

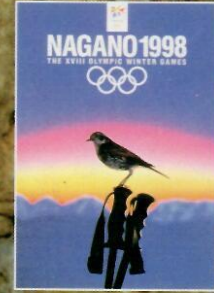
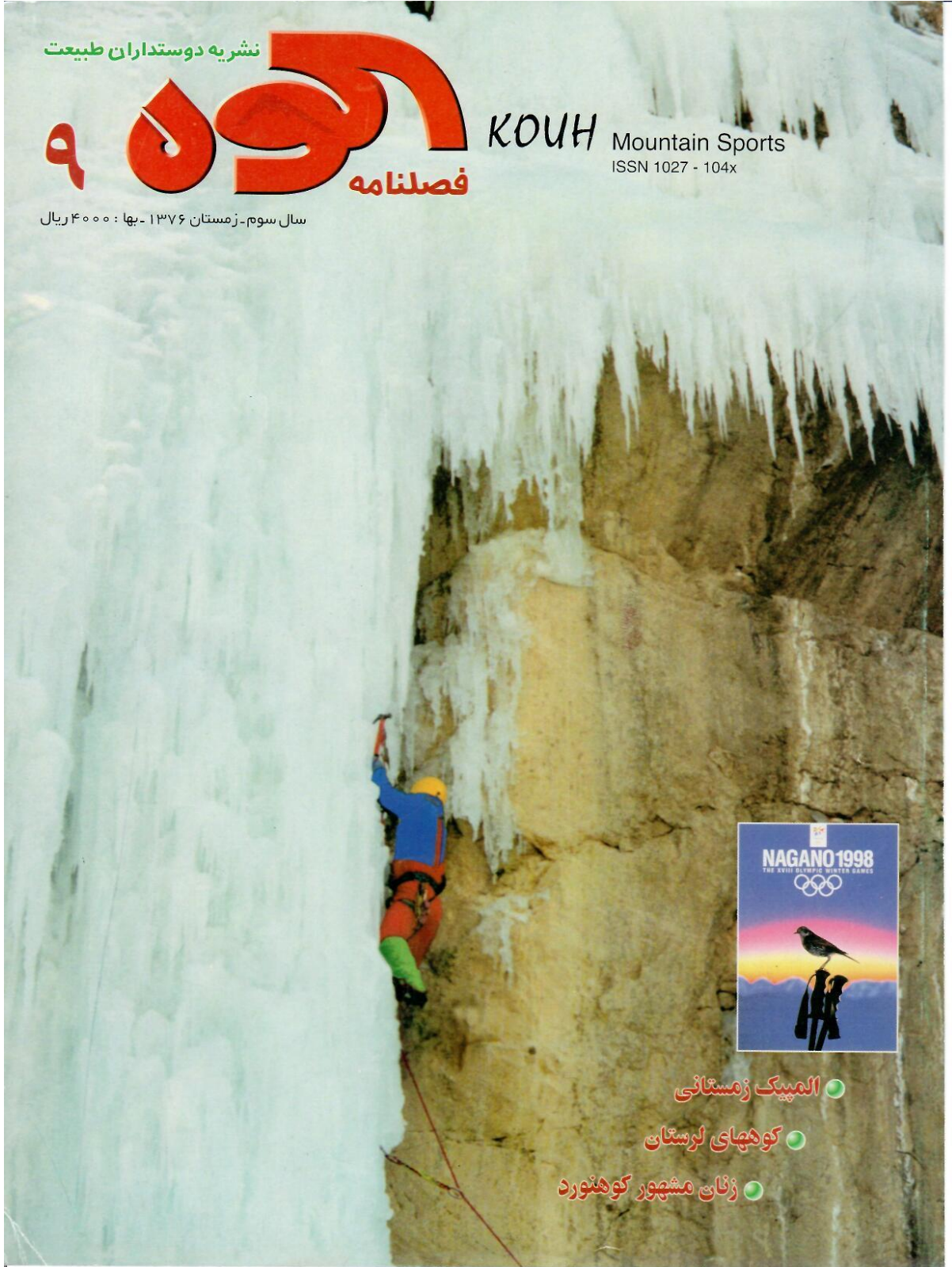
نشریه دوستداران طبیعت

