ایران دست‌اندرکار برنامه‌ریزی برای صعود به قله اورست است.

امیدواریم که جوانان برومند کوهنورد کشورمان موفق شوند تا این نقش مهم را به ثمر رسانند. ولی نکته‌ای که به نظر می‌رسد بتواند بسیار مهم باشد این است که با توجه به برگزاری بسیار موفق کنفرانس کشورهای اسلامی در تهران و بازتاب پرارزش آن در رسانه‌های جهان پیشنهاد می‌شود که کوهنوردان ایران پرچمهای کشورهای اسلامی را در این سفر تاریخی همراه داشته باشند و به نمایندگی این کشورها، هنگام رسیدن به هدف و استقرار در بام دنیا آنها را به اهتزاز در آورند.

کشورهای اسلامی که سرزمینی کوهستانی دارند می‌توانند یک نفر با هزینه خودشان همراه تیم ایران بفرستند؛ حتی اگر موفق به صعود قله نشوند. کشورهای اسلامی فاقد منطقه کوهستانی هم پرچم خود را ارسال کنند. چون هزینه این برنامه زیاد است، هر کشور مبلغی که کمتر از هزار دلار نباشد به فدراسیون کوهنوردی ایران بپردازد. این برنامه جلوه‌ای بزرگ از همبستگی و همدلی کشورهای اسلامی را به نمایش می‌گذارد. به امید آن روز که پرچم ایران عزیز پیشاپیش پرچم کشورهای اسلامی بر فراز بلندترین قله جهان به اهتزاز در آید. Δ

هموطنی!

ورزش، راهی است به سوی سلامت جسم و جان
در سرزمین ما - کوهنوردی - فراگیرترین ورزشها است

همه با هم، به سوی

توسعه ورزش کوهنوردی



ورزش کوه: تولیدکننده وسایل ورزشهای کوهستانی

تهران - میدان فردوسی - کوچه رفعت جاه - شماره ۲

تلفن - ۸۸۲۶۶۴۲ - فکس - ۸۸۴۲۰۳۴

به طوری که بلافاصله بعد از حداکثر میزان تنفس نیز حداکثر ضربان قلب دیده می شود. البته اختلالات آهنگ قلب خیلی کم دیده شده است.

بهبود تنفس: در بررسیهای مختلف اثبات شده است که افزودن اکسیژن به هوای محیط در هنگام خواب سبب کاهش میزان تنفس دوره ای می شود؛ اگر چه سبب قطع کامل آن نمی شود. افزودن گاز کربنیک (CO2) به هوای استنشاقی، اگر چه اثری بر کل تنفس دوره ای ندارد، سبب از بین رفتن دوره های قطع تنفس می شود. یافته مهم در این مطالعات این است که شریاها و سایر افرادی که به طور عادی در ارتفاع زندگی می کنند، برخلاف افراد عادی، فاقد تنفس دوره ای در ارتفاع ۵۴۰۰ متر هستند. اصولاً افرادی که پاسخ تنفسی آنها به شرایط کمبود اکسیژن، شدید است دارای تنفس دوره ای شدید نیز هستند. برعکس این مطلب نیز صادق است. برای مثال در شریاها، به علت پاسخ ضعیف تنفسی به کمبود اکسیژن، تنفس دوره ای نیز کمتر است.

نکته قابل ذکر این که اصولاً تنفس دوره ای به علت کاهش شدید میزان اکسیژن خون بعد از دوره های قطع تنفس عملاً فاقد مزیت خاصی است. میزان افت اکسیژن خون حدود ۶ میلیمتر جیوه است که با توجه به شرایط عمومی کاهش اکسیژن در ارتفاعات مقدار زیادی است. همچنین ثابت شده که این میزان اکسیژن خون در یک دوره تنفس پایین ترین میزان در ۲۴ ساعت زمان سپری شده یک کوهنورد است.

اثر داروها: در مطالعات مختلف نشان داده شده که داروی استازولامید اثر بسیار مثبتی در کاهش تنفس دوره ای و افزایش کیفیت خواب داشته است. با مصرف این دارو میزان تنفس دوره ای در ارتفاع ۵۳۶۰ متر از ۸۰ درصد زمان خواب به ۳۵ درصد نزول کرده است. این اثر علاوه بر سایر تأثیرات مفید این دارو (کاهش بیماری کوهستان، جلوگیری از کاهش وزن و...) است. داروی دیگری که به طور عادی تهویه ریوی را بهبود می بخشد آلیمترین است که به علت افزایش تنفس دوره ای در ارتفاعات، استفاده از آن سودمند نیست. Δ

مأخذ: کتاب پزشکی و فیزیولوژی ارتفاعات

است وقوع این حالت به علت ولع زیاد برای هوا بعد از دوره قطع تنفس باشد. با این حال باید توجه داشت که میزان بیداری از خواب در افرادی که تنفس دوره ای ندارند، هم زیاد است.

تغییرات حالت خواب: بررسیهای

مختلف با نوار مغزی ثابت کرده است کیفیت خواب در ارتفاعات بدتر از حالت عادی است. میزان خواب سبک بیشتر و میزان خواب عمیق کمتر می شود. به طور کلی مطالعات فعالیت الکتریکی مغز، اظهارات کوهنوردان در مورد کیفیت پایین خواب در ارتفاعات را تأیید می کند. در بررسیهایی که روی موشها در حالت کاهش اکسیژن محیط صورت گرفته است، میزان خواب عمیق از ۴۵ درصد به ۲۷ درصد رسیده است. هنگام خواب عمیق این حیوانات تعداد تنفسها به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد. همچنین در این مطالعه مشاهده شده که در شرایط کمبود اکسیژن خواب همراه با حرکات سریع چشم کاملاً از بین می رود. یکی از مشخصات اثر کمبود اکسیژن روی نوار مغزی تغییرات امواج به سمت حالت بیداری است.

تنفس دوره ای: تنفس دوره ای شبانه در

میان افرادی که به ارتفاعات بالا صعود می کنند امری به شدت شایع است. به طور کلی میزان تنفس دوره ای با افزایش ارتفاع، افزایش می یابد. برای مثال در ارتفاع ۲۴۴۰ متری تنفس دوره ای ۲۴ درصد از زمان خواب را تشکیل می دهد؛ در حالی که این مقدار در ارتفاع ۴۲۷۰ متری ۴۰ درصد است.

بر اساس این مطالعات طول متوسط هر دوره تنفس دوره ای در ارتفاع ۶۳۰۰ متری ۲۰/۵ ثانیه است که با افزایش ارتفاع، کمتر می شود. همچنین در این ارتفاع متوسط زمان قطع تنفس ۷/۹ ثانیه و درصد زمانی که فرد تنفس دوره ای داشته ۷۲/۵ درصد بوده است.

شواهدی موجود است که دوره های قطع تنفس از دستگاه اعصاب مرکزی سرچشمه می گیرد و ناشی از انسداد راههای هوایی نیست. اما شواهدی در دست نیست که میزانی از خواب که با تنفس دوره ای همراه می شود با میزان هم هوایی فرد تغییر کند. همراه با تنفس دوره ای تغییرات ضربان قلب نیز دیده می شود؛

قابل توجه کلیه کوهنوردان

گانندی



با سابقه ای طولانی در ارائه بهترین و نازلترین کفشهای کوهپیمایی در خدمت کوهنوردان ایرانی، همه نوع سفارش و دوخت پذیرفته می شود.

چهارراه گسلبندی - خیابان ۱۵ خرداد فربس - کسوفه درخونگاه - روبروی مسجد رجبعلی گانندی

کوهسار

Kuhsar

مرکز تهیه، توزیع و فروش تجهیزات کوهنوردی در استان خراسان

مشهد - چهارراه شهدا - بازار مرکزی واحد ۴۱۴ تلفن: ۰۵۱-۲۱۶۹۲

رضا خوشدل

ترجمه مهندس وارطان زاکاریان



بررسی آمار حوادث کوهستان و علتهای اصلی آنها نشان می‌دهد که بجز حوادث معدودی نظیر سقوط از بلندی، سقوط به داخل شکافهای سنگی یا یخچالها و پرتگاهها، قطع طناب یا نقص فنی ادوات به کار برده شده که موجب صدماتی تا حد مرگ برای کوهنورد می‌شود، حوادث دیگری نیز منجر به آسیبهای جسمی و حتی مرگ کوهنوردان شده است که علت اصلی آن شرایط نامساعد جوی بوده است؛ نظیر بروز طوفانهای شدید، رعد و برق، ایجاد بهمن حاصل از تغییرات غیرمنتظره جوی. علاوه بر این، شرایط نامساعد دیگری نیز ممکن است که حتی در ارتفاع پایین کوهنورد را با خطر و حتی مرگ مواجه سازد که از آن جمله سرمای حاصل از وزش باد است. این عامل سبب ایجاد عوارض دیگر نظیر هایپوترمی یا از دست دادن گرمای بدن بدون جایگزینی مجدد آن، سپس هایپوکسی یا کاهش میزان اکسیژن در گردش خون است که در نهایت شرایط بسیار نامساعدی برای انسان فراهم می‌شود. در این مقاله سعی شده است مطالبی مختصر درباره این سه موضوع ارائه شود. لازم است یادآوری شود که بحث تخصصی اینگونه مطالب مربوط به مجلات پزشکی و تخصصی است و هدف از ارائه این مطالب راهنمایی اولیه است.

سرمای حاصل از وزش باد، هایپوترمی، هایپوکسی

در این مقاله سعی شده تا به اندازه امکان در مورد علتهای اصلی حوادث کوهستان و علتهای آنها به بحث بپردازیم. در این مقاله سعی شده تا به اندازه امکان در مورد علتهای اصلی حوادث کوهستان و علتهای آنها به بحث بپردازیم.

باید توجه داشت که هایپوکسی (کمبود اکسیژن) یکی از علتهای اصلی حوادث کوهستان است. هایپوکسی می‌تواند به دلیل کاهش فشار اکسیژن در خون در ارتفاعات بالا رخ دهد. این کمبود اکسیژن می‌تواند منجر به سردرد، تهوع، اختلال در تصمیم‌گیری و در نهایت مرگ شود. برای جلوگیری از هایپوکسی، کوهنوردان باید از تجهیزات مناسبی مانند ماسک اکسیژن استفاده کنند.

هایپوکسی HYPOXIA

اگر خون به دلایلی نتواند مقدار متناسبی اکسیژن به سلولها و نسوج بدن برساند. علائم هایپوکسی بروز خواهد کرد. ممکن است دلایل مختلفی موجب بروز این ناراحتی شود؛ نظیر کمبود اکسیژن محیط، سرمای حاصل از وزش باد که منجر به هایپوترمی می‌شود، خونریزی شدید و کاهش مقدار خون در بدن که در تمامی این ناراحتیها اکسیژن لازم به بافتها و سلولهای مختلف بدن نمی‌رسد. ۲۲٪ اکسیژن اکسیژن در محیط یکی از علل رایج به وجود آمدن هایپوکسی است. در ارتفاعات، مقدار اکسیژن به نسبت افزایش ارتفاع کاهش می‌یابد. مقدار کل اکسیژن موجود در جو نسبت به گازهای دیگر حدود ۲۱ درصد است. اگر جو زمین حدود ۱۰۰۰ کیلومتر در نظر گرفته شود، ۵۰ درصد اکسیژن فقط تا ارتفاع ۶۰۰۰ متری توزیع شده است و ۵۰ درصد مابقی در بالاتر از این ارتفاع پخش می‌شود. از این رو می‌توان ارتفاع نزدیک به ۸۰۰۰ متر را ارتفاعی با کمترین مقدار اکسیژن نسبت به پایین در نظر گرفت. فعالیتهای کوهنوردی در بالاتر از این ارتفاع با مشکلات تنفسی و بیماریهای حاد کوهستان (AMS) مواجه خواهد شد. به همین مناسبت این ارتفاع را

ارتفاع مرگ کوهنورد نیز می‌گویند. استفاده کوهنوردان از ماسک و کپسول اکسیژن برای فعالیتهای بالاتر از ۸۰۰۰ متر تقریباً الزامی است؛ مگر آنکه شخص به آن احتیاج نداشته باشد که بعضی از کوهنوردان این ویژگی را دارند.

ابتلا به هایپوکسی ممکن است سریع یا به تدریج صورت بگیرد که به ارتفاع، میزان کمبود اکسیژن، شرایط بدنی و ... بستگی دارد. که بعضی از علائم هایپوکسی که ممکن است هر کس در ارتفاع به آن مبتلا شود عبارت است از: تنفس تند و شدید، احساس گیجی و بیقراری، سردرد، طنین صدا در گوش، کیود شدن نوک انگشتان و لبها، کاهش قدرت دید، خواب آلودگی، خنمیزه‌های مکرر، قضاوت و تصمیم‌گیرهای نابجا، دیر تصمیم‌گیری، کندی فعالیت، تغییر شخصیت که منجر به تغییر کردارهای منطقی شخص می‌شود.

تشخیص علائم فوق کمک می‌کند که شخص مبتلا به هایپوکسی را زودتر شناخت و بیدرتنگ برای معالجه به مراکز درمانی انتقال داد.

اطرافیان نباید بیش از حد مجاز و لازم در کمکهای اولیه اقدام به معالجه بیمار کنند. گاهی عواقب این عمل جبران‌ناپذیر است. قبل از توضیح درباره هایپوترمی لازم است که درباره سرمای حاصل از ورزش باد، توضیح داده شود. زیرا در بسیاری موارد عامل سرما سبب بروز عوارض هایپوترمی و هایپوکسی و حتی بیماریهای حاد کوهستان (Acute Mountain Sickness = AMS)، ادم ریوی و دیگر بیماریهای مربوط می‌شود.

سرمای حاصل از ورزش باد:

ورزش باد در هر محیطی سبب می‌شود که هوا سردتر از آنچه هست احساس شود. زیرا ورزش باد سبب انجام عمل تبخیر سطحی و خنک شدن بدن انسان می‌شود. در فصل تابستان ورزش باد ملایم یا حتی شدید به تبخیر سطحی بدن کمک می‌کند و سبب خنک شدن پوست بدن می‌شود. لذا برای اغلب مردم خوشایند است. ولی برعکس در زمستان، ورزش باد نه تنها خوشایند نیست، بلکه شرایط نامساعدی از نظر آسایش زیست محیطی ایجاد می‌کند و گاهی نیز موجب بروز بعضی از بیماریها و حتی مرگ و میر انسانها و حیوانات

می‌شود. هرگاه بر اثر ورزش باد، انسان احساس سرما کند، می‌گویند که سرما در بدن رسوخ کرده است. برای جلوگیری از رسوخ سرما باید قبلاً با پوشیدن لباسهای مناسب مانع بر خورد باد و در نتیجه رسوخ سرما بر بدن شد. سرمای حاصل از ورزش باد را cuiaacs chill می‌گویند.

عوامل مختلفی نظیر نوع پوشش، قسمتی از بدن که در معرض باد قرار می‌گیرد، میزان تشعشعات خورشیدی، وضعیت عمومی بدن در عملکرد سرما بر انسان دخالت دارد. در این فرآیند بر اثر تبخیر سطحی، انتقال گرما از طریق تشعشع در طیف طول موج بلند و جابه جایی سطح بدن. گرما را از دست می‌دهد. در شرایط عادی میزان گرمای ایجاد شده در بدن و گرمای خارج شده از آن با هم برابر است. پس شرایط متعادل حرارتی در بدن حکمفرما است. حال اگر بر اثر ورزش باد، گرما از سطح بدن خارج شود، تبخیر سطحی بدن افزایش می‌یابد و با افزایش تبخیر سطحی گرمای بیشتری از بدن خارج می‌شود و شخص بیشتر احساس سرما می‌کند. در چنین مواقعی از لباسهای مخصوص حفاظت در مقابل باد و سرما استفاده می‌کنند. این نوع لباسها بدن را مدتی طولانی در مقابل ورزش بادهای متفاوت محافظت می‌کند. اگر دمای بدن انسان را ۳۷ درجه سلسیوس در نظر بگیریم، افزایش یا کاهش یک درجه دما سبب ایجاد تب یا لرز در بدن می‌شود. بنابراین در هر حالت، شرایط مناسب زیست از انسان سلب می‌شود.

گرمای ایجاد شده از مصرف مولد انرژی‌زا در هر ساعت معادل ۲ درجه سلسیوس دما ایجاد می‌کند. بخشی از گرمایی که در عضلات و اندامهای داخلی بدن ایجاد می‌شود به داخل جریان خون گسترش می‌یابد و بخش دیگر به سطح پوست بدن هدایت می‌شود که معمولاً دمای آن حدود ۲ تا ۵ درجه از اندامهای داخلی کمتر است. آسایش زیستی در محیط وقتی احساس می‌شود که سطوح حساس پوست بدن غیر از دست و صورت دارای دمایی بین ۳۱ تا ۳۵ درجه سلسیوس باشد. دمای ۳۳ درجه مناسبترین است. اگر دما از این دو حد بگذرد بدن براساس عادت، فعالیت خود را برای حفظ تعادل گرمایی به صورت تعریقی یا لرزش آغاز می‌کند. اگر دمای هوا بیش از ۳۰ درجه سلسیوس باشد فرایند تبادل دمایی صورت نمی‌گیرد؛ و اگر هوا گرمتر از ۳۵ درجه باشد بدن عرق می‌کند و پس از آن عمل تبخیر

سطحی صورت می‌پذیرد و از این طریق بدن خنک می‌شود و دمایی آن پایین می‌رود. اگر میزان سرد شدن بدن کمتر از میزان گرمای ایجاد شده باشد، در این صورت از نظر آسایش زیست شرایط نامناسب است و شخص احساس ناراحتی میکند پس شخصی که صورت خود را در هوای گرم باد می‌زند در واقع سعی می‌کند با این عمل میزان تبخیر سطحی صورت خود را افزایش و در مقابل، دمای کاهش آنرا دهد و محیط گرم اطراف را تحمل‌پذیر کند این همان حالتی است که قبلاً اشاره شد؛ یعنی خوشایند بودن باد. ولی اگر شرایط محیط تغییر کند و هوا سرد شود دیگر باد مطبوع و خوشایند نیست، بلکه سبب آزار و اذیت می‌شود و یکی از آثار خوشایند آن برای انسان کاهش دمای بدن و ایجاد سرما در بدن است. در شرایط مختلف دمایی و با افزایش سرعت باد میزان اثر سرما نیز افزایش می‌یابد و گرمای بدن نیز متناسباً کاهش می‌یابد.

هایپوترمی Hypothermia

کاهش گرمای بدن بیش از مقدار تأمین آن را که بر اثر سرمای حاصل از ورزش باد یا به علت دیگر ایجاد می‌شود هایپوترمی Hypothermia می‌گویند. هایپوترمی یکی از علتهای صدمات جانی و حوادث منجر به مرگ در کوهستان به خصوص در فصل زمستان است. هرگاه انسان گرمای بدن خود را بیش از میزان تولید از دست دهد، سعی می‌کند با تمرینات ورزشی و فعالیتهای فیزیکی آن مقدار گرمای از دست رفته را مجدداً به دست آورد. این عمل را گاهی غیرارادی نیز انجام می‌دهد نظیر لرزشهای غیرارادی بدن. اگر لرزش بدن که نتیجه از دست دادن گرمای بدن است ادامه یابد، نشانه مقدماتی‌ترین علائم بروز هایپوترمی در بدن است. اگر فعالیتهای ارادی یا غیرارادی موثر نباشد و انرژی گرمایی خارج شده جایگزین نشود سرد شدن بدن به تمامی اندامهای بدن سرایت می‌کند و نهایتاً به مغز نیز می‌رسد و سبب می‌شود که مغز نتواند فرامین درست صادر کند یا درست قضاوت کند. بدن نیز کارهای محوله را نمی‌تواند درست انجام دهد. کنترل اعضای بدن نظیر دست و پا از بین می‌رود و حرکات غیرارادی صورت می‌گیرد. پس از این مرحله اگر دمای داخل بدن تا سطح

بحرانی کاهش یابد، مرحله سستی و کمرختی اعضای بدن آغاز می شود. بدن احساس سرمای شدید می کند که اغلب با بی حسی اعضا همراه می شود. پس از این مرحله، تعادل شخص کاملاً به هم می ریزد که در بعضی مواقع همراه با از دست رفتن جان انسان می شود.

بر اثر تحقیقات به عمل آمده اگر دمای داخل بدن به ۳۵ درجه برسد، سبب بی نظمی و ناهماهنگی در فعالیت اعضای بدن، و اشتباه در اعمال و کارها می شود. در دمای ۳۴/۴ درجه سلزیوس توهمات آغاز می شود. بیمار اغلب تصور می کند که خود و دیگران بدون صدا حرف می زنند. اگر کاهش دما ادامه یابد انقباض عضلات، عدم تمرکز و بی دقتی در عمل و دیده ها مشاهده می شود. اگر دمای بدن کاهش یابد و به حد بین ۳۱/۱ تا ۳۲/۲ درجه برسد، بیمار تقریباً وارد مرحله بی حسی می شود و سیستم کنترل تأمین گرمای بدن را از دست می دهد و وارد حالت سرد شدن می شود. اگر در این مرحله، مراقبت های پزشکی فوق العاده به عمل نیاید بیمار از بین خواهد رفت. برای اجتناب از ابتلا به هایپوترمی نکات زیر توصیه می شود:

- ۱- با داشتن جدول سرمای حاصل از ورزش باد و مراجعه به آن از میزان سرمای حاصله به هنگام مواجهه با وزش باد آگاهی داشته باشید و مراقبت و احتیاطات اولیه را به عمل آورید.
- ۲- تا آنجاکه می توانید و برای شما مقدور است بدن و لباس های خود را خشک نگاه دارید. زیرا لباس خیس حدود نود درصد از قدرت پوشش و عایق بندی خود را از دست می دهد. لباس های پشمی خشک از دیگر منسوجات بافته شده بهتر است.
- ۳- اگر نمی توانید خود را گرم نگاه دارید و دچار لرزش بدن هستید، باید فوراً پناهگاه یا جانپناهی جستجو کنید که در مقابل باد و باران شما را حفظ کند.
- ۴- نوشیدن نوشابه های گرم کمک بزرگی برای جلوگیری از مواجهه با هایپوترمی است. شخص مبتلا به هایپوترمی هرگز نباید از مشروبات الکلی استفاده کند.
- ۵- اگر لباس های شما بر اثر برف یا باران یا به هر علت دیگر خیس شد سعی کنید آنها را عوض کنید. لباس های خیس سبب تشدید ابتلا به هایپوترمی است.
- ۶- با مصرف غذاهای گرم و انرژی زا و



استراحت انرژی گرمای از دست داده را مجدداً تأمین کنید.

جدول سرمای حاصل از ورزش باد

شرح جدول
 ۱. در ستون اول: سرعت باد در دو مقیاس بر حسب کیلومتر در ساعت و مایل در ساعت تعیین می شود.

۲. دمای هوای محیط: این دما در دو مقیاس سلزیوس و فارنهایت مشخص شده است. دمای هوای محیط در سطر اول جدول نوشته شده است. در این سطر، اعداد ردیف بالا دمای محیط بر حسب سلزیوس و ردیف پایین بر حسب فارنهایت نشان داده شده است.

۳. جدول اعداد سرمای حاصل از ورزش باد در دو مقیاس سلزیوس و فارنهایت تعیین شده است. محل این اعداد مطابق با قرار گرفتن دمای محیط است؛ یعنی اعداد بالا بر حسب سلزیوس و اعداد پایین بر حسب فارنهایت در نظر گرفته شده است.

برای پیدا کردن سرمای حاصل از ورزش باد با سرعت مختلف در دماهای مختلف ابتدا دمای تعیین شده محیط در سطر اول علامت گذاری می شود. سپس سرعت ورزش باد در ستون مربوط در نظر گرفته می شود. محل تقاطع این دو عدد در جدول، عددی را ارائه

می کند که همان میزان سرماست. برای مثال اگر دمای محیط برابر با ۲ درجه سلزیوس باشد باد ۲۵ کیلومتر در ساعت بوزد، بدن انسان مواجهه با سرمایی معادل با ۵- درجه سلزیوس خواهد شد. اگر شرایط دما تغییر نکند ولی سرعت باد افزایش یابد مثلاً به ۳۳ کیلومتر در ساعت برسد، میزان سرمای حاصل از این باد برابر با ۱۲- درجه سلزیوس خواهد شد. پس با افزایش باد سرعت سرمای حاصل از ورزش باد نیز افزایش می یابد. ایجاد سرما بر اثر ورزش باد و توجه به آن بسیار مهم است؛ و تمامی کسانی که در محیط های باز و به ویژه کوهستانی فعالیت می کنند باید به آن توجه نمایند نظیر کوهنوردان، راهنماهای کوهستان، مربیان کوهنوردی، شکارچیان، ماهیگیران رودخانه های کوهستانی، حفاظت کنندگان محیط کوهستان و ...

با مراجعه به جدول مشاهده می شود سه محدوده در نظر گرفته شده است که به ترتیب محدوده کمی خطرناک - محدوده خطرناک و محدوده بسیار خطرناک است. در محدوده خطرناک گوشت طی یک دقیقه یخ می زند. در محدوده بسیار خطرناک گوشت انسان طی ۳۰ ثانیه منجمد خواهد شد. شرایط فوق برای مواجهه بدن انسان که دارای پوشش مناسب هم نباشد صادق است.

اگر سرعت باد حدود ۱۷ کیلومتر در ساعت و دمای محیط ۲۱- درجه سلزیوس باشد سرمای حاصل برابر با ۳۲- درجه خواهد بود که این حالت جزو شرایط خطرناک است و بدن انسان در این مرحله ظرف یک دقیقه منجمد خواهد شد. باید توجه کرد خطر سرمای حاصل از ورزش باد فقط به انجماد یا سرمازدگی بعضی از اعضای بدن منحصر نمی شود، بلکه موجب کاهش گردش خون در قسمتهای مختلف بدن از جمله مغز می شود که موجب عارضه هایپوکسی خواهد شد.

منابع:
 INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT MEDICINE SAFETY AND COMFORT WIND CHILL AND HYPOTHERMIA BY: VINCENT J. SCHAEFER/JOHNA DAY HYPOXIA BY JOPPESEN

جبهه سبز ایران

همزمان با میلاد با سعادت حضرت قائم (عج) همایش کودک و طبیعت توسط جبهه سبز ایران و با همکاری شهرداری منطقه ۷ در محل بوستان آزادگان به اجراء درآمد. در این همایش دهها نفر از هنرمندان کودک و نوجوان ضمن گرامیداشت میلاد مهدی موعود (عج) با اجرای برنامه‌های متنوعی شامل سرود، دکلمه، نمایش عروسکی، شعر کودکانه و نقاشی و کاریکاتور به انتقال پیامهای زیست محیطی پرداختند. هدف از اجرای این همایش ارتقاء فرهنگ زیست محیطی کودکان و نوجوانان و افزایش مشارکتهای مردمی در خصوص حفاظت همه جانبه از محیط زیست می باشد. اولین همایش کودک و طبیعت جبهه سبز سعی داشت که با زبانی کودکانه نگرانی عمیق فعالان محیط زیست را از گسترش روند رو به رشد آلودگی‌های زیستکره اعلام دارد. در این همایش شرکت کنترل کیفیت هوا، گروه سبز نوجوان و فعالان محیط زیست حضوری گسترده داشتند. Δ

تشکر و قدردانی

گروه تولیدی صنعتی صلاحی تبریز تولیدکننده کابین خودرو و شرکت آما یا ک تولیدکننده ماشین آلات چرم سازی از تبریز با ارسال هدیه مالی خودشان در کمال تواضع خواهان کمک در جهت استمرار انتشار فصلنامه کوه شده اند که بدین وسیله از محبت آنان سپاسگزاری می نمایم. فصلنامه کوه

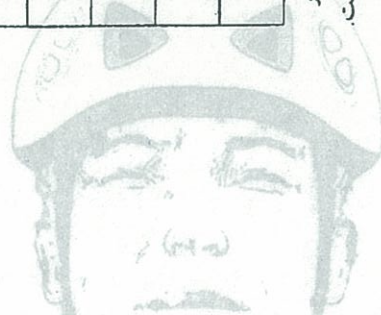
جدول سرمای حاصل از وزش باد با مقایسه با دمای محیط

| سرعت باد مایل / ساعت کیلومتر / ساعت | دمای محیط (اعداد بالا بر حسب ستبوس و اعداد پایین بر حسب فارنهایت است) | | | | | | | | | | | | | | | | خطر زیاد گوشه ممکن است درست ۳۰ ثانیه منجمد می شوند. |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | 5 | 2 | -1 | -3 | -6 | -9 | -12 | -15 | -18 | -21 | -23 | -26 | -29 | -32 | -34 | -37 | |
| باد آرام | 40 | 36 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | -5 | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 |
| 8 | 2 | -1 | -3 | -6 | -9 | -12 | -15 | -18 | -21 | -23 | -26 | -29 | -32 | -34 | -38 | -40 | -43 |
| 17 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | -5 | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 |
| 25 | -1 | -6 | -9 | -12 | -15 | -18 | -23 | -26 | -29 | -32 | -38 | -40 | -43 | -46 | -51 | -54 | -56 |
| 33 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | -5 | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -34 | -40 | -45 | -50 | -56 |
| 42 | -3 | -5 | -12 | -18 | -21 | -23 | -25 | -32 | -34 | -40 | -43 | -46 | -51 | -54 | -56 | -62 | -65 |
| 50 | 25 | 15 | 10 | 0 | -5 | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 | -60 | -65 |
| 58 | -6 | -12 | -15 | -18 | -23 | -26 | -29 | -32 | -34 | -38 | -43 | -46 | -51 | -54 | -59 | -62 | -65 |
| 67 | 20 | 10 | 5 | 0 | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 | -60 | -65 | -70 |
| | -9 | -12 | -18 | -21 | -26 | -29 | -34 | -38 | -43 | -46 | -51 | -54 | -59 | -62 | -68 | -71 | -76 |
| | 15 | 10 | 0 | -5 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 | -60 | -65 | -70 | -76 |
| | -12 | -15 | -18 | -23 | -29 | -32 | -34 | -40 | -46 | -50 | -55 | -60 | -65 | -70 | -75 | -80 | -85 |
| | 10 | 5 | 0 | -10 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 | -60 | -65 | -70 | -75 | -80 |
| | -12 | -15 | -21 | -23 | -29 | -34 | -38 | -40 | -46 | -51 | -54 | -59 | -62 | -68 | -71 | -73 | -79 |
| | 10 | 5 | -5 | -10 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 | -60 | -65 | -70 | -75 | -80 |
| | -12 | -15 | -21 | -23 | -29 | -34 | -38 | -40 | -46 | -51 | -54 | -59 | -62 | -68 | -73 | -76 | -82 |
| | 10 | 5 | -5 | -10 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 | -60 | -65 | -70 | -75 | -80 |
| | -12 | -18 | -21 | -26 | -29 | -34 | -38 | -43 | -48 | -51 | -56 | -59 | -65 | -71 | -73 | -79 | -86 |
| | 10 | 0 | -5 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 | -60 | -65 | -70 | -75 | -80 |

خطر افزایش یاقه
گوشه در مدت ۱ دقیقه منجمد می شوند.

کمی خطر ناک

باد بیشتر از ۶۸ کیلومتر در
ساعت دارای اثر کمتری است.



کلاه ایمنی

ترجمه علیرضا عطاریانی

تحقیقات اصلی:

مرحله چهارم: حال فقط لایه خارجی برای برطرف کردن بقیه انرژی حاصل از جسم پرتاب شده باقی می ماند، در چنین فرآیند پیچیده‌ای (در عمل چهار مرحله با هم اتفاق می افتد) چهارچوب و لایه با حجمه سر تماس نخواهد داشت. تسمه‌های چهارچوب باید طوری ساخته شود که ضربه‌های عمودی و ضربه‌هایی با زاویه ۳۰ درجه و وابسته به جلو پیشانی را تا حد امکان روی تمامی حجمه پخش کند. به این ترتیب از متمرکز شدن انرژی حاصل از ضربه جلوگیری خواهد شد.

نمایشی از لحظه اصابت یک سنگ رها شده آزمایش کلاه ایمنی، به منظور محافظت سر در مقابل ضربه یا وزنه‌ای به شکل نیمکره صورت می‌گیرد. این وزنه در آب و هوای ۲۰ درجه سانتیگراد از فاصله ۲ متری پایین می‌افتد. سپس نمودار فشار بر زمان ضربه محاسبه می‌شود.

مراحل و عملکرد متعدد کلاه ایمنی که با نقطه‌های مشخصی روی صفحه دستگاه نشان داده می‌شود با ارتباط همزمان نمودار نیروی ضربه و دوربین پیشرفته با حرکت کند قابل تشخیص است. اگر شرایطی که در بالا گفته شد بر یک سر محافظت نشده اعمال شود، نیرویی در حدود ۱۸۰۰ دان بر آن وارد می‌شود که می‌تواند منجر به مرگ شود. قابل ذکر است که حجمه سر انسان توانایی مقاومت در برابر نیروی بیش از ۱۰۰۰ دان را ندارد. به این ترتیب مهمترین و ضروری‌ترین وظیفه کلاه ایمنی این است که فشار نیروی منتقل شده به سر را با متناسب کردن جذب انرژی شیء پرتاب شونده

به منظور آزمایش رابطه پیچیده طراحی مواد و شرایط آناتومی و ارتوپدی، لازم است که مقاومت کلاه‌های ایمنی را در برابر ضربه‌های مختلف مشخص کنیم. تنها وسیله اجرای این آزمایش، استفاده مؤثر از الکترونیک، پردازش داده و علم مکانیک است. با دوربینی با سرعت بالا و مشخصات بالای صفحه نمایش که همزمان به یک نیروی فشاری و تصاویر زمانی متصل شده باشد می‌توان مراحل قطعی را در زمان اعمال فشار مشاهده کرد.

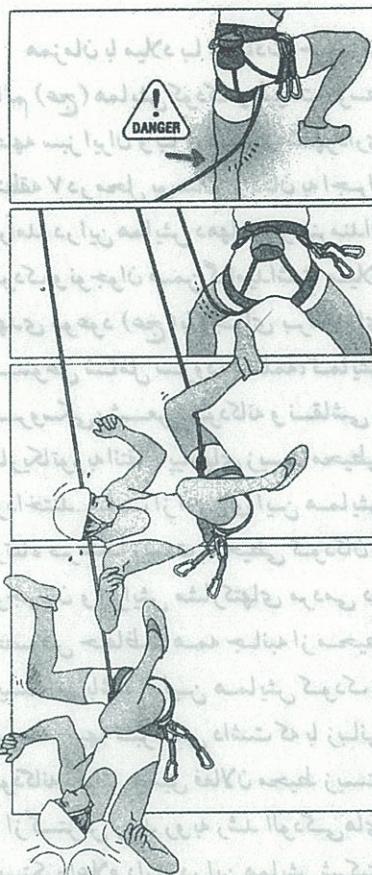
مراحل مختلف از اصابت سنگ:

مرحله اول: نیروی وارد به جلو که از اصابت جسم پرتاب شده ایجاد شده است باعث می‌شود رویه کلاه ایمنی کوهنوردی در امتداد ضربه به کلاه فشار وارد کند. بنابراین ماده باید در مقابل ضربه، بسیار مقاوم باشد. پس تغییر شکل مختصری خواهد کرد و در نتیجه، بخشی از انرژی جذب می‌شود.

مرحله دوم: تمامی کلاه ایمنی در جهت ضربه شروع به حرکت می‌کند و قسمت گنبدی شکل که در حدود ۳ سانتیمتر بالای سر قرار دارد، به طرف حجمه سر فشرده می‌شود. در اینجا چهارچوب کلاه به صورت یک مانع محکم عمل می‌کند. به این ترتیب بخشی از انرژی وارده به کلاه توسط کشش تسمه‌های داخلی آن جذب می‌شود. توجه داشته باشید که قدرت کشش رویه و کشش چهارچوب داخلی در یک کلاه ایمنی باید با هم عمل کنند. به همین دلیل ادلرایند برای چهارچوب داخلی تسمه‌هایی ساخته است.

مرحله سوم: تغییر شکل کلاه ایمنی در چهار مرحله صورت می‌گیرد. قدرت ماده و شکل ساخت به معنای افزایش کشش در نقطه مربوط است که قسمت برجسته رویه کلاه ایمنی را سخت و سفت می‌کند. هنگام وارد آمدن فشار، تورفتگی قابل انعطاف کلاه ایمنی نیروی ضربه را بیشتر جذب می‌کند.

نایا ایمنی



آنچه در زیر می‌خوانید ترجمه مطلبی است که از بولتن شرکت آلمانی ادلرایند استخراج شده و حاوی توضیحاتی درباره اهمیت استفاده از کلاه ایمنی و نحوه ساخت و مواد مصرفی در آن است.

چکیده:

اگر سنگی از فاصله ۱۰ متری رها شود، سرعتی معادل ۱۶۰ کیلومتر در ساعت پیدا می‌کند. ضخامت حجمه سر در پیشانی حدود ۱۰ میلی‌متر و نوک آن در پشت سر ۱/۵ میلی‌متر است. بنابراین حتی اصابت یک ریگ کوچک موجب آسیب سر یک کوهنورد بدون کلاه ایمنی می‌شود. وقتی یک تکه سنگ یک کیلو گرمی به اندازه یک مشت گره شده، با مانع یک سانتیمتری برخورد کند، نیرویی در حدود ۵۰۰ کیلو پوند وارد می‌آورد.





دارد. بعد از یک دوره گرمای حداکثر ۱۰۰ دقیقه‌ای، حرارت در کلاه‌های ایمنی با رنگهای مختلف تقریباً یک درجه را نشان می‌دهد. تهویه هوا نیز مهم است، بعد از تبخیر یک گرم عرق بدن، ۱/۵ لیتر بخار آب تولید می‌شود. بنابراین خنک شدن یا تبخیر، تنها وقتی ممکن است که هوا بتواند آزادانه جریان پیدا کند. از این رو کلاه‌های کوهنوردی بر خلاف کلاه‌های خلبانی نباید سنگین باشد و باید از روش‌های قاب بندی با تهویه خوب بهره برده باشد. Δ

مأخذ: بولتن ادلراید

فروشگاه آدیوس



تعویض زیره ایرانی و خارجی تهیه و توزیع لوازم کوهنوردی و اسکی



علی شاه پسند

آدرس: فیلبان

ولی عصر منیریه اول

میدان منیریه

پلاک ۴۴

تلفن: ۰۳۸۳۳۳۳۳۵

است. لایه مقاوم یو - وی به کار برده شده در روی سطح خارجی از شکنندگی پوسته خارجی کلاه در مقابل نور آفتاب جلوگیری می‌کند. همچنین در مواد ترکیبی استفاده شده در آن پراکندگی در اجزاء وجود ندارد.

مقاومت در برابر حرارت: کلاه‌های ایمنی ادلراید مقاومت در برابر ضربه را در دمای متجاوز از ۲۰ تا ۳۵ درجه نیز حفظ می‌کند.

ساختار: روزه‌های تهویه، واسطه‌هایی فلزی است که از برخورد سر با لبه تیز کلاه جلوگیری می‌کند و در عین حال بر استحکام آن می‌افزاید. رویه خارجی با میخ‌های پرچ شده دوتایی به لایه داخلی مرتبط شده است. بنابراین از تجمع رطوبت در داخل پرچ‌ها جلوگیری می‌شود.

شکل ظاهری: قسمت بالا و خارجی کلاه ایمنی ادلراید از ضخامت کمتر و در عین حال سخت‌تری ساخته شده است تا کلاه در برابر ضربه مقاومت بیشتری داشته باشد. لبه برآمده دور کلاه به استحکام جانبی آن کمک می‌کند. بنابراین لایه خارجی هم سخت و هم قابل انعطاف است.

وزن و قابلیت پوشش: راحتی یک کلاه ایمنی به وزن و خوش ترکیبی آن بستگی دارد. در ساخت آخرین نوع کلاه‌های ایمنی به این نکات توجه شده است:

وزن انواع کلاه‌های ایمنی ادلراید کمتر از ۵۰۰ گرم است. زیرا در کوهنوردی سر به طور مداوم در حرکت است و یک کلاه سنگین روی ماهیچه‌های گردن فشار می‌آورد.

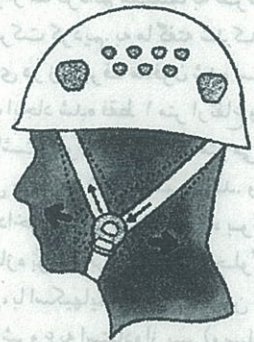
تهویه هوا: وجود هشت محفظه تهویه و فاصله‌ای قابل توجه بین رویه خارجی و داخلی کلاه، در امر تهویه بسیار مؤثر است. در مقایسه با بسیاری از کلاه‌های ایمنی موجود در بازار، بخش رویه خارجی کلاه ادلراید نمی‌گذارد که حرارت، زیر قسمت گنبدی شکل ثابت بماند. در نتیجه، هوا می‌تواند آزادانه و به راحتی در گردش باشد.

خصوصیات داخلی: یک چهارچوب ستاره‌ای شکل با ۶ نوار متقاطع قابل انعطاف و یک تسمه سر مناسب برای جذب ضربه‌های جانبی، تقسیم یک اندازه فشار ضربه را تضمین می‌کند. یک تسمه سگک‌دار در زیر چانه از لغزش کلاه بر سر جلوگیری می‌کند.

تأثیر رنگ کلاه در جلوگیری از حرارت: آزمایش‌های اخیر نشان داده است که دمای درونی، خیلی کم تحت تأثیر رنگ کلاه قرار

تا حد امکان پایین بیاورد.

مواد تشکیل دهنده: نکات مهم و قطعی در توانایی کلاه ایمنی برای حفاظت از سر عبارت است از: مقاومت در برابر شکستگی و ترک حاصل از ضربه و قوت کشش ماده استفاده شده در ساختار کلاه ایمنی. چرا که باید قادر به جذب انرژی باشد و آن را بی‌آنکه خیلی تغییر شکل دهد بی‌ضرر منتقل کند. آزمایش‌های جامع نشان داده است که ترموپلاستیک‌های کمکی فیبری برای ساختن کلاه مناسب است. مواد ساخته شده در این کلاه‌ها در برابر ضربه ۶ برابر مقاومت است؛ و در موارد مشخصی، مقاومتی ۱۶ برابر در مقابل شکستگی حاصل از ضربه از خود نشان داده است. کیفیت بالای مداوم با کارایی عالی در روش قالب ریزی،



تولید دقیق و یکنواخت در مدت تولید، از شرایط اصلی تولید این کلاه‌هاست.

یکنواختی در ساختمان: با پراکندگی یکنواخت فیبرهای کمک‌کننده در سر تا سر پلاستیک، ادلراید توانسته است ماده یکجور و یکدستی برای کلاه ایمنی کوهنوردی با قدرت ایست و پویایی بالا، صرف نظر از جهت اصابت، تولید کند. ترکیب دو ماده با خصوصیات مکمل در دو سر و استفاده از فنون روز در تولید ماده، به معنای کیفیت بسیار عالی با کمترین وزن ممکن است.

لایه لایه سازی: کلاه‌های ایمنی موسوم که به صورت لایه لایه ساخته شده است حتی در ضربات نسبتاً پایین نیز مقاومت نمی‌کند و دلیل آن در لایه سازی است. لایه سازی، یکدست نیست و ماده پوشیده شده روی کلاه، قدرت دفع ضربه را ندارد و مقاومت کمتری در برابر شکستگی دارد. بنابراین چنین کلاهی نمی‌تواند در برابر ضربه مقاوم باشد.

عمر مفید: دوره مقاومت کلاه ایمنی ۵ سال است. ادلراید با استفاده از مواد فوق مدرن به تجارب و نتایج مطلوبی در این زمینه رسیده

چرا باید همواره کوله پشتی با خود داشته باشیم؟

هرگاه همراه گروهی برای اسکی به مناطق خارج از پیست می‌رویم، کوله پشتی حاوی لوازم کمک‌های اولیه و نجات را به یکی از اسکی‌بازان گروه می‌سپاریم. چرا که ممکن است من، در مقام سرپرست گروه، با تمامی لوازم طعمه بهمن بشوم.

این روزها اکثر شاگردانم در سفرهای خارج از پیست، یک کوله پشتی حاوی میوه خشک، جای یا آب داغ، کلاه و دستکش اضافه، میل، پوشش اضطراری و یک بیل همراه دارند. دیگر من در این مورد از آنها بازخواست نمی‌کنم، چرا که خودشان به این باور رسیده‌اند که این مجموعه می‌تواند زندگی‌شان را نجات دهد.

آنها می‌دانند که من هم در کوله پشتی خود علاوه بر این وسایل یک جعبه کمک‌های اولیه (به علاوه داروهای ضروری)، طناب، دوربین، غذا و شیرینی، سوت، جاقو، پیچ گوشتی، قطب‌نما، نقشه‌های محل، زیرپوش اضافه، سه یا چهار پوشش اضطراری (از جنس پارچه آلومینیومی) و گل باتومهای اضافه همراه دارم.

ما خود را برای رویارویی با حوادث پیش‌بینی نشده، که جزئی از اسکی در مناطق سخت و خطرناک خارج از پیست است، آماده کرده‌ایم.

شما باید خود را برای سپری کردن یک شب در کوهستان آماده کنید و البته تا صبح زنده بمانید! اگر ناگهان بوران و بارش شدید برف آغاز شود، حتی اگر با منطقه‌آشنایی کامل داشته و تمامی لوازم را نیز همراه داشته باشید، چاره‌ای جز توقف در کوهستان ندارید. فراموش نکنید که حتی اگر یک نفر از افراد گروه آسیب ببیند و هوا هم خراب باشد همه به دردسر بزرگی افتاده‌اند.

چه باید کرد؟

شما می‌توانید برای ایمنی در برابر سرما و باد، گودالی در برف حفر کنید. این گودال مثل یک عایق شما را در مقابل سرما محافظت می‌کند. اگر بتوانید کف آن را با پوشش نازکی فرش کنید. ضریب اطمینان را بالا برده‌اید. بدون همراه داشتن بیل، حفر کردن یناهگاه ممکن نیست. اگر پوششهای آلومینیومی اضطراری: زیرپوش اضافه، دستکشهای اضافه، میوه خشک و جای گرم همراه نداشته باشید، احتمالاً در ارتفاعات بالا شب را به صبح نخواهید رساند.

نوامبر گذشته برای یک گروه از جوانان استونبردباز امریکایی در «گرند موته» حادثه‌ای پیش آمد. آن روز در پیست مشغول تدریس بودم. حدود ساعت ۲ بعدازظهر بوران شدید همراه با بارش سنگین برف آغاز شد و سرمای کشنده و مه شدید کوهستان را فرا گرفت. پس از گذشت نیم ساعت شعاع میدان دید به ۵ متر رسید.

من راه بازگشت را از خط بالای یال یافتم و شاگردانم را به طرف اقامتگاه راهنمایی کردم. امریکاییها که به فاصله کمی در خارج از پیست مشغول استونبردینگ بودند، پس از شروع طوفان روحیه خود را از دست دادند و در برابر شب یک یخچال گیر افتادند. آنها دیگر قادر به حرکت نبودند و نمی‌توانستند راه خود را پیدا کنند.

آن شب سرعت وزش باد در ارتفاع ۳۰۰۰ متری به ۱۲۰ کیلومتر در ساعت رسید. وقتی فردای آن شب پیستورها محل گروه امریکایی را پیدا کردند، دو نفر از افراد گروه شش نفری جان خود را از دست داده بودند و چهار نفر دیگر بر اثر سرمازدگی به شدت آسیب دیده

بودند. همه منطقه تحت تأثیر این داستان غم انگیز قرار گرفت.

چنین حوادثی موجب می‌شود که شما دوباره به فکر بیفتید و درباره سفرهای خارج از پیست بدون لوازم ایمنی، تجدید نظر کنید.

بهمن

اواسط فوریه گذشته، پس از یک شب بارش سنگین برف و وزش باد شدید با گروهی سوار تله‌سی‌یژ بودیم. ناگهان متوجه شدیم که درست در فاصله ۱۰۰ متری ما خارج از پیست بهمن کوچکی ریزش کرده است و یک اسکی باز در بالای بهمن با فریاد کمک می‌خواهد.

من پیستورها را با بی‌سیم مطلع کردم و با شش نفر از شاگردانم مستقیماً به طرف محل حادثه حرکت کردیم. به ما گفته شد که اسکی باز دیگری در زیر برف مدفون شده است.

ترک ایجاد شده فقط ۱ متر ارتفاع و ۱۰ متر عرض داشت. طول بهمن به ۱۵ متر می‌رسید و به گودالی به شعاع ۵ متر ختم می‌شد. ولی همه برفها به داخل گودال کشیده شده بود. برف سبک و تازه بود. بنابراین ما برای جلوگیری از فرورفتن، با اسکیهایمان به روی بهمن رفتیم.

ابتدا شروع به استفاده از بیپر (وسیله نجات از بهمن) کردیم ولی خیلی زود متوجه شدیم که فرد آسیب دیده این وسیله را همراه خود ندارد. خوشبختانه همه افراد گروه من در کوله پشتی خود بیل و میل (برای یافتن حادثه دیده) داشتند. با میل زدن، عمق برف را برای یافتن فرد حادثه دیده جستجو کردیم. با اینکه از بیلهای خود برای کنار زدن برف استفاده می‌کردیم، یافتن مصدوم حدود ۵ دقیقه طول کشید. شوک شدیدی به او وارد شده بود؛ اما هنوز زنده بود و فوراً به نزدیکترین بیمارستان منتقل شد.

اگر ما بیل و میل نداشتیم، عملیات نجات بیش از ۳۰ دقیقه طول می‌کشید. پس لوازم نجاتی که داشتیم، زندگی او را نجات داد.

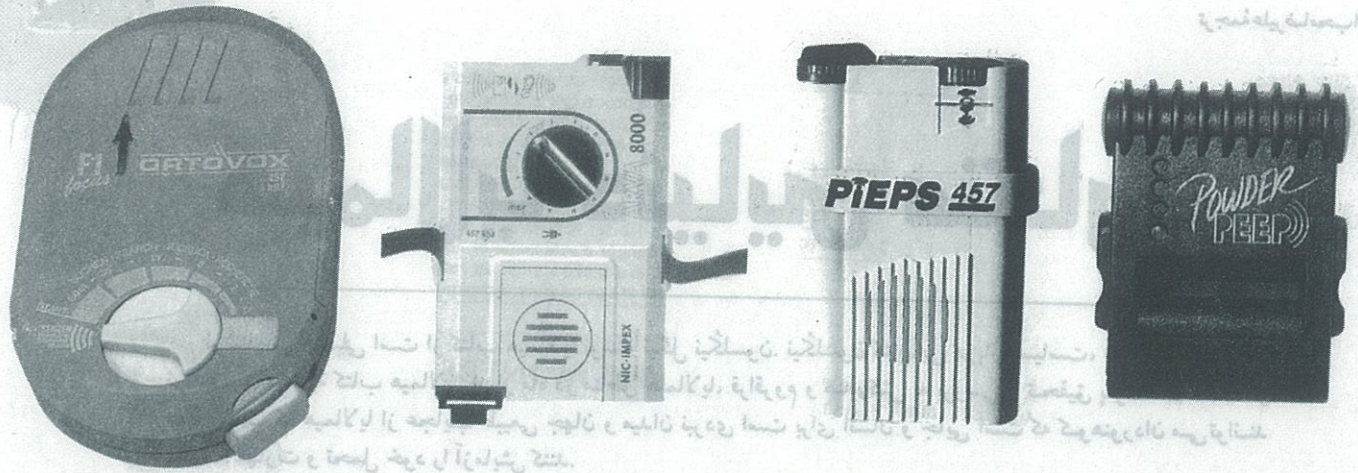
بیپرها (Beepers)

هر کس که قصد اسکی کردن در خارج پیست را دارد باید یک علامت دهنده بهمن همراه داشته باشد. بهترین راه نگهداری آن، آویزان کردنش به گردن در زیر زیرپوش است. هنگامی که مشغول اسکی هستید آن را روی

محموله‌های ایمنی

نوشته جین زایمر

ترجمه آرش مسبوق



بیبورها وسائل نجات دهنده الکترونیکی که در انواع مختلف مچی، کمری و به صورت گردنبند در اختیار دوستداران ورزشهای کوهستانی قرار گرفته است.

خارج شد و ما این پیروزی را جشن گرفتیم. فقط با اندکی هزینه برای تهیه لوازم ایمنی می توان همه چیز را برای نجات یک زندگی به همراه داشت. جین زایمر یکی از معاونان اجرایی «تاپ اسکی» در «والدیزر» است. Δ مأخذ: مجله اسکی سووی

مشغول بررسی دره ای که باید با اسکی از آن فرود می آمدیم بودم، متوجه دو نفر شدم که بالای یک بهمین فرو ریخته ایستاده بودند. در عرض چند دقیقه خود را به پایین رساندیم. دو نفری که آنجا بودند به شدت شوکه و در جای خود میخکوب شده بودند. آنها گفتند که نفر سوم گروهشان در قسمت چپ بهمین دفن شده است. برف کاملاً سفت بود و ما می توانستیم روی بهمین راه برویم. چند دقیقه بعد اولین علامت را دریافت کردیم و پس از ۵ دقیقه موفق شدیم محل دقیق فرد حادثه دیده را پیدا کنیم. به طور حیرت آوری او را در عمق ۲۰ سانیمتری برف، شوکه، با صورتی کبود ولی «زنده» یافتیم. او بعد از سه روز از بیمارستان

حالت «علامت دهنده» بگذارید. هنگام صرف غذا آن را خاموش نکنید. چرا که ممکن است فراموش کنید دوباره آن را روشن کنید. اگر در جستجوی یک اسکی باز حادثه دیده هستید، بیبر را روی حالت «دریافت علامت» قرار دهید. اولین علامت را هنگامی که در فاصله ۳۰ تا ۵۰ متری او هستید، دریافت خواهید کرد. سپس کم کم صدای دستگاه را کم کنید و به جستجوی محل دقیق مصدوم بپردازید. برای اینکه بتوانید فرد حادثه دیده را به سرعت پیدا کنید، به ساعتها تمرین احتیاج دارید. دو سال پیش همراه گروهم با اسکیهای پوست دار مشغول صعود به یکی از قله های اطراف والدیزر بودیم. هنگامی که با دوربین

رفیقان میروند نوبت به نوبت.....

براستی که طول عمر دست خداست، اما اینکه عمر را چگونه به سراوریم دست ماست. (خدایا چگونه زیستن را تو به من بیاموز، چگونه مردن را خود خواهم آموخت.) دکتر علی شریعتی چه پر برکت است عمری که در راه آموختن و آموزش به دیگران طی شود و شخص چون شمع بسوزد که چراغ راه دیگران باشد. این بار نیز سخن از مردی است از تبار پیشکسوتان ورزش کوهنوردی، انسانی والا و با ایمان و از

اولین کسانی که حرکت فرهنگی را در ورزش کوهنوردی آغاز کرد و با انتشار فرهنگ کوههای ایران و چاپ آن در مجلات سالهای دور خدمت ارزنده ای به این ورزش نوپا و ناشناخته آن روزگاران نمود.

سخن از شادروان عبدالواحد خنجی است.

وی به سال ۱۳۰۸ در بحرین متولد شد و ده ساله بود که همراه پدر به ایران آمد و اولین برنامه های کوهنوردی خود را در سال ۱۳۲۴ از ارتفاعات تسوجال آغاز نمود و شروع به گرمی باد.

فصلنامه کوه درگذشت شادروان عبدالواحد خنجی را به همسر و دو فرزند وی و سایر بازماندگان و جامعه کوهنوردی تسلیم می گوید.



همالایا دنیایی متفاوت

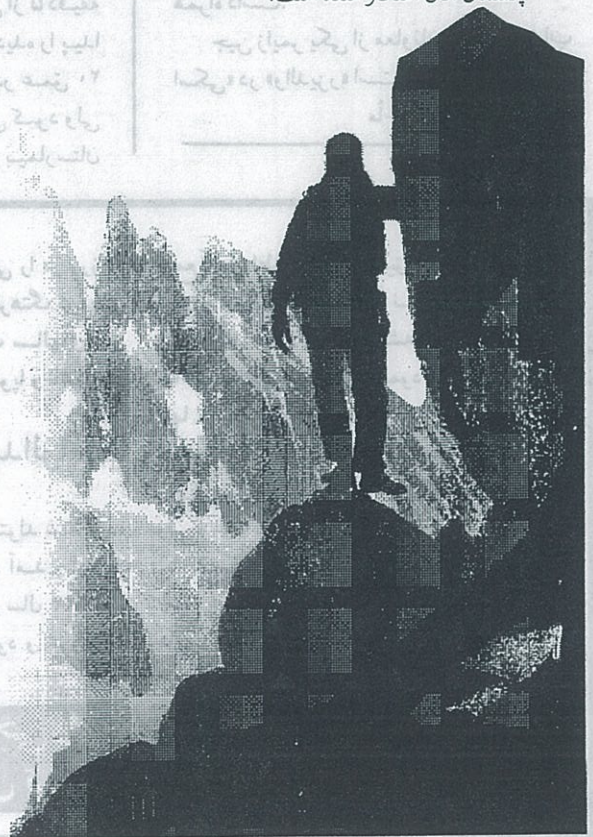
نوشتار زیر فصلی است از کتاب همالایا نوشته نیگل نیگلسون. نیگلسون کتابهایی دربارهٔ سیاست، معماری و تاریخ نوشته و برای تهیهٔ کتاب همالایا چهار ماه در مناطق همالایا، قراقرم و هندوکش به بررسی و تحقیق پرداخته است. او معتقد است که همالایا از عجایب طبیعی جهان و میدان نبردی است برای انسان و جایی است که کوهنوردان می‌توانند قدرت، مهارت و تحمل خود را آزمایش کنند.

خوانندگان به تاریخ این نوشتار که ۱۳۵۴ خورشیدی است توجه خواهند داشت. جمله‌ای مانند «حملات انفرادی به قله‌های همالایا همواره به شکست انجامیده است» در سال ۱۳۷۷ مصداق ندارد. ولی این متن همیشه تازگی و زیبایی خود را در بیان احساس یک کوهنورد و معرفی همالایا حفظ خواهد کرد.

آنها که با این دنیای وحشی دست و پنجه نرم می‌کنند با سختیها و خطرهایی رو به رو می‌شوند که هم از حیث دفعات و هم از نظر شدت، هراس‌آور است. معمولاً در کوه‌های آلپ، اگر کوهنورد خود عمداً سخت‌ترین مسیر را انتخاب نکند، صعود قابل پیش‌بینی و آزموده شده است. اما در همالایا همهٔ خطرهای رشته کوه‌های کم‌ارتفاعتر چند برابر می‌شود. یخچالها که می‌توانند مسیرهای مناسبی برای قله باشند، در اینجا تله‌هایی هستند که ممکن است با غرش مهیبی بسته شوند و به قطعات بزرگی از یخ، هر کدام با صدها تن وزن، بشکنند. دیواره‌ای یخی به پهنای تقریباً ۳۰۰ متر و ارتفاع ۳۰ متر که ظاهراً به سطح صخره چسبیده است، به آرامی سرنگون می‌شود و به ناگهان همه چیز را ویران می‌کند. بهمن ناشی از برفی که شب هنگام باریده و آفتاب صبح دوباره آن را نرم کرده است، با نیروی یک سیل به فرد برخورد می‌کند و او را بدون راه نجاتی با خود به روی پر تگاه می‌برد. اگر کوهنورد برای گریز از این خطرها سعی به صعود از تیغه‌ها بکند، ورطهٔ کاملاً تازه‌ای از خطر انتظارش را می‌کشد. تیغه به مانند لبهٔ کارد، چنان تیز و جناحهای آن هم چنان پر شیب است که لحظه‌ای غفلت می‌تواند او را به کام مرگ فرو برد. یک نقاب یخی بر اثر وزن کوهنورد به ناگهان می‌رمد. از میان هزاران تخته سنگی که به مانند آجر از شیب بیرون زده‌اند، یکی لق از آب درمی‌آید، آن هم موقعی که دیگر کار از کار گذشته است.

وضع هوا هم همین قدر غیر قابل پیش‌بینی است. گاه آفتاب چنان شدید است و چنان هوای رقیق را با شدت تابش اشعهٔ ایکس که بازتاب از سطح برف آن را مضاعف می‌کند می‌شکافد که فرد به همان شدت بیابانهای استوایی دچار آفتاب سوختگی می‌شود؛ و در همان شب ممکن است گرفتار رنج و عذاب سرمای قطبی شود. گسترهٔ تغییر دما در این ارتفاعات بسیار زیاد است: در تابش مستقیم خورشید دماهای بالایی تا 14°C و در شب دماهای پایینی تا 40°C - اندازه‌گیری شده است. باد ناگهان به نیروی هریکین (سرعت بیش از تقریباً 120 کیلومتر در ساعت - م.) می‌رسد و هوارا از برف پر می‌سازد؛ به طوری

قله‌های همالایا دنیایی دارند متفاوت از دنیایی که در آن به سر می‌بریم. البته می‌توان بر فراز دنیای وحشی و مرتفع یخ و برف پرواز کرد یا از دامنه‌ها و هزاران متر پایینتر با دوربین به آنها نظر انداخت. اما همچنان دور از دسترس مسافران و بومیان هستند. تنها کوهنوردان باربرانسان بدان راه یافته‌اند و این دنیای عجیب و غریب تنها در برابر چشمان آنان آشکار شده است.



که بهمنی متحرک در هوا می‌آفریند که توان مقاومت را از کوهنورد سلب می‌کند. در صورت داشتن چادر، بر پا کردن آن می‌تواند به دشواری بالا بردن بادبان در تند باد باشد؛ و به هنگام خواب، چادر زیر ضربات از جا برکن باد قرار می‌گیرد. ممکن است تند باد هفته‌ها ادامه یابد و هر حرکتی به بالا یا پایین را غیر ممکن سازد. ایتالیاییها در ابتدای صعود موفقیت‌آمیزشان به K2 در ۱۹۵۴، به مدت چهل روز به ندرت امکان حرکت و خروج از چادر داشتند. در ۱۹۳۴، ویلی مرکل، کوهنورد آلمانی در نانگاپاربات گرفتار طوفان برف و سرما شد و با وجود آنکه توانست ۹ روز عذاب‌آور سرما و گرسنگی را تحمل کند، سرانجام زیر انبوه برفهای روان جان سپرد و چهار روز بعد همانجا جسدش را یافتند.

به اینها اثر فرساینده ارتفاع نیز اضافه می‌شود. هم هوایی مؤثر است، اما هیچ کس قادر به پیش‌بینی آثار آن نیست. مرد جوانی مثل ماربو پوجوز که شاید قویترین عضو گروه هم بود در K2 ناگهان از ذات‌الریه می‌میرد. دیگری ممکن است دچار حمله فلجیتیس (التهاب وریدها) شود. ظاهراً این عوارض ربطی به سن ندارد. کوهنورد، ورزشکار المپیکی نیست. شاید مناسب‌ترین سن برای کوهنوردان ۲۵ تا ۴۰ باشد. زیرا تجربه نشان داده است که جوانترها بنیه جسمانی یا ذهنی لازم را ندارند.

تغییر شخصیت در ارتفاع

ارتفاع می‌تواند شخصیت فرد را کاملاً عوض کند. اراده سست می‌شود و دوستیها در معرض تهدید قرار می‌گیرد. فرانک اسمایت، فاتح «کامت» نوشته است: «دوست شما در شهر ممکن است در کوه دشمن بشما شود. حتی خرناسهایش شکل تازه و طردکننده‌ای می‌گیرد. شوخیهایش در هنگام غذاخوردن، صدای جویدنش، احساس شعفی که با آن بهترین لقمه‌ها را بر می‌دارد و به ندرت آن را پنهان می‌کند، طرز مضحک گام برداشتنش، حتی پارگی لباسهایش و رنگ و وصله کف جورابهایش ممکن است باعث تحریک و تفری تحمّل‌ناپذیر شود.»

با صعود موریس هرزوک و گروه فرانسوی او به آناپورنا ۱ در ۱۹۵۰، احتمالاً جالبترین مورد از تأثیرات هیمالا یا بر انسان خلق شده است. رهاورد دیگر آن یکی از زیباترین کتابهای کوهنوردی به نام آناپورنا بوده است؛ گزارش شخصی هرزوک از موفقیتها و مشقات سفر پیش از آن که هیچ کوهی بلندتر از ۷۹۰۰ متر صعود نشده بود. نپال فقط همان سال به روی غربیها باز شد. کشوری کاملاً ناشناخته بود و راههای دسترسی به آناپورنا نامکشوف و باربران محلی بی‌سازمان و آموزش ندیده. با توجه به تجارب صعودکنندگان در هند بریتانیا در مدت نیم قرن پیش از آن، شناسایی و صعود قله‌ای مهار نشدنی چون آناپورنا غیر ممکن انگاشته می‌شد. این کار درست همانی بود که فرانسویها بدان مبادرت کردند؛ و سرنوشت آنان مایه حیرت و برای خواننده رنج‌آور است.

آنان ابتدا قصد صعود به داولاگیری (۸۱۷۱ متر) را داشتند، اما با برخورد به شکافهای آن و یک دیواره ۴۵۰۰ متری، دو بار بلندتر از جبهه شمالی آیگر، عقب‌نشینی کردند و با گذر از دره خالی جندقی تلاش خود را بر روی آناپورنا ۱ به بلندی ۸۰۷۸ متر آغاز کردند. مراحل آغازین صعود خیلی دشوار بود. اما خود هرزوک (امری خلاف معمول

برای سرپرست یک هیئت) و یکی از همراهانش، لویی لشنل، وقتی به بلندترین بازگاهی که برای حمله به قله منظور شده بود رسیدند، در وضع خوبی بودند. به گفته هرزوک «در مسیر به نوبت جای خود را عوض می‌کردیم. اغلب بدون رد و بدل کردن هیچ کلامی توقف می‌کردیم. هر یک از ما در دنیای بسته و خصوصی خودش سیر می‌کرد. روزهایی را که گرم و عرق‌ریزان گام برمی‌داشتیم، شبیهای سختی را که بر آنها پیروز شده بودیم، تلاش عظیمی که همگی برای بورش به کوه کرده و قهرمانی هر روزه همه رفقا را در بر پا کردن اردوگاه‌ها به یاد می‌آوردیم. حال نزدیک هدفمان بودیم. یک یا دو ساعت دیگر پیروزی از آن ما خواهد بود. آیا باید دست بکشیم؟ نه، غیر ممکن است. تمام وجودم از چنین اندیشه‌ای بیزار است. امروز به آرمانی تقدس می‌بخشیم و در این راه هیچ قربانی بزرگ نیست. شادی مسحورکننده‌ای در وجودم می‌جوشد.» و این همه خیلی به درازا نکشید.



ساعت سه بعدازظهر روز سوم ژوئن ۱۹۵۰ (۱۳ خرداد ۱۳۲۹) به قله رسیدند؛ از هم عکس گرفتند و از ته کوله پشتی یک پرچم فرانسه را که به شیرینی و غذای مانده آغشته شده بود بیرون کشیدند. از اینجا بود که در دسرهایشان شروع شد. همین که شروع به پایین آمدن کردند، یکی از دستکشهای هرزوک را باد برد. معنایش برای او روشن بود: «شروع مسابقه با مرگ». لشنل تلو تلو می‌خورد و در پایش احساس سرمازدگی می‌کرد. در بالاترین اردوگاه دو دوست خود، لیونل تری و گاستون ریوفا را یافتند و خبر موفقیتشان را به آنها گفتند. اما وقتی تری برای تبریک گفتن با هرزوک دست داد، دستش را همچون یک سنگ سرد و سخت، و از سرمازدگی سفید و بنفش یافت. لشنل چکش یخ، کلاه، دستکشها و یک کرامپون را در سقوط از دست داده بود. پاهای او هر دو دستش یخزده و جامد و حالتش نیمه هذیانی بود. تمام آن شب، مردان سر حال گروه از دو رفیق خود مواظبت کردند و اندامهای کمرخت آنها را ماساژ دادند. صبح هنگام طوفان برف با نیروی تندباد وزیدن داشت. چهار نفری بار دیگر عزم حرکت کردند؛ در حالی که فقط دو چکش یخ در اختیار داشتند و مه چنان غلیظ و برف چنان بود که به ندرت می‌توانستند از یک سر طناب، سر دیگر آن را ببینند.

تا کمر در برف تازه فرو رفته بودند و بیهوده اردوگاه پایین را جستجو می‌کردند. می‌دانستند که در آنجا کمک در انتظارشان است. نتوان از یافتن آن، شب را در یک تونل یخی قائم درحالی گذراندند که برای بهره‌گیری از گرمای بدن همدیگر را در آغوش گرفته بودند و پیش از آنکه با کلمات سخن گویند با اشارات گفتگو می‌کردند. هرزوک نوشته

است: «هنوز بارقه‌ای از حیات در من بود. اما با گذشت ساعات پیوسته ضعیفتر می‌شد. آیا این غار همان زیباترین قبری بود که در آرزویش بودم؟» سحرگاه بهمنی روی آن ریخت و آنها را نیمه مدفون کرد. تری و ربوفا به شدت تلاش می‌کردند. ولی تنها حاصلشان آن بود که متوجه شدند تلاش روز پیش آنها را دچار کوربری کرده است. اکنون آنها چهار مرد بودند. دو لنگ و دو نابینا، و همگی گمشده. هرزوک برای تری زمزمه می‌کرد: «دارم می‌میرم، لیونل». آنها برای کمک فریاد می‌زدند. ولی در آن تندباد صدایشان چند متری بیشتر نمی‌رفت. به هر نحوی تلاش می‌کردند؛ و حالا جلاقتها بودند که کورها را هدایت می‌کردند. با شادی زائد الوصفی پی بردند که اردوگاه در ۱۸۰ متری حفره‌ای است که شب را در آن سپری کرده بودند و در آنجا دو فرانسوی و چهار شرپا آماده کمک هستند. بقیه سفر شکنجه تدریجی بود. ولی میل به زندگی باز گشته بود. آنها دیواره‌های یخی را با طناب فرود می‌آمدند. اما سرمازدگی حرکت‌هایشان را چنان ناشیانه کرده بود که پوست دست‌هایشان کنده و تکه تکه آویزان می‌شد. به اردوگاه دوم رسیدند که باز هم ۶۱۰۰ متر ارتفاع داشت. دکتر هیئت آنجا بود و به سرخرگ‌هایشان استیل کولین تزریق کرد تا باز گردش در داور خون را تحریک کند.

این پایان عذابشان نبود. اگر چه اردوگاه دو حکم ایستگاه رفع قضا و بلا را یافت، اما بیمارستان نبود. برای اینکه جان به در ببرند می‌بایست آنها را فوراً به پایین می‌بردند. طاقچه به طاقچه به آرامی هرزوک و لشنل را پایین بردند تا آنکه به دره رسیدند، و از آنجا آنها را به مدت سه هفته زیر باران شلاقی مونسون روی برانکار تا مرز هند حمل کردند. دکتر انگستان دست و پای آن دو را یکی یکی برید تا از گسترش قانقار یا به تمام بدنشان جلوگیری کند. تمام انگستان پای لشنل قطع شد. هرزوک هم همه انگستان دست و پایش را از دست داد.

پس برای چه دست به چنین کارهایی می‌زنند؟

بسیاری از بزرگترین کوهنوردان دنیا توضیح آن را دشوار می‌یابند. در کاتماندو به یکی از کوهنوردان آمریکایی برخوردیم که در ۱۹۶۳ به ستیغ اورست رسیده بود. مرد کوتاه قدی بود به هیئت یک سوارکار که چهره جوانش نشانه‌های زیادی از سختی و مرارت داشت و پوست دور چشمانش به مانند ملوانها خط خط شده بود. او و سه رفیقش یک شب را در ارتفاع ۸۵۰۰ متری، بدون چادر و کیسه خواب سپری کرده بودند. تنها اقبال آنها در آن شب این بود که باد نمی‌وزیده است. از او پرسیدم که آیا درست است که نوعی اوفوری یا هیجان مطبوع و خوشایند (الکی خوشی - م) - حواس فرد را در این دنیای وحشی رفیع کند می‌کند؟ جواب داد: بله، فقط آن زمان که خود را کاملاً جدا از یارانتان حسن می‌کنید، شما در دنیایی هستید که از آن خودتان است. اگر مجبور به صحبت شوید این کار را با اشارات یا غرولند می‌کنید. در آن ارتفاع نمی‌توانید در عین حال هم صحبت کنید و هم نفس بکشید. یک لحظه حس کردم که دیگر جان سالم به در نخواهم برد. حدود ۴ صبح برایم مسلم شد که زنده خواهم ماند. این لحظه برایم بهترین لحظه بود. شاید خیال کنید که تنها لحظه شادی آن بود. وقتی به قله رسیده بودم، فقط به سختیهای بسیار پایین رفتن فکر کرده بودم. خود را در نبرد احساس می‌کردم. یک یا دو روز بعد وقتی که در اردوگاه‌های پایینیتر به ما رسیدند، توانستم موفقیت و پیروزی را تجربه کنم. به عقب به اورست

صعود به قله برودپیک و در دوردست قله K2 دومین قله جهان - موریس

هرزوک در حال بررسی ارتفاعات و امکان دسترسی به آن

نگاه کردم و فکر کردم که «واقعاً من آنجا بودم؟ خب، دیگر هرگز لازم نیست به آنجا بروم.» و بعد مثل اکثر کوهنوردان افزود: «نمی‌دانم چرا به این کار ادامه می‌دهم.»

دلیل این همه، نمی‌تواند لذت بردن از مناظر کوهستان باشد. خطر و خستگی مفرط و رنجوری تن و روان حسن لذت از زیباییهای طبیعت را از کار می‌اندازد. کوهنورد به ندرت می‌تواند از جایی که قدم بعدی را می‌گذارد چشم بردارد. اگر آنها کوهستان را به خاطر شکوه آن دوست داشتند، می‌بایست مثل من بر روی تیغه‌ها صعود می‌کردند. کوهنوردان فقط به ارتفاع علاقه دارند و هیماالایا بلندترین بلندبهارا در اختیارشان می‌گذارد. سنجش کار بر حسب صدها و هزاران متر عمودی است و برایشان کوه بُعد دیگری ندارد. البته گاه کوهنوردی هم پیدا می‌شود مثل کریس بانینگتون که قدرت احساسی فوق العاده دارد و درنگ می‌کند تا با حیرت به تأمل در جریان ویرانی پیرامونش بپردازد. درنگ برای دیدن ویرانی. در اینجا بجز در مواقعی خاص، آن هم به طور موقت، دیگر اثری از سازندگی نیست؛ نابودی است و نابودی که شکل هراس آور و ناخوشایندی به خود می‌گیرد. در نوشته بانینگتون راجع به یخچال جاری در جبهه جنوبی آناپورنا، یخچالی که برفش را از دست داده چنین توصیف شده است: «مکان اندوهباری از یخ، پوشیده از سنگریزه با برجهای در حال ویرانی و مغاکهای تاریک و دهان گشوده.» او در زیر تابش خورشید همچون خرابه متروکی است. فقط مه و مهتاب می‌تواند تضادهای شدید را کاهش دهند؛ جزئیات زنده تباهی را پنهان کنند و جامهای اندوه را سرشار از امید کنند. آنچه ذهن کوهنورد را هر چقدر هم که خسته باشد گاه به گاه با سرخوشی پُر می‌کند تصاویری نیست که کوهنورد در مبارزه‌اش از مسیر رنج آور خود می‌بیند، بلکه چشم‌اندازی است که از آن فرازا دیده می‌شود. سنیغهای اطراف، زیبا به نظر می‌آید. اما سنیغی که درست بالای سر است به ندرت زیبا می‌نماید. چشم‌انداز پایین است که روح را پرواز می‌دهد. یخ جایش را به سنگ، سنگ به خاشاک، خاشاک به درختان، درختان دور دست به مزارع و زندگی نهان دره‌ها و دشتهای می‌دهد. این چشم‌انداز همچون یک شهر فرنگ تاریخی تصویرگر ظهور انسان است.