کوه

فصلنامه

KOUH Mountain Sports
ISSN 1027 - 104x

سال سوم - زمستان ۱۳۷۶ - بها: ۴۰۰۰ ریال



● المپیک زمستانی

● کوههای لرستان

● زنان مشهور کوهنورد

Pars Minoo

The first & only Iranian company in the field of chocolate production certified by ISO 9002



اولین و فقط کارخانه تولید شکلات و شیرینی های ایرانی

PARS MINOO Ind. Co. Tehran Iran Tel: 91041 Fax: 6008434 ۶۰۰۸۴۳۴ دور نویسی: ۹۱۰۴۱ کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج تلفن: ۹۱۰۴۱
شرکت صنعتی پارس مینو تهران - کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج تلفن: ۹۱۰۴۱ دور نویسی: ۶۰۰۸۴۳۴





۴۹	شناختن K2 کوه، کوهها	۱	شناسنامه
۵۴	صعود مخفیانه به اورست	۲	بمانیم یا برویم؟!...
۵۸	شیبتون و تیلمن بر ...	۳	کوهنوردی نوین در ایران
۶۰	!؟	۷	کوه پریز و آبشار وقت ساعت
۶۲	چگونه به اورست صعود کردم؟	۱۰	فرهاد تراش
۶۵	تاریخچه کوهنوردی جهان	۱۲	شناسنامه کوههای آذربایجان
۶۶	زنان کوهنورد	۱۴	پیش بینی و راههای مقابله با بهمین
۶۸	ناگانو ۱۹۹۸	۲۰	در بهشت کوهنوردان
۷۳	جشن غسل در کوههای نپال	۲۳	رشته کوه اشترانکوه
۷۶	کمکهای اولیه	۲۷	غار پراو
۷۸	تغذیه و انرژی	۳۱	اخبار
۸۰	کوهنوردی و سلامت بدنی	۳۳	گفتا ز که نالیم ...
۸۲	بیماری کوه گرفتگی	۳۴	زیست محیطی
۸۵	آموزش ذهنی برای کوهنوردان	۳۶	دانشتهایی درباره کارابین و طناب
۸۸	صعود آزاد بر آبشاری منجمد	۳۹	تاریخچه اسکی
۹۰	گوناگون	۴۰	اخبار فدراسیون کوهنوردی
۹۲	نامه‌های رسیده	۴۲	نشریات کوهنوردی در جهان
	a high peak at Azarbaijan	۹۴	ویژه نامهٔ هیمالا یا

○ 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.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

تلفن: ۲۷۲۸۱۶ نمابر: ۲۷۲۸۱۷

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

زمستان ۱۳۷۶

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

مدیر داخلی:

مسعود اشرفی

با تشکر از:

دکتر محسن محسنین - مهندس

وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی -

رضا چهکنویی - مرتضی موسوی

ویراستار:

مرضیه مرآت نیا

تایپ کامپیوتری، گرافیک و

صفحه‌آرایی: فصلنامه کوه

(امیرحسین صالحی جم و کتایون

محمدی جنیدی)

لیتوگرافی دیجیتال: پرتوگراف

چاپ متن: احمدی

چاپ رنگی: کامل

صحافی: فرنو

تبلیغات رسام

تلفن: ۸۰۰۰۱۲۰

روی جلد:

جاده هراز - پل مون، روستای نوا

عکس از مجید مصلحی

بمانیم یا برویم؟!...

سیاس و حمد می‌گوییم ایزد مَنان را که در سایه الطافش، با پشتوانه عظیم مهر و محبت خوانندگان فصلنامه کوه، سومین سال حیات این نشریه را در این عرصه بحرانی که بر مطبوعات کشورمان می‌گذرد، آغاز کنیم.

آری، با انتشار همین شماره، وارد سومین سال فعالیت خود می‌شویم و نهمین شماره مجله را پیش روی شما عزیزان قرار می‌دهیم. با اینکه عمر چندانی از فصلنامه کوه نگذشته و هنوز در ابتدای راه هستیم، راه سنگلاخ و دشواری را پشت سر گذاشته‌ایم.