دنیای وحشی به هیئت دنیایی آرام در می‌آید و هنگامی که هر دو در کنار هم همزمان مشهودند تأثیر هر دو چند برابر می‌شود. شما می‌توانید از پایین با آسایش آنها را در کنار هم ببینید. اما از بالا تضاد خیلی آشکارتر است! اینجا فصل ندارد. شما در دنیایی ما قبل تاریخ منزوی می‌شوید؛ دنیایی منجمد؛ جایی که حتی نیش زنبور یادآور خوش چیزهای آشناست. لیکن زنبوری نیست. طبیعت از گستاخیهای ملایمش و از همه دلپذیریهایش؛ بجز تغییر رنگها، جدا شده است. شما با خامترین عناصر سازنده جهان رو به رو می‌شوید؛ دنیایی بیچاره، اما متعالی.



سوگند المپیک

البته اینها همه در نگاه کوهنورد به گذشته حضور می یابند. در هنگام صعود، کوه نه موضوع تحسین بلکه دشمن است. بان رو دربارهٔ حمله ناموفق خودشان به دانولاجیری در ۱۹۷۳ گفت: «هر پنج نفر ما آن شب را در جوی از تنفر نسبت به کوه گذرانیدیم. همه آنچه در آن لحظه می خواستیم خلاصی از شر کوه بود.» کوهنوردان ماجراهایشان را با عبارات شبه نظامی بیان می کنند. خود زبان کوهنوردی نشانگر آن است: هیئت، یورش، فتح، شکست. مانند لشکرهای ارتش، اردوگاهها را با شماره های رومی از I تا VIII یا IX مشخص می کنند. درست مانند سربازی که قدرت دشمن را تحسین می کند، کوهنورد پس از شکست خود را کوچک احساس می کند. دنیس گری پس از حمله ناموفق به قلّه ۷۱۳۲ متری گوری سانکار نوشت: «ما به کاتماندو لطمه زدیم. ترسیده، کثیف، غمزده، عصبی و ناراضی از خود و همدیگر. کوه در بلندای آسمان پرتوافکنی می کرد؛ و به بادمان می آورد که زمان، جراحتهای را التیام می بخشد.»

آنچه انسان را و می دارد که روی ستیغها زندگی اش را به خطر اندازد چیست؟ بدون تردید مثل مورد جنگ در آن ماهه هایی از افتخارجویی، شخصی یا میهنی، است. کارل هرلیخ کوفرگرویش را در پای نانگاپاربات گرد آورد تا با قرائت یک «سوگند المپیک» به افتخار آلمان به خودشان قول پیروزی دهند. هنگامی که ایتالیا بیها به ستیغ K2 رسیدند، سرپرست آنها آردیتودزیو فرمان روز را صادر کرد: «رفقای عزیز، سرفراز باشید. شما با تلاشهایتان افتخار بزرگی نصیب سرزمین

مادری خود کرده اید.» انگلیسیها، آمریکا بیها، فرانسویها، ژاپنها و روسها هم به خوبی از اعتبار ملی نهفته در تلاشهایشان آگاه بوده اند.

اما باز هم بزرگترین جاذبه، خود خطر است که در هیچ مکان دیگری به اندازه این محیط آفریده نمی شود. کوهها فرصتی برای از مودن اعصاب، مهارتها و حد تحمل فراهم می کنند. به نوشته رابین لین فوکس دربارهٔ اسکندر کبیر، همان رگه ای در مردان که به آنها جسارت انجام آنچه دیگران غیرممکنش تصور می کنند می بخشد بر کوهنوردان مسلط است. جان هانت سرپرست هیئت انگلیسی که در سال ۱۹۵۳ موفق به صعود اورست شد، می گوید که اگر شما مخاطرات را کنار بگذارید، کوهنوردی را از لذتش تهی کرده اید. خیلی پیش از آنکه کسی به فکر صعود هیمالایا باشد، بایرون که شاید هم کوهنوردان را در ذهن داشته، در مورد مخاطره چنین گفته است:

در جستجوی خطرها نبود، اما هیچ گاه بی میل از دیدارشان نبود،
منظرگاه بدوی بود، اما تازه بود،

و این کار بس بزرگ و پایان ناپذیر سیر و سفر را شیرین ساخت،
هجوم زمستان سخت را شکست و گرمای تابستان را خوشامد
گفت.

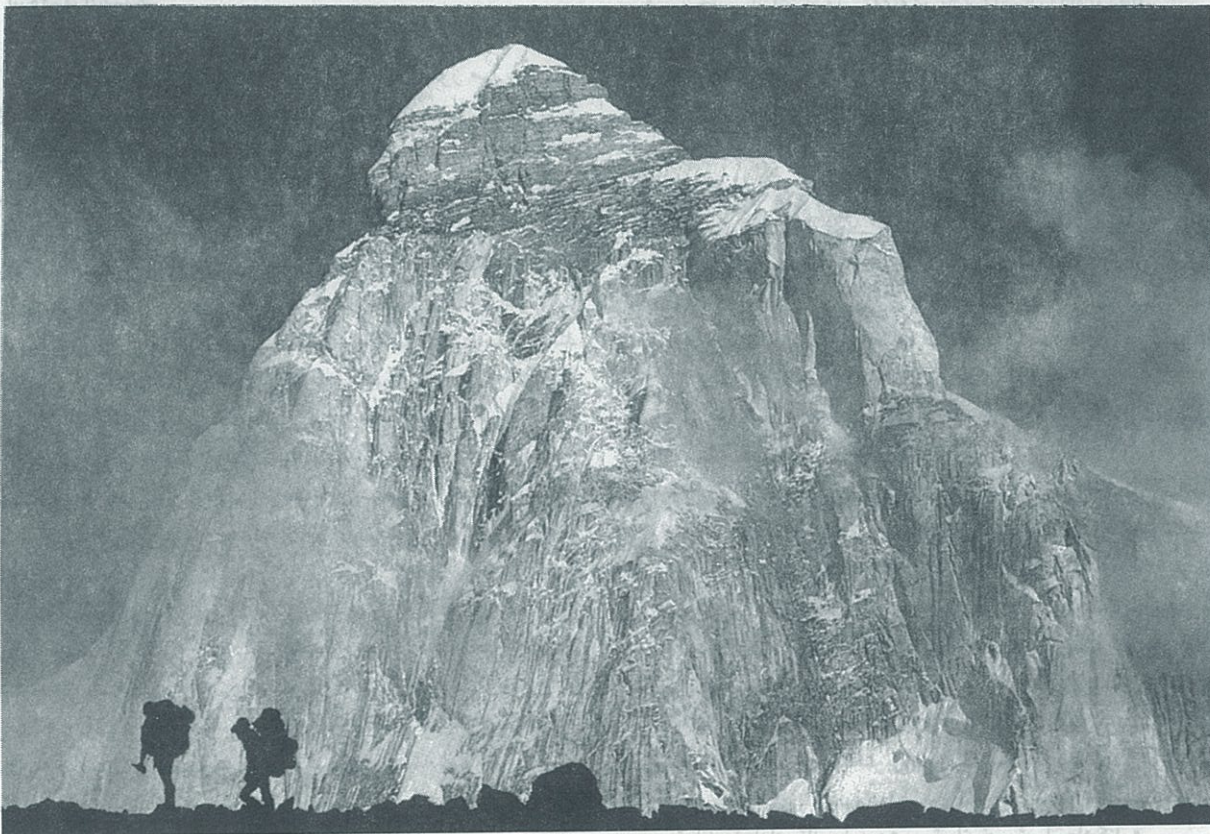
و از قول فرانسیس یانگهازبند: «رمز آن چیست؟ به یقین توان کوهستان است در واداشتن بهترین مردان. فرد دوست دارد در میان همه برترین باشد. اما اغلب هیچ چیز بجز یک قلّه هیمالایا نمی تواند جوهره آن را در او نمایان سازد، و او را وادارد که دارای متناسب ترین جسم، هشیارترین ذهن و راسخترین اراده باشد.» ویلفرد نویس نوشته است: «با صعود کوهها، با دنوردیدن مرزهای تجربه روزانه است که انسان می تواند رابطه ای تازه با چیزی برتر از خویش ایجاد کند.»

دوستی صحبت کند؛ دوستی که او با پاره دیگر ذهنش می‌داند که حضور واقعی ندارد. هربرت تیچی که او هم این وضع را تجربه کرده است می‌گوید که در آن چیز ترس‌آوری وجود ندارد. علت پیدایش آن، این است که ذهن از بندهای تعقل که در ارتفاعات پایتتر آن را نگه می‌دارند آزاد می‌شود و ظاهراً آزادانه تا آستانه دیوانگی گردش می‌کند. نهایت سرما و فقدان اکسیژن به اضافه تحلیل رفتگی مفرط، حس بی‌تفاوتی کاملی پدید می‌آورد و اشباح دوستان را احضار می‌کند. مقیاس کوهها چنان است که تصور موفقیت کوهنورد بدون حامی را دشوار می‌کند. حملات انفرادی به قله‌های هیمالایا همواره به شکست انجامیده است. دوستان با گوشت و خون یکی می‌شوند و همین ضامن موفقیت آنهاست. هیئت یک گروه است. طرح‌ریزی آن از فکر اولیه در محله‌ای در ولز یا مسافرخانه‌ای در زوریخ - آنچه لرد هانت «آماده سازی ذهنی» می‌خواند - تا راهپیمایی در مسیری طولانی، تا زدن اردوگاههای پایین، و مخاطرات و شادیهای تقسیم شده، روحیه‌ای برای تلاش مشترک خلق می‌کند که مردان را تا مرزهای مقاومت به پیش می‌برد. این فرآیند به سان ساختن یک بنای هرمواره است؛ تقلیل چندین تن بار در اردوگاه اصلی به آخرین بطری اکسیژن که مرز میان موفقیت و شکست را در قله (مثل مورد هیلاری در ۱۹۵۳) مشخص می‌سازد.

تمام تلاش شاید از نظر حجم کار یک دهم صعود و نه دهم باربری، راندن جریانی از مایحتاج بر روی شیبها - باشد و این کار تنها با همکاری انجام‌پذیر است. تا آنجا که در انسان همچشمی و حسد سرکوب می‌شود. موفقیت یکی پیروزی همه است. مسیرها و اردوگاهها را نمی‌توان پیشاپیش درست کرد؛ بلکه تنها می‌توان آنها را

چون کوهنوردی در قلمرو روح و روان و احساسات جای دارد، واکنشهای کوهنوردان متفاوت است. برای بعضی، درنوردیدن یک قله همان لذت بچگانه لگد کردن یک پوش نرم و نازک برف تازه و دست نخورده است که بسیار بسیار بزرگ شده است. سیر ادموند هیلاری که در یورش ۱۹۵۳ به ستیغ اورست رسید، می‌گوید: «مبارزه، نتیجه‌اش هر چه باشد، ترس و شادی و احترامی عمیق می‌آفریند.» خاکستریهای زندگی معمولی سیاه و سفید می‌شود. برای بعضی، این زمینهای بی‌حاصل مکانهایی‌اند که انسان می‌تواند با خود و خدایش تنها باشد. موفقیت تقریباً به مانند تیراندازی به بیر توهین به مقدسات به شمار می‌آید. بیل تیلمن درباره فتح ناندادوی در ۱۹۳۶ نوشت: «احساس غالب بر همه ما شرمساری از آن بود که غولی را به زیر کشیده‌ایم.» بعضی وقتها هیجانان معمول از بین می‌رود. هنگامی که دوگال هاستون و دون ویلانز در ۱۹۷۰ از جبهه جنوبی به بام آنپورنا رسیدند، تنها نوعی کرختی وجود داشت. اسمایت راجع به صعودش به قله مانا نوشت: «مثل آن بود که مرا چشم بسته به بالای کوه راهنمایی کرده و در روی ستیغ نوار را از روی چشمانم برداشته باشند. اما در بین همه آن مخاطرات، یکی جایگاه ویژه‌ای دارد: سکوت. سکوت مکانهای مرده‌ای که نه گیاهی رشد می‌کند و نه پرنده‌ای سکنی دارد. به نظرم می‌آمد که در مرز میان شناخته‌ها و ناشناخته‌ها هستم.»

دیگران خود را در لبه و آستانه اوهام یافته‌اند. خود اسمایت هنگام صعود انفرادی به اورست در ۱۹۳۳ باورش شده بود که با طناب به مرد دیگری بسته شده است. چنان تحت تأثیر آن بوده که تکه کیکش را به دونیم می‌کند. بعد او در یک سراب، دو کایت را معلق و بدون حرکت در جلوی در هوا می‌بیند. در نانگاپاریات هرمان بول برمی‌گردد تا با



کردند. اما تا خاتمه جنگ دوم جهانی هیچ یک از والا کوهها - ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر - صعود نشد. اکنون همه آنها و بعضی چند بار صعود شده‌اند.

شک نیست که یاری فن آوری به کوهنوردی همچنان ادامه خواهد داشت. فاتحین حق استفاده از افزارهایی که «سیمای کوهستان را تغییر دهد» نداشتند، و تنها مجاز به کندن جابا در یخ بودند. زیرا از نظر آنها (که بدون منطق استدلال می‌کردند) یخ جزیی از کوه نبود. آنها با نیم شلواری گشاد و دستکشهای اتومبیلرانی صعود می‌کردند. پس از ابداع پوشاک خاص، کفش یخ و میخ سنگ، کهنه کارها استفاده کنندگان از لوازم جدید صعود را به دلیل «ریختن وسایل غیر مجاز در قله پرشکوه» تقیح کردند. اکسیژن بدتر بود و هیئتهای اولیه بدون آن صعود می‌کردند. سپس نگرش واقعگرایانه‌تری پذیرفته شد. در هیئت ۱۹۵۳ هانت به اورست، صعودکنندگان نردبان آلومینیومی گسترش پذیر، نردبان طنابی (رکاب)، قرقره، یک خمپاره‌انداز سبک برای فروریختن بهمین، رادیو، پوشاک مخصوص ارتفاع زیاد و چادرهای تازه طراحی شده با خود داشتند. ایتالیاییها در ۱۹۵۴ روی K2 از یک طنابراه برای سردادن بارها بر روی شیبهای تند به وسیله یک چرخ چاه دستی استفاده کردند. سپس استفاده از هوایما برای بریدن راههای طولانی و طاقت فرسا معمول شد.

اما هیچ یک از کمکهای مصنوعی نمی‌تواند مانع برخورد نهایی انسان با مدافعان بیرحم طبیعت شود. هیچ چیز نمی‌تواند از هول و هراس صخره‌های شکننده و پوشیده از یخ، قهر بهمین یا طوفان سرما، وحشت لغزش در ارتفاعات زیاد بکاهد. اگر دنیای وحشی همانی باشد که انسانها برای گریز از تمدن و به مثابه آزمون جسارت آن را می‌جویند، در اینجا، در هیمالایا، بالاتر از ۷۶۰۰ متر، آنجا که هربرت تیچی آن را «منطقه مرگ» خوانده‌است، مهار نشده و ابدی‌اش خواهند یافت. Δ

طرح‌ریزی کرد. تنوع وضعیتها از حد خارج است؛ و موفقیت به چیزهای کوچکی نظیر زاویه یک جبهه سنگی، عرض یک نقاب، محل یک گیره دستی یا انگشتی، یک بیماری، از دست دادن یک کفش یخ، تغییر وضع هوا، و در واقع عنصر اقبال که انسان قادر به پیش‌بینی آن نیست بستگی دارد.

همه چیز در قرن ۱۸ در آنها شروع شد.

فنون صعود کوه پدید آمد و مقاله‌های کوهنوردی نوشته شد. پس از آنکه قله‌های اصلی آلپ صعود شد، مردان به سرزمینهای هر چه دوردست‌تر و بلندتر نگاه افکندند و قله هیمالایا هدف غایی آنها شد. چرا که در آنجا دیدشان تا کرانه‌ها گسترش می‌یافت. از آنجا که بریتانیا نیاز به اطلاعات بیشتری از مرزهای شمالی هند داشت، نقشه‌بردارها پیشگام شدند و سفرهای فوق‌العاده‌ای را ترتیب دادند. در سال ۱۸۵۵ دو برادر به نامهای آدولف و رابرت اشتلاگیتویت که در استخدام هیئت نقشه‌برداری مغناطیسی بودند از سمت تبت به کامت نزدیک شدند و به ۶۸۰۰ متری رسیدند.

اولین گذر شمالی کامل از اورست، از دارجلینگ تا کاتماندو، در ۱۸۷۱ صورت گرفت. اولین حمله برای صعود یکی از قله‌های بزرگ هیمالایا و صرفاً برای ماجراجویی در ۱۸۹۵ صورت گرفت که طی آن ای. اف. مومری، آلپینست با تجربه بریتانیایی، در نانگا پاربات کشته شد. اولین غولی که به زانو در آمد تریسول (۷۱۲۷ متر) بود که در ۱۹۰۷ مغلوب تام لانگستف شد. نخستین حمله به اورست در سال ۱۹۲۲ صورت گرفت و سال ۱۹۲۴ شاهد مرگ دلورانه جرج لی مالوری و اندرو ایروین بود که تبدیل به افسانه‌ای شد که بعد از ۵۰ سال هنوز هر بچه مدرسه‌ای با آن آشناست. در ۱۹۳۱ کامت مغلوب فرانک استمیت شد. در ۱۹۳۶ بیل تیلمن و ان. ای. اودل، ناندادوی را صعود

۸. تهیه پارک طبیعی، راهکاری به منظور استفاده بهینه از کوهستان
۹. بررسی عوامل مؤثر زباله در محیط‌های کوهستانی
- این گردهمایی یک روزه به صدور قطعنامه‌ای به کار خود پایان داد.

آشنایی با منطقه هیمالایا و

قراقرم، گزارش صعود به قله K2

- به کوشش هیات کوهنوردی استان تهران
- جلسه آشنایی با منطقه هیمالایا و گزارش صعود به K2 توسط اشرف امان رئیس ادونچرتورز پاکستان و اولین پاکستانی صعود کننده به قله در مورخه ۱۳۰/۱۱/۱ در محل باشگاه استقلال تهران برگزار گردید. Δ

در این گردهمایی اساتید دانشگاه، صاحب نظران، کارشناسان و مسئولان ذیربط در مورد عمل آلودگی و تخریب محیط زیست و همچنین نگهداری و پاکسازی آن سخنرانی کردند.

اهم سخنرانی‌های ایراد شده در سمینار فوق عبارت است از:

۱. نگرشی بر مسائل کوهستان و اهمیت برنامه‌ریزی و مدیریت
۲. مبانی حقوقی حفاظت از کوهستان
۳. عوامل آلودگی و تخریب محیط کوهستان، راهکارها و روشهای پیشگیری
۴. کو سیستم کوهستان و تنوع زیستی
۵. مناظر طبیعی کوهستانها و حفاظت محیط زیست
۶. پوشش گیاهی کوهها را حفظ کنیم
۷. شناخت کو سیستم و استفاده بهینه از محیط‌های کوهستانی



هیات کوهنوردی استان تهران
کمیته حفاظت محیط کوهستان

دومین گردهمایی زیست

محیطی کوهستان

دومین گردهمایی زیست محیطی کوهستان در روز چهارم دی ماه سال جاری به همت کمیته حفاظت محیط زیست کوهستان وابسته به هیئت کوهنوردی استان تهران در محل پژوهشگاه شرکت ملی نفت برگزار گردید.

به منظور زاهایی اکثر «مشتریان» با ضرب
ایمنی بالا به قله و برگشت آنها با سلامت کامل
به بارگاه اصلی، اسکات فیشر از آناتولی
بوکریف کوهنورد ماهر و سرشناس کشور
قزاقستان دعوت به همکاری کرد. او بارها
همراه با «مشتریان» گروههای تجاری یا در
صعودهای شخصی بدون کپسول اکسیژن به
قله اورست صعود کرده بود. بدون اغراق
حضور این کوهنورد استثنایی در هر هیئتی
باعث توفیق آن هیئت بود. صرف وجود او در
این مسیر باعث دلگرمی و اطمینان خاطر
کوهنوردان و ازدیاد «مشتریان» می شد. بعضیها
معتقدند که اختیاراتی که آناتولی در طول
سوابق کوهنوردی خود کسب کرد چشمگیرتر
از تلاش بزرگانی چون مالوری، ایروین،
شیپتون، مامری، کاپیتان جان نول، تنسینگ،
سیر ادموند هیلاری و حتی مسنر است. باکمال
تأسف هنگام تهیه این مطلب مطلع شدیم که این
کوهنورد استثنایی یک ماه پس از مصاحبه با شبکه
تلویزیونی سی-ان-ان که متعاقباً به آن اشاره خواهد
شد در منطقه هیمالیا و در مسیر قله آنابورنا به علت
سقوط بهمین جان باخته است.

به هر صورت، دولت نیبال بدون توجه به
سوابق و امکان صعود این گروهها و فقط به
منظور کسب درآمدهای ارزی مجوز صعود
برای آنها صادر کرد. راب هال، اسکات فیشر و
تنی چند از مشتریان این دو گروه در حوالی قله
جان باختند. این موضوع موجب درج مقالات
فراوانی همراه با عکسهای جالبی در بسیاری از
نشریات جهان از جمله نیوزویک و تایم شد.
درج این مقالات اظهار نظرهای فراوان
کوهنوردان صاحب نام جهان را به دنبال داشت
و حتی چندین کتاب را جمع به این حوادث
منتشر شد که یکی از آنها حدود یکماه و نیم
قبل از فوت آناتولی بوکریف به قلم او و در
برگیرنده دیدگاههایش در این صعود، در
لوس آنجلس انتشار یافت. در پی این واقعه
بسیار جنجالی لاری کسینگ، یکی از
سرشناس ترین مفسران شبکه سی-ان-ان
آمریکا که با افراد سرشناسی چون رؤسای
جمهور، نخست وزیران و صاحبان صنایع مهم
گفتگو می کند. با سه نفر کسانی که با این حادثه
درگیر بودند به گفتگو می نشیند تا اختلاف
نظرها و تناقضات را برای علاقه مندان این
ورزش و کسانی که در اقصی نقاط دنیا این
مطلب را پیگیری می کنند بازگو کند. در عین
حال از طریق ماهواره در همان زمان با خانم سو

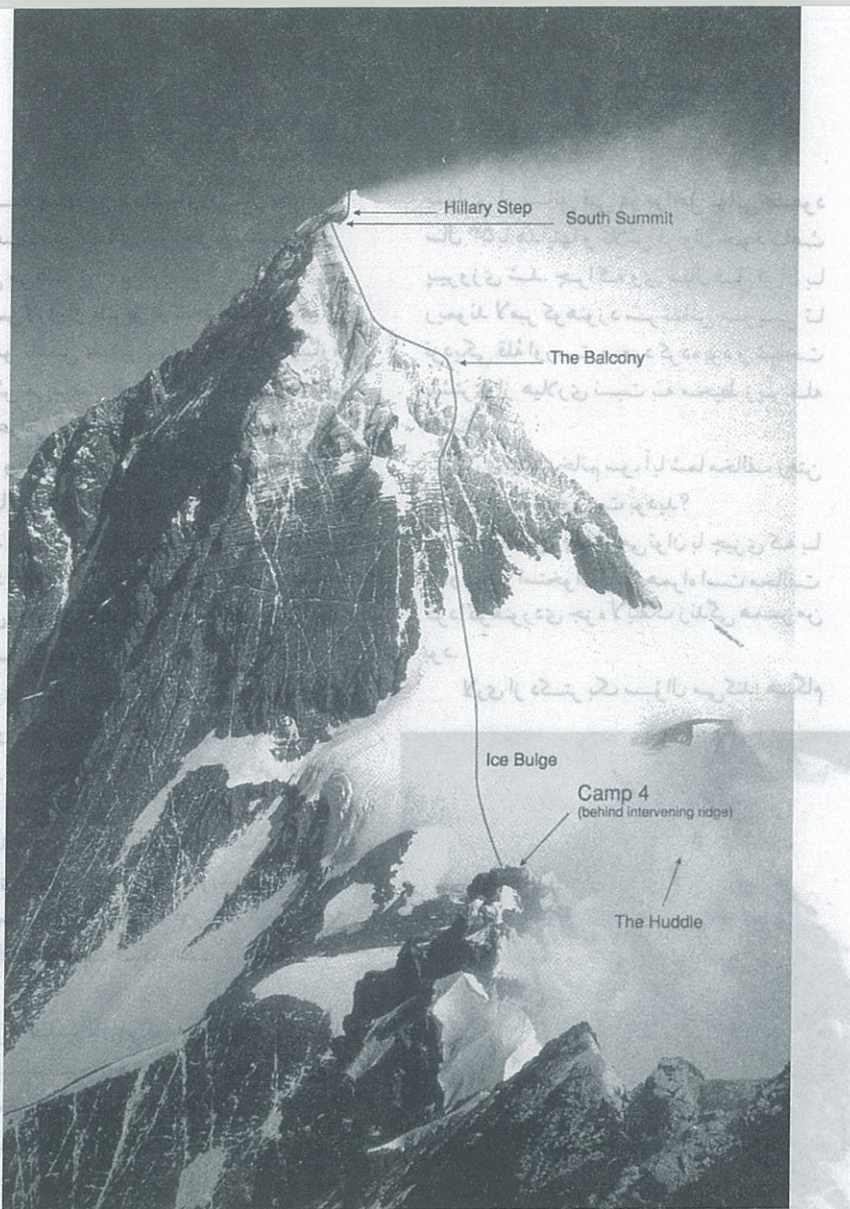


مصاحبه با آناتولی بوکریف و بازماندگان اورست

ترجمه و تهیه و تنظیم: مهندس شاهپور صمصام،
مسعود اشرفی

بنا به گزارشهای رسیده، در اربیهشت و
خرداد سال ۱۳۷۵ دو هیئت «تجاری»؛ یکی به
سرپرستی راب هال، کوهنورد ماهر و
سرشناس بین المللی از استرالیا و دیگری به
سرپرستی اسکات فیشر آمریکایی که هر یک
از آنها حدود ۲۰ سال در منطقه هیمالیا سرگرم
صعودهای اکتشافی، پژوهش روشهای جدید
صعود و انجام کارهای تحقیقی در زمینه
کوهنوردی در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر و
صعودهای انفرادی سریع بودند.
راب هال پنج بار به قله اورست صعود کرد
که یکی از آنها با استفاده از کپسول اکسیژن
صورت گرفت. او در سال ۱۳۷۳ با ژانت آرنولد
یکی از مشتریان خود که به قله صعود کرده بود
ازواج کرد.

همانگونه که در شماره های قبل ذکر شد
طی یک دهه اخیر پدیده ای به نام
«صعودهای تجاری» در منطقه هیمالیا، و به
خصوص جذابترین و بلندترین قله زمین
یعنی اورست ظاهر شده است. در این گونه
صعودها «مشتری» با پرداخت مبلغ ۵۰ تا
۷۰ هزار دلار این فرصت را می یابد که با
استفاده از شرکتهای کار آزموده نه تنها
درگیر امور دست و پاگیر کسب مجوز
صعود و سایر برنامه ریزیهای اقامت در
منطقه هیمالیا که خود موضوع پیچیده و پر
دردسری است، نشود، بلکه با کمک شرپاها
و کوهنوردان ماهر صعود به قله اورست را
تجربه کند.



نمایی جالب از آخرین مرحله صعود به قله اورست در جبهه جنوبی

گرفتار چنین حوادثی می شوند دو دسته هستند: عده‌ای کوهنوردان حرفه‌ای هستند که طبیعی است دست به این صعودها بزنند. گروه دوم افراد ماجراجویی هستند که مایلند توان جسمی و روحی خود را تحت شدیدترین فشارها قرار دهند و تا سر حد مرگ نیز پیش روند تا از قدرت و توانمندیهای خود مطلع شوند. من با توجه به مشکل دستانم شخصی را استخدام کرده‌ام تا بتواند به جای دستانم در آزمایشگاه پاتولوژی کارهایم را انجام دهد. من از آنچه کرده‌ام و صدماتی که دیده‌ام پشیمان نیستم. ولی حدس می‌زنم چنانچه یکبار دیگر اسمی از هیمالایا ببرم بلافاصله با تقاضای طلاق از جانب همسرم مواجه شوم.

تصاویری از دکتر بک در محوطه بیمارستان کاتماندو نشان داده می‌شود و لاری

بوکریف اجازه پاسخ‌گویی به انتقادات صورت گرفته را نداد.

لاری کینگ به معرفی کتاب آناتولی بوکریف بنام صعود می‌پردازد که در آن ماجرای صعود و فاجعه مذکور توضیح داده شده است.

لاری کینگ: آناتولی، چگونه شد که شما به این ورزش و این کار وارد شدید؟

آناتولی بوکریف: از جوانی علاقه شدیدی به کوهنوردی داشتم. به دنبال همین علاقه و پس از روی آوردن به کوهنوردی شغل راهنمایی در ارتفاعات هیمالایا را انتخاب کردم. هم اکنون گذران زندگی من از این راه است.

لاری کینگ از دکتر بک و درز که کوهنوردی غیر حرفه‌ای و صاحب یک مطب و آزمایشگاه بسیار معتبر در لوس آنجلس است می‌پرسد: چطور شد که دچار چنین مخمصه‌ای شدید و هم اکنون چگونه به کار پزشکی ادامه می‌دهید. دکتر بک لبخند زنان می‌گوید: کسانی که

تامسن همسربروس هرود که وی نیز دو هفته بعد از این حوادث زیر مکان معروف «قدمگاه هیلاری» جان باخت، در لندن ارتباط برقرار کرد. لاری کینگ در این برنامه که در آذرماه سال ۷۶ از این شبکه پخش شد. با آناتولی بوکریف راهنمای گروه اسکات فیشر، دکتر بک و درز یکی از مشتریان گروه راب هال و دیوید بریشر که با گروه دیگری سرگرم تهیه نخستین فیلمهای های مکس (پرده بزرگ) بوده است گفتگو کرد.

ما خوشحالیم که سرانجام پس از تلاش فراوان توانستیم به این مصاحبه تلویزیونی دسترسی پیدا کنیم و چکیده‌ای از آن را ترجمه و در دسترس خوانندگان مجله کوه قرار دهیم.

لاری کینگ چنین آغاز می‌کند: در دهم مه ۱۹۷۵ و در نزدیکیهای قله اورست دو هیئت مستقل مشغول صعود بودند که ناگهان بهمن مهیبی همراه با طوفان غیر قابل پیش بینی و شدیدی پیش می‌آید. گزارشهای هواشناسی چنین هوایی را پیش بینی نکرده بود. همه صعودکنندگان غافلگیر شدند. طوفان چادرهای بر پا شده را پاره کرد. شش نفر از دو گروه مذکور جان باختند، آیا امکان پیشگیری مرگ آنان وجود نداشت؟

دکتر بک و درز که تمامی انگشتان دستان و بینی خود را از دست داده و تا سر حد مرگ پیش رفته است از جراحی هفده ساعته اعصاب دستش می‌گوید و اظهار می‌کند که هنوز هم باور ندارد که پس از آن وقایع، زنده و در این استودیو نشسته باشد. یزشکان وی در کاتماندو و آمریکا با توجه به شدت ضایعات و سرمازدگی دستها و صورت او از نظر علمی زنده بودن او را معجزه می‌دانند.

در این برنامه دیوید بریشر که در مقدمه به فعالیتهای او اشاره شد، کتاب خود به نام اورست کوه بی رحم را به تماشاچیان نشان می‌دهد و درباره آن صحبت می‌کند.

سومین نفر، آناتولی بوکریف ابر مرد کوهنوردی جهان است. او با به خطر انداختن جان خود و در شرایطی غیر قابل تصور سه نفر از کوهنوردان این دو هیئت را از مرگ حتمی و از یک جهنم سرد نجات داد. او با انگلیسی دست و پا شکسته‌ای به حملات بی اساس نشریه آوت ساید و کتاب جان کورا که یکی از خبرنگاران همین نشریه با عنوان در هوای رقیق اشاره می‌کند. نشریه مذکور حتی به

از وضع چهره و دستهای دکتر بک که بی‌شبهت به دراکولای خونخوار نیست اظهار شگفتی می‌کند.

سپس لاری از طریق ارتباط ماهواره‌ای از خانم سو تامسن همسر بروس هرود درباره شوهرش می‌پرسد. او می‌گوید: بروس عضو گروه اعزامی آفریقای جنوبی بود. او در مقام عکاس و خبرنگار برای چندمین بار به منطقه هیمالایا و برای اولین بار به قله اورست صعود می‌کرد. این گروه برای تهیه گزارش چهلمین سالگرد صعود به اورست به همراه سیر ادموند هیلاری و سایر اعضای گروه سال ۱۹۵۳ به منطقه سفر کرده بود.

لاری کینگ توضیح می‌دهد که در سالهای ۱۹۲۲ و ۱۹۲۴ هنگامی که اولین هیئت‌های کوهنوردی به هیمالایا اعزام شدند. وقتی از آنها سؤال شد که چرا به آنجا می‌روید؟ آنها می‌گویند که چون اورست آنجا است.

لاری کینگ به دیوید بریشر می‌گوید: دیوید، من هم می‌دانم که اورست آنجاست. ولی حالا که اورست قتلگاه است تو چرا به آنجا رفتی؟

دیوید فیلمبردار می‌گوید: در واقع این یک بُعد قضیه است. من یازده ساله بودم که اولین عکس معروف تنسینگ و هیلاری روی قله را دیدم. همان موقع تصمیم گرفتم که من هم پا جای پای آنها بگذارم. با کمی اقبال اورست می‌تواند نقطه‌ای باشد که انسانها نه تنها در آنجا به کام مرگ نمی‌روند، بلکه به جرگه نامداران می‌پیوندند. در آن زمان ۱۲ گروه مختلف روی اورست مشغول فعالیت بودند. آن روز سه گروه از جبهه جنوبی و چندین گروه از جبهه شمالی مشغول صعود بودند و گروه ما نیز از مسیر جنوبی یعنی مسیر سال ۵۳ صعود می‌کرد.

لاری از آناتولی می‌پرسد: نقش شما در این صعود چه بود؟ معمولاً در این صعودهای تجاری هر راهنما مسئول چند مشتری است؟

آناتولی بوکریف: من راهنمای ارشد گروه اسکات فیش بودم. معمولاً هر راهنما مسئول سه مشتری است. البته در این میان نمی‌توان نقش ارزنده شریپاهای قدرتمندی که در تمام صعودها حضور دارند و اکثر کارهای سنگین با آنان است و گاهی حق و احترام آنها اداء نمی‌شود انکار کرد. همان گونه که تنسینگ هم سردار شریپاها بود و همین طور طبق قرار داد حق شرکت در برنامه صعود را هم داشت و در

بسیاری از مسائل فنی در مراحل نهایی صعود سال ۵۳ با هدایتها و تلاش فراوان خود باعث پیروزی شد. چرا که وی سال قبل از آن با ریموند لامبر کوهنورد سرشناس سویسی تا نزدیکی قله اورست صعود کرده بود و شناخت بیشتری از هیلاری نسبت به محیط زیر قله داشت.

لاری کینگ: خانم سو، آیا شما مخالف رفتن بروس هرود به اورست بودید؟

سو تامسن: چطور می‌توان با چیزی که با تار و پود و استخوان کسی همراه است مخالفت کرد! کوهنوردی جزء لاینفک زندگی همسر من بود.

لاری از دکتر بک سؤال می‌کند: هنگام



تصویری تاریخی از آخرین مراحل صعود به قله با بیشترین نفرات صعودکننده

شروع طوفان شما کجا بودید؟

دکتر بک می‌گوید: ما آن روز نزدیک قله بودیم که طوفان شروع شد و ناچار شدیم از ارتفاع ۸۳۷۶ متری به طرف آخرین اردوگاه خود در ارتفاع ۷۹۲۰ متری برگردیم همان جا بود که به علت گم کردن مسیر و شدت سرمازدگی در زیر برفهایی که طوفان به رویم ریخت بیهوش شدم. سایر اعضای گروه به خیال اینکه دیگر کار من تمام شده است. از کمک به من خودداری و مرا رها کردند.

لاری کینگ: آناتولی، در آن هنگام شما کجا

بودید؟

آناتولی بوکریف: آن روز من زودتر از همه به قله رسیدم و چون هوا تا آن زمان مناسب بود آن را فرصت بزرگی می‌دانستم.

لاری کینگ از دیوید بریشر می‌پرسد: تو کجا بودی؟

بریشر: من در حال برگشت از اردوگاه سوم به دوم بودم. معمولاً هر کوهنوردی باید از آخرین اردوگاه حدود یازده شب با استفاده از چراغ پیشانی صعود به قله را آغاز کند که پس از دوازده ساعت صعود حدود ظهر روز بعد به قله می‌رسد و بلافاصله باید فرود را شروع کند تا با تاریکی شب و طوفانهای احتمالی مواجه نشود. ضمن آنکه این صعود و فرود بدون استراحت خاصی صورت می‌گیرد.

لاری کینگ: خوب در این شرایط صعود، شما چه حالتی دارید؟

او می‌گوید: احساس خوشی و غرور که جای خود را دارد. ضمن آنکه با خستگی مفرط تحلیل قوای بدنی هیچ گونه احساسی قابل درک نیست و فقط شخص از اینکه قادر است هر بار یک قدم بر دارد احساس هیجان انگیزی دارد. به نظر می‌آید در این مرحله قله مانند آهنربایی بسیار قوی شخص را به خود جذب می‌کند.

لاری از دکتر بک در مورد شدت طوفان سؤال می‌کند و او می‌گوید: فرض کنید که حدود یک اسکاتران (۳۲ فروند هواپیما) هواپیمای غول پیکر ۷۴۷ با آخرین قدرت موتورهای خود را روشن کرده‌اند و این صدا در محیطی بلند می‌شود که امکان دیدن پاهای خود یا نفر جلویی را ندارد. سرمای ۵۰ درجه زیر صفر نیز حکمفرماست. ما با چنین شرایط مرگباری رو به رو بودیم.

حالا شما خواننده عزیز می‌توانید تا حدی تصور کنید که شرایط ارتفاع و طوفانی شدن هوا بر بلندترین قله ایران در مقایسه با ارتفاعات هیمالایا چه تفاوت فاحشی دارد.

دکتر بک ادامه می‌دهد: هنگامی که بیهوش شدم فاصله من از اردوگاه حدود چهل دقیقه بود. من مدتی بعد بیهوش آمدم و توانستم خود را به صورت معجزه آسایی به نزدیکی اردوگاه برسانم سایر اعضای گروه مرا دیدند و به کمک آمدند.

لاری می‌گوید: آناتولی، آیا شما با گفته دکتر بک درباره شدت سرما موافق هستی؟

آناتولی بوکریف: بله ولی سردی هوا برای من مشکل مهمی نبود. زیرا هم به سرما عادت دارم و هم از بهترین لوازم و پوشاک استفاده کرده بودم.

لاری می‌پرسد: پس اگر این موضوع مشکل نبود چه چیزی مشکل ایجاد می‌کرد؟ او با صراحت می‌گوید: سخت‌ترین موضوع تصمیم‌گیری صحیح در این شرایط بحرانی است.

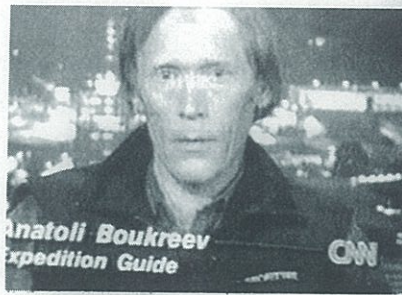
خوانندگان گرمی و خصوصاً کوهنوردان حرفه‌ای و مربیان کوهنوردی در ایران باید به این نکته بسیار مهم توجه نمایند که گفته کوتاه، مختصر ولی مفید آناتولی بوکریف حاصل سالها کوهنوردی در ارتفاعات بالای ۸۰۰۰ متر هیمالایا و گذراندن بحرانهای گوناگون نظیر موضوع فوق است.

لاری رو به دکتر بک می‌کند و می‌پرسد: چه شد که سرمازه شدی؟

دکتر بک: هنگامی که در طوفان گیر کردیم، دید ما بسیار کم شد و برای اینکه از روی تیغه‌ها به داخل دره‌ها پرت نشویم سرعت حرکت خود را کم کردیم. این موجب سرمازدگی دست راست من شد که امری طبیعی بود. ولی دو جفت دستکش از سه جفت دستکش دست راستم را در آوردم و آن را زیر کت در زیر بغلم قرار دادم تا بلکه با حرارت بدنم جریان خون در آن شروع شود و به حالت طبیعی برگردد. ولی پس از حدود سه ساعت دست من کاملاً از ناحیه کتف بر روی شکم ثابت ماند.

با لبخند ادامه می‌دهد: مثل دست ناپلئون که همیشه روی شکمش ثابت بود. در این شرایط بحرانی یک لحظه هوا بازتر شد و دید ما نیز بهتر گردید. ما به طور منطقی تصمیم گرفتیم که شش نفری که از نظر جسمی ناتوان شده بودند همان جا بمانند و بقیه به منظور آوردن کمک به سوی اردوگاه سرازیر شوند. در این حادثه چهار نفر از گروه ما جان باختند. عجیب این است که من از نزدیک جنازه‌ای ندیدم. شاید وقتی از بیهوشی در آمدم چشمانم نیز از کار افتاده بود. فقط می‌توانم بگویم که زنده هستم چون زنده هستم و این به دلایل عقلی و پزشکی قابل قبول نیست!

دیوید بریشر از رشادت دکتر بک تعریف می‌کند که با توجه به حرفه‌اش از شدت جراحت خود کاملاً آگاه بوده ولی روحیه بسیار بالایی داشته، و با وجود جراحت وارد در



تمامی اوقات سرگرم شوخی بوده و این موجب دلگرمی و تقویت روحی دیگران نیز شده است.

دکتر بک ادامه می‌دهد: حال من به حدی بد بود که گروه نجات نیز مرا مرده به حساب آورد و هیچ‌گونه کمکی به من نکرد. از نظر من این امری طبیعی است و هیچ‌گونه گله‌ای از آنان ندارم.

لاری کینینگ: سعی می‌کند به یک جمع بندی برسد و از دیوید می‌پرسد: نظرت راجع به انتقاداتی که از بوکریف شده است چیست؟

دیوید بریشر: من عضو گروه آنان و در شرایط او نبودم تا بتوانم اظهار نظر کنم. ولیکن می‌توانم بگویم که او فردی است کاملاً واجد شرایط که چندین بار به قله صعود کرده و همیشه تصمیماتی درست اتخاذ کرده است. در تمامی طول برنامه همه حرکات و عملیات او با اطلاع و اجازه سرپرست گروه یعنی اسکات فیشر بوده است. او آن روز بنا به دستور اسکات پس از صعود به قله برای آوردن کپسول اکسیژن اضافی به کل جنوبی سرازیر شد و اینکه به او ایراد گرفته‌اند که چرا زمانی که «مشترک‌های» گروه او در نزدیکی قدمگاه هیلاری و زیر قله در حال جان باختن بودند، ولی او در کل جنوبی و در اردوگاه بوده ایرادی غیر منطقی است. کارهای متهورانه بوکریف در تاریکی شب و در اوج شدت طوفان، در زمانی که هیچ کوهنوردی حاضر نیست حتی برای چند دقیقه از چادر خارج شود غیر قابل انکار است. او در سه مرحله که یکی در ساعت ۳ صبح بود برای نجات سه نفر از حادثه دیدگان از مرگ حتمی اقدام کرد. چنین چیزی حتی به فکر ما کوهنوردان هم خطور نمی‌کند.

لاری از آناتولی می‌پرسد: نظر خودت چیست؟ او با چهره و کلماتی غم‌آلود می‌گوید: غم

بزرگ من در ناتوانی برای نجات فردی والا، کوهنوردی توانا، مدبری پر تلاش و دوست دیرینه‌ام اسکات فیشر است. فکر می‌کنم حتی من هم با این همه سابقه صعود قله بالای ۸۰۰۰ متر هنوز هم گاهگاهی گول ارتفاع و مسائلی را که در این ارتفاعات برای انسان پیش می‌آید می‌خورم.

نباید فراموش کرد که تنها کسی که از گروه اسکات فیشر جان باخت، خود او بود و آناتولی بارها در هنگام نجات آن سه نفر خودش تا مرحله مرگ پیش رفت.

لاری می‌پرسد: دیوید، نظر تو چیست؟ او می‌گوید: آناتولی در آن شب تاریک و طوفان و حشتناک که بر منطقه حاکم بود تنها از راه احساس توانست به آن سه نفر برسد و آنها را نجات دهد.

لاری از همسر بروس هرود می‌پرسد: که جریان مرگ او چگونه بود؟

او پاسخ می‌دهد: بروس بعد از آنکه نتوانست به همراه گروهش به قله صعود کند به تنهایی اقدام به صعود کرد و ساعت ۵ عصر به قله رسید. در یک فرصت استثنایی که من در حال پرس و جو از حال افراد از طریق تلفن با اردوگاه اصلی بودم، او نیز با اردوگاه تماس گرفت و ما توانستیم چند دقیقه با یکدیگر صحبت کنیم. بروس خبر صعودش را به من داد و اظهار کرد که خطری متوجه او نیست. ولی من متوجه خطر بزرگی که او را تهدید می‌کرد شدم.

لاری کینینگ: او چه احساسی داشت؟ سو تامسن: او بسیار خوشحال بود. ولی به احتمال زیاد به ادم مغزی دچار شده بود. در این حالت منطق نادیده گرفته می‌شود و عشق صعود به قله هراس برگشت از قله را از بین می‌برد. او در برگشت در زیر قدمگاه هیلاری جانش را از دست می‌دهد. سال بعد که آناتولی مجدداً به قله صعود می‌کند او را در حالی که به





صحنه نجات دکتر بک و درز



خانم سو تامسن در حال پاسخ گویی از طریق ماهواره به لاری کینگ



دکتر بک و درز به نشان دادن دستپايش به بینندگان می پردازد



پشت صحنه‌ای از فیلم برداری اورست توسط دیوید برشیردر اردوگاه اول

فوت شوهرت کسی را مقصر می دانی؟ او می گوید: ابتدا، خود بروس کاملاً از کاری که می کرد و خطرهایی که در این راه وجود داشت و جزئی از آن است آگاه بود. هیچ کس نمی توانست جلو برنامه صعود او را بگیرد. فرد داغدار به راحتی می تواند کسان دیگری را در این گونه مواقع متهم کند، ولی واقعیت چیز دیگری است و برای او مردن در این راه مسئله‌ای نبود.

در پایان مصاحبه لاری کینگ از آناتولی بوکریف می پرسد: آیا توباتامی این حوادث بازهم به صعود ادامه می دهی؟ او می گوید چرانه؟

بعد از ضبط این برنامه، این کوهنورد سرشناس همان گونه که در اول مصاحبه گفته بود، بلافاصله به قصد صعود قله آنپورنا - یکی از قله بالای ۸۰۰۰ متری - به منطقه هیمالایا حرکت می کند و در آنجا دچار آن حادثه تأسف انگیز می شود و جان به جان آفرین تسلیم می کند. Δ

موضوع در خاطر داری؟ او می گوید: هیچی.

لاری به دیوید می گوید: مقداری در مورد فیلمبرداری خودت بگو.

او در جواب با نشان دادن دوربین ۲۰ کیلویی خود می گوید: زمانی که در صعودهای بلند در هیمالایا کوهنوردان برای سبک شدن بارشان حتی مسواکشان را نصف می کنند تا سبکتر شوند، (در اینجا باید اشاره‌ای به کوهنورد مشهور والتر بوناتی شود که به این منظور حتی پوست تخم مرغ خودش را جدا می کند) ما توانستیم این دوربین بزرگ را تا روی قله با خودمان ببریم. برتری این دوربین این است که می تواند ۱۶۰ متر فیلم را در ۹۰ ثانیه ضبط کند. این فن آوری جدید برای آن دسته از علاقه‌مندان به فیلمبرداری نکته جالبی است. همه تلاش من این بود که علاقه‌مندان به کوهنوردی و هیمالایا از صفحات کوچک تلویزیون راحت شوند و برنامه صعود به قله اورست را روی پرده سینما مشاهده کنند.

لاری از همسر بروس می پرسد: آیا تو در

طنابی آویزان بود می بیند و به دیوید بریشر که در منطقه حضور داشته است خبر می دهد. آنها دوستانی صمیمی بودند. به هنگام صعود گروه دیوید به قله به سفارش من یکی از افراد گروه دوربین عکاسی او را که روی شانه‌اش بود، برمی دارد و با بریدن طنابش بروس به قعر دره‌های عمیق می افتد و از دید صعود کنندگان پنهان می ماند. در دوربین بروس تنها دو عکس که نشان دهنده صعود او به قله بود وجود داشت این عکسها در لندن چاپ شد. خبر مرگ او با عکس و تفصیلات در نشریات معتبر لندن به چاپ رسید.

لاری می پرسد: آناتولی نظر، تو درباره بروس چیست؟

او گفته‌های خانم سو را تأیید می کند و اظهار می دارد: چون یکی از کارهای من نجات انسانهای آسیب دیده است برایم دیدن این صحنه‌ها موجب تأسف است. ضمن آنکه برای این گونه افراد احترام زیادی قائلم؛ خصوصاً افرادی که در راه بازگشت از قله جانشان را از دست می دهند.

لاری از نقل و انتقال دکتر بک با هلیکوپتر خلبان ماسان در ارتفاع ۶۲۰۰ متری که از جمله عملیات بسیار کم سابقه و پرخطر است سؤال می کند و دکتر بک می گوید: با نداشتن بینی و دست، ولی خوشبختانه با داشتن پا و شریکهای بسیار مهربان توانستم از نقاط پر شیب و مخاطره آمیز تا محل فرود هلیکوپتر پایین آیم. سرهنگ ماسان اول ما کالو کوهنورد تایوانی را نجات داد و نیم ساعت بعد با کمال رشادت بازگشت و اقدام به انتقال من به کاتماندو کرد.

در این میان دیوید نیز کمک فراوانی به من کرد.

لاری کینگ گزارشگر با تجربه مجدد از آناتولی می پرسد: چگونه هنگام عملیات نجات با دکتر بک برخورد کردی؟

او می گوید: بعد از ظهر روز یازدهم مه به امید نجات اسکات فیشر در محدوده قدمگاه هیلاری با فردی برخورد کردم که فکر کردم اسکات است. ولی نزدیک که شدم دیدم او را نمی شناسم. از او پرسیدم: تو کی هستی؟ ولی او در شرایطی نبود که حرف مراد درک کند و هذیان می گفت. من زود فهمیدم که او جزء گروه ما نیست و متعلق به گروههای دیگر است.

لاری می پرسد: دکتر بک آیا چیزی از این

نشریات کوهنوردی در جهان

به دنبال معرفی نشریات کوهنوردی در جهان که در شماره قبل به چاپ رسیده بود، گروهی از خوانندگان مجله طی تماسهای مکرر، خواستار ارائه اطلاعات بیشتری در این زمینه شدند. لذا در این شماره آدرس پستی، مبلغ آبونمان و تعداد انتشار سالانه تعدادی از این مجلات را که در آرشیو مجله موجود بوده است ارائه می دهیم. علاقمندان به دریافت اینگونه مجلات می توانند طی مکاتباتی در خواست فرم اشتراک کرده و به جمع مشترکین مجله مورد علاقه خود بپیوندند.

Climbing اشتراک سالیانه با پست هوایی
۴۳ دلار آمریکا
ترتیب انتشار: دو ماه یکبار
1101 VILLAGE RD STE LL - 1 - B
CARBONDALE CO 81623-9907
U.S.A.

High اشتراک سالیانه با پست هوایی
۳۰ پوند انگلیس
ترتیب انتشار: ماهیانه
c/o Greenshires Print, Telford Way, Kettering,
Northants NN 168UN
UK.

ROCK & ICE اشتراک سالیانه با پست هوایی
۵۷ دلار آمریکا
ترتیب انتشار: دو ماه یکبار
P.O. Box 3595, Boulder,
CO 80307-3595
U.S.A.

UIAA Bulletin Office ترتیب انتشار: سه ماه یکبار
Postfach, CH-3000 BERN 23
Switzerland

Bergsteiger اشتراک سالیانه با هزینه پست هوایی
۹۷/۸۰ مارک آلمان
ترتیب انتشار: ماهیانه
Abonnement und Leser-Service:
ZENIT Pressevertrieb GmbH,
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart,
Germany

Alpin اشتراک سالیانه با هزینه پست هوایی
۸۶/۴۰ مارک آلمان
ترتیب انتشار: ماهیانه
Abonnement und
Kundendienst:
dsb Abo-Betreuung GmbH
Postfach, D-74168 Neckarsulm
Germany

National Geographic اشتراک سالیانه با هزینه پست هوایی
۴۵ دلار آمریکا
ترتیب انتشار: ماهیانه
P.O. Box 2876
1000 CW Amsterdam
The Netherlands

Vertical اشتراک سالیانه با هزینه پست هوایی
۶۷۰ فرانک فرانسه
ترتیب انتشار: ماهیانه
Pascale Merlino, BP 177,
38008 Grenoble cedex.
France

فصلنامه کوه منتشر می کند
نقشه راهنمای شماتیک توپوچال به همراه جزوه راهنمای منطقه
در بهار سال ۷۷ در اختیار علاقه مندان قرار می گیرد.

نمایندگان بین المللی
مجله کوه - اردیبهشت ماه
جشنواره مطبوعات

اشتراک فصلنامه کوه، بهترین هدیه شما به دوستداران طبیعت

آن دسته از خوانندگان گرامی که مایلند فصلنامه کوه را به طور مرتب دریافت کنند می توانند با تنظیم و ارسال فرم اشتراک به خانواده مشترکان این نشریه بپیوندند و از این رهگذر ما را در ادامه راه فرهنگی که آغاز کرده ایم یاری فرمایند.

راهنمای اشتراک فصلنامه کوه

در صورتی که مایلید فصلنامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه در داخل ایران ۱۶۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۶۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب ۳۰۷۰ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین‌الملک به نام دکتر حسن صالحی مقدم (قابل پرداخت در کلیه شعب مذکور) واریز گردد و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه 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، جداً خودداری فرمایید.

۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

قابل توجه مشترکان

از شماره‌های موجود فصلنامه کوه می‌توانید شماره‌های ۴، ۷، ۸ (هر جلد به مبلغ ۳۰۰۰ ریال) و ۱، ۶ و ۹ (۴۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید. فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.

تلفن جدید تماس: ۲۷۱۲۸۱۶ - شماره ۲۷۱۲۸۱۷

قابل توجه: چاپ دوم فصلنامه شماره ۱ کوه (بها: ۴۰۰۰ ریال) منتشر گردید.

توزیع توسط دفتر مجله و نمایندگی‌های توزیع

فرم درخواست اشتراک فصلنامه کوه

نام و نام خانوادگی:

نشانی:

کدپستی: صندوق پستی: طی فیش بانکی شماره: به مبلغ:

درخواست از شماره: تا: مورخه:

شیشاپانگما

نوشته رینولد مسنر
ترجمه الهام امیر کیانی

آخرین قله هشت هزار متری

مه بر همه جاسایه می افکند

مسنر

و

۱۴ هشت هزار متری



می دانست که بازگشت از یک سفر بی حاصل چه احساسی در انسان برمی انگیزد. از این رو، روز ۲۱ مه ۱۹۸۱ همین که هوا اندکی روی خوش نشان داد، اصرار به پیشروی کرد. از طریق مسیر عادی، صعود را شروع کردیم. در میان بادی شدید و نفس گیر، ۴۰۰ متر از آخرین اردوی برف را بالاتر رفتیم.

دیگر علاقه نبود که از این جلوتر برویم. دو ساعت بود که این نکته را زیر لب زمزمه می کردم. مسئله، دو هفته زودتر یا دیرتر نبود. نکته اینجا بود که فصل بارندگی آغاز شده بود. اگر فوراً باز نمی گشتیم، دیر می شد و کار از کار می گذشت. آن وقت، روزی یک نفر از اینجا می گذشت و بقایای جسد مان را می یافت؛ همان طور که خود من در طول مسیر به چندین جنازه روبه رو شدم. افرادی که یخ زده بودند و بدنهایشان به علت سرمای شدید به همان شکل حفظ شده بود.

در اندک مدتی، برف کم عمق مبدل به بهمن می شود و جان کوهنوردان را همچون کابوسی مرگبار تهدید می کند. اگر برف و مه شدیدتر می شد، گیر می افتادیم؛ به گونه ای که نه امکان پیشروی و وجود داشت و نه می شد به عقب بازگشت. فیدل که جلوتر از همه ما بود، محکم روی برف عمیق می کوبید. او بود که صبح زود، همه ما را در میان باد و برف راهی کرده بود و به هیچ وجه مایل نبود دست از صعود بردارد. برای او، دستیابی به قله - که اکنون فاصله چندانی با ما نداشت - افتخار آفرین بود. دو سال قبل، پای قله K2 مجبور به بازگشت شد. اکنون هم فاصله کمی میان او و هدفش - شیشاپانگما - وجود داشت. اما هدف من، بازگشت به چادر کوچکی بود که صبح همان روز ترکش کرده بودیم و ۱۲۰۰ متر با قله فاصله داشت.

من در هیچ یک از سفرهایم خودم را گول نمی زنم.

می دانم که در هر زمان امکان وقوع

ارتفاع ۵۰۰۰ متری در کنار نهری که مستقیماً از شیشاپانگما سرچشمه می گرفت، اردوی مبدأ را برپا کردیم.

هدف ما جبهه شمالی شیشاپانگما بود که ارتفاعی برابر با جبهه شمالی ماترهورن دارد. این جبهه از بالای دره مسطح یخی - که از مسیر عادی می گذرد و کوهنوردان چینی در اولین صعود به قله از آن عبور کردند - می گذرد و به سمت چپ و جبهه شمال شرقی می پیچد. دیواره قله مورب و پله پله است. شیب این قسمت، همانند مسیرهای کلاسیک جبهه برنوا در مونت بلانک است.

طبیعتاً مایل بودم بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی، طنابهای ثابت و باربران ماهر از شیشاپانگما صعود کنم. نقشه ام این بود که وسایلمان را تا ارتفاع ۵۸۰۰ متری با گاو تبتی (حیوان محلی که به ارتفاع زیاد عادت دارد) بالا ببرم. آنجا می توانستیم اردوی مبدأ پیشرفته را برپا کنیم؛ سپس از مسیر چینی تا پای دیواره پیشروی کنیم و آنجا، در ارتفاع صعود ۷۰۰۰ متری انبار کوچکی برپا کنیم. اندکی بالاتر نیز، برپایی یک اردوی موقت کوچک، قبل از پیمودن آخرین بخش مسیر و رسیدن به قله، ضروری بود.

گرهارد باونر دچار سردردهای مداوم می شد که علت آن - احتمالاً - افزایش ارتفاع بود. من، اولر - گاو خشمگین - و فریدل در چلختر از نظر جسمانی در بهترین وضعیت بودیم. اما هوا چندان با ما و نقشه هایمان کنار نیامد. فصل بارندگی دو هفته زودتر از زمان طبیعی هر ساله خود آغاز شد. با وجود این، فریدل اصرار به پیشروی داشت. او عزمش را برای دستیابی به قله، جزم کرده بود. به خوبی

دیگر شیشاپانگما عنوان کوچکترین قله هشت هزار متری را یدک نمی کشد. زیرا آخرین بررسیها، این عنوان را به گاشبروم ۲ بخشیده است. از زاویه شمالی، شیشاپانگما قله یکه و تنهایی است که از میان جلگه مرتفع قهوه ای رنگ تبت قد برافراشته است. به نظر من این قله دوست داشتنی ترین قله هشت هزار متری است. ظاهری اکسپرسیونیستی دارد!

گروه ما که در سال ۱۹۸۱ در هسپار این قله شد، شامل چهار آلپ نورد و دو خادم کوهنورد بود که در صعود از قله مرتفع، تجربه چندانی نداشتند. گرهارد باونر، عکاس و فیلمبردار، و دو تن از همراهان همیشگی ام؛ یعنی دکو اسوالد اولر و فریدل مولختر نیز گروه را همراهی می کردند. روز ۱۰ مه به اردوی مبدأ رسیدیم. قبل از ماه گروهی متشکل از زنان کوهنورد ژاپنی - از جمله یونکو تابی - از مسیر عادی به قله شیشاپانگما صعود کرده بودند.

پس از دریافت مجوز از «المنجمن کوهنوردان چینی در پکن»، از طریق چین، چنگ دو و لهاسا به این منطقه آمدیم. در بازارهای آماسا و نیز در دهکده های کوهستانی، متوجه امتیازات کوچکی شدیم که از سوی چینها به تبتها داده شده بود؛ امتیازاتی که پیش از این وجود نداشت. از لهاسا رهسپار شیکاتزه شدیم. در آنجا، از صومعه پانچن لاما - تاشیلومبو - دیدن کردیم. سرانجام به تینگری رسیدیم که در حفره ای در ارتفاع ۴۴۰۰ متری سطح دریا واقع شده است. ده روز آنجا ماندیم تا به آب و هوا عادت کنیم. در ابتدای ماه مه از جلگه تبت عبور کردیم و در

اردوی مبدأ پیشرفته در شیشاپانگما - ونسا اولز و گرهارد باوئر از این مکان توانستند از پیشروی ازوالد اولز، فریدل موجلخنر و رینهولد مسنر، فیلمی مستند تهیه کنند.



چادر کوچکی رسیدیم که باد آن را پاره کرده بود و ذرات برف، چرخ زنان به درونش راه می‌یافت. به درون چادر خزیدیم و سوراخش را با کمک کوله پشتی‌هایمان مسدود کردیم.

حوالی ظهر بود که گاو خشمگین از اردوی پایینی، خود را به ما رساند. وضعیتمان تعریفی نداشت. در گذشته، من و گاو خشمگین به عنوان اعضای گروه کوهنوردی، بر فراز قله اورست ایستاده بودیم و اکنون هم علاقمند به تکرار آن تجربه بودیم. اما به تدریج، موقعیت خطرناکتر می‌شد و دامنه‌های پر شیب بر احتمال سقوط بهمن می‌افزود. چاره‌ای نداشتیم جز اینکه این چادر کوچک را که در ارتفاع ۷۵۰۰ متری توسط ژاپنیها برپا شده بود، ترک کنیم و به طرف چادر خودمان که شب قبل برپا کرده بودیم، عقب نشینی کنیم.

تا عصر، طوفان با قوت تمام به چادرمان می‌کوبید. حتی لحظه‌ای چشم بر هم نگذاشتیم. ساعت ۲ صبح روز بعد بود و باد همچنان با شدت می‌وزید. فریدل نگاهی به بیرون انداخت و گفت: «هوا صاف شده است. به زودی باد فر می‌نشیند!» بار دیگر از ما می‌خواست که به راه افتیم. آن قدر به نتیجه کار خوشبین بود که من آماده حرکت شدم. ساعت ۵ بود که به راه افتادیم. این بار، گاو خشمگین همراهی مان نکرد.

طوفان تکه‌های یخ را با شدت به صورتمان می‌کوفت. جالب بود که ستاره‌ها در آسمان خودنمایی می‌کردند. در قسمت بالای مسیر، راهی را دیدیم که شب گذشته، بهمنی از آن مسیر سقوط کرده بود. بخت با ما یار بود که توانستیم از کناره آن عبور کنیم و به بالای صخره‌های پر شیب و نهایتاً تیغه قله برسیم.

معبد باقی مانده بود. بقیه معابد ویران شد و تعداد بشمارای از راهبان در اردوهای کار چینیها جان باختند.

از دهکده که گذر می‌کردم، غالباً از خود می‌پرسیدم که چطور چنین چیزی امکان پذیر است که کشوری که دارای طبیعتی غنی است، بدین شکل نابود شود؟ در عین حال، شاهد بودم که چگونه مردم عادی با وجود غم و رنج فراوانشان، بر وضع موجود غلبه کردند. هرگز تسلیم اشغالگران چینی نشدند و به این ترتیب، موفق شدند بخشی از آزادی‌شان را به دست آورند. محدودیتها به تدریج برطرف می‌شود. مردم در حال حاضر از آزادیهایی برخوردارند که مدتی طولانی از آن محروم بودند. بار دیگر می‌توانند به تجارت پردازند و مهمتر از همه این که مجازند تا به راحتی فریضه‌های مذهبی‌شان را اجرا کنند و کسی مانعشان نمی‌شود.

دولت پکن چنان آزادی برای اهالی تبت قایل شده که برای مردم کشور چین غیر قابل تصور است. شاید رهبران حزب کمونیست دریافته‌اند که اگر تبت از حکومتی خودگردان برخوردار باشد، در برابر نیروهای مهاجم جنوب و غرب، مدافع خوبی به شمار می‌آید. در حالی که راهمان را از میان برف و طوفان پیدا می‌کردیم، این افکار، تمامی ذهنم را به خود مشغول کرده بود. ساعت ۸ صبح به

حادثه‌ای غیر مترقبه وجود دارد. بنابراین خودم را از قبل برای مواجهه با چنین شرایطی آماده می‌کنم. به همین دلیل، این فرصت را بافتم که بر پنج قله بالاتر از هشت هزار متر قدم بگذارم. اما اکنون حادثه‌ای غیر قابل پیش بینی در شرف وقوع بود. طوفان غافلگیرمان کرد و امکان دسترسی به قله در چنین موقعیتی بسیار بعید بود. خاطرات ناگوار سفرهای قبلی پیش چشمم مجسم می‌شد.

به دنیایی فکر می‌کردم که زیر پایمان گسترده بود و چهار روز قبل ترکش کرده بودیم. به یاد همسر «یوشی» افتادم که در اردوی مبدأ انتظارم را می‌کشید. حتماً او و «ونسا» - همسر گاو خشمگین - اکنون از درون تلسکوپهای مخصوص به کوه چشم دوخته‌اند تا شاید بتوانند ما را ببینند. فکر نمی‌کنم در این جهنم قادر به تشخیص جنینده‌ای بودند. دید خود ما که تقریباً صفر بود.

به فکر تبت افتادم؛ سرزمینی که از هنگام استیلای چینیها بر آن، هیچ بیگانه‌ای اجازه ورود به آنجا نداشت؛ اما ما موفق شدیم از آن عبور کنیم. گروه ما جزء نخستین گروههایی بود که مجوز ورود یافت. تغییری که پس از برکناری دالایسی لاما و استیلای حکومت کمونیستی چین در تبت به وجود آمده بود، به راستی شگفت‌انگیز و تکان دهنده بود. به گفته مردم محلی، از ۳۶۰۰ معبد تبت، فقط سیزده

ساعتها سپری شد تا بار دیگر در مسیری مطمئن و راحت قرار گرفتیم. بار دیگر طوفان آغاز شد و ما را در محاصره تنگاتنگ ابرهای متراکم قرار داد. فقط می توانستیم تا چند متری جلو یا را ببینیم. به خود گفتم که ما حقیقتاً دیوانه ایم. صعود از چنین قله‌ای آن هم در میان باد و طوفان، دیوانگی محض بود. اما دیگر راه بازگشت وجود نداشت.

طوفان به قدری شدت گرفت که ناچار شدیم در جایی پناه بگیریم. اما کسی نمی توانست جلودار فریدل شود. همچنان مصمم بود که به پیشروی ادامه دهد و هر جور شده به قله برسد. دوازده سال تجربه به من آموخته بود که صعود در چنین ارتفاعی بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی تا چه حد دشوار است. حتی اگر طوفان نفس گیر هم در کار نباشد، چنین کاری مستلزم صرف نیرویی شگرف است. با وجود این، تردید من بیش از چند لحظه نپایید. همین چند لحظه کافی بود که موقعیت تحمیلی خود و تلاش بی حاصلمان را - حتی برای مدتی کوتاه - به فراموشی بسپارم.

انگار ابر متراکم اطراف، مغز مرا نیز در بر گرفته و حواسم را به تمامی مختل کرده بود. حس جهت یابی را از دست داده بودیم. آیا واقعاً کسی جلو من بود؟ فریدل بود؟ چطور کسی می تواند در جایی که فاقد زمین و آسمان است، قدم بردارد؟ آسمان و زمین به گونه‌ای بی نظم و بیرنگ در هم آمیخته بود. در حالی که چشمانمان کاملاً باز بود، از میان خلأیی از مه و برف صعود کردیم. کمی به جلو، کمی به عقب، چند متر به چپ، چند متر به راست؛ هر چه توش و توان داشتیم، برای بالا رفتن به کار بردیم.

از پشت سر قادر بودم تا فاصله ۱۰ متری مسیری را که طی کرده بودیم، ببینم. اما باد اجازه نمی داد که بیش از آن را ببینم. چقدر کند حرکت می کردیم! هنگامی که حس تشخیص فاصله و فضا را از دست بدهید، انگار زمان هم متوقف می شود. نه خستگی حس می کنید و نه کمترین دلشوره‌ای دارید. فقط حس می کنید در فضا به حال خود رها شده‌اید و راه به جایی ندارید. برایم غیر قابل تحمل بود؛ خصوصاً اینکه هر دو پام در برف عمیق فرورفته بود. زمانی که فریدل نگاهم کرد، زمان و مکان را تشخیص دادم؛ انگار دنیای خود را در وجود او منعکس می دیدم.

در تمام مدت صعود از آن چند متر آخر، هیچ یک صحتی نکردیم. همچون آدم ماشینی به هدف نزدیک می شدیم.

سرانجام بر قله پا نهادیم و من فریدل را در آغوش گرفتم. این اولین صعود او از یک قله هشت هزار متری بود. پس باید جشن می گرفتیم؛ اما نه اینجا. با دقت به ابرهای متراکم چشم دوختم. انگار پنجره‌ای باز شد و من از میان آن، جلگه مرتفع تبت را دیدم و فکر کردم چقدر دور است. سه روز بعد، بر جلگه تبت قدم نهادیم.

پایان صعود به معنای این نیست که باید دقت و مواظبت را فراموش کرد. پایان هر سفر، عشق و احساس تعلق را به ارمغان می آورد. پس از پایین آمدن از یک کوه بلند، دلم می خواهد با تمام وجود خودم را متعلق به کسی بدانم. عبور از مخاطرات، افقهای تازه‌ای را در مقابل دیدگانم می گسترده. اما همچنان تشنه عشق و مرگ هستم. در هر سفر با چندین «مرگ کوچک» رویاروی می شوم. شاید به همین دلیل پس از هر بار صعود، چنین نیاز شدیدی به عشق و محبت حس می کنم.

پیشنهاد اولیه ما صعود مورب از جبهه شمالی بود؛ خطی که از راست به چپ، یعنی از دره وسیع پایین دیواره قله آغاز و به قله ختم می شود. این راه منطقی و موجه به نظر می رسید. اما به دلیل برف انبوه، عملاً امکان اجرای طرح را نیافتیم و از مسیری فرعی واقع در سمت راست مسیر عادی پیش رفتیم، از برف گذشتیم و برای پیمودن قسمت آخر مسیر، مجدداً از راه عادی استفاده کردیم. به این

ترتیب، از همان مسیری به قله رسیدیم که کوهنوردان قبلی رسیده بودند.

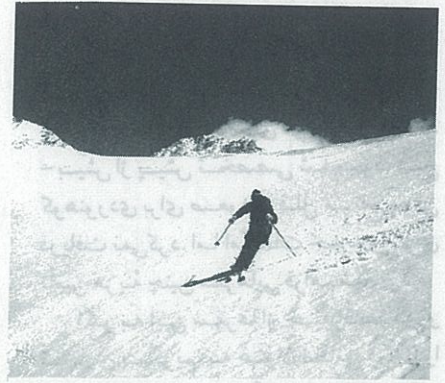
در سال ۱۹۸۱ - یعنی هنگام صعود ما به شیشاپانگما - صعود از کوههای مرتفع - خصوصاً آنها که در آن سوی دریاها قرار داشتند - بیش از پیش تخصصی شده بود. هیچ کوهنوردی برای صعود از قله مرتفع پولی دریافت نمی کرد. اما امکانات جدیدی برای تأمین هزینه چنین سفرهایی فراهم شده بود.

اگر به این سفرها از جنبه اقتصادی و تجاری بنگریم، به عنوان نظامی درآمدزا می توان درباره اش سخن گفت. زمانی بود که فقط افراد پولدار می توانستند به چنین تجربیاتی دست بزنند. اکنون هر کس در صدد اجرای کاری جدید باشد، به شرط اینکه از توانایی «داد و ستد» افکارش برخوردار باشد، قادر به یافتن پول کافی است. البته باید خود را برای کاری دشوار آماده کند. در آن صورت، با نگارش شرح سفر، سخنرانی درباره صعود و فروش تجربیات فنی اش به کارخانه‌های تولید تجهیزات کوهنوردی قادر به تأمین هزینه صفر بعدی خواهد بود؛ به شرطی که از سفر قبلی توشه لازم را برگرفته باشد. اگر جزء کسانی هستید که همواره افکار و ایده‌های تازه به ذهنتان خطور می کند، کافی است که به نوعی - در عملی - پیشرو شوید. در آن صورت موفقیت حتمی و مداوم در انتظار شما خواهد بود.

پس از سفر به تبت، از منظر متفاوت به صعودهایم نگریم. روال زندگی مردم تبت و شیوه برخوردشان با مرگ، تأثیر فراوانی بر من گذاشت. دیگر تنهایی و خلوت برایم مفهومی تازه یافته بود. باید به زندگی همچون سفری به دنیای ناشناخته درون انسان نگریم. به این



فریدل موچلخنر در اولین اردوی برپا شده در مسیر صعود به قله شیشاپانگما. در پس زمینه تصویر می توان قله را پشت تیغه مشاهده کرد.



بر تیغه قله شیشاپانگما (۲۸ مه ۱۹۸۱). بالای سرمان فقط برف و زیر پایمان ابر بود.