بارها به علت ناهمواریهای موجود در مسیر حرکتان تصمیم گرفتیم که عطای کار روزنامه‌نگاری را به لقایش ببخشیم و این کار را به کسانی واگذاریم که قادر هستند به مدد ارتباطات مختلف خویش به آگهیهای رنگ به رنگی دست یابند تا بتوانند نشریات خود را منتشر کنند؛ و از رهگذر درآمدهای کلان آگهی، زیربار مشکلات چاپ و نشر کم‌خرج نمی‌کنند و کارشان به بن‌بست نمی‌رسد. ولی هر بار که نامه‌ای از کوهنوردان یا عاشقان کوهستان و طبیعت را می‌گشاییم که پیوسته ما را تشویق می‌کنند که کار انتشار فصلنامه کوه را با حدیث بیشتری دنبال کنیم یا اظهار لطف این عزیزان را از طریق تلفن یا گفتگوی حضوری می‌شنویم از فکر رها کردن کار و تعطیل نشریه منصرف می‌شویم و دوباره چرخ مجله را به حرکت درمی‌آوریم.

شماره ۹ فصلنامه را با خون دل منتشر کرده‌ایم و عاشقانه می‌خواهیم که کار را ادامه دهیم تا از این رهگذر خدمتی، هر چند کوچک و ناچیز، به جامعه ورزشی ایران کنیم. اما مشکلات بیش از حد توان و امکانات ماست؛ و اگر نبود مهر و محبت یاران همراه، اگر نبود تشویقها و ترغیبهای خوانندگان، و اگر نبود

هدف خدمت به کوهنوردان کشور و بالا بردن میزان آگاهیهای آنها از ورزش کوهنوردی و اسکی، هرگز خطر نمی‌کردیم و در این بُرهه از زمان دست به انتشار مجله نمی‌زدیم.

اما در کنار همه این مشکلات، با همه غم و غصه‌ها، با همه فراز و نشیبها، و با همه کمبودها، وقتی شماره دیگری از فصلنامه کوه منتشر می‌شود و دست به دست می‌گردد، بار دیگر آن راز سر به مهری که در وجود هر روزنامه‌نگار عاشقی نهفته و او را بر آن می‌درد که دست به قلم ببرد، همچون پروانه‌ای سبکبال به پرواز درمی‌آید. در این احوال، روزنامه‌نگار و نویسنده حال همان پروانه‌ای را پیدا می‌کند که عاشقانه گرد شمعی سوزان می‌گردد و تن به آتش می‌ساید. آن قدر به آتش نزدیک می‌شود تا سرانجام پیر و بالش بسوزد و بر زمین فروافتد. اکنون ما همان پروانه‌ایم و شمع مان، فصلنامه کوه است. باید آن قدر به گرد این شمع بگردیم تا بسوزیم. ما می‌سوزیم؛ اما آیا خواهیم توانست شمع را بر پانجه داریم؟!!

فصلنامه کوه باید بماند و به خدمت فرهنگی‌اش ادامه دهد؛ و رسالتی را که به عهده گرفته است به سر منزل مقصود برساند. ما بر آنیم تا آنجاکه بتوانیم در این راه کوشش کنیم؛ مگر آنکه توانی و قدرتی برای ادامه کار نداشته باشیم که در این شرایط باز هم غم خود را با خوانندگان مهربان در میان خواهیم گذاشت.

تا به حال رسم ما این بوده که مشکلاتمان را بیان کنیم و حاطر خوانندگان خود را بیازاریم. اما چه کنیم که مشکلات کنار آن قدر زیاد شده است که تصور کردیم اگر موضوع را با شما در میان بھیم هم آرام خواهیم شد و هم ممکن است فکری تازه از سوی شما مددکارمان باشد.

واقعیت این است که در دو سال گذشته، فصلنامه کوه در هر شماره مبلغ قابل ملاحظه‌ای متضرر شده است. این ضررها ناشی از آن است که برخلاف نشریات دیگر، هرگز از امکانات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی سودی نبرده است.