می خواست خودم را رها کنم. دیگر لزومی به اثبات وجود خود و حس برتری جویی و بهترین بودن نمی دیدم. اکنون به سوی «میلارپا» (۱۰۴۲-۱۱۲۳) که درباره اوست. به تفکر و اندیشه پرداخت و نیز یکی از شخصیت‌های افسانه‌ای تبت به نام «گزار» جذب شده بودم.

تاریخچه صعودهای مهم به شیشاپانگما

۱۹۶۳: گروهی از چین مرکزی و تبت برای نخستین بار راهی این قله یکه و تنها شدند که قبلاً با نام هندی «گوسا اینتان» شناخته می‌شد. شیشاپانگما با ۸۰۴۶ متر ارتفاع، کوچکترین قله هشت هزار متری به حساب می‌آمد. این گروه از دامنه شمالی تا ارتفاع تقریبی ۷۲۰۰ متر صعود کردند.

۱۹۶۴: یکسال پس از این بررسی مقدماتی، کوهنوردان چینی و تبتی، نخستین صعود به قله را انجام دادند. روز ۲ مه، ده کوهنورد از مسیر

جبهه شمال غربی و تیغه شمالی به قله رسیدند. در راه بازگشت، ۳ کوهنورد سقوط کردند که خوشبختانه آسیب جدی ندیدند. ۱۹۸۰: خارجیان امکان دستیابی به شیشاپانگما را یافتند. یک گروه آلمانی از مسیر سال ۱۹۶۴ و پیش از موعد بارش موسمی و تحت رهبری م. آبلاین و گ. اشتورم به قله رسیدند. در جبهه شمالی تلاش برای صعود، در ارتفاع تقریبی ۷۵۰۰ متری ناکام ماند. در پاییز گروهی اتریشی به رهبری ه. ماتر با استفاده از همین مسیر به قله راه یافت. در تلاشی انفرادی برای صعود، هر دو میچ پای دکتر آلت شکست. چند روز بعد، در حالی که سر مرمقی در بدنش باقی گذاشته بود، نجات یافت.

۱۹۸۱: در بهار گروهی متشکل از کوهنوردان زن ژاپنی به رهبری ی. تابی چهارمین صعود به قله را با موفقیت به پایان رساند. روز ۲۸ مه، ر. مسنر و ف. موچلختر در بدترین هوای ممکن به قله صعود کردند و بدین ترتیب، راهی فرعی در کنار راه قدیمی گشودند (بنجمن صعود).

۱۹۸۲: یک گروه انگلیسی به رهبری د. اسکات راهی جدید گشود. اسکات، امک ایتایر و ر. باکستر - جونز از جبهه جنوبی تا ارتفاع ۳۰۰۰ متری صعود کردند و از تیغه جنوب شرقی پایین آمدند. در پاییز، همه اعضای یک گروه ژاپنی به سرپرستی م. هارا از مسیر قدیمی چینها بر قله پا نهادند.

۱۹۸۳: در بهار در جریان صعود یک گروه آلمانی - سویسی به رهبری س. هوپ فاوئر، سه کوهنورد آلمانی به قله راه یافتند. کوهستان اولین قربانی خود را نیز گرفت: ف. لوخزینگر. او که هنگام مرگ، ۶۲ سال داشت، در سن ۵۹

فرود با اسکی توسط موچلختر از ارتفاع ۷۲۰۰ متری

سالگی از داتولاگیری صعود کرد و در سال ۱۹۵۶ در نخستین صعود از لوتسه شرکت جست. در پاییز، سه کوهنورد آمریکایی به رهبری گ. پورزاک به قله رسیدند. ۱۹۸۴: یک گروه آمریکایی دیگر به سرپرستی ج. مورفی با پیمودن مسیر چینها به قله دست یافت.

۱۹۸۵: با پیمودن مسیر قدیمی، یک گروه متشکل از کوهنوردان آلمانی - اتریشی - سویسی به رهبری م. اشموک به موفقیتی بزرگتر دست یافتند. ۱۲ تن از اعضای گروه بر قله شیشاپانگما ایستادند. در بهار همین سال، گروهی ایتالیایی هم به همین موفقیت رسیدند. در پاییز ۳ نفر از اعضای گروه سویسی به سرپرستی م. ایتن بر بالاترین نقطه کوهستان قرار گرفتند.

۱۹۸۶: کوهنوردان از کشورهای گوناگون - فرانسه، ژاپن و اتریش - از مسیر عادی رهسپار قله شدند. «ماجراجویی سازمان یافته» به قله‌های هشت هزار متری نیز راه یافت. دیگر کوهنوردان مجرب جوان در تب یافتن مسیرهای بکر و دست نخورده نیستند. آنها فقط به سرعت می‌اندیشند. Δ



در قله ۲۸۰۰ متری از قله شیشاپانگما، کوهنوردان چینی و تبتی، نخستین صعود به قله را انجام دادند. روز ۲ مه، ده کوهنورد از مسیر

جناب آقای سیده محمود مر قاضی

خبر درگذشت مادر مکرمه جنابعالی ما را اندوهگین کرد. تسلیت ما را بپذیرید.

ابوالقاسم نوروزی - حسن صالحی مقدم - سیدمر ترضی موسوی - عباس زمانی - محسن حاج حسینی - خسرو فروتنی - عزیز خلیج مهدی شیرازی - احمد جوادی پور - مسعود اشرفی

تسلیت

با نهایت تأثر و تاسف درگذشت تنی چند از کوهنوردان استان کرمان را به جامعه کوهنوردی کرمان تسلیت عرض می‌نمایم. محمدرضا کشاورز

هری روست

اشاره کرد.

هری در کاروانهای چندی به سوی هیمالا یا هندوکش نیز حضور یافت که در برخی از آنها همسرش نیز وی را همراهی می‌کرد. در سال ۱۳۴۳ به ایران آمد و پس از حمله کوتاه و ناموفق انگلیسیها به شکاف سمت چپ دیواره علم کوه، وی همراه با کوهنورد ایرانی فضل‌الله امیرعلایی، توانست این مسیر را تا فاصله کوتاهی پیش از قله به پایان ببرد^۱ (در سال ۱۳۴۷ کوهنوردان ایران این راه را تا قله کامل کردند).

در سال ۱۳۶۱ هری روست که پنجاه و شش ساله بود تیغه اینومی نانئا (بدون نام) را در مون بلان بالا رفت که مسیری کم صعود شده و دشوار در این کوه است. در همان سال نیز برای بار دوم دیواره شمالی مشهور دیگر را مغلوب کرد. زیرا در نخستین بار دوربین عکاسی اش را به همراه نداشت تا یادبودهایی از جاهای مورد نظرش تهیه کند.

هری روست در ۵۹ سالگی هم آرامش نداشت. در تابستان سال ۱۳۶۴ برای سومین بار «پومپ ریس» را زیر چنگها و پاهای گرفت؛ در حالی که پیش از آن مدت ۹ روز در کوههای دولومیت بود و چند دیواره از جمله دیواره شمالی مشهور «گروستستینه» - لاواردو - را صعود کرده بود.

در زمستان ۱۳۶۵، با بیش از شصت سال هنوز هم به سان جوانان و همپای آنان بود. در آن زمستان، بار دیگر هوس کوهنوردی با اسکی به سرش زد و این بار چند قله ۴۰۰۰ متری را در سویس مد نظر قرار داد و برنامه مهیجی اجرا کرد.

هری هنوز و همچنان در کنار شغل حساسش، کوه را رها نکرده است. معمولاً کسی که با کوهستان دوستی کرد، ترک این دوستی برایش ساده و آسان نمی‌تواند باشد. برای این کوهنورد هم چنین است. شاید هم کار به جایی برسد که به هنگام پیری ظاهری به فکر تعویض نام خانوادگی اش بیفتد و «ضد زنگ» را جایگزین آن سازد!

۱. هری روست همراه با صادق کرباسی نخستین صعود ثبت شده به دیواره بیستون را نیز اجرا کرد. در سال ۱۳۴۸ آنها مسیری را در دیواره بیستون گشودند که امروزه به مسیر هری روست شهرت دارد.

کوهنورد پا به سن گذاشته‌ای

که هنوز با جوانی پیوند دارد.

نوشته جلیل کتیبه‌ای



دیواره شمالی گروس هورن (شاخ بزرگ)، راه فیلیپ فلام در کوه پونتاتیسی، و راه گونیا در کوه مارمولادادی روکا.

هری صعودهای بسیار دیگری نیز در کوههای دولومیت دارد؛ مانند دیواره جنوبی «توره تری یست»، راه «آست-سوزاتی» در کوه چی‌وتا، راه «لاجدلی» در کوه سکوتونی، راه مستقیم دیواره شمالی «لالیدر» و همچنین مسیرهای دشواری در اتریش و جاهای دیگر نظیر شمال شرقی «پردیکت شتول»، «پومپ ریس» در تیغه «فلاش بانک» و برجهای گرانتیت «زال بیچی ین» که برخی را چند بار و بعضی را به تنهایی صعود کرده است.

در آلپهای غربی اروپا صعودهای چشمگیر دیگری نیز دارد، مانند تیغه بوناتی در دیواره غربی کوه «درو»، تیغه «فرنی» در مون بلان، دیواره شمالی «اورتلر» و «کونینگ شپیتزه». همه این مسیرها از راههای دشوار یا بسیار دشوار در کوههای اروپاست. هری علاوه بر کوهنوردیهایی که در تابستان و ماههای غیر فصل زمستان انجام می‌داد، در زمستانها نیز بسیکار نمی‌نشست و قله‌هایی را زیر پا می‌گذاشت که از میان آنها می‌توان به دیواره جنوبی «داخ اشتاین»، دیواره شرقی «واتسمن» (هر دو در اتریش) و تیغه «یوبی لئوم» (آلمان)

سیزدهم دی ماه ۱۳۰۵ در شهر «درسدن» آلمان به دنیا آمد. به شغل مکانیکی مشغول بود که جنگ جهانی دوم آغاز شد و در سال ۱۳۲۲ به سربازی رفت. اگر چه از حوادث جنگ جان سالم به در برد، تا پایان آن خونریزیها، در اسارت شوروی بود. در سال ۱۳۳۴ به شهر مونیخ مهاجرت کرد. در آنجا با همتی که به خرج داد، به تحصیل بیشتر پرداخت و امروز یک مهندس موفق در فن ماشین‌سازی است.

هری روست متأهل و دارای یک پسر است. تلاشهای کوهنوردی اش را در کوههای آلمان شرقی سابق آغاز کرد. پیش از آنکه به شمای از فعالیتهای او در این زمینه اشاره کنیم، بد نیست بدانید که «روست» نام خانوادگی این کوهنورد در زبان آلمانی چند معنا دارد که یکی از آنها «زنگ» (مانند زنگ زدگی آهن) است و یا «تابهی» که این یکی هم در همان ردیف است و به پوسیدگی و بی‌فایده شدن می‌انجامد. با این توضیح ساده و مختصر، در جریان این شرح حال کوتاه خواهیم دید که چگونه این کوهنورد آشنای ایرانیان (دست کم از جهت نام و راه صعودش در علم کوه) در برابر زنگ‌زدگی و بی‌فایده شدن برخاسته، تا این معنا - در حقیقت بی‌معنا - را از نامش بزاید!

هری با اینکه سالها از محل تولدش و کوهستانهای آن حدود به دور است، هنوز هم یکی از چهره‌های مشهور دوره پس از جنگ در بخش کوههای «آلب ساندشتاین» به شمار می‌آید. مسیرهایی از او چون شکاف جنوب شرقی در «برج سه انگشت»، «دیوار غربی برج مویر» و راه «شوگر تالوگ» می‌تواند مورد توجه باشد. اگر چه با درجه‌بندی‌های جدید سنگنوردی چهار درجه به آنها افزوده شده است، هنوز هم برای پیروزی بر آنها باید تجربه و مهارت بسیار داشت.

هری روست از سالها پیش به آشنایی با صعودهای دشوار در سنگها و یخهای آلپ شهرت دارد که در میان آنها سه دیواره بسیار مشهور ماتر هورن، گراند ژوراس و دیگر جای دارد.

از دیگر صعودهای جالب او می‌توان

اینها را نام برد:

صعود مستقیم از تیغه شمالی دروات،

تاریخچه کوهنوردی جهان

نوشته کریس بانینگتون
ترجمه همایون بختیاری

۱۹۷۷: دومین صعود K2 توسط یک گروه ژاپنی و از طریق مسیر اصلی یعنی یال ابروزی صورت گرفت.

یک گروه کوچک انگلیسی، اورگ (۷۲۵۸ متری) را صعود کرد؛ در حالی که بانینگتون و اسکات هنگام این صعود حماسه آفریدند. اسکات در حالی که هر دو پایش شکسته بود و سینه خیز حرکت می کرد و بانینگتون با دنده های شکسته از قله باز گشتند.

جورج لو و کندی (آمریکایی) مسیر جدیدی را در دیواره جنوبی قله فورکر در آلاسکا صعود کردند.

۱۹۷۷-۸: ژرار دینی (فرانسوی) دیواره اصلی و شمالی آلپ یعنی آیگر، ماترهورن و گراند ژوراس را در زمستان و به صورت انفرادی صعود کرد.

۱۹۷۸: صعود بهاره اوست بدون اکسیژن و با همراهی پتر هابلر باعث شد که مسرت چند هفته بعد موفق به یک صعود انفرادی روی نانگاپاربات شود.

در K2 یک گروه انگلیسی به سرپرستی بانینگتون هنگام صعود گردنه غربی به دنبال مرگ نیک استوکورت بر اثر سقوط بهمین مجبور به بازگشت شد. چندی بعد کوهنوردان آمریکایی به سرپرستی ویتاکر موفق شدند که از طریق گردنه شمال غربی (۷۷۵۰ متری) و یال ابروزی طناب خود را به قله وصل کنند. در سپتامبر ریچاردت و ویک وایر و روز بعد ریچ وی و روسکلی به قله رسیدند. تمامی این صعودها بدون استفاده از کیسول اکسیژن صورت گرفت.

کان چن چونگا جنوبی (۸۴۹۰ متری) را کسرویات و وروز، کوهنوردان لهستانی و کان چن چونگا میانی (۸۴۹۶ متری) را هنریخ و اولک از همین گروه برای نخستین بار صعود کردند.

کوهنوردان انگلیسی کارنیگتون، هال، جونز و روس دیواره شرقی یارانو (۷۷۱۰ متری) را به روش آلپی صعود کردند.

چین به کوهنوردان خارجی برای صعود به کوه های تبت و چین از جمله اورست، اجازه داد.

نخستین صعود برج شرقی چانگابانگ توسط یک گروه انگلیسی - لهستانی که کورتیکا، مکالین تیر، پورتر و زورک در آن عضویت داشتند صورت گرفت. این صعود فنی مشکل و به روش آلپی بود.

۱۹۷۹: بوردمن، اسکات و تسکر سه تن از اعضای یک گروه چهار نفره با روش نیمه آلپی و از یک مسیر جدید مشکل، موفق به صعود قله کان چن چونگا شدند. آنها از اکسیژن و باربر استفاده نکردند.

سرانجام در بهار گواری سنکر (۷۱۵۰ متری) یک قله دو قلوی واقع در منطقه روآلینگ همیل که در فهرست ممنوعه قرار داشت توسط یک گروه آمریکایی - نیپالی و به سرپرستی رید و پرتما صعود شد. در پاییز، بوردمن، لیچ، نیتراوت و لاما قله جنوبی را صعود کردند.

یال طولانی غربی اورست از لولا تا قله توسط یک گروه یوگسلاو صعود شد. (آمریکاییها در سال ۱۹۶۳ این مسیر را به گردنه غربی وصل کرده بودند.) پنج کوهنورد موفق به رسیدن به قله شدند. آنان در ارتفاعات از اکسیژن استفاده کردند. آنگ پو هنگام بازگشت بر اثر سقوط بهمین کشته شد.

اسکات، بتم بورگ، هال و روس دیواره شمالی پتوس را صعود کردند.

۱۹۸۰: مقامات نیپال با یک فصل کوهنوردی در زمستان موافقت کردند. برای نخستین بار اجازه صعود به اورست در فصل زمستان صادر شد. یک گروه لهستانی از طریق مسیر گردنه جنوبی قله را صعود کرد. سرپرست این گروه زاوادا بود. لهستانیها مجدداً در بهار بازگشتند تا مسیر جدیدی روی دیواره جنوبی اورست باز کنند.

در فصل مون سون (بارانهای موسمی) رینولد مسنر قله اورست را از طریق مسیر

شمالی و به صورت انفرادی صعود کرد.

در ماه مه یک صعود بزرگ در هیمالایا روی دیواره شرقی داتولاگیری به وسیله مک لین تایلر، چیلینی، کورتیکا و ویلیجکی در یک موقعیت بد صورت گرفت. آنها از طریق یال شمال شرقی به قله رسیدند.

۸۳-۱۹۸۰: به دلیل جدا سازی صعود دیواره های مصنوعی، انقلابی در سنگنوردی روی داد. تمرینات ویژه اثر چندان مطلوبی نداشت؛ ولی به هر حال ضروری بود. در اوایل ۱۹۸۰ جان ردهه پیشرو یک روش متهورانه یعنی زنگها بود. زنگها (E7, 6D) در نورت استاک روی داد. در زمینه یخنوردی نیز پیشرفتی حاصل شد. هفتاد آبنار یخی دائمی تمامی توجه ها را به خود جلب کرد. اغلب این آبنارها به خصوص در آمریکای شمالی شکننده و دارای شیب تند هستند. گاهی اوقات آنها بدون اتکاء به هیچ چیزی از صخره ها آویزان بودند. این ستونهای کوچک برای صعود، فنون پیشرفته و بالاترین حد تمرکز را می طلبند. صعودهای بریداول، ویدوس تیر و وپینگ وال توجه همه را به خود جلب کرد. در حال حاضر مسیرهای مشابهی را می توان در هر جا که زمستانهایی به شدت سرد و مرطوب دارد، یافت.

۱۹۸۱: یک گروه یوگسلاو به سرپرستی کوناور دیواره جنوبی لوتسه را که مسیری با شیب تند و بهمنی بود، صعود کرد. آنها در حالی که گردنه غربی (۸۱۰۰ متری) رسیدند که شش اردوگاه یا اتاق برقی برپا کرده بودند.

یک گروه لهستانی به سرپرستی سزافریسکی یک مسیر بسیار مشکل را روی دیواره جنوبی آناپورنا صعود کرد. آنها این صعود را به پاپ ژان پل دوم تقدیم کردند. طی این صعود پنج اردوگاه برپا شد.

هیروندبوکامورو، کوهنورد ژاپنی به روش آلپی، به طور کامل و بدون استفاده از کیسول اکسیژن یک صعود تک نفره را از طریق مسیر یال جنوب شرقی یا مسیر معمول انجام داد.

۱۹۸۲: باکسر جون، مک لین تایلر و اسکات، کوهنوردان انگلیسی اولین صعود دیواره جنوب غربی شیشاپانگما (۸۰۴۶ متری) را به روش آلپی انجام دادند. این صعود از یخچال یانایاگیو آغاز شد. صعود یخچال سه روز طول کشید و آنها روز ۲۸ ماه مه به قله رسیدند.

ادامه دارد...

بهاران خجسته باد ...

صمیمانه‌ترین تبریکات قلبی‌مان را به مناسبت فرارسیدن سال نو و عید باستانی و فرخنده‌اش به تمامی ملت شریف و سرافراز کشور و به خصوص به دلدادگان طبیعت وحشی و کوهنوردان سربلند و زحمت‌آموخته‌مان تقدیم می‌داریم. عاشقان، عارفان عیدتان مبارکباد.

تولیدی وسایل ورزش کوهستانی آذرکوه

قابل توجه کوهنوردان و طبیعت دوستان و سیاحان کشور

فرصتی است مغتنم و استثنایی برای سیر و سیاحت در زیباترین و دلاویزترین ارتفاعات پامیر با کمپ‌های اصلی مجهز و تدارکات عالی و همچنین اجرای صعودهای فنی برای علاقه‌مندان کشور برای قله افسانه‌ای پامیر

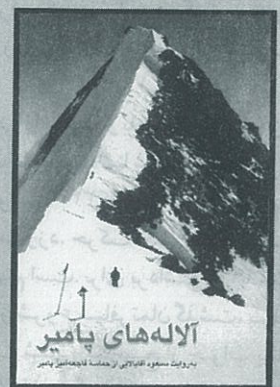
مهلت رزرواسیون و ثبت نام تا اواخر فروردین ماه ۱۳۷۷ جهت کسب اطلاع بیشتر با آدرس و شماره تلفن‌های زیر تماس حاصل بفرمایید.

آذرکوه تلفن و فاکس: ۰۴۱ ۶۲۱۳۷ صندوق پستی ۴۶۷۴-۵۱۳۳۵

تلفن منزل ۰۴۱ ۳۴۶۶۸۱ مسعود آقابالایی

معرفی کتاب

آله‌های پامیر، عنوان کتابی است با ۶۴ صفحه در قطع وزیری همراه با عکسهای رنگی زیبا به اهتمام مسعود آقابالایی که به زودی وارد بازار کتاب خواهد شد. موضوع کتاب روایتی است مستند از صعود دلاورانه و در عین حال دردناک سه کوهنورد بی‌بدیل آذربایجانی بر بلندترین قله فلات افسانه‌ای پامیر (کمونیزم ۷۴۹۵ متر)



سفر در مسیر فاتحان قطب جنوب

ترجمه مهندس م. بزرگر (خیلی)

نوشته رابرت سوان



مقدمه:

سه مرد جوان، متهور و شجاع، به نامهای رابرت سوان، گرت اُد، راجر مهر، پس از یک سال برنامه‌ریزی و تمرین، در قاره منجمد جنوبی به سوی قطب سفر کردند تا یاد فاتحان قطب جنوب را در دلها زنده کنند. در این سفر، همانند آن مردان بزرگ، هیچ‌گونه وسیله مخابراتی و ارتباطی نداشتند. قسمت اعظم سفر با اسکی صورت گرفت و سورت‌ها را خودشان می‌کشیدند. در نهایت صرفه‌جویی، وسایل و لوازم ضروری، سوخت و جیره غذایی برای سه ماه سفر را خود حمل و در نهایت دقت از آنها استفاده کردند. قسمتی از مسیر که صعود پر رشته کوه‌های یخچالی قاره جنوب بود با استفاده از کرامپون صورت گرفت. آنها زباله‌های خود را جمع‌آوری و حمل کردند تا طبیعت بکر و زیبای آن قاره را آلوده نکنند. آنچه در زیر می‌خوانید شرح سفر آنهاست.

را پیمودیم و به محلی رسیدیم که در حدود ۸۰ سال قبل، «اسکات» و دو همراهش در راه مراجعت از قطب در چادرشان محبوس شدند و از شدت طوفان و سرما و گرسنگی جان سپردند. اگر آنها می‌توانستند ۱۸ کیلومتر دیگر پیشروی کنند به محل انبار غذا و سوخت که برای مراجعت خود تهیه دیده بودند، می‌رسیدند و جان سالم به در می‌بردند. آن شب، هنگامی که چادر خود را برپا می‌کردیم به یاد پیام اسکات که در دفترش نوشته بود افتادم. جمله‌ای ساده و گویا که شاید بیش از هر چیز دیگری انگیزه ما برای حرکت به سوی قطب جنوب در مسیر او و در جای پای او شد. جمله اسکات این است: «ما ضعیف شده‌ایم. نوشتن برایم بسیار مشکل است. ولی به هیچ وجه از این سفر پشیمان نیستم. زیرا ثابت کردیم که می‌توانیم هر گونه سختی را تحمل کنیم؛ به همدیگر کمک کنیم؛ و با روحی بزرگ آماده رویاری با مرگ هستیم.»

بعد از سه هفته ما نیمی از دشت یخی را پیموده و با سرمای کشنده‌ای که حرکت را از اسکات و همراهانش سلب کرده بود آشنا شده بودیم. من در دفتر خاطرات این طور نوشته‌ام: «۲۴ نوامبر، ۳۴۰ کیلومتر راه پیموده‌ایم. از سمت جنوب باد و طوفان وحشتناکی می‌وزد. حرکت خیلی مشکل است. قادر به دیدن نیستیم. سطح زمین مثل جهنم است. برای برداشتن هر قدم باید مبارزه‌ای سخت کرد.» بعد از مدتی که از شروع مسافرتمان گذشت، برنامه روزانه‌ای برای خود ترتیب دادیم. ساعت شش و نیم صبح از خواب بیدار می‌شدیم. صبحانه ما جود و سر و یک فنجان بزرگ شکلات داغ بود که روی یک اجاق گاز کوچک گرم می‌کردیم؛ و در حالی که هنوز در کیسه خوابمان

ما سفر خود را روز ۳ نوامبر، که ابتدای فصل تابستان قاره جنوب است از «هوت پونیت» با اسکی و سورت‌ها شروع کردیم. یک سال برای این مسافرت قطبی تمرین و برنامه‌ریزی کرده بودیم. وزن سورت‌های ما تقریباً ۲۰ کیلوگرم بوده که هر کدام حدود ۱۵۰ کیلوگرم غذا، لباس، چادر و وسایل ضروری را حمل می‌کرد. برای کم کردن وزن بار و سواس به خرج داده بودیم. محاسبه کرده بودیم که در این مسافرت ۱۴۰۰ کیلومتری هر روز حداقل به ۵۱۰۰ کالری انرژی نیاز داریم؛ هر چند متخصصان تغذیه گفته بودند که روزانه به ۸۰۰۰ کالری احتیاج داریم. طی مسیر، وزن بار به تدریج کاسته می‌شد. زیرا هر روز مقداری از غذا و سوخت مصرف می‌شد. هر روز به نوبت از یکی از سورت‌ها غذا و سوخت می‌گرفتیم؛ و هر بار فقط ۳ کیلو از وزن بارها کم می‌شد. ولی این موضوع محسوس بود که صاحب سورت‌ها احساس می‌کرد گویی ۱۰ کیلو از وزن بارش کم شده است. زباله‌ها را با خود حمل می‌کردیم. زیرا نمی‌خواستیم که این قاره زیبارا آلوده و زشت سازیم. در مرحله اول مسافرت از دشت وسیعی عبور کردیم که پوشیده از یخهای شناور بود. این منطقه تقریباً به وسعت کشور فرانسه است. و هر چند مسطح به نظر می‌رسد، در حقیقت از شبکه‌های بی‌پایان قطعات شناور یخی تشکیل شده است. شکافها و رگه‌هایی در مسیر وجود دارد که گاه با کمترین بی‌احتیاطی فرو می‌ریزد. می‌گویند که اسکیموها کلمات و لغات زیادی برای انواع این شکافها و درزهای برفی و یخی دارند. ولی من فکر می‌کنم که همه آن کلمات هم برای بیان این موقعیت کم است. در پایان دومین هفته از شروع مسافرتمان، تقریباً یک سوم از این دشت

گر سنه‌ای که به حیوانی زخمی حمله می‌کنند مرا احاطه کرد. شاید برای نخستین بار در عمرم به شدت ترسیدم. همین ترس مرا هشیار کرد. با وجود درد شدید به اجبار برخاستم و فهمیدم که زانویم هنوز می‌تواند وزنم را تحمل کند. در حالی که به چوبدست خود تکیه داده بودم، وزن سنگین سورتمه را به جلو کشیدم و توانستم با زحمت خود را به همراهانم که مشغول بر پا کردن چادر بودند برسانم. آن شب، داخل چادر هنگامی که در کیسه خوابهایمان می‌خوابیدیم، مکالمه غم‌انگیزی بین ما رد و بدل شد. ما تقریباً بیش از ۷۵۰ کیلومتر از مبدأ حرکتمان فاصله داشتیم.



نخستین گروههای اعزامی به قطب.

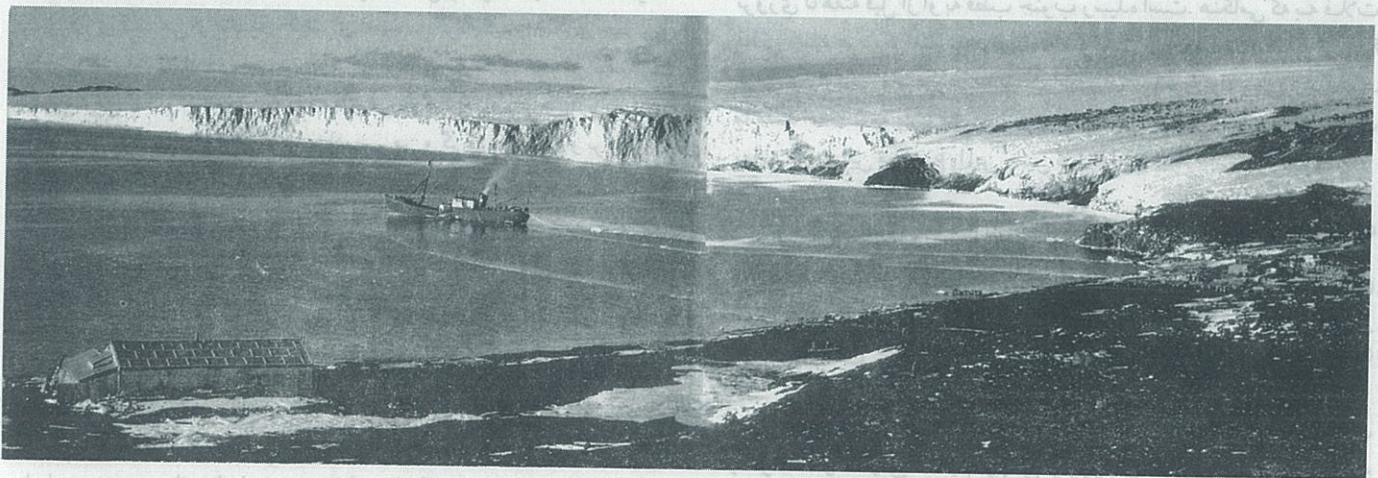
نیم بیشتر راه را پیموده بودیم و اندکی کمتر از ۷۰۰ کیلومتر راه در پیش داشتیم؛ یعنی به جایی رسیده بودیم که جز پیشروی راهی نداشتیم. ما نیز مانند اسکات در ۸۰ سال پیش سفر می‌کردیم؛ یعنی هیچ رادیو و وسیله مخابراتی ارتباطی با خود همراه نداشتیم و نمی‌توانستیم در خواست کمک کنیم. به همین دلیل می‌بایست به هر صورت خود را به آنجا می‌رساندیم. راجر گفت: «نگران نباش. خوب خواهد شد.» شاید بیش از حد بر این موضوع تأکید کرد. سپس ادامه داد: «تو با سرعتی که برایت مناسب است قدم بردار. سعی خودت را بکن. ما کوشش می‌کنیم که از تو زیاد دور نشویم. ولی تو خود می‌دانی که ما نمی‌توانیم به خاطر تو خیلی آهسته برویم.» من کاملاً با

بودیم آن را می‌خوردیم. سپس از جا بر می‌خاستیم؛ لباس می‌پوشیدیم و چادرمان را جمع می‌کردیم. هر سه ما در شرایط بدنی خوبی بودیم من ۲۹ ساله بودم و گرت و راجر اندکی بیش از ۳۰ سال داشتند. ولی همیشه برخاستن و آماده شدن و شروع به حرکت اندکی مشکل بود.

آهسته و به کندی، مثل یک ماشین کهنه و زنگزده، چادر را جمع و بسته بندی می‌کردیم؛ سورتمه‌ها را بار می‌زدیم؛ کوله بارمان را به کمر می‌بستیم و راه می‌افتادیم. روزی ۹ ساعت اسکی می‌کردیم. بعد از سه ساعت متوقف می‌شدیم و غذای سبکی متشکل از کالباس، بیسکویت، کره و شکلات می‌خوردیم. سپس مجدداً سه ساعت حرکت می‌کردیم. بعد از توقف دوم، سه ساعت دیگر راه می‌پیمودیم. آن‌گاه بعد از برپایی چادر غذای منجمد خود را گرم و طبخ می‌کردیم. معمولاً در چنین زمانی آن قدر خسته و ناتوان بودیم که حرکاتمان بیشتر به آدم آهنی شبیه بود. تنها کاری که می‌توانستیم بکنیم بررسی زخمها و آسیبهای آن روز و مرهم نهادن بر آنها و نیز نگارش چند خطی در دفتر یادداشت بود. احساس خستگی و تنهایی همراهان همیشه ما بودند. هر یک از ما برای مبارزه با این حالات تمهیداتی به کار می‌بستیم. من هر روز یک قسمت از خیابانها و مسیرهای شهر خود (لندن) را به خاطر می‌آوردم و سعی می‌کردم تمام جزئیات آن مسیر را در پیش چشم مجسم کنم. ولی اشکال این بود که بیشتر، رستورانها در ذهنم زنده می‌شد؛ و این یادآوری بر گرسنگی من می‌افزود. به منظور مبارزه با ضعفها و ناتوانیها تصمیم گرفتیم که هر روز را به تنهایی و جداگانه محسوب داریم نه اینکه یک روز به هدف نهایی نزدیکتر شده‌ایم.

سقوط در شکاف یخی

یک روز ناگهان در میان برف و یخ سرزمین سفید قاره منجمد جنوبی اتفاقی ساده ولی مهم روی داد. همان طور که سورتمه خود را روی یخها حرکت می‌دادم ناگهان چرخشی زد و داخل شکافی در میان یخها فرو رفتم. در همان حال صدای پاره شدن لیگمان زانوی خود را شنیدم. با خود گفتم: «کارت تمام است.» همراهان من، گرت و راجر خیلی جلوتر از من بودند و آنها را به صورت تصاویری کوچک در فاصله دور می‌دیدم. حتی اگر آنها متوجه وضع من می‌شدند، نمی‌توانستند کار مهمی برایم کنند. گرچه ما اعضای صمیمی یک گروه بودیم، قرار بر این بود که هر کدام فقط برای خود کوشش کنیم. من بدون حرکت نشستم. درد و باد سرد قطبی مانند گرگهای



او موافق بودم. آن شب در ساعات بیداری و بیقراری خودم به فکر کلمات ناامیدانه اسکات که در دفتر یادداشتش نوشته بود افتادم. او، اندکی قبل از آنکه خود و دو همراهش از شدت سرما و گرسنگی در راه مراجعت از قطب جنوب جان سپارند، این کلمات را در دفتر خاطرات خود نوشته بود: «ما نمی‌توانیم به یکدیگر کمک کنیم. هر یک از ما مشکلاتی بیش از حد تحمل خود دارد... با روحیه خاص خود منتظر پایان بازی و دیدن نتیجه آن هستیم. ولی اعتراف می‌کنم که کاری مشکل است. فقط می‌توانم بگویم: خدا ما را نجات دهد و راه ما را روشن کند.»

وضعیت من هر چند مشکل بود، یأس آور نبود. همانند اسکات و همراهانش من فقط باید به پیشروی ادامه دهم و روحیه‌ام را حفظ کنم. من و راجر و گرت مدتها قبل (هنگام شروع مسافرت) موافقت کرده بودیم که هرگاه یکی از ما قادر به حرکت و ادامه مسافرت نبود، دو نفر دیگر چه کنند. قرار شده بود که آن دو نفر دیگر، او را روی سورتمه حمل کنند؛ حتی اگر این موضوع به قیمت جان خودشان تمام شود. ولی اگر دو نفر زخمی شدند یا صدمه دیدند و قادر به حرکت نبودند، نفر سوم باید یکی را کمک و حمل کند و دیگری را تنها باقی بگذارد. خوشبختانه من هنوز می‌توانستم حرکت کنم. گرت هم از تاول پایش رنج می‌برد. ولی قادر به حرکت بود هر چند این آسیبها جزئی بود و مانع تحرک ما نمی‌شد. هر لحظه به ما یادآوری می‌کرد که فاصله بین موفقیت و شکست چقدر اندک است.

واقعه غیرمنتظره

در ۱۰ دسامبر، ۳۸ روز پس از شروع حرکت، سر تا سر آن دشت را پیمودیم و به رشته کوه‌های یخی قاره منجمد جنوبی رسیدیم و آماده مرحله بعدی سفر، یعنی صعود بر کوه یخی «بردمر» شدیم. می‌بایست طی ۱۵۰ کیلومتر صعود، ۳۰۰۰ متر ارتفاع بگیریم. پشت آن کوه‌های یخی فلات مسطح قطبی را در پیش رو داشتیم. یک راه مستقیم به طول ۵۷۰ کیلومتر ما را به محل دقیق قطب جنوب می‌رساند. برای صعود به این کوه‌های یخی اسکیاها را باز و از کرامپونها استفاده کردیم. به دقت مراقب شکافهای یخی بودیم. خطر تنها متوجه خود ما نبود؛ بلکه از دست دادن هر سورتمه با تمامی غذاها و وسایل ضروری بسیار خطرناک و مرگ‌آور بود.

در کوه یخی «بردمر» واقعه غیرمنتظره‌ای رخ داد. در پای کوه یخی، راجر بر بالای یک بلندی رفت که از حرکت من و گرت در حال صعود فیلمبرداری کند. من از فاصله ۵۰ متری احساس کردم که راجر از چیزی ناراحت شده است. او رویش را برگردانده بود که به پشت سرش نگاهی بیندازد. ولی بهت زده همچون مجسمه‌ای بی حرکت شده بود. من فریاد زدم: «راجر چه شده است؟» او پاسخی نداد. پس من و گرت به سوی او بر بالای بلندی رفتیم و به جایی که او خیره شده بود نگر بستیم. در فاصله‌ای دور، در میان آن سرزمین پوشیده از برف، چند ردیف چادر به چشم می‌خورد. هرگز تصور نمی‌کردیم که در مسیر خود به قطب جنوب با انسان دیگری روبه رو شویم. با دیدن آن منظره بهت زده شده بودیم. ما مسیر خود را طوری انتخاب و برنامه‌ریزی کرده بودیم تا با مشکلهای خطرناک و تنهایی که ۸۰ سال قبل اسکات و همراهانش را در بر گرفته بود روبه رو شویم. حالا آن تنهایی و شرایط مشکل رفع شده بود. برای یک لحظه فکر کردیم آنها را نادیده بگیریم و به راه خود ادامه دهیم. ولی این کار شرایط موجود را تغییر نمی‌داد. بنابراین به سمت چادرها رفتیم و خود را معرفی کردیم.

افرادی که در آن چادرها به سر می‌بردند یک عده زمین شناس از دانشگاههای آمریکا و یک متخصص اقیانوس شناس روس از دانشگاه لنینگراد بودند. آنان ما را به شام دعوت کردند و از ما با خوراک صدف و استیک پذیرایی کردند. ما، چون هفته‌ها فقط غذایی سبک خورده بودیم، بعد



از صرف غذا دچار اندکی درد معده شدیم.

در ۱۳ دسامبر، هنگامی که با آنها خداحافظی کردیم، آن روسی یک قطعه شکلات به ما هدیه داد. همگی برای ما آرزوی موفقیت کردند و ما به سوی کوه یخ حرکت کردیم. از روزی که برای صعود به جای اسکی از کرامپون استفاده کردیم، زانوی من دچار مشکل شد. زیرا در سومین روز صعود، لیگمان زانویم پاره شد و به فاصله چند ساعت زانو باد کرد و متورم شد. ولی به نحو معجزه آوری هنوز کار می‌کرد. همین آسیب باعث کندی حرکت من شد. ولی چاره نبود. گرت به من گفت: «مراقب زانویت باش. مطمئنم وقتی دوباره حرکت با اسکی را شروع کنیم بهبود می‌یابی.»

با وجود آسیبهای موجود، ما در مدتی کوتاه یعنی در ۷ روز توانستیم بر کوه یخی صعود کنیم. اسکات و همراهانش این کار را در ۱۲ روز انجام داده بودند. بالای کوه یخی ما به آبشارهای یخی «شکلتن» رسیدیم. این آبشارهای یخی به نام ارنست شکلتن، فاتح انگلیسی که در ژانویه ۱۹۰۹ تا فاصله ۱۳۰ کیلومتری قطب جنوب پیشروی کرده بود، نامیده شده است. شرایط بد جوی و کمبود مواد غذایی و سوخت، گروه شکلتن را، که تا نزدیکی هدف رسیده بود، مجبور به بازگشت کرد و موجب شکست روحی او شد. مشابه همین ضربه به اسکات وارد شد هنگامی که فهمید آموندسن نروژی ۵ هفته قبل از او به قطب جنوب رسیده است. هنگامی که به فلات قطبی رسیدیم دیگر متقاعد شدیم که موفقیت از آن ماست. کمتر از ۶۰۰ کیلومتر راه باقی مانده بود که قسمت اعظم آن آسانتر از راه پیموده شده بود. ما مانند اسکات به پیشرفت روز به روز بیشتر توجه داشتیم تا موفقیت نهایی. گرت این موضوع را این چنین نوشته است:

«۲۰ دسامبر، ۸۰۰ کیلومتر راه طی شده است. روزی ۹ ساعت حرکت کردیم. روزها یکی بعد از دیگری سپری می‌شود. چنین به نظر می‌رسد که بر قطاری کند رو سوار هستیم. ولی پیاده شدن از این قطار به مثابه مرگ است.»

۸۰ سال قبل، حوالی همین مکان، اسکات نوشت: «امروز حرکت یکنواخت و مداومی داشتیم؛ و یکی از روزهای خوب ما بوده است و به معنای فراموشی مشکلات و پیشرفت به سوی هدف است.» پیشگویی گرت

درست بود. وقتی که کرامپونها را کنار گذاشتیم و از اسکی استفاده کردیم زانوی من و تاول پای او تدریجاً بهبود یافت. ولی از جهات دیگر فلات قطبی با ما سر لطف نداشت. روزهایی که بر کوههای یخی صعود می کردیم، هوا ملایم و مطبوع بود. درجه حرارت نزدیک به صفر بود و ما از لباسهایمان کاستیم. ولی در فلات قطبی باد همراه با سرمای همیشگی مشکل خطرناکی برای ما ایجاد کرد. با این همه زیبایی آنجا چشمگیر بود. احساس غیر قابل وصفی به انسان دست می داد و آفتاب گویی فراتر از زمین و آسمان می رفت. پولکهای نقره ای برف که در هوا شناور بود پدیده عجیبی را پیش چشم می آورد. خورشید همیشه بالای سر ما در هاله ای شیری رنگ می تابید و سایه هایمان همراه با حرکت زمین همچون همزادی به دور ما می چرخید. به مناسبت کریسمس، با تنها خوردنی تجملی که داشتیم، برای خود جشنی گرفتیم. برای چنین موقعیتی ۲ عدد چای کیسه ای داشتیم و آن روز آن قدر از آن کیسه ها چای درست کردیم (۱۰ فنجان) که آخرین آن چیزی شبیه آب داغ بود. راجر گفت: «خیلی خوب بود. ما بدون این چای نمی توانستیم بگوییم که یک گروه انگلیسی هستیم.» شکلات اهدایی آن مرد روسی را هم سه قسمت کوچک ولی مساوی کردیم و برای او در آن روز کریسمس، آرزوی موفقیت و سلامتی کردیم. می بایست ۴۰۰ کیلومتر دیگر راه بپیماییم. با



قطب جنوب را که به نام دو فاتح بزرگ (آمونسن - اسکات) نامیده شده است، گم کنیم. هر چند ما برای ۹۰ روز سوخت و غذا همراه داشتیم، اکنون در شصت و هشتمین روز سفر خود بودیم و کم کم جیره غذایی و سوخت ما به انتها می رسید. همین طور که به هدف نزدیک می شدیم بیش از پیش به داستان پیشینیان خود فکر می کردیم. روز ۹ ژانویه در دفتر خود چنین نوشتیم: «دو روز دیگر راه می پیماییم و سپس به هدف می رسیم. احساس می کنم اسکات با ما همقدم است. خیلی خوب حس می کنم که وقتی پرچم نروژ را در آنجا دید چگونه قلبش فشرده شد.» دو روز بعد، در تاریخ ۱۱ ژانویه ۱۹۸۶ ما به قطب جنوب رسیدیم؛ پنج روز زودتر از زمان پیش بینی شده. در آفتاب تابستانی قاره جنوب، در سمت راست خود از دور بناپی گنبدی دیدیم و به سوی آن رفتیم. در سر راه پرچمی را که برای شناسایی مسیر کار گذاشته شده بود دیدیم و آن را لمس کردیم. این پرچم برای ما نشانه پیروزی بود. ولی دیدن پرچم نروژ برای اسکات نشانه شکست بود. در این لحظه رئیس ایستگاه تحقیقاتی آمونسن - اسکات و کارکنانش از میان برف و یخ به استقبال ما آمدند و ما را در میان گرفتند. سرپرست گروه گفت: «موفق شدید. راهپیمایی عظیمی انجام دادید. ما به شما افتخار می کنیم.» وقتی تبریک گویی ها تمام شد. سرپرست ایستگاه ادامه داد: «متأسفم که خبر بدی دارم. از رادیو به ما پیغام داده اند که کشتی که قرار بود شما را برگرداند با قطعات بزرگ یخ برخورد کرده و در حال غرق شدن است. کارکنان و افراد هواپیمای موجود در کشتی سالم هستند و نجات یافته اند.» این خبر بار سنگینی بر دوش ما گذاشت. زیرا برنامه ما آن بود که تمامی کارهای این سفر و مراجعت را خودمان سه نفر، بدون کمک دیگران، انجام دهیم. هر چند هواپیمای ما توانست پرواز کند، آنها به ما پیشنهاد کردند که با هواپیمای آنها برگردیم و ما به اجبار قبول کردیم. تمامی مخارج ضروری را پرداخت کردیم. گرت و دو نفر از کارکنان کشتی در کیپ اوانس باقی ماندند تا تمام آثار سفر ما را جبران کنند. ما در مسیر گروه رابرت اسکات قدم نهادیم. شاید به این ترتیب یکبار دیگر توجه جهانیان را به آن کار بزرگ تاریخی جلب

نمایند که ما به قطب جنوب رسیدیم.

ما به قطب جنوب رسیدیم.



کردیم که پایان دردناکی داشت؛ ولی به هیچ وجه از ارزش آن کار بزرگ که همیشه در خاطره ها باقی خواهد ماند کم نخواهد شد. روی بنای یادبودی که برای اسکات و همراهانش در قاره منجمد جنوبی بر پا شده جمله ای از اولیس قهرمان تاریخ یونان ذکر شده است: «جستجو کنیم؛ سخت کوش باشیم؛ کشف کنیم؛ ولی تسلیم نشویم.»

ماخذ: نشنال جئوگرافیک

می بردیم. همین طور که به قطب نزدیک می شدیم من بیش از همیشه به اسکات فکر می کردم. در این مرحله از راه قدری از بدبینی او کم شده و در دفترش چنین نوشته است: «در حال حاضر همه کارها رو به راه است و تصور نمی کنیم که مشکلی مانع موفقیت ما شود. فقط ممکن است سطح زمین و ناآشنایی با آن اندک مشکلی ایجاد کند.» اینها کلمات مهم اسکات است که بیش از ۸۰ سال قبل، در سال ۱۹۱۲ بیان کرده است. و حالا قاره جنوب چهره خشن و نهایی خود را به ما نشان می دهد. زمانی که فقط ۲۳۰ کیلومتر از قطب فاصله داشتیم، همزمان با جشن شروع سال ۱۹۸۶ طوفان شدید برف به ارتفاع ۶۰ سانتیمتر شروع شد که در مسیری به طول ۸۰ کیلومتر ادامه یافت. روز اول ژانویه ارتفاع آن دو برابر شد و وضع وخیمتر شد. زیرا باد شدید و یکنواختی که از سمت جنوب می وزید برفها را مستقیماً به صورت ما می زد. همه جا سفید و یکنواخت بود. زمین و آسمان و افق، همه سفید و یکنواخت و نامشخص بودند. تنها از طریق قطب نما و راهیابها می توانستیم مسیر خود را محاسبه کنیم. کمترین اشتباه در محاسبه موجب می شد که پایگاه اصلی

قسمت دوم

قسمت اول گفتگو با زنان کوهنورد موفق فرانسه که در مجله اسکی، آلپینیم - نشریه سالانه مدرسه اسکی و کوهنوردی فرانسه - به چاپ رسیده است در شماره قبل از نظرات گذشت. آنچه در زیر می آید مصاحبه ژان کودری با شانتال مودریس است.

او فیزیوتراپی خوانده است. ولی مدتی است که در این رشته فعالیت نمی کند. او اظهار می دارد که این علوم فقط به انسان شناخت می دهد. شانتال مادویی سالهاست که خود را وقف فعالیت مورد علاقه اش کرده است: ماجراجویی، آن هم نه فقط نوعی ماجراجویی. او فقط به کوهنوردی نمی پردازد (مثل کوهنوردی برفراز دورترین کوههای دنیا)، بلکه در رشته های گوناگون ورزشهای طبیعت فعالیت می کند. کوهنوردی مورد علاقه او گونه ای از کوهنوردی است که او را به رویارویی با طبیعت می خواند و به تواناییهای جسمی - فنی و به عبارت دیگر تواناییهای انسانی نیاز دارد.

تعجب می کنیم وقتی که این کوهنورد ارتفاعات بسیار بلند می گوید که دریا او را محسوس می کند؛ با نوشتن و گرفتن عکس احساس شوق می کند؛ مایل است دیگران را هم در تجارب خود سهیم کند و آنان را به دنیای رؤیایا بکشد. مطمئناً این روش، سپری کردن زمان حال به بهترین نحو ممکن و راه و روش دلخواه اوست. او متعلق به نسلی است که معنای زندگی برایش در فعالیت و مشارکت خلاصه می شود. شانتال مادویی: به اوج قله رفیع عشق خود به کوهستان دست یافته است. او هر سال از کوههای آلپ - جایی که به اولین

به نام ماخو اورویز به جبهه جنوبی آناپورنای یک انجام داد شانتال در خانه زمستانی خود واقع در اوش می گذراند. در آغاز فصل زمستان کاملاً سر حال به نظر می آید. از او می خواهیم تا برای ما از نظریاتش درباره کوهنوردی به روش زنان صحبت کند. پاسخهای او کوتاه ولی پرمعناست و در حقیقت نشان دهنده شخصیت و طرز فکر متفاوت اوست.

● چطور شد به کوهنوردی پرداختید؟

- با نگرستن به کوههای بلند از گردنه های کوههای متوسط.

● چه انگیزه هایی شما را به سوی این فعالیت سوق داد؟

منظر زیبا، عشق به سفر و نیروی بیش از حد من

● هیچ کس به نیروی فراوان شما شک ندارد. نگاهی به جوایز ورزشی شما این موضوع را روشن می کند. مایلید راجع به مهمترین مراحل «حرفه» کوهنوردی خودتان سخن بگویید؟

کوهنوردی را از پانزده سالگی شروع کردم. اول در کوههای آلپ، بعد از آن در کوههای آند در آرژانتین، کانادا و هیمالایا. علاوه بر لذت بردن از صعود به کوههای مرتفع، لذت صعود از دیواره راهی را هم می توانم اضافه کنم که در همه جا، نه فقط فرانسه، بلکه در نقاط بسیار دوری مانند تایلند انجام دادم. مهمترین صعودهای من در کوههای آلپ از این قرار است:

- مسیر یوری باردیل (tor) در فرمن؛

- مسیر واک در کوههای ژوراس



زنان کوهنورد

مصاحبه ژان کودری با شانتال مادویی

ترجمه فاطمه تیموری

کوهنوردی بر بام دنیا قدم گذاشتن در یک راه معنوی است. مسیر مشخص است. ولی هر کس به طریق خود آن را می پیماید. دستیابی به برفهای هیمالایا در نپال برای او موقعیتی است تا «خانواده اش» را در نامچه بازار پیدا کند. در خانه شریا آمو او را «خواهر کوچولو»، «خواهر بزرگ» یا «خاله» می نامند.

از زمان بازگشت از آخرین سفر اکتشافی که در معیت شریا آنگ تسرینگ و کوهنورد - سنگنوردی از اهالی باسک اسپانیا

موفقیت هایش رسید و تقدیرنامه هایی در مقام زن کوهنورد برجسته فرانسه دریافت کرد - به کوههای هیمالایا روی می آورد. صرف نظر از ظاهر امر، او در درجه اول به سبب اجرای صعودهای پر مخاطره و در درجه دوم به دلایل دستیابی به فرهنگ و راز و رمز زندگی مردم این منطقه، اقدام به این سفر می کند. او مایل است با بازگشت به این بخش از تمدن شرق به نیاز خود برای جدا شدن از خرد و تعمق و تفکر نزدیکتر شود. برای او

یک (Lawalker aux Jorasses)

روزه از مبدأ شامونی؛

- مسیر دوی در ال فراد (Devies a l'Ailefroide)؛ یک روزه از مبدأ

پره دو مادام کارل (Le Prede Madame Carel) به این فهرست

می توان صعود به دیواره ها و

اسکی روی شیبهای تند را مثل

برنامه ۱۹۸۹ کانادا اضافه کرد. در

سال ۱۹۸۸ موفق شدم به چندین

قله در کوههای آند صعود کنم و

در آنجا بود که این تعایل شدید

برای صعود به کوههای بلند و

مرتفع در من شکل گرفت. آنچه

بیشتر از همه از این تجربه به

خاطر دارم پرواز با گلایدراست که

پس از آن آمدن از اوس ارآن

(Hausearan) اوژس (Orus) را

برایم امکان پذیر کرد. مدتها بعد

در سال ۱۹۹۲ دوباره به آرژانتین

در آمریکای جنوبی بازگشتم تا به

فیتس روی (Fitz Roy) صعود کنم

که به دلیل حادثهای که برای یکی

از دوستانم پیش آمد، ناتمام ماند.

ولی مسلماً بیشترین رضایت

را من از کوههای هیمالا یا به

دست آورده ام. در آنجا بود که

دریافتم و ارستگی از مهمترین

خصایص یک کوهنورد است. البته این احساس باعث نشده است. تا به خاطر صعودهایم به ارتفاعات هیمالا یا احساس غرور نکنم. این صعودها عبارت است از:

۱۹۹۲ - K2 (۸۶۱۰ متر) در سال ۱۹۹۲ از مسیر ابروز (Abruzzes)

- شیشا پانگما (۸۰۱۲ متر) در سال ۱۹۹۳ از جنبه جنوبی از مسیر اسکات به سبک آلپی (صعودهای سرعتی) و به همراهی دو اسپانیایی؛ - چو اوپو (۸۱۵۳ متر) در سال ۱۹۹۳ از مسیر عادی (معمولی) تا ارتفاع ۷۰۰۰ متر و بعد از آن از طریق مسیر لهستانیها. بهار سال ۱۹۹۶ پاسخگوی میل شدید من به ارتفاعات بود و

موفق شدم در مدت دو ماه به

پومری (۷۱۴۲ متر)، لوتسه (۸۵۱۱ متر) ماناسلو (۸۱۵۶ متر)

از مسیر عادی صعود کنم. مجموعه صعودی که اگر

می توانستم به اورست هم صعود

کنم کاملتر می شد. البته تا به حال

هفت بار با صعود از مسیرهای

مختلف، از طریق نیال و تبت به

اورست دست یافته ام... شاید

وقتی دیگر!

● در جریان سفرهای اکتشافی خود با چه مشکلی در زمینه مسائل انسانی مواجه شده اید؟

- روحیه ها سلطه جو و گاهی اوقات تهاجمی است. ولی من سکوت می کنم تا بیشتر به آن دامن نزنم این فلسفه من است و کار است.

شانسال مادویی در حال صعود

از یک شیب یخی

● با راهیابی به سطح عالی کوهنوردی حرفه ای، چه اهدافی برای خود در نظر گرفته اید؟

- شاد زیستن، نزدیک شدن به ارتفاعات جادویی، آشنایی با دنیای انسانها و دنیاهای ناشناخته.

● در چهار چوب انجام این فعالیتها کوهنوردی و سفر اکتشافی آیا تا به حال با مشکلاتی که به زن بودن شما مرتبط باشد مواجه شده اید؟

- آری، فقط در یک کشور.

● آینده کوهنوردی خود را چگونه می بینید؟

- هر آن گونه که آینده بخواهد.

● از کوهنوردی و سفر اکتشافی چه برداشتی دارید؟

- هر فردی به طریقی که خواست خود اوست عمل می کند. من دوست دارم به هنگام صعود سبک باشم. در آن بالا بدون کپسول اکسیژن باشم. ولی در عین حال برای همه کسانی که می خواهند در آن ارتفاعات نظاره گر خط افق باشند احترام قایل هستم و این که از چه وسیله ای، مثلاً کپسول اکسیژن، استفاده کرده اند. برایم اهمیتی ندارد.

من است. من با کشتی بادبانی، به قطب شمال رفته ام و در آرزوی فتح هر دو قطب هستم. ترکیب کوه و دریا برای من جذابیت زیادی دارد.

● آینده خود را به طور کلی چگونه می بینید؟

- منظورتان در فنجان قهوه است؟! من در حال زندگی می کنم. فردا از راه خواهد رسید. این به آن معنا نیست که برای آینده خود رؤیایی در سر ندارم و برنامه ریزی نمی کنم. یک چیز مشخص است: در چند سال آتی ماجراجویی سهم عمده ای در زندگی من خواهد داشت.



● نظر شما در مورد تحول

کوهنوردی و سفرهای اکتشافی در دهه اخیر چیست؟

- هزینه صعود به قله ها افزایش چشمگیری داشته است. جای تأسف است که برای چنین عشقی چنین بهای گزافی باید پرداخت. در نتیجه این افزایش، بسیاری کسانی که نمی توانند و در آینده نخواهند توانست از صعود به ارتفاعات جادویی لذت ببرند. من از امکانات لازم برخوردار بوده ام و قدر این موهبت را می دانم. ادامه دارد...

● انگیزه فعلی شما در اجرای این نوع فعالیتها چیست؟

- کشف زیباییها، سفر کردن، تعالی روحی، بعد از آن البته مصاحبت با همسفران دوست داشتنی اگر غیر از این باشد، هر چقدر برنامه جالب باشد قادر به اجرای آن نیستم. روح من فقط با محبت سازگاری دارد.

● برنامه هایتان به عنوان

یک کوهنورد چیست؟

- ماجراجویی بخشی از زندگی

انسانی خارق العاده

داستان زندگی پر فراز و نشیب آلکس لوه



لوه در حال صعود از آبشار یخ

مردم وی را انسانی خارق العاده می‌نامند.

لوه نفر اول و آنکیر فرد دوم راه صندلیهای صعودشان وصل کردند و به محل فرود هلیکوپتر آمدند. هلیکوپتر موفق نشد در هوای نامساعد فرود آید و ناپدید شد. لوه با خود فکر کرد «حالا من باید واقعاً به سختی کار کنم». لوه و کُنراد مجبور بودند که فرود آیند. به هر زحمت که بود فرود آمدند و به استراحت پرداختند و فکر می‌کردند که دیگر وقت کافی برای صعود ندارند و باید بدون هیچ نتیجه‌ای محل را ترک کنند. اما نیمه شب لوه بر خاست و گفت: «کُنراد، تعطیلات است و ما باید کاری انجام دهیم.» بنابراین کوله‌ها را بستند و از یال فرعی، مون فلاور در کوه هانتز را در عرض ۲۸ ساعت طی کردند. سریعترین صعود قبلی وی (البته با رسیدن به قله) ۹ روز بوده است. توان و قدرت آلکس لوه چقدر است؟

استوارت آلکساندر لوه ۳۸ ساله ارزننده‌ترین کوهنورد آمریکایی است. هم‌نوردان وی معتقد هستند که در یخنوردی هیچ کس به پای وی نخواهد رسید. سال گذشته وی احتمالاً سخت‌ترین مسیر پیچیده را در آمریکای شمالی، مسیری با درجهٔ سختی ۸ در نیوهمشایر و گشایش مسیری با درجهٔ سختی ۷ در کوه راندل واقع در کانادا را طی کرده است. مسیرهای تکرار نشدهٔ وی در کودی، وایومینگ و جاهای دیگر همیشه جاودانی خواهد بود. لوه مسیرهای جدید و مشکلی را در مناطق مختلف گشوده است که عبارت است از: کوانده نوپ به ارتفاع ۶۱۸۳ (با درجهٔ سختی A3, 5.11)*، کاسوم کانگورو به ارتفاع ۵۱۰۰ (با درجهٔ سختی A3, 5.11)*. درجه سختیها بر اساس درجه بندی آمریکایی است.

آلکس لوه مشتاق رفتن به کوهستان بود. علی‌رغم مشکلات و برنامه‌های متفاوتی که داشت، به منطقهٔ کوهستانی دنالی وارد شد. وی فقط طی مدت ۶ ساعت خود را به ارتفاع ۴۲۶۴ متری رساند. پس از ۷ ساعت هم هوایی شب هنگام به قله رسید و به راحتی پایین آمد. در ژوئن ۱۹۹۵ سه جوان اسپانیایی در هوای نامساعد به کوهستان رفتند. در حالی که لوه و دیگران با تلسکوپ مضطربانه نظاره‌گر آنها بودند، یکی از آنها سقوط کرد و جان سپرد. مدتی طول می‌کشید تا هلیکوپتر نجات به کمک آنها برود. اما روز بعد لوه، اسکات بکز و مارک توایت، سه نفر از قویترین کوهنوردان آمریکایی، روانه شدند تا به یاری آنها بروند. در ارتفاع ۵۹۴۰ متری، بالاترین جایی که تا به حال کسی توانسته است فرود بیاید، از هلیکوپتر پیاده شدند و پس از آنکه ۱۸۳ متر تا جناح غربی پایین رفتند، به دو نفری که منتظر کمک آنها بودند رسیدند. آن دو جوان تقریباً از دست رفته بودند. یکی از آنها به سختی راه می‌رفت و دیگری قادر به برخاستن نبود.

لوه ۹ متر از طنابش را برید و به جوانی که توانایی راه رفتن داشت، بست و او را به صندلی فرود خود متصل کرد و تمام وسایل شخصی وی را نیز با خود تا محل فرود هلیکوپتر بالا کشید. سپس به قصد نجات جوان دوم پایین رفت. وی اظهار می‌دارد: «۹۱ متر پایین تر از محل فرود هلیکوپتر، جوان دوم را پیدا کردم که رو به مرگ بود. حسابی دستپاچه شده بودم. بنابراین او را کولم و بالا کشیدم.» بعداً زمانی که لوه به پایین رسید آن قدر خسته بود که به خواب رفت. ساعت ۱ صبح بیدار شد و به قله صعود کرد و قبل از سپیده دم بازگشت. رکورد قبلی وی از پایگاه تا قله (در سال ۱۹۸۶) ۱۸/۵ ساعت بود که وی در شرایط هوایی بهتر آن را به پیش‌گامش داد.

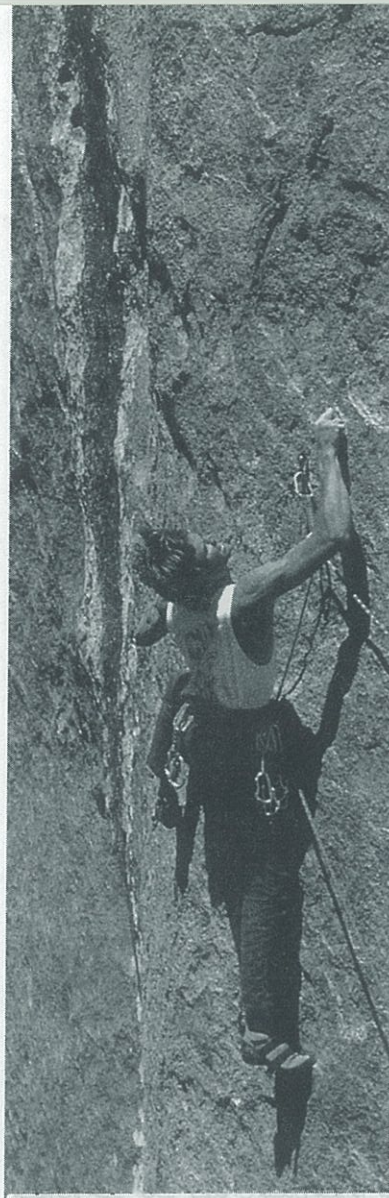
۶۳۶۷ متر واقع در نیال که به همراهی دوستش استیو سونسون بوده است (با درجه سختی 5.9 را به صورت انفرادی و در مدت ۱۷ ساعت صعود کرد). تا اولیازو و هوآندوی ایسته در پرو نیز به همراهی چف لوه (آلکس هیچ ارتباط فامیلی با چف و جرج لوه ندارد). وی دو بار اورست را صعود کرده است که هر دو بار در مقام راهنما بوده است. در یکی از این صعودها، چند کوهنورد فرانسوی را نجات داده است. لوه اولین صعود زمستانی جبهه شمالی گراند تیتون را به همراهی جک تکیل به انجام رسانیده است و همچنین با اریک وینکل من دهلیز مرکزی یخی بزرگ (با درجه سختی 5.9) واقع در کوه کیچنر را صعود کرده است. از صعودهای انفرادی وی می توان صعود به کانال روت (5 WI)، که حقیقتاً مشکلترین مسیر یخی در کوه تیتون به شمار می رود، جبهه شمالی ماتهرون و دهلیز بزرگ یخی مون بلان را نام برد. او برنده جایزه صعود سرعتی قلّه خان تنگری (۷۰۰۶ متر) در قرقیزستان، با رکورد ۱۰ ساعت و ۱۳ دقیقه بوده است. رکورد قبلی ۱۴/۵ ساعت بوده است.

وی به همراهی لین هیل دیواره ۱۲۰۰ متری در قرقیزستان با درجه سختی 5.12b را صعود کرد. او همچنین در یوسمیت دیواره‌ای با درجه سختی A5 را صعود کرده و دیواره‌های مشکلی را در بوگابو و آلپ درنوردیده است. آلکس واقعاً جسور است. در حال حاضر او بهتر از هر موقع دیگر کوهنوردی می کند.

حال دو سؤال مطرح می شود: اول اینکه آیا لوه انسانی خارق العاده است؟ باید در نظر گرفت که او همسر و سه فرزند دارد. دوم اینکه چگونه وی این کارها را انجام می دهد؟ جواب سؤال اول مثبت است.

سام لایتبر که کارهای لوه را تحسین می کند درباره او می گوید: «شاهکارها و صعودهای قابل توجه لوه بسیار فراتر از آنچه دیگران انجام می دهند، است.» و می افزاید: «او باعث می شود که دیگران احساس حماقت کنند.»

بسیری بلانچارد، یکی از کوهنوردان برجسته کانادایی، درباره لوه داستانی را از زمانی که مرحوم چیزموند برای اولین صعود به برج شمالی تونین شمالی در کانادا آماده می شد، بیان می کند و اظهار می دارد که در ژوئن سال ۱۹۸۵ چیزموند خطاب به من گفت: «جرج لوه به قصد صعود از برج دارد می آید و با خود



لوه در حال صعود مسیر 5.12a در کالیفرنیا

آلکس را هم آورده است! اگر او آلکس را آورده باشد تقلب کرده است!»

جرج لوه، جک لوه، استیو سونسون و جک تکیل همگی معتقد هستند که تا به حال موجودی به قدرت آلکس ندیده اند.

باب شوارتزکوف، متخصص فیزیولوژی ورزش، لوه را تحت آزمایش قرار داد و حداکثر حجم اکسیژن وی را که شاخص ظرفیت فعالیت بی هوازی فرد است، بررسی کرد. یک مرد متوسط میزان ۳۵-۵۰ میلیمتر اکسیژن به ازای وزن بدن در دقیقه مصرف می کند در حالی که این میزان در لوه بالاتر از ۶۰ میلیمتر است. او اظهار می دارد که وی در هر ورزشی که نیاز به استقامت داشته باشد موفق است و ادامه می دهد: «بعضی از افراد علی رغم تمرینات سنگین و سخت قادر به شرکت در

المپیک نیستند. ولی بعضی دیگر را می بینید که با کمترین تمرین قابلیت شرکت را دارند. آلکس هم به سبب برتری ژنتیکی و عزم راسخی که دارد از بقیه افراد متمایز شده است.»

لوه دیوانه ورزش کردن است. زمانی که در خانه است، ساعت سه صبح برمی خیزد و با اسکی به کوه می رود و ساعت هفت برمی گردد. مقداری از وقت خود را با فرزندانش سپری می کند و سپس به ورزشگاه می رود. وی چهار یا پنج بار در هفته ۴۰۰ بارفیکس می زند.

هنگام قایقرانی با بادبان آن نیز بارفیکس می زند. در تپه تمرین شنا می کند؛ در گودالهای برفی غوطه ور می شود؛ حتی هنگام رانندگی نیز با طنابی که به در مقابل بسته است تمرین می کند. به این ترتیب او هیچ وقتی برای استراحت نخواهد داشت. همسرش می گوید: «اگر او تمرینات خود را ادامه ندهد حقیقتاً عصبی و بد خلق می شود.» سونسون می گوید: «او مانند کوسه است. در صورتی می تواند به تنفس ادامه دهد که در حرکت باشد. برای او کافی نیست که به کوه برود و آنجا قدم بزند. باید حتماً یک تخته سنگ پیدا کند و از آن بالا برود. او واقعاً کار جمعی را دوست دارد و علاقه مند است در همه کارهایش دیگران نیز شریک باشند.»

جک تکیل معتقد است: «آلکس فردی منطقی و روشنفکر است. در مورد صعودهایش به خود می گوید که ممکن است خیلی سخت باشد اما من می توانم. او انسان غیوری است. او با استفاده از قدرتش احتمال خطر را به حداقل می رساند. او می تواند در جاهایی که دیگران نمی توانند ابزار فنی را کار بگذارند یا در صورت انجام آن، بسیار بد این کار را انجام می دهند، به راحتی پیش برود.»

آلکس می گوید: «نکته اصلی در مسیرهای خطرناک این است که با آرامش و اعتماد به نفس و با اسلوب صلح آمیز پیش بروی.»

زمانی که آلکس در خانه است در همه کارهای خانه به همسرش کمک می کند. حتی اوقاتی را به فرزندانش اختصاص می دهد. او ساعت نه یا ده شب به رختخواب می رود و صبح ساعت سه یا چهار از خواب برمی خیزد. این میزان خواب بسیار کم است مخصوصاً برای یک پهلوان.



عبور از مسیرهای سنگی با گرامپون و کلنگ یخ یکی از تمرینات آکسس لوه می باشد.

فارغ التحصیل شد. یک سال زودتر. سال دیگر در دانشگاه مونتانا به یادگیری شیمی مشغول شد و پس از اعطای بورسیه در رشته شیمی به وی به بزم نقل مکان کرد - جایی که هم اکنون سکنی دارد - و مشغول تحصیل شد. آکسس و برادرانش در خانه تحت نظارت و رسیدگی شدید بودند و هیچ گونه آزادی نداشتند. پس از آمدن به بزم و دست یافتن به آزادی وافر شروع به کوهنوردی کرد. به تدریج از کلاسهایش می زد و در بهار حتی امتحانهای آخر ترم را هم نداد. او همه چیز را فدای کوهنوردی کرده بود.

می کرد؛ اگرچه خود هیچ دوست نداشت. هیچ گاه حتی فکر پهلوان شدن هم در سر نمی پروراند. آکسس بیست و نه ساله بود و والدین وی هر دو معلم بودند و در مونتانا زندگی می کردند. آکسس دومین پسر خانواده بود. آنها با پدرشان به شکار، ماهیگیری و سفرهای زمستانی می رفتند. آکسس می گوید: «در کوهنوردی سخت ترین قسمت، یادگیری فهم و شعور حضور در کوهستان است.» علی رغم تلاش وافر آکسس اولین صعود واقعی وی زمانی که در دبیرستان بود اتفاق افتاد. وی به همراه دوستش جبهه جنوبی کوه شوشون اسپایر را صعود کرد. آکسس با کفشهای کتانی موفق به انجام این صعود شد. آکسس می گوید: «این همان بود که می خواستم و دنبالش می گشتم و هر جا که می رفتم عاقبت سر از این کار در می آوردم.» وی با رفتن به کوههای تاتون فعالیت کوهنوردی خود را آغاز کرد و در اینجا بود که دوست و هموردش را به علت صاعقه زدگی از دست داد. آکسس در سال ۱۹۷۵ از دبیرستان

او درباره خود می گوید: «من سعی می کنم که وقتم را هدر ندهم.» و می افزاید: «از اینکه نیروی زیادی دارم بسیار خوشحالم. اگر خوابم بیشتر بود یا تحرک کمتری داشتم شاید هنوز یک کوهنورد معمولی بودم. شاید بسیار سخت باشد که وقت محدودی به دست آوری و تمام برنامه هایت را در آن بگنجانی.»

آکسس باریک اندام است با ۷۰ کیلوگرم وزن و قدی حدود ۱/۸۳. بینایی او نقصی نداشت تا چندی پیش که قطعه کوچکی یخ به قرنیه اش برخورد کرد و از آن پس مجبور به استفاده از عینک است. او بسیار صمیمی است و در جمع، سخنور بسیار ماهری است؛ اگرچه کمی خجالتی است. او درباره اینکه چگونه کوهنوردی می تواند یک سرگرمی باشد سخن بسیار می گوید و معتقد است: «بسیار خوشایند است که با دوستان بیرون از شهر بروی و اوقات خوبی را در تپه ها بگذرانی.»

همسر آکسس یک نقاش است. آکسس با همراهی همسرش، جنیفر، مسیرهای بسیاری را در آلپ و پرو درنور دیده است. این روزها جنیفر کمتر به کوهنوردی می رود و ترجیح می دهد که بیشتر به خانه و بچه ها برسد. او می داند که خطرهای بسیاری لُوه را تهدید می کند و نمی تواند همه عوامل را تحت نظارت خود در آورد. زمانی که از وی سؤال می شود آیا برای او نگران است یا نه، می گوید: «البته، ولی من نمی توانم تمام عمرم را با نگرانی بگذرانم و می دانم که روزی در یکی از همین صعودها جان خود را از دست خواهد داد. اما با همه اینها او به اندازه کافی قوی و محتاط است.» جنیفر می گوید: «آکسس نیمی از سال را دور از ما سپری می کند و من نقش پدر و مادر را برای فرزندم ایفا می کنم.»

لُوه در برنامه های تلوویزیونی و مصاحبه های مطبوعاتی از همسر خود قدردانی می کند. در یکی از صعودهای انفرادی مسیری را مسیر جنیفر نامگذاری کرد.

لُوه نزد سایر کوهنوردان از احترام ویژه ای برخوردار است. اما هیچ گاه از نفوذ خود در ارتباطاتش با مردم استفاده نمی کند. مارک توایت و اسکات پکز در حضور دیگران به شوخی او را کوهنورد برجسته جهان می نامند و اظهار می دارند که لُوه از این لقب بسیار متفرد است و شدیداً عصبی می شود.

آکسس ریاضیات حل می کرد؛ و یولن می نواخت و به اجبار والدینش فوتبال بازی

K2 بود. صعود بسیار سخت، پر تلاش و موفقی بود. در دو سال اخیر آلکس به همراهی استیو دو بار به آلاسکا و هیمالیا رفت.