طی سالهای انتشار مجله، تنها حمایتی که شده اعطای ۱۵۰۰ کیلو کاغذ کاهی در دو نوبت بوده است. تمامی درخواستهای ما در خصوص دریافت کاغذ از سوی مسئولان سابق اداره کل مطبوعات داخلی و وزارت فرهنگ و ارشاد

اسلامی بی‌جواب مانده است. گرانی، کمبود و کیفیت بد کاغذ، افزایش هزینه طراحی، لیتوگرافی، چاپ و صحافی کار را به جایی رسانده که ما را بر سر دوراهی قرار داده است: برویم یا بمانیم؟ این سؤالی است که می‌خواهیم با شما خوانندگان ارجمند و مقامات مسئول کشورمان در میان بگذاریم. برویم یا بمانیم...؟ از گوشه و کنار شنیده‌ایم که مسئولان جدید وزارت ارشاد اسلامی در حوزه معاونت مطبوعاتی تلاش همه‌جانبه‌ای را آغاز کرده‌اند تا هر چه زودتر کاغذ مورد نیاز مطبوعات کشور تأمین شود. بی‌شک این تلاشها به نفع خواهد رسید؛ ولی چه زمانی؟ به درستی معلوم نیست. همین امر ممکن است آن دسته از نشریاتی را که توان مالی چندانی ندارند از پای درآورد؛ و کاغذی که اداره کل مطبوعات داخلی در آینده توزیع خواهد کرد نوسادارویی باشد بعد از مرگ سهراب....

در این شرایط سخت که هزینه‌های گراف بخش فنی نیز، فشار مضاعفی بر کرده ما گذاشته است قصد آن نداریم که این فشار را به خوانندگان خود منتقل کنیم. اما فصلنامه کوه به مثابه عضوی از جامعه مطبوعات نمی‌تواند از تأثیر گرانسپها مصون بماند؛ و با تحمل ضررهای مستمر و لحظه به لحظه به برنگاه نابودی نزدیک می‌شود. حال ناگزیر هستیم یکی از این دو راه را انتخاب کنیم؛ یا فصلنامه کوه را تعطیل کنیم یا با شرمندگی بسیار، قیمت مجله را افزایش دهیم تا بلکه از این رهگذر بتوانیم از میزان ضررها بکاهیم. لیکن ما راه دوم را انتخاب کرده‌ایم تا شاید بتوانیم چند شماره دیگر روی پا بایستیم و در صحنه مطبوعات کشور حضور داشته باشیم. یا این همه، هنوز پرسشمان به قوت خود باقیست. از همه هموطنان از مسئولان نظام و از کوهنوردان، اسکی‌بازان و دوستداران طبیعت می‌پرسیم:

بمانیم یا برویم...؟

مدیر مسئول

کوهنوردی نوین در ایران

نوشته جلیل کتیبه‌ای

از میان برکهای پراکنده تاریخ کوهنوردی



نویسنده این مطلب، در بازگشت کوهنوردان از مازندران به پیشوازشان رفته بود. از راسته: زرین قلم، رشتیان، کتیبه‌ای، فلاح، محمد واعظی (فقید) در عقب عکس، چند قلّه نوک تیز چها هزار متری در همسایگی مازندران

هر چند که این آمادگی و آزمایش بزرگ، در آن زمان، از سوی این سه کوهنورد جوان، جالب بود و تازگی داشت، خطر کردن و پا پیش گذاشتن یک بانوی هموطن، در ستیخی که مردان بسیاری را در برابر خود به توقف و حسرت و آرزو می‌کشاند (و هنوز هم ...)، تکانی به ورزش کوهنوردی و کوهنوردان ایرانی داد.

روشن شد که در فاصله تابستان ۳۵ تا ۳۸ کوهنوردان ما بیکار و بیحال ننشسته، بلکه از صعودهای انجام شده، یادداشتها برداشته‌اند و نکته‌های فنی، چگونگی درگیری با سنگها، روشهای پیشروی و پیروزی آور، و سرانجام مبارزه با سرمای این کوه را، یکی یکی مورد بررسی قرار داده و خود را برای درگیری با مخاطره آماده کرده‌اند. مهری زرافشان - که امروز دیگر در میان ما نیست، اما یادش همواره گرمی است - بانویی بود آرام و بی‌تکبر و بی‌تظاهر، اما پرهمت و متهور و نیرومند. کوهنوردیها و صعود به قلّه‌ها، او را پخته و آبداده کرده بود. همین ویژگیها سبب شد که با دو جوان کوهپاراش، گام در راه مردان نهاد: راه کوهی که آلمانیهای پیشگام آنجا، به آن لقب «کوه مردان» داده بودند.