لُوه در سال ۱۹۸۹ مشغول به کار پایان نامه‌اش در رشته مهندسی مکانیک شد. قبل از شروع کار پایان نامه شغلی را به عنوان مهندس پتروشیمی پیدا کرد تا با آن وامهای دانشگاه را بپردازد. او می‌گوید: «من می‌توانستم این کار را ۵ سال طول بدهم. اما فقط دو سال به طول انجامید.» همسرش جمله‌ی وی را به این صورت تصحیح می‌کند: «به خاطر اینکه به اورست بروی این کار را هر چه سریعتر به پایان رساندی.»

او به یاری یکی از دوستانش سرپرستی گروهی را در اورست عهده دار شد. در بازگشت شغلش را از دست داده بود. به ناچار شغل دیگری در سالت لیک پیدا کرد و به آنجا نقل مکان کردند و دومین فرزندش در آنجا متولد شد.

سخنان آلکس موجز است. او زرنگ، باهوش، صادق و درستکار است.

غیر از سفر به K2 و کوانج سومین تجربه کوهنوردی وی که بسیار قابل توجه بود صعود به گاشبروم ۴ در سال ۱۹۹۱ است. خود او درباره این سفر می‌گوید: «سفر بسیار خوبی برای من بود و مطالب زیادی راجع به خودم یاد گرفتم.» او می‌گوید که از اشتباههایش درس می‌گیرد.

او قصد دارد در آینده دیواره‌های پاتاگونیا و جزیره بافین را صعود کند؛ همچنین صعود از دندان کوسه که خط بین مرو و گانگوتری است؛ البته امیدوار است که تا به حال صعود نشده باشد. او و سونسون تصمیم دارند یال شرقی صعود نشده کوه هانتینگتون را صعود کنند.

آلکس می‌گوید که نبودش در خانه تاثیر بدی روی بچه‌ها گذاشته است. هر وقت که پسر بزرگش در مدرسه مشکلی پیدا می‌کند زمانی است که آلکس حضور ندارد. او به شوخی درباره زندگی خود می‌گوید: «زندگی پر عذاب، وقتی دور از خانه هستم دلم می‌خواهد پیش همسر و فرزندانم باشم و زمانی که در خانه هستم دلم می‌خواهد در کوه باشم. بسیار سخت است که پس از دو ماه دوری از خانه به همسرم بگویم که دوباره رفتن به کوه مرا وسوسه کرده است.» Δ

مأخذ: مجله کلامینگ

آلکس لوه با وجود علاقه فراوان به ورزش مورد علاقه‌اش دارای همسر و سه فرزند می‌باشد.

آلکس دوران نقاهت سختی را سپری کرد. پس از بهبودی نسبی با اینکه دستش تحت معالجه بود و محکم بسته شده بود، تصمیم گرفت از نو سویت آرِت در بیترو روت را صعود کند. چند متر بالاتر یک قطعه سنگ روی قفسه سینه‌اش افتاد و او را به دیواره کوبید. در حال خونریزی و ترسان به خانه بازگشت و به همسرش گفت که هنگام دویدن زمین خورده است.

در سال ۱۹۸۵، لُوه به دانشگاه در بُزمن بازگشت و شروع به تحصیل در رشته ریاضیات کرد. سال بعد فرصتی پیدا کرد تا به گروه بزرگی که در آن افرادی چون جرج لُوه، دیر چیزموند، کاترین فریر، و استیو سونسون حضور داشتند و قصد صعود به شیار شمالی K2 را داشتند بپیوندد. اگر چه گروه موفق به صعود نشد، برای آلکس فرصت خوبی بود تا به قدرت تحمل خود در هوای بسیار بالا رقیق پی‌برد.

او و سونسون با اصرار، گروه را به نقاط بالا بردند و با هوای بسیار بد و بارش برف مواجه شدند. شرایط آب و هوایی مشابهی در سال ۱۹۸۶ فاجعه K2 را آفرید. آخرین درس مهمی که آلکس از این سفر گرفت این بود که به ندای درونی که به تو می‌گوید پایین برو گوش بده.

آلکس می‌گوید: «تنها چیزی که می‌توانید یاد بگیرید درسی است که با درک و روح خود می‌آموزید. غیر از این هیچ راهی برای آموزش دادن به یک کوهنورد نیست. اگر به خاطر شهرت و رقابت دنبال این کار آمده باشید، جز شکست چیزی نصیب شما نخواهد شد. اما اگر فقط برای تفریح و به خاطر دل خود کوهنوردی می‌کنید، حتی از بدترین قسمت‌ها نیز به راحتی و با خونسردی می‌توانید رد شوید و به موفقیت دست یابید.»

در سال ۱۹۸۸، اولین فرزند وی متولد شد و وی به کوانج رفت؛ سفری که به مهمی سفر



او رو در روی والدینش ایستاد و به آنها گفت که به یوسمیت رفته است. پس از رفتن آلکس مادرش دست به دعا برداشت و از خداوند خواست تا روح شیطانی را از بدن آلکس خارج کند (البته در حال حاضر پدر و مادرش به او افتخار می‌کنند. حالا نیز مادرش دعا می‌کند اما برای موفقیت وی نه خارج شدن روح شیطانی).

یکی از دوستانش درباره وی می‌گوید: «او دائماً در حال پیشروی است و این پیشروی با سرعت چشمگیری است. او می‌خواهد همه چیز را امتحان کند. اگر چیزی بر وفق مرادش پیش نرود ناامید نمی‌شود.»

در یک جمله می‌توان گفت که کوهنوردی، مذهب آلکس شده است. خود او می‌گوید: «من اهل مواد مخدر نیستم. اهل ولخرجی نیستم. در زمستانها در آپارتمان از وسیله حرارتی استفاده نمی‌کنیم.» دوستانش به وی لقب شوالیه سفید داده‌اند.

او سه سال در یوسمیت و بوگابو کوهنوردی کرد. پس از آشنایی با جنیفر با یکدیگر به شفیلد انگلستان رفتند و در آنجا آلکس با کوهنوردان مطرح آن دیار چند صعود انجام داد. سپس به آلاسکا رفتند. قرار گذاشتند پس از بازگشت، مراسم عروسی را برگزار کنند. در آنجا با دو زوج دیگر تصمیم به صعود گرفتند. هنگام صعود، آلکس ۵۲ متر سقوط کرد و به دیواره برخورد کرد. کلاه ایمنی‌اش خرد شد. کلنگ دستش را سوراخ کرد. لگنش به شدت آسیب دید و خلاصه به جای شرکت در مراسم عروسی راهی بیمارستان شد. همسرش در این باره می‌گوید: «ما راهی منزل شدیم و آلکس از اینکه نتوانست قله را صعود کند و من موفق شدم بسیار خشمناک بود.»

بیمارستان شامونی در اشغال کوهنوردان انگلیسی

در حوادثی که منجر به سقوط از شکافهای یخی می‌شود، عده زیادی از کوهنوردان کشته می‌شوند. به طور کلی در طول سال، میزان مرگ و میر ناشی از حوادث کوهنوردی در ناحیه شامونی، قبل و بعد از عملیات نجات ۹ درصد یا حدود ۵۰ نفر در سال است. متوسط این افراد ۳۲ سال است و اکثر مذکر هستند (۸۷ درصد). بیشتر آنان خارجی هستند. حدود ۴۰ درصد از حوادث شامونی برای خارجیها روی می‌دهد که ۲۲ درصد آنها انگلیسی هستند. اغلب اوقات، اتفاقاتی بخش اورژانس بیمارستان شامونی در اشغال فردی انگلیسی زبان است. مطبوعات خارجی، حوادث مربوط به آلپ را در صفحات خویش منعکس می‌کنند. آنها با نادیده انگاشتن حماقت مستتر در این گونه حوادث جنون آمیز، بیشتر سعی دارند تا شهامت و جسارت این کوهنوردان را در مواجهه با دشواریها و عوامل نامساعد تشویق و تقدیر کنند. برای نمونه، اخیراً یک قله نورد معروف فرانسوی، ستاره محبوب مطبوعات فرانسه، به هنگام عکسبرداری از یک شکاف سنگی، به درون آن سقوط کرد. بعضی از روزنامه‌ها تفسیر درستی از حوادث ارائه نمی‌دهند؛ مثلاً گزارش یک روزنامه مهم حاکی است که قربانیان حادثه اخیر (سقوط از شکاف یخی) به دلیل نداشتن علامت خطر در مسیر، تصور می‌کردند که مسیر عادی است. چند سال پیش، روزنامه‌ها صفحات زیادی را به حادثه‌ای که برای یک خانواده انگلیسی در کوههای «مون بلان» روی داد، اختصاص دادند. در این حادثه، پدر خانواده از بین رفت و مادر و پسرش زنده ماندند. پس از چنین رخدادهایی، روزنامه‌ها بیشتر در باب عملکرد متهورانه کوهنوردان و فتح قله و خصوصیات برجسته و قهرمانی بازماندگان حوادث سخن می‌راندند تا در مورد اعمالی که منجر به بروز چنین حوادث نامطلوبی شده است.

در سراسر آلپ، گروههای نجات، در بدو فعالیت، مانند سازمانهای انگلیسی به شکل داوطلبانه کار می‌کردند. با گذشت زمان، گروههای نجات بیش از پیش گسترش یافته و غالباً به منظور رسیدگی به حوادث مهم کوهنوردی از امکانات پیشرفته‌تری برخوردار شده‌اند. مرگ دو کوهنورد فرانسوی بر اثر

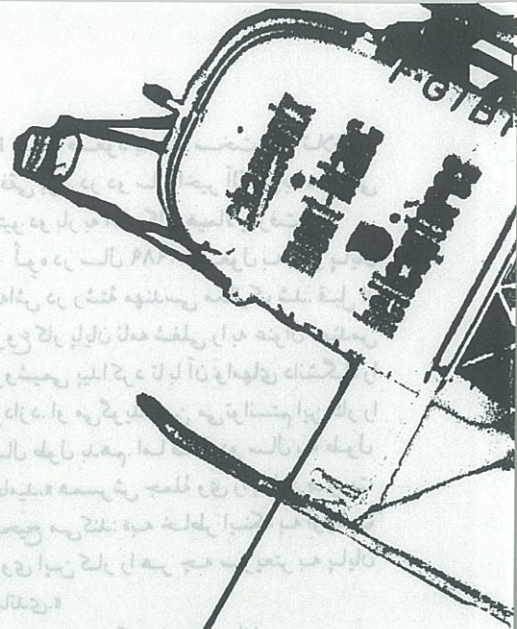
سقوط از شکاف یخی در ناحیه شامونی در سال ۱۹۸۲ میلادی

در حادثه نجات شامونی

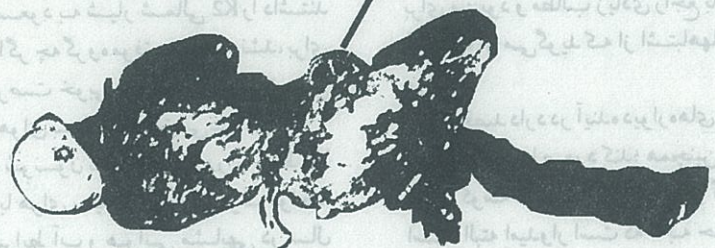
حوادث به دلایل زیر رخ می‌دهد: سقوط از شکافهای یخی، بهمن، ریزش صخره‌ها، شیبها، بیماری، افت درجه حرارت بدن بر اثر تاریکی هوا یا کندی در حرکت، آسیبهایی که در فرود با اسکی پیش می‌آید، و بی تجربگی و نداشتن آمادگی.

در حوادث سخت و تکان دهنده، قربانی از چند ناحیه آسیب می‌بیند و رنج می‌کشد: خونریزی، آسیبهای مربوط به ستون فقرات و غیره.

۸۳٪ از مصدومین، ۱۰٪ یا ۹۰٪ بهبود می‌یابند. ۵٪ بهبودی نسبی می‌یابند. برای مثال ممکن است فلج شوند یا از نظر مغزی آسیب ببینند؛ و ۱۲ درصد نیز می‌میرند.



گروه نجات شامونی



۴ ماه آوریل است. آفتاب زیبا و درخشان ماه آوریل، در منطقه شامونی برده شده است. هوا صاف و ساکن است. برفی زیبا و تازه بر کوهها نشسته است. افراد زیادی در منطقه دیده نمی‌شوند؛ و موقعیت خوب و مناسبی برای اسکی کردن است. جسد «بایام»، مرد جوان انگلیسی، در سردخانه دراز به دراز افتاده است. او قبل از رسیدن به پناهگاه فوقانی، بر اثر پارگی طناب به شکافی یخی سقوط کرد و جان داد. حوادثی این گونه در رشته کوههای آلپ زیاد به وقوع می‌پیوندد. در گرمترین روزهای فصل، گروه نجات شامونی به طور متوسط ده بار در روز برای نجات مصدومین فراخوانده می‌شود. در رشته کوههای شامونی، اغلب

سرمزدگی، به نامهای «ونسان دون» و «هانری» از حوادث تلخ و قابل ذکر سال ۱۹۵۶ است که به دلیل برنامه‌ریزی نادرست، عملیات گروه نجات در مورد آنها نافرجام ماند. این حادثه اسفبار موجب شد تا در سال ۱۹۸۵، «گروه (ستاد) ژاندارمری ارتفاعات» تشکیل شود (PGHM). در حال حاضر، این ستاد، مسئولیت هماهنگی و مدیریت عملیات نجات در ناحیه «اوت سووا» در فرانسه را به عهده دارد. گروه نجات در فرانسه از شکل داوطلبانه خارج شده و به صورت سازمانی رسمی متشکل از اعضای حرفه‌ای در آمده است. چنین تحولی در ایتالیا هم صورت پذیرفته است. در آن ناحیه از آلپ که در مجاورت سویس و استرالیا قرار دارد، گروه نجات متشکل از گروهی از شرکتهای خصوصی است که در نواحی مختلف انجام وظیفه می‌کنند.

هفتاد و پنج درصد از اعضای گروه نجات

گروه نجات فعلی شامونی را می‌توان به پنج بخش تفکیک کرد:

۱. اعضای گروه نجات PGHM؛ اغلب اعضای این گروه، راهنمایانی هستند که با گروه پشتیبانی نجات مرتبطند و وظیفه یافتن مجروح، کار با طناب و تخلیه مجروح را به عهده دارند.
۲. گروه‌های هلیکوپتر «ژاندارمری» و «انتظامات محلی» که قادرند در مکانهایی بسیار پرت و دور از دسترس و خطرناک به کمک مجروحان بشنابند. بسیاری از عملیات نجات توسط این گروه صورت می‌گیرد. این افراد عبارتند از: خلبانها و مأموران بالا کشیدن مجروح (winchmen).
۳. پزشکان بیمارستان شامونی که علاوه بر مهارت در حیطه پزشکی اورژانس، در زمینه کوهنوردی و پزشکی ارتفاعات نیز خیره هستند، یعنی آنها می‌توانند به همراه گروه هلیکوپتر، به منطقه نجات بروند. حداقل ۲/۳ از عملیات گروه نجات شامونی به این ترتیب صورت می‌گیرد.
۴. بیمارستان شامونی که در قلب کوه‌های شامونی در ارتفاع مناسب بالای ۱۰۰۰ متر قرار دارد. در حال حاضر، این بیمارستان یک مرکز درمانی پیشرفته در زمینه حوادث کوهنوردی است. حتی اگر پایگاه شما جای دیگری باشد،

در این بیمارستان پذیرفته می‌شوید؛ خصوصاً در فصل زمستان که قربانیان حوادث کوهنوردی از نقاطی بسیار دور مانند «فیلن» و «آوریاز» به شامونی منتقل می‌شوند. زیرا توده

بسیاری از بیماران را

بریتانیایی باشید که هر ساله اتفاقی برایشان روی می‌دهد، بلافاصله پس از بروز حادثه و شکست، انتظار چه کمکی دارید؟ اگر شما در شلوغ‌ترین مسیر شامونی در فصل تابستان



دچار سانحه شوید، احتمال اینکه تنها باشید و کس دیگری در این تجربه با شما سهیم نباشد، بسیار اندک است. بنابراین احتمالاً فرد دیگری در محل خواهد بود تا بتواند سریعاً گروه نجات را به کمک فرا خواند، حالا یا به وسیله رادیو یا از طریق تماس با یک پناهگاه کوهستانی یا توسط ایستگاه تلگراف داخل ماشین. هماهنگی و مدیریت عملیات نجات شامونی به عهده PGHM و یکی از اعضای گروه نجات است. که شناخت عمیق و کاملی از رشته کوه‌ها داشته باشد. جزئیات مورد لزوم گروه نجات، اغلب مبهم و نامشخص است و تشخیص نیاز یا بی‌نیازی به پزشکی، شاید دشوار باشد. اگر در این زمینه تردیدی باشد، پزشکی به منطقه اعزام خواهد شد.

احتمالاً، مانند اغلب افرادی که در این ناحیه مصدوم می‌شوند، شما هم از ناحیه نیم تنه پایین دچار ضرب دیدگی شده‌اید؛ و حالا، بر لبه طاقچه یا روی یک پل برفی در شکافی یخی با پیکری مصدوم نشسته‌اید. دیری نخواهد پایید که آوای خوش طنین هلیکوپتر را بر فراز سر خود خواهید شنید؛ و اندکی بعد، یکی از اعضای گروه نجات به شما ملحق خواهد شد. بنا به دلایل واضح برخی از کارکنان گروه نجات در شامونی به زبان انگلیسی نسبتاً مسلط هستند. زیرا چنین به نظر می‌رسد که ما

مه انبوهی، اغلب سطح دره‌ها را می‌پوشاند و آنها را از نظر پنهان می‌دارد و هلیکوپترها می‌توانند فقط در جایی بالای این ابرها فرود آیند؛ یعنی بر شامونی، شامونی، مدینه فاضله و بی رقیب کوهنوردی جهان است؛ و چون شایستگی و ظرفیت مرکز بودن را داراست، بیمارستان آن می‌تواند از عهده هرگونه حادثه غیر مترقبه و اضطراری که در کوهستان رخ می‌دهد، بر آید. بدین ترتیب، مسئله اصلی و مورد توجه، اغلب تفاوت میان بهبودی کامل یا عدم بهبودی است.

۵. «انجمن امداد کوهستان شامونی» (SCSM) بدنه اداری عملیات نجات کوهستان را تشکیل می‌دهد. گروه امداد، تجهیزات فنی و دارویی مورد نیاز را فراهم می‌کند. اما کار مهمتر آنها، تأمین نیازهای مالی شبکه رادیویی است. شبکه رادیویی طی ده سال گذشته، نقش چشمگیری در انتقال هشدارها و برقراری ارتباط میان گروه نجات ایفا کرده است.

حالا بیایید خود را به جای آن کوهنورد انگلیسی بگذارید که زمستان را در کوه‌های اسکاتلند و تمامی بهار را روی صخره‌های انگلیس مشغول تمرین صعود بوده است و اینک با دنیایی سرشار از رؤیا و جاه‌طلبی قصد دارد تعطیلات را در آلپ و شامونی سپری کند. اگر بخت بد گریبانگیرتان شود و یکی از پنجاه

انگلیسیها درصد نسبتاً زیادی از مشتریان آنها را تشکیل می‌دهیم. اگر نیاز به پزشک احساس شود، او بر بالین شما حاضر می‌شود و قبل از انتقالتان به بیمارستان، حداقل خدمات پزشکی را در محل حادثه به کار می‌بندد. از زمانی که گروه نجات به کمک شما می‌آید تا زمان انتقالتان به بیمارستان، احتمالاً کمتر از یک ساعت طول می‌کشد. اگر شرایط نامساعد باشد یا شما در موقعیتی باشید که دسترسی به شما دشوار باشد، مسلماً ماجرا شکل دیگری خواهد گرفت و گروه نجات ناگزیر است در محل حادثه اقدام به مداوی شما کند تا زمانی که امکان انتقالتان از محل میسر شود. اگر محل حادثه، مکانی پرت و دور باشد یا تنها باشید، امید شنیدن صدای اطمینان بخش هلیکوپتر بسیار کاهش می‌یابد.

حالا داستان یک راهنما در درهٔ «بلانش» را برایتان نقل می‌کنیم.

مشتری آلمانی این راهنما به داخل یک شکاف یخی سقوط می‌کند. او طنابی را به پایین می‌فرستد و جالب اینجاست که به جای مشتری‌اش، یک اسکی باز انگلیسی را که چند دقیقه قبل در حین اسکی کردن به داخل شکاف افتاده بود، بیرون می‌کشد. بخت و اقبال، یاور اسکی باز انگلیسی بود. خطرهایی که گروه نجات را تهدید می‌کند، مهم و قابل ملاحظه است. فصلی نیست که در آن حادثه‌ای برای یکی از اعضای گروه نجات پیش نیاید. برای مثال گروه نجات متخصص شکافهای یخی را در نظر بگیرید. فرد مصدوم ممکن است به شدت آسیب دیده باشد. پزشک از شکاف پایین می‌رود تا از مصدوم که از شکاف معلق مانده است، مراقب و پرستاری کند. این امر زمان می‌طلبد و اغلب اوقات برای عریض کردن سوراخ باید از مته بادی استفاده کرد. هوای سرد و موقعیت بسیار نامطلوب، هم برای امدادگر و هم برای مصدوم، به شدت آزار دهنده است. به این مشکل، خطر همیشگی سفر با هلیکوپتر را نیز اضافه کنید. گاهی اوقات آنقدر این ور و آن ور می‌زند و به چپ و راست می‌رود تا سرانجام در محلی سخت و دشوار فرود آید. بنابراین ملاحظه می‌فرمایید که این شغل در خور افراد ترسو و بزدل نیست.

دولت بودجهٔ نجات را تأمین نمی‌کند. این بدان معنا نیست که دولت تمامی هزینه‌ها را

تقبل می‌کند. مخارج پزشکی را بیمه می‌پردازد و سفر با هلیکوپتر خیلی گران تمام می‌شود. بنابراین پیش از عزیمت به منطقهٔ آلپ لازم است که کوهنوردان خود را بیمه کنند. هزینهٔ بیمارستان نیز بسیار گزاف است. از نظر بعضیها ممکن است گزافه‌گویی باشد که شهری کوچک صاحب چنین واحد کامل درمانی - ضربه شناسی باشد که اگر چه تا سر حد امکان در فصول تابستان و زمستان مشغول کار است، اما ۴، ۵ ماه از سال را بیکار می‌ماند. اینک صحبت بر سر این است که میزان بودجه و درجهٔ تخصص و کارایی این واحد درمانی کاهش یابد. مسلماً این امر، به زیان تمامی کسانی خواهد بود که در این مسیرها صعود، راهپیمایی یا اسکی می‌کنند. این افراد در صورت بروز هرگونه حادثه غیر مترقبه‌ای، در مراحل اولیهٔ ورود به بیمارستان از بهترین امکانات پزشکی بهره‌مند خواهند شد. کاهش بودجه و ساعت کار در نهایت منجر به از دست دادن بهترین کارکنان و تجهیزات خواهد شد و آخر الامر، بیمارستان شامونی مبدل به شهری کوچک و درجهٔ دوم و معمولی خواهد شد. این بیمارستان قادر است به عنوان مرکز درمانی درجه اول، در جبههٔ مقدم پزشکی کوه انجام وظیفه کند و از امکانات موجود محلی به منظور تحقیق و پژوهش و بالا بردن سطح علمی، مثلاً در زمینهٔ سرمازدگی و آفت درجهٔ حرارت بدن، سود جوید.

بنابراین چگونه می‌توانیم جزء قربانیان ۱۰٪ حوادثی نباشیم که هر ساله برای قله نوردان بریتانیایی اتفاق می‌افتد؟ علی‌رغم اهمیت غیر قابل انکار و تاریخی کوهنوردان انگلیسی در منطقهٔ آلپ و وجود پیشگامانی چون «ویمپر» و «مامری»، به نظر می‌رسد که این روزها، در بی تجربگی شهرتی به هم زده‌ایم. ما راجع به علل این موضوع اندیشیده‌ایم. شاید علت آن باشد که در انگلیس، هیچ ناحیهٔ یخچالی و برف‌اندودی وجود ندارد و علی‌رغم اینکه کوههای انگلیس بی‌تردید می‌تواند فوق‌العاده خطرناک باشد اما در مرتبه‌ای بسیار پایین‌تر از کوههای آلپ رده بندی می‌شود. به عنوان علت دوم می‌توان به رواج اطلاعات کاذب در مورد آلپ اشاره کرد. برخی از کوهنوردان اکیداً بر این باورند که در هر مسیری باید یک کیسه خواب و تجهیزات بر پایی چادر و کوله‌ای بزرگ و مناسب همراه داشته باشند تا در صورت لزوم، در جاهایی که

صعود سریع امکان پذیر نیست. بتوانند چادر بزنند علت دیگر شاید آن باشد که گاهی فنون انگلیسی در آنجا به کار نمی‌آید؛ مثلاً سماجت بر صعود از طریق میخکوبی و اکراه برخی از کوهنوردان انگلیسی از صعود گروهی با طناب، متناوباً موجب می‌شود که به شب بر بخورند.

در ذیل، به چند نکتهٔ مهم و قابل توجه اشاره می‌شود:

اطلاعات شما باید منطبق بر شرایط و موقعیتی باشد که صعود می‌کنید. «خانهٔ کوه شامون» می‌تواند همیشه اطلاعاتی در مورد وضعیت منطقه در همان روز و مسیرهای خاص در اختیار شما بگذارد. کارکنان آن به انگلیسی هم صحبت می‌کنند. بنابراین هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست. به علاوه می‌توانید از کتابهای راهنمای مسیر شامونی هم استفاده کنید که کوهنوردان با توضیحات مفصل و مناسب، شرح صعود خود را در آنها به رشتهٔ تحریر کشیده‌اند.

ضمن رعایت مسائل ایمنی، حداقل مواد لازم را همراه داشته باشید. یک کیسه خواب، ندرتاً مورد احتیاج است؛ مگر اینکه چادر زدن در مسیر طراحی شده، متداول و مرسوم باشد. والا یک چادر و یک چراغ خوراکیزی خیلی سبک به شما این اطمینان را می‌دهد که قادرید شبی برنامهریزی نشده را به صبح برسانید و به وضعیت هوا توجه داشته باشید. احتمالاً شما طی سال گذشته خود را برای صعود به «مون بلان» آماده کرده‌اید. اما اگر هوای نامساعد بود، این واقعیت تلخ را بپذیرید که بخت با شما یار نبوده و باید سال آینده اقدام به صعود کنید.

وقتی به یخچالی که در حال ذوب شدن است پا می‌گذارید، با طناب صعود کنید و طناب را سفت و محکم نگهدارید. بپذیرید که باید قبلاً در مسیرهای معمولی، صعود گروهی با طناب را تمرین کنید تا بتوانید این کار را سریع و درست انجام دهید.

اگر می‌خواهید اقدام به صعود انفرادی کنید، حتماً قبلاً با دقت راجع به خطرهای فراوانی که شما را تهدید می‌کند، بیندیشید. با توجه به اینکه زنان کوهنورد کمتر از مردان دچار سانحه می‌شوند، شاید بد نباشد که با یک کوهنورد زن همراه شوید. نکتهٔ آخر این که انتظار هیچ پرچم قرمزی را نداشته باشید. «ماخذ: مجلهٔ «های»



توصیه‌هایی دربارهٔ عکسبرداری از غار و کوهستان

ترجمه و تنظیم ایرج طریقی جاوید

هفته ۱۵

دوربین برای مشخص نمودن نماهای درشت چاره خواندن اعداد دیافراگم و متر از دوربین در تاریکی است. برای نماهای دور هم باید از یک منظره یاب ورزشی استفاده کرد. برای عکس سیاه و سفید یا رنگی فیلمی با حساسیت ۴۰۰ و بالاتر مناسب است. بهتر است که دوربین و وسایل آن را در جعبه‌ای فلزی با روکش ضدآب نگاه داشت. اکنون فلاشهای الکترونیکی در دسترس همگان است. اما با توجه به رطوبت هوا در این گونه محیطها بهتر است از امکان اتصال کوتاه بین آنها آگاه باشید. لامپهای تنگستنی قابل اعتماد است از فلاشهای مکعبی تنها برای نماهای درشت استفاده کنید. وسایل سنگینی مانند سه پایه را فقط در توقفهای طولانی باید استفاده کرد و در بقیه اوقات آنها را در کوله‌پشتی یا روی آن قرار داد.

با این همه دوربین عکاسی اصلی و لنزهای مورد استفاده را باید تا حد امکان در حالتی محکم و ثابت و در عین حال در دسترس نگاه داشت. دوربین اصلی را در حالی که بندش به گردنتان است حمل کنید. اما باید آن را دور از مسیر حرکت دستهای خود نگاه دارید. بند آن نه پشت گردن بلکه روی قلابی که در بالاترین قسمت کوله‌پشتی بر تسمه شانه‌ای آن دوخته می‌شود رد شده باشد و بند کوتاه جداگانه‌ای آن را روی سینه نگاه دارد. بند اضافی (برای کسانی که فیلم و اسلاید می‌گیرند) و فیلتر و فیلمهای اضافی را در کیفهای ضدآب حمل کنید. هرگز عدسیها یا دوربینها را در جیب نگه ندارید. زیرا به محض خروج از فضای گرم و قرار گرفتن در هوای سرد جمع خواهد شد.



تصویر با کیفیت و رنگی در غار و کوهستان
عکسبرداری از غار و کوهستان
توصیه‌هایی دربارهٔ عکسبرداری از غار و کوهستان

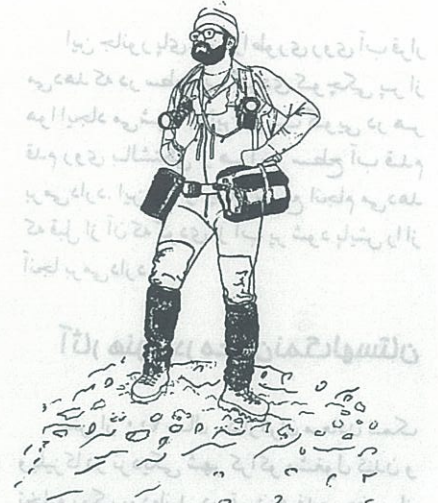
«عکس» رسد و عکس شما

در عکسبرداری رنگی همین کار را می‌توان به کمک فیلترهای خاکستری درجه‌بندی شده «دارای دانسیته خشی» انجام داد. وجود یک فیلتر ماورای بنفش روی دوربین به رفع غبار و رطوبت هوا کمک می‌کند. یک فیلتر پولاریزه قادر است انعکاسات شدید حاصل از نور بالای سر را رفع کند. مع هذا باید آن را با دقت به کار گرفت. چه مثلاً در مورد برف که قسمت اعظم یا جزیی از تصاویر کوهستانی را تشکیل می‌دهد و وجود این فیلتر روی دوربین سبب قطع بارقه یا جلوه طبیعی و تلاولو برف، یخ و آب خواهد شد.

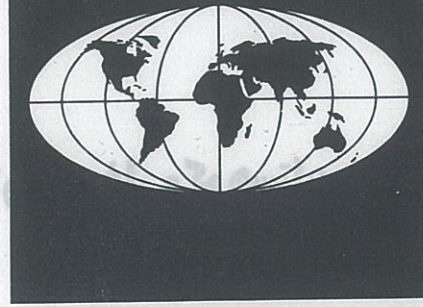
برای عکسبرداری سیاه و سفید از نماهای کوهستان، استفاده از فیلترهای زرد و نارنجی سبب تاریکتر شدن زمینهٔ آسمان و در نتیجه برجسته نموده شدن ابرها می‌شود.

برای جلوگیری از تکان خوردن دوربین در کوهستان گیره‌های مخصوصی که قابل نصب بر میخ یا پیچهای مخصوص شکافهای برفی و یخی است در بازار وجود دارد. جالب است بدانید که در آوردن این گونه میخها پس از استفاده علاوه بر آنکه با توجه به قیمت گران این میخها لازم است از نظر حفظ محیط زیست نیز کار پسندیده‌ای محسوب می‌شود.

هنگام غارنوردی باید دوربین و وسایل مربوط را از تماس با خاک، شن و ماسه و گل و آب محفوظ نگه داشت. در غار، به دلیل ویژگی آن، باید از دوربین ۳۵ میلیمتری رفلکس یا دوربین زیرآبی، عدسیهای زاویه باز، سه پایه، دکلانشور، فلاشهای مناسب استفاده کرد. نور دادن به مدت طولانی یا نور دادن مضاعف و متعدد در قسمتهای داخلی آن هم به کمک فلاشی که از دوربین جدا باشد روش مطلوبی است. گذاشتن علامتی با نوار چسب روی



غارها و کوهستانها چشم‌اندازهایی بی‌نظیر برای عکسبرداری به شمار می‌آیند که در عین زیبا بودن خطرناک نیز هستند. بنابراین هیچ کس نباید پیش از کسب مهارتهای بدنی لازم در این گونه ورزشها، اقدام به عکسبرداری از این محیط و عملیات ورزشی مختص آن بکند. برای عکسبرداری از غار و کوهستان دوربینهای معمولی مناسبتر از دوربینهای خودکار است. زیرا دوربینهای خودکار در سرمای شدید و رطوبت زیاد دچار اشتباه می‌شوند. یک فیلم چرخان خودکار علی‌رغم وزنش وسیله مناسبی به هنگام عکسبرداری از کوهستان به شمار می‌آید. زیرا دیگر عکاس انگلستان و دستان یخزده‌اش را حداقل برای همین عمل به ظاهر ساده به کار نمی‌گیرد. با شدت گرفتن سرما و در نتیجه یخزدگی دست و انگلستان کنترل و به راه انداختن تمام تکمه‌های دوربین مشکلتر می‌شود. اما از طرفی استفاده از دوربین در حالی که دستکهای کلفت به دست داشته باشید نیز عمل مشکلی است. یکی از طرق رفع این مشکل پوشیدن دستکهای چرمی نازک یا کاموایی و پشمی است که به آسانی بتوان آنها را پوشید و در آورد. در نتیجه برای لحظاتی کوتاه که برای تنظیم تکمه‌های دوربین لازم است دست گرم می‌ماند. البته براساس نظریهٔ نویسنده این مقاله در عکسبرداری از کوهستان سه لنز یا عدسی «نرمال» و یک «زاویه باز» و «زاویه باز» و یک عدسی زوم (۲۰۰-۸۰) میلیمتری می‌تواند تمامی خواسته‌های ما را برآورده سازد. با توجه به اینکه شرایط نوری بسیار متفاوت است، استفاده از فیلترها ضرورت پیدا می‌کند.



گوخاکون

یک فاطره

گزارش از شهرام رحیمیان

در یکی از روزهای خوب بهار ۷۶ پس از رسیدن به پناهگاه شیرپلا (در کوههای توچال - شمال تهران) با کمی استراحت به مقصد پناهگاه کلک چال به همراه دوستم به راه افتادیم. باید ساعتی را به سمت شرق و سپس با رسیدن به گردنه کلک چال و رؤیت پناهگاه به سمت پایین (تقریباً جنوب شرق) حرکت می‌کردیم، در وسط راه پس از گذر از آخرین رودخانه باید یک شیب را به طرف بالا به سوی گردنه طی می‌کردیم. به علت برفی و یخزده بودن مسیر علی‌رغم استفاده از یخسکن تقریباً در اواخر مسیر نتوانستم کنترل خود را حفظ کنم و به پایین سرازیر شدم و تا نزدیکی رودخانه سقوط کردم!

در آن روز شرح جریان را در دفتر خاطرات روزانه نوشتم. بعدها که با فصلنامه «کوه» آشنا شدم، با دیدن تصاویر کوهها و مطالعه شرح صعودها و سقوطها و مقایسه مسیر خود و مسیر حرکت قهرمانان و مقایسه وضعیتها دوباره به سراغ دفتر خود رفتم و با احساس شرمندگی آن را این چنین اصلاح کردم:

در گردنه کلک چال کمی لیز خوردم. Δ

داستانهایی از تاریخ

ترجمه مجید جلیلود

درباره کوه بیستون و قله سر به فلک کشیده آن داستانهای زیادی حکایت می‌کنند. از جمله می‌گویند که نادرشاه در سال ۱۷۴۱ میلادی با اردوی سلطنتی از پایین کوه عبور می‌کرد. روی قله مرتفع و به ظاهر دست نیافتنی بیستون آتشی فروزان دید. چوپانی به قله کوه صعود کرده بود تا با فروختن آتش به شاه خیر مقدم

۹۰ / فصلنامه کوه / شماره دهم / سال سوم

بگویند. فردای آن روز وقتی چوپان بخت برگشته به امید دریافت انعامی به اردوی شاه می‌آید، نادر دستور می‌دهد گردن این کوهنورد شجاع را بزنند و می‌گویند که وجود یک چنین فرد متهور و دلیری در کشورش باعث نگرانی او می‌گردد. Δ

مأخذ: سفرنامه گروه

نمایشگاه عکس «امید»

ترجمه مهندس م. بزرگر (خلیلی)

رضا، یک از عکاسانی که برای مجله نشنال جئوگرافیک کار می‌کند، کاری بس متفاوت و مهم کرده است. در سال ۱۹۹۴، هنگامی که در رواندا بین دو قبیله هوتو و توسی جنگ درگرفت، عده زیادی آواره و بی‌خانمان شدند. صد هزار کودک افریقایی پدر و مادر خود را گم کردند. دوازده هزار نفر از این کودکان در اردوگاهی که یونیسف در ژنیر برپا کرده بود جمع بودند.

رضا زمانی که از این اردوگاه عکسبرداری می‌کرد، به این فکر افتاد که برای بازگرداندن این کودکان به خانواده‌هایشان اقدام کند. او از طریق شرکتهای مختلف مقدار زیادی دوربین و فیلم جمع‌آوری کرد و عده‌ای را برای این کار آموزش داد. در این برنامه از هزاران کودک عکسبرداری شد و عکس آنها در نمایشگاههای متعدد در نقاط مختلف نصب شد تا پدران و مادرانی که فرزندان خود را گم کرده بودند به دنبال چهره آشنای فرزندان خود بگردند. به این ترتیب سه هزار و پانصد تن از بچه‌ها به آغوش خانواده خود برگشتند. برای این کار زیا، رضا و یونیسف مشترکاً برنده جایزه «امید» در فرانسه به مبلغ ده هزار دلار شدند. ولی جایزه اصلی رضا، شادی و خوشحالی آن کودکان بوده است. «تو کز محنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی».

راز راه رفتن مارمولک روی آب

مارمولکی که در آمریکای مرکزی به نام مارمولک عیسی مسیح شناخته می‌شود روی آب راه می‌رود؛ بدون آنکه در آب فرو رود. شاید دلیل این کار فرار از دشمنانش (پرنده‌ها و مارهای گرسنه) است. دو تن از پژوهشگران دانشگاه هاروارد از طریق فیلمبرداری سریع ویدئویی توانستند رمز و راز راهپیمایی سریع این مارمولک را بنمایانند.

این جانور پای خود را طوری روی آب قرار می‌دهد که در سطح آب گودی کوچکی پر از هوا ایجاد می‌شود. به این ترتیب گویی در هر قدم روی بالشتکی از هوا بر سطح آب قدم برمی‌دارد. این کار را چنان سریع انجام می‌دهد که قبل از آن که گودی از آب پر شود پایش را از آنجا برمی‌دارد.

آثار هنری در معدن نمک لهستان

بیش از ۷۰۰ سال، کارگران معادن نمک ویلیزکا در نزدیکی شهر کراکو مشغول کندن و تخلیه نمک بوده‌اند. در قرن هفده بعضی از معدنچیان شروع به ساختن مجسمه‌های نمکی کردند و راهروها و تالارها پر از مجسمه‌هایی از افراد مشهور از جمله مقدسین، حاکمان،



معدنچیان مشهور و قهرمانان شد. شاهکار این مجسمه‌سازی کلیسای بزرگی است در عمق حدود ۱۱۰ متر که یک دیوار آن نقشی از خانواده مقدس (حضرت مریم و عیسی مسیح) دارد. در این محراب حتی آویزهای چلچراغها از سنگ نمک است. معدن ویلیزکا که طی چندین قرن مورد بازدید جهانگردان قرار گرفته است، در سال ۱۹۷۸ در فهرست میراث فرهنگی یونسکو ثبت شد.

طی چند دهه گذشته، بسیاری از مجسمه‌ها، به خصوص در محراب آنتونی مقدس، شروع به تحلیل کردند. در یک تحقیق یک ساله، هیئتی متشکل از پژوهشگران امریکایی و لهستانی شروع به ثبت درجه حرارت، رطوبت و جریان هوا کرد و دریافت که هوای گرم و مرطوبی که از راههای تهریه داخل

فضای معدن می شود سبب حل شدن مجسمه ها می شود. آلودگی هم بر این تخریب دامن می زند و حد حل شدن نمک را پایین می آورد.

برای حفظ این آثار هنری بی نظیر یک دستگاه تهویه بزرگ، شامل خنک کننده و خشک کننده در این مکان نصب می شود. **Δ** مأخذ: مجله نشنال جئوگرافیک

گوشه‌ای از تاریخ کوهنوردی

تعداد دیگری از افراد خارجی که طی دو قرن اخیر موفق به صعود به قله دماوند شده‌اند. اشاره: در شماره ششم مجله کوه از چند نفر کوهنورد آلمانی که موفق به صعود به قله دماوند شده‌اند نام برده شده است. اما عده دیگری از اروپاییان هستند که طی دو قرن اخیر اقدام به بالا رفتن از دماوند کرده‌اند که در اینجا به ذکر نام آنان که بیشتر جنبه تاریخی و تحقیقی دارد، می پردازیم. مطالب مربوط به صعود این عده از کتاب «تحقیقات جغرافیایی راجع به ایران» نوشته آلفونس گابریل گرفته شده است. مترجم کتاب مزبور مرحوم فتحعلی خواجہ نوری است. اوشر الوی گیاه شناس فرانسوی در دنباله مسافرتش به ایران در سال ۱۸۲۵ موفق به بالا رفتن از دماوند نگردید ولی چندی بعد از سوی آسک و دو دهکده مجاور آن به نامهای قنا و ریسه که موقعیت سخت شاعرانه‌ای داشتند، صعود موفق خود را انجام داد. هم زمان و. ت. تومن وابسته به سفارت انگلیس در تهران به قله دماوند صعود کرد. وی صعود خود را از دهکده آسک شروع کرد. روز اول به گرمه رسید که چشمه‌های آب گرم در آنجا قرار داشت. البته این همان چشمه‌هایی بود که هربرت در سال ۱۶۲۷ به آن دست یافته بود. روز سوم، نهم سپتامبر، به سرحد برف رسید. وی پس از صعود بیشتر در یک غار کوچک گوگردی در نزدیکی قله که محل بخارهای گرم بود همراه با دوستانش شب را به روز رساندند. بعدها افراد و دستجات دیگری به کرات از دماوند بالا رفتند ولی راجع به ارتفاع آن تا مدت مدیدی اختلاف نظر وجود داشت. اعداد بین ۴۸۰۰ تا ۷۱۰۰ متر نوسان داشت. در سال ۱۸۸۸ هوتوم شیندلر ارتفاع را حدود ۶۸۶۹ متر محاسبه کرد. (ارتفاع حقیقی قله که بر آن اتفاق نظر هست ۵۶۷۱ متر می باشد.)

کوتشی گیاه شناس اتریشی در سال ۱۸۴۳ از دماوند بالا رفت و چنین ادعا کرد که قبل از او نه اوشر الوی و نه تومون هیچکدام به قله دماوند نرسیده‌اند. کوتشی نقشه‌ای از رشته کوه البرز تهیه و منتشر کرد که از شرق دماوند تا غرب تخت سلیمان را در بر گرفت. ناپیه در سال ۱۸۸۰ موفق به صعود شد و ارزیابی تازه‌ای از ارتفاع آن به عمل آورد. سون هیدین سوئدی نیز در سال ۱۸۹۰ از کوه دماوند بالا رفت. یک بانوی انگلیسی به نام جی. پی. سامر اسکیل اولین زنی بود که موفق به صعود از دماوند گردید وی در سال ۱۹۳۳ موفق به انجام این کار شد. **Δ**



فرس و مثنی ده نفر را زخمی کرد

خرس وحشی جنگلهای ارسباران که با خروج از مناطق جنگلی موجب رعب و وحشت اهالی روستاهای منطقه اهر شده بود، طی دو روز گذشته حداقل ۱۰ نفر از روستاییان را زخمی کرد.

این خرس که از نوع خرس قهوه‌یی جنگلهای ارسباران است، به روستاییان پنج روستای «کاشان»، «رواسجان»، «آزغان»، «ابریق» و «زندآباد» حمله کرد.

دو تن از مجروحان به دلیل شدت جراحات برای معالجه به تبریز منتقل شدند. زیستگاه این نوع خرس در ارتفاعات مناطق جنگلی ارسباران در حدود «کویچه بیل» و کوه «شیور» است. در این فصل که فصل وفور بلوط و دیگر میوه‌های جنگلی است خرسها بندرت از جنگلهای خارج می شوند.

احتمالاً این خرس به دلیل نوعی بیماری و یا مجروح شدن، از جنگل خارج شده است و در حالت خشم و غیرعادی به افراد حمله کرده است. خرس مهاجم توسط اهالی روستاها کشته شد. **Δ**

نقل از ایران



جوسیمپسون

تصور کنید که شما به همراه نزدیکترین دوست خود به کوهنوردی رفته‌اید. ناگهان در ارتفاع ۱۹ هزار فیتی، رفیق شما سقوط می کند و پایش می شکند. به کمک وی می شتابید اما به دلیل سنگینی وزن، هر دو شما در خطر مرگ قرار می گیرید. تنها دو راه در مقابلتان وجود دارد، با هم به ته دره سقوط کنید و یا طناب را ببرید تا دوستان به دره بیفتند اما شما زنده بمانید!

«جوسیمپسون» و «سیمون تیس» برای کوهنوردی به پرو رفته بودند که ناگهان «جو» آسیب دید و سیمون برای نجات جان طناب را پاره کرد و «جو» به قعر دره سقوط کرد.

جو پس از سقوط به هوش آمد و شش روز با پای شکسته و بدون آب و غذا خود را به یک دهکده رساند. زمانی که «جو» دوست خود سیمون را دید به او گفت: آفرین «سیمون»، کار صحیح را تو انجام دادی! **Δ**

نقل از ایران ورزشی



جالب است بدانید

بزرگترین رشته کوه کره زمین «اتلانتیک» نام دارد که در زیر اقیانوس اطلس قرار گرفته و طول آن بالغ بر ۱۶۰۰۰ کیلومتر می باشد. **Δ**

نامه‌های رسیده



بخندیم یا بگرییم!

مثل همیشه به دفتر مجله رفتیم. پوشه‌ای پر از نامه‌های رسیده را در دفتر کوچک و محقر مجله به دستم دادند. حجم نامه‌ها بیشتر از گذشته به نظر می‌رسد. آخر شب در سکوت خلوت شبانگاهی فرصتی

مناسب می‌یابم تا بدون سروصدا و بی‌دغدغه به خواندن نامه‌ها مشغول شوم. برایم کاری لذت‌بخش است. ولی این بار با همیشه فرق می‌کرد و بیش از نیمی از نامه‌ها یک موضوع داشت. اگر سر مقاله شماره ۹ مجله را نخوانده بودم فکر می‌کردم هیئت تحریریه مسابقه‌ای برگزار کرده است. «بمانیم یا برویم» حتماً به خاطر دارید. مدیر مسئول مجله سر مقاله شماره قبل را با این عنوان شروع کرده بود. نکته ظریفی بود. ماندن مشکل است و رفتن و بار مسئولیت را زمین گذاشتن هم راحت نیست. پس باید از شما اجازه گرفت. چرا که همه سعی و تلاش ما شما هستند و مشوق و یار ما تا اینجای کار شما بوده‌اید. سیل نامه‌های خوانندگان با عنوان بمانیم یا برویم همه ما را متعجب کرد. شما هم بخشهایی از نوشته‌های هم‌نوردان و یاران صمیمی مجله را بخوانید و خود قضاوت کنید؛ یا حداقل لحظه‌ای خود را به جای ما بگذارید.

و اما درباره مجله و سرمقاله‌ای که در شماره ۹ نوشته بودید. بنده تنها به یک جمله از آن در ستون دوم، اشاره می‌کنم: «فصلنامه کوه باید بماند و به خدمت فرهنگیش ادامه بدهد و رسالتی را که به عهده گرفته است به سر منزل مقصود برساند.» باید به هر وسیله‌ای که می‌شود به دولت، به مسئولان، و به جامعه فهمانید که به جای ضعیف ساختن این تنها نشریه و وسیله، ارتباط کوهنوردان، باید تقویت و همکاری و یاری با آن را وظیفه‌ای بدانند. زیرا که به ویژه ورزش کوهنوردی که از هر جوانی تا سنین سالخوردگی مردم ما را به تندرستی و نیرومندی و آرامش فکر و اعصاب و نیز دل‌آوری و شجاعت و آمادگی برای خدمت به جامعه بار می‌آورد، می‌تواند یک ورزش همه گیر و عام باشد (و باید

بشود)

کوهنوردان، خود نیز نباید بگذارند این تنها نشریه جامع و سودمندشان به تعطیل شدن بگراید. مجله کوه باید بماند و پایه‌هایش نیز باید بر روی دستها و شانه‌های کوهنوردان و طبیعت دوستان و حتی کوهگردان برقرار باشد.

..... و بنده نیز آرزو مندم که تا زنده هستم، ناظر پر بارتر شدن این مجله باشم، و پس از من نیز راه گسترده‌گی و پسر مایگی بیشتر را ببینماید و پایدار بماند.

(جلیل کتیبه‌ای)

«... ای دوست، ای رهنمود، ای یار، در مرام کوه و کوهنوردی آیا همراه خود را در نیمه راه گذاشتن و رفتن صحیح است؟ تو خود این راه را گشودی و ما هم با همه وجود به دنبال تو به کوه (فصلنامه) زدیم و آنچه را که در آنجا (کوه) نمی‌یابیم در لایه‌لای اندیشه تو و دیگر هم‌نوردان جستجو کنیم. حال به خاطر مشکلات چنین تصمیمی گرفتی و می‌خواهی یاران خود را بگذاری و بروی؟!»

خصلت کوهنورد تلاش برای بالا رفتن است تا به حقیقت نزدیک شود. پس چرا باید در اولین قدمها پس بزنیم؟ این شایسته نیست. (.... یا برویم) برای چه آمدیم که به این زودی برویم. می‌دانم و می‌دانیم که چه سختی می‌کشی همانند سنگنوردی که از حمایت‌کننده خود اطمینان ندارد و متزلزل می‌شود. من و ما می‌توانیم حمایت کنیم. مطمئن باش که ما در کنار تو هستیم. پس ای هم‌نوردان و راهنمایان به صعود خود ادامه دهید...»

(علی صناعی)

«.... فکری کنید. ابتکار عملی

نشان دهید. با آگهی، پیش فروش مجله و به هر حال امیدوارم که این مجله هرگز تعطیل نگردد...»

(علیرضا وزرم)

«... امیدوارم که تا دماوند پیا بر جاست نشریه شما منتشر شود...» (هما و رضا افشین)

«... هنگامی که اولین شماره مجله کوه به دستم رسید از خوشحالی در پوست خود نمی‌کنجیدم که بالاخره پس از سالیان دراز کوهنوردان به همت و بشکار جمعی از دوستان موفق به چاپ مجله‌ای شده‌اند که می‌تواند آخرین اخبار و اطلاعات این رشته ورزشی را در دسترس عموم علاقه‌مندان قرار دهد. حال در آغاز سومین سال انتشار فصلنامه کوه متأسفانه در صفحه اول با مقاله غم‌انگیز و تأسف بار بمانیم یا برویم رو به رو می‌شوم که مطالعه و درک مفاهیم آن دل هر خواننده‌ای را غمگین می‌کند. پس چه باید کرد؟ و چگونه می‌توانیم بمانیم؟ همان گونه که در سر مقاله آمده است با خون دل خوردن و تحمل رنجها و سختیها که بر دوش دست اندرکاران محترم مجله سنگینی می‌کند. هر بار که شماره جدید کوه منتشر می‌شود موج شادی وجود من و همه دوستان کوهنوردی و طبیعت را فرا می‌گیرد. پس باید همه دوشادوش مسئولین عزیز و محترم فصلنامه کوه تلاش همه جانبه‌ای را آغاز کنیم تا این نشریه بماند و به راه خود که انعکاس ندای درونی و اشاعه فرهنگ و پر محتوای ورزش انسان‌ساز کوهنوردی است ادامه دهد. از دولت محترم و خدمتگزار تقاضا می‌کنیم نسبت به رفع مشکل نشریات به خصوص فصلنامه کوه توسط معاونت مطبوعات وزارت فرهنگ، ارشاد اسلامی اقدام نمایند، و در این امر خیرخواهانه و انسانی فصلنامه مورد علاقه جامعه کوهنوردی کشور را یاری فرمایند، که این امر سبب پشتگرمی و امیدواری بیشتر نسل جوان برای ساختن آینده درخشان ورزش کوهنوردی میهن اسلامی عزیزمان خواهد بود...»

(حبیب الله بیگلری)

«... بمانیم یا برویم! سوالاتی که شما از ما می‌پرسید. راستش را بخواهید هیچ کس دوست ندارد که انتشار فصلنامه کوه حتی به تعویق بیفتد چه رسد به تعطیلی آن. نکته‌ای که مهم است ماندن است. بلبل عاشق تو عمرخواه که آخر باغ شود سبز و شاخ گل بسر آرد...» (علیرضا کریم)

چرا رفتن؟ بمانیم، سربلند و استوار همچون کوه

کوه مجله‌ای است که واقعاً در بین جامعه بزرگ ما (کوهنوردان) خالی بود. مجله کوه هم آموزش می‌دهد، هم می‌شناساند، هم متأثر می‌کند، و هم در رؤیا غوطه‌ور می‌سازد.

حال شما صحبت از رفتن می‌کنید؟ من آخر هر فصل که می‌شود (همه دوستان کوهنورد هم) چشممان به دنبال فصلنامه شماست. حتی زنگ می‌زنم و از دفتر مجله می‌پرسم.

خلاصه، سرتان را درد آوردم. وقت شما را گرفتم. چون تکلیف می‌دانستم که با شما سخن بگویم؛ به خاطر خودم. چون می‌ترسم. دیگر می‌ترسم که روزی کوه نباشد. شماره جدید را که می‌گیرم یک هفته فقط ورق می‌زنم و نگاه می‌کنم نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

می‌دانید می‌ترسم زیاد بنویسم، حمل بر خودستایی شود. ولی هیچ چیز جای خالی نشریه شما را پر نخواهد کرد.

اگر لازم شد گران کنید. ولی صحبت از رفتن اصلاً نکنید. در پایان کلام، از شما دوستان به خاطر تمام زحماتی که برای ما و همه عاشقان کوه و طبیعت می‌کشید سپاسگزارم. منت‌دار همه شما هستم؛ صد سال زنده باشید.

(حسین شیبانی)
صفحه محدود پاسخ به نامه‌ها

امکان درج نامه‌هایی بیش از این را ندارد. البته در نامه‌های رسیده برخی از دوستان نوشته‌اند: ما از دوستانمان می‌خواهیم مشترک شما شوند. گروهی گفته‌اند: قیمت مجله را بالاتر ببرید ما می‌پذیریم عده‌ای گفته‌اند: آگهیها را بیشتر کنید؛ و دهها نظر و پیشنهاد دیگر. حتی تعدادی از دوستان علاقه مند گفته‌اند که کمک مالی خواهند کرد. باید بگویم که از لطف همه شما متشکریم. ما هرگز دوست نداریم قیمت نشریه را افزایش دهیم. به راستی هیچ کمکی برای ما بالاتر از محبتها و دوستی شما نیست و تنها امیدمان بعد از خدای منان معطوف به همین دلگرمی خالصانه شما عزیزان هم‌نورد است. امیدواریم مسئولان محترم معاونت مطبوعات و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی عنایت بیشتری به این مجله بنمایند تا بتوانیم بر مشکلات فایز آیم. اگر چه تا اینجا هم راه پر فراز و نشیبی را طی کرده‌ایم ولی وقتی می‌شنویم دوست و هم‌نورد بزرگواری برای کمک به چاپ فصلنامه کوه بیشتر از یک فرم اشتراک ارسال می‌کند یا بعضی دیگر برای دادن هدیه به دوستان خود اشتراک فصلنامه کوه را ارسال می‌کنند نمی‌دانیم باید بخندیم یا بگرییم! بخندیم بر مشکلات کار چاپ مجله و بگرییم از شوق این همه همدلی شما یاران با وفا و عزیز که می‌گویید استوار بمانید که شما را حمایت خواهیم کرد.

و اما پاسخ به نامه‌های دیگر

ما ز یاران چشم یاری داشتیم ...

عنوان گلایه نامه‌ای است که هم‌نورد عزیز آقای زندی از هیئت کوهنوردی کرمان برای ما ارسال کرده‌اند و سؤال کرده‌اند که چرا از برنامه هزار در هزار که نیمه اول مهرماه صورت گرفته خبری در

مجله درج نشده است. دوست عزیز، حتی برای ما هم تعجب‌آور بود که چطور هیچ گزارشی از دو برنامه مهم و جالب (اولی توسط هیئت کوهنوردی بانوان استان در حمایت از کودکان بی‌سرپرست و دومی برنامه هزار در هزار به پاس گرامیداشت هشت هزار شهید استانهای کرمان و سیستان و بلوچستان) به دفتر مجله ارسال نشده است. پس از گذشت حدود ۵۰ روز (اواخر آبان) خبرنامه برنامه هزار در هزار به دفتر مجله رسید ولی از برنامه هیئت بانوان تا این لحظه هیچ گزارشی نرسیده است.

باتوجه به اینکه گردانندگان مجله هرکدام به کار دیگری اشتغال دارند و فرصت کمی برای آماده کردن مجله وجود دارد، مجبور هستیم هر شماره مجله را حدوداً یکماه یا ۴۰ روز قبل از انتشار صفحه بندی کنیم تا مجله به موقع منتشر شود. بنابراین گزارش شما زمانی به دست ما رسید که صفحات مجله بسته شده بود و امکان درج مطلب شما نبود. در خاتمه امیدواریم با ارسال گزارشها و معرفی مناطق بسیار جالب و زیبای استان خودتان ما را در ادامه کاری که به عهده گرفته‌ایم یاری کنید.

دوست و همکار گرامی

آقای شهرام سیفی: همانطور که ملاحظه می‌فرمایید جدول ارسالی شما در این شماره به چاپ رسیده است با تشکر از شروع همکاری شما با مجله کوه امیدوار هستیم با مطالعه مطالب متنوع کوهنوردی جداول بعدی شما از موضوعات گوناگون در ارتباط با ورزشهای کوهستانی برخوردار باشد.

یک بار دیگر با وجود علاقه قلبی خودمان نسبت به ارائه پاسخ به همه خوانندگانی که با ما در تماس هستند مجبور هستیم که تنها به درج نام این عزیزان پرداخته و این صفحه را نیز با یکدیگر به پایان ببریم.

هیئت کوهنوردی از الیگودرز - گروه کوهنوردی ارسباران از ساوجبلاغ - گروه کوهنوردی آرش تهران - گروه کوهنوردی رهبار از تهران - گروه کوهنوردی دانشگاه صنعتی شریف از تهران - گروه کوهنوردی البرز از بابل - گروه کوهنوردی کشت و صنعت و دامپروری از مغان - هیئت کوهنوردی استان تهران - سید حسن علوی از هیئت کوهنوردی بوانات - گروه کوهنوردی هفت خوان از کرج - گروه کوهنوردی چکاد از اصفهان - هیئت کوهنوردی از بوکان - هیئت کوهنوردی از طرّبه خراسان - گروه کوهنوردی بانک ملی از دورود.

امیرحسین الوندی از تهران - گل محمد دانشیار از بهار همدان - صادق ربیعی از قائم شهر - علیرضا هاشمی از تهران - مهدی ناصری از مشهد - علی رضا ورزم از تبریز - علیرضا ابراهیمی مراباشی - فاطمه فریدونی از شیراز - غلامرضا علی اوغلی ناصر از تبریز - عباد... عزیز از ماکو - سیدرضا حسینی از تبریز - حسینعلی مهجوری از تهران - پرویز حاجی محمدی از تبریز - بهزاد ترکاشوند از خرم‌آباد - حبیب محمدخانلو از تبریز - رامین سلطانی از ماکو - نسرين صادق زاده یزدی از بابل - حسین مدی از تهران - میترا ماهان از مشهد - محمدرضا فرهادی از تبریز - حسین وجدانی از تبریز - علی اکبر سلیمانی از اراک - حمدا... ساعتی از تهران - اسماعیل سرخ از دیواندره - حمید صفرزاده از کرمان - غلامرضا فرخی مینا از تهران - علیرضا حبیبی از تبریز - احمد حامد علی از تهران - دکتر مسعود کیمیایی از تبریز - ابراهیم بیامتی از دورود. روزبه کیادلیری از تهران. علیرضا ویلان از شاهرود - خانم یا آقای م.ن از دانشگاه صنعتی شریف تهران - ابوالحسن اسماعیلی از کنگاور. Δ

افشاگرهای اخیر در مورد گذشته «هاینریش هارر» طرفدار نازیسم، غوغایی در محافل مختلف برانگیخت تا هر کدام به فراخور خویش، به روایت بخشی از زندگی و گذشته او پردازند.

قبل از هر چیز می‌توان به فیلم «هفت سال در تبت» به کارگردانی «ژان ژاک آنو» اشاره کرد که در هالیوود در دست تهیه است و قرار است در ماه اکتبر به نمایش درآید. در این فیلم «برادپیت» نقش هاینریش هارر را ایفا می‌کند. «تری استار»، شعبه‌ای از شرکت سونی، ۶۰ میلیون دلار به این طرح اختصاص داده است. وکلای شرکت در این باره سکوت اختیار کرده‌اند و به این می‌اندیشند که چگونه آخرین افشاگرها در مورد گذشته هاینریش هارر را به هیجان‌انگیزترین و بهترین شکل ممکن منعکس کنند.

ممکن است تصور کنید که هاینریش هارر که از زمان وقوع جنگ جهانی دوم در هندوستان، و تا زمان هجوم نیروهای ارتش چین به تبت، در این کشور به عنوان فردی انگلیسی محبوس بوده است، اینک با ۸۵ سال سن می‌باید از اتهامات نازیستی گذشته مبرا شده باشد. موفقیت او در صعود از آبرواند در سال ۱۹۳۸ موجب شده که او و هموردانش، به نحوی ابهام آمیز، در دستگاه تبلیغاتی نازیسم فروغلتند. این کوهنوردان در ملاقات با «رایش» از برابر او مانند قهرمانان آریایی رژه رفتند. در یک عکس دسته جمعی، گروهی از این کوهنوردان در کنار هیتلر دیده می‌شوند. کتاب اصلی کوهنوردی این عکس را «بالاترین پاداش» برای کوهنوردان نامیده است. چهار نفر از آنها جعبه‌هایی که احتمالاً حاوی مدال بوده است به دست گرفته‌اند. آنها به سفر اکتشافی - دریایی در اطراف دماغه‌های اسکانديناوی فرستاده شدند و در مقام مربیان ورزشی در فهرست



هاینریش هارر در کنار آدولف هیتلر و سایر سران نازی.

کارکنان مدرسه «اردنس برگن» منظور شد. «اردنس برگن» ها، مدارس نظامی با انضباط خشکی بود که برای تربیت کادر جوان برگزیده و نخبه به وجود آمده بود. «هکمایر»، یکی از این چهار نفر، این موضوع را کاملاً شرح داده است. عنوان «برترین پاداش» برای آن بود که این کوهنوردان را به طور غیرمستقیم، تشویق به صعود ملی به قله «نانگاپاربات» کنند. اما به دلیل وخیم شدن اوضاع سیاسی، شخص «فوهرر» بیشتر در داخل کشور به وجود آنها احتیاج داشت؛ و فقط به هاینریش هارر اجازه داده شد تا سفری تحقیقاتی به این کوهها کند. وقتی او به «نانگاپاربات» رسید، جنگ آغاز شد و تا قبل از فرار معروفش - که چند ماه قبل از خاتمه جنگ صورت گرفت - در شهر «دهرادون» (شهری در هند، در دامنه هیمالایا، او تارپرادش سابق) سکنی گزید.

واضحترین و مستندترین دلیل محکومیت و جرم هاینریش هارر از پرونده‌های بایگانی برلن، در حفاریهای اخیر استخراج شده است.

این پرونده‌ها دال بر این است که همکاری هارر با حزب نازی از سال ۱۹۳۸ (سال فتح قله «آیگر») آغاز نشده است؛ بلکه به ۵ سال پیش از آن بازمی‌گردد. وقتی در سال ۱۹۳۳ هیتلر در آلمان به قدرت رسید، نازی سرشناس متولد استرالیا، هاینریش هارر از اهالی «گراز» (شهری در اتریش) به عضویت سازمان «استورمابتلونگ» (استورم تروپس) (۱) که در آن زمان در استرالیا سازمانی غیرقانونی بود - درآمد. امتناع او از اقرار به این موضوع موجب شده است که شایع شود که مبتلا به نوع بدخیم بیماری «والدهایم» است. در سال ۱۹۳۸، هارر مجبور شد تا برای ازدواج با «لوت وگنر» - دختر دانشمند و کاشف معروف که در «گرین لند» ناپدید شد - «هیملر» فرمانده «اس.اس» را از پاکی نژادش مطمئن سازد. ممکن است نظریه پردازانی که جنبه توطئه‌آمیز رویدادها را بررسی می‌کنند، ارتباط با «هیملر» را با معنا تلقی کنند. «هیملر» عقیده عجیبی را شایع کرده

هفت سال در تبت

نوشته‌آدری ساکلد

ترجمه مریم خراسانی (حامد)

این اغتشاش و سردرگمی، اولین موردی نبود که به فیلم «هفت سال در تبت» لطمه زد. علی‌رغم استقبال عمومی، دست‌اندرکاران فیلم نتوانستند صحنه‌های فیلم را در تبت (چین) فیلمبرداری کنند. گروه امیدوار بود که علی‌رغم هراس دولت هند از رقابت با چین، بتواند لوکیشن‌های مناسبی در «لاداخ» (بخش غربی هیمالایا) پیدا کند. صحنه‌هایی که در «لهاسا» فیلمبرداری شد، در آرژانتین بازسازی گردید. به دلیل عدم توفیق در تکمیل فیلم، گروه فیلمبرداری از منطقه هیمالایا صرف نظر کرد و به کره «وادینگتون» در کانادا رهسپار شد.

در هالیوود، این فیلم و فیلم دیگری درباره زندگی «دالایی لاما» - که شرکت دیسنی آن را ساخت - با هم به رقابت برخاستند. در فیلم «کندوم» (نوشته ملیسا ماتیسون فورد، همسر هاریسون فورد و به کارگردانی مارتین اسکورسیزی) صحنه‌های مربوط به لهاسا در مراکش فیلمبرداری شده است. چین سعی کرد که از بخش هر دو فیلم جلوگیری کند. Δ

۱. ارتش مخفی نازی که به دلیل اعمال خشونت‌آمیز و جنایتکارانه زبانزد است.

از ایالت «روچستر» نیویورک به لوس‌آنجلس منتقل شونند. اما با یک چرخش عجیب، مسیر دیگری پیمود و به موزه «تولرانس» رفت. این موزه، بخشی از مرکز «سیمون ویستال» است که مطالعات مربوط به قتل عام دسته‌جمعی و سعادته یهودیان اروپا توسط نازیها را با شعار دفاع از حقوق بشر به عهده دارد. در عین حال، یک سخنران اظهار می‌کند که افشاگریهای اخیر دال بر خشونت و سبقت هاینریش هارر نیست و پرونده او ثابت می‌کند که او به عنوان مربی ورزشی به مدرسه «اوردنس برگن» رفته است. حضور او در این مکان خاص اگر ناچور و نامعقول نباشد، حداقل گیج‌کننده و پیچیده است. لذا، این بخش از ماجرای زندگی او مشکوک به نظر می‌رسد و نمی‌توان رأی قطعی در این مورد صادر کرد.

یکی از مدارک موجود در نمایشگاه - که دارای چاپ دستی زیبایی است - هم نتوانست مورد استناد قطعی قرار گیرد. ده عدد از عکسها و تصاویر موجود در نمایشگاه که درون جعبه بسیار شیکی قرار داشت به قیمت ۷۵۰۰ دلار آمریکا، برای حراج در معرض دید عموم به نمایش گذارده شد.

بود. بدین مضمون که آریایها از نژاد پهلوانان تبتی به وجود آمده‌اند. او باستان‌شناسان را به بام جهان گسیل داشت تا منطقه را برای یافتن آثار و بقایای فسیل شده آنها حفاری کنند. هیچ چیزی پیدا نشد. هارر گفته است که از او هم دعوت شده بود تا به این سفر اکتشافی در هیمالایا - که همزمان با صعود خودش بود - بپیوندد. بدین ترتیب، آیا می‌توان چنین استنباط کرد که حرکت هارر به سوی تبت، بیشتر برای اجرای مأموریتش بوده است تا به قصد فرار؟

خوب، ممکن است این طور نباشد ... در مورد اقامت موقت هارر در تبت تردیدی نیست. ارتباط او با «دالایی لاما»ی جوان، شخصیت او را تحکیم بخشید. برنامه‌های فعلی او از این قرار است: دفاع و پشتیبانی از آیین بودا و جبران مهمان‌نوازی اهالی تبت که مانند دینی بر گردن او مانده بود. این برنامه‌ها موضوع یک نمایشگاه سیار عکسهای مربوط به لهاسا (پایتخت تبت) بوده است که به مدت هفت سال در آمریکای شمالی در معرض تماشای عموم گذارده شد. قرار بود پاییز امسال، این تصاویر تکان دهنده از نوعی روش معدوم شده زندگی

The country side along the route to the peak, is of a unique landscape, with an exquisite beauty, of fountains, numerous kind of plants, flowers and shrubbery.

In view of the extremely inhospitable topographical environment, a surfaced road has been constructed, which actually touches the 3800 meter height. This road links the two provinces.

To gain the summit of the "Buff" mountain, a two day schedule would provide sufficient time for any expedition, attempting the peak.

Any of our expatriate mountain enthusiasts, who contemplate making an ascent of any of the mountains which have been covered in this publication, are more than welcome to contact our office, where we will furnish more detailed and accurate logistical, environmental and climatic data to those seeking a very relaxed trekking and hiking, or the more serious technical climbing where you must "tug" the ropes.

We sincerely hope that such information will make your visits to the mountainous landscapes, more enjoyable. Δ



جمهوری اسلامی ایران

اورست
EVEREST

هیت اعزامی جمهوری اسلامی ایران به قله اورست نپال ۱۳۷۷
ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN EVEREST EXPEDITION NEPAL - 1998

Iranian Expedition on Everest

The Islamic Republic of Iran Mountaineering Federation (I.R.I.M.F.) has announced that an expedition to mount Everest will be launched in March 1998.

The 17-member expedition will leave Tehran on March 11th.

They intend to conquer the summit via the south col. route, Nepal..

Accordingly, the expedition members have been undergoing rigorous ice & rock training courses on the local summits.

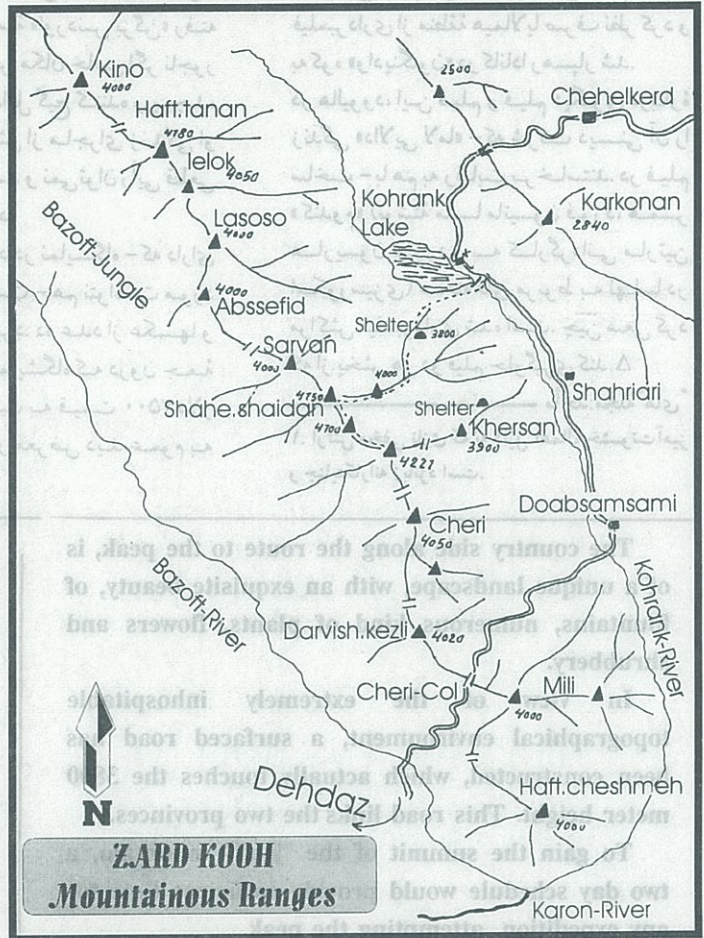
We sincerely wish the expedition the best of luck for a successful summit bit.

"ZARD KOOH" a high peak at 4221 meter

By Ali Moghim

Isfahan, with a fertile and historical background, is on our route to Shahreh-Kord, which is the largest city, in the Bakhtiari province. This city with it's tribal and nomadic milieus, is not too distant from the Zagros mountainous ranges, on which rises the "Zard" (literally naming "Buff") mountain.

From Shahre-Kord west wards, we proceed to the 4000 meter "Buff Mountain", with a number of virgin walls as well as imposing glaciers. Two estuaries flow into the Karun river, forging 140 kilometers of waterways, which constitutes the major part of the Bakhtiari migrating tribes routes. The tribes have to come to terms with a very hostile climate during the winter months, and on their migrating travels. The highest peak at 4221 meters is "kolonchea", which is situated in the center of this vast mountainous ranges. There also exists 50 other 3000 meter peaks, in addition to a number of other 4000 meter peaks.



PAYAR

عکس زمینه : منطقه پاتاگونیا (امریکای جنوبی)

طرح و اجرا: صالحی



کفش پایار (شوزال سابق)

تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی و ورزشی

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹

تلفن : فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

Shandiz

Sunscreen Cream



RAM GRAPHICS

کرم ضد آفتاب شانديز

برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماورابنفش آفتاب در پوست

مطابق با استانداردهای اروپایی

UVA-UVB-IR 

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران، تلفن دفتر مرکزی: ۹۲۴۵۴۲