اکنونچه به سبب بیماری از همراهی با دیگران باز ماند. سه نفر دیگر با صعود از گردّه شمالی علم کوه (که یک شبمانی در سنگهای یخزده نیز نصبشان شد)، نخستین صعود کاملاً مستقل در این راه را هدیه ایرانیان کردند؛ در حالی که نام نخستین بانوی ایرانی در شمال علم کوه نیز به تاریخ کوهنوردی مان پیوست. ۹ سال پیش از آن، نخستین صعود بانوان با صعود آنان از جنوب به این کوه به ثبت رسیده بود.

در شماره پیش، به نخستین گامگذاریهای کوهنوردان ایرانی، پس از صعودهای سالهای ۲۸ و ۲۹ و ۳۰، به سنگهای گردّه کوهی بلند چون علم کوه رسیدیم و نوشتیم که چگونه چهار بار، دسته‌های دو ملیتی، و یک بار دسته‌ای ایرانی، این راه سنگی زیبا را درنوردیدند؛ و نیز به حادثه دردناک یکی از آن صعودها اشاره کردیم.

در گذران این چند سال، باز هم کوهنوردانی از کشورهای دیگر، بر علم کوه و قلّه‌های پیرامونش بالا رفتند، و حتی نخستین برنامه زمستانی با اسکی را نیز کوهنوردان خودمان در این دومین بلندی کشورمان، با پیروزی اجرا کردند که درباره آن در بخش کوهنوردیهای زمستانی بیشتر خواهیم خواند.

نخستین و نخستین و باز هم نخستین

با گذشتن ۸ سال از نخستین پیروزیهای ایرانی در شمال علم کوه، و سپس حل شدن مسئله درگیری با سنگهای بالادستها در این کوه نمونه و سخت پیکر - دستکم در یک راه، چند بار فشار باهای ۱۳ نفر را بر دوش خود دیده بود و پیشینه آن نیز به ۲۳ سال می‌رسید - اینک دیگر زمان آن رسیده بود که ایرانیها، به گونه‌ای متکی به خود و نه با تکیه بر پیشقراولانی از کشورهای دیگر، گام به پیش بگذارند.

تابستان سال ۳۸، محمدباقر زبیرتی، علیرضا اکیبچه و ابوطالب کلاچی که نیرو و تهور خود را در کوههای دیگر به آزمایش گذاشته بودند، در برابر علم کوه «گارد» گرفتند؛ اما نه به تمهایی!



یکدیگر و نیز با فرهنگ و سنتها و... همچنین تمرینهای کوهنوردی نوین و دیدار از غار شاهپور میسر شد.

شکاف، یک سنگ، بازگشت، پیروزی

و اما شمال علم کوه و دیگر دیواره‌های بلند، تنها مانده و در انتظار دوستیها و مراوده‌ها بود.

با شهرت یافتن نام علم کوه در بیرون از مرزهای ایران، در سال ۴۳ یک گروه از انگلیس روانه تهران شد؛ البته با هدفی تازه در این کوه. سرپرستی افتخاری این گروه هشت نفره با «لرد جان هانت» سرپرست کاروان پیروز اورست در سال ۳۱ بود؛ و رهبری آن با کوهنوردی برجسته که در سال ۱۳۴۰ کوه یخزده و مهیب ۷۸۷۹ متری «نوپتسه» در همسایگی اورست را بالا رفته بود.

در جلو دیواره گسترده علم کوه، آنها گرده را که چند بار صعود شده بود، کنار گذاشتند، و چشمانشان به ستبر دیواره، در جستجوی یافتن راهی برای پیروزی بر آن بود. اما همه جاییش با دشوار بود یا زیر ریزش سنگها. سرانجام، بهترین جا را برای چنگ افکتنی، شکاف سمت چپ دیواره یافتند.

نه این گروه خواست کسی از ایرانیان را با خود همراه بکنند، و نه ایرانیان چنین پیشنهادی دادند (در این صورت امکان به دست آوردن تجربه‌هایی تازه را نمی‌توان نادیده گرفت). اما صعود کوهنوردان آن سوی دریای مانس، در همان ابتدای کار متوقف شد. فروافتادن سنگی از بالا بر سر یکی از آنان، و زخمی ساختن وی، به فرود ۱۰۵ متری تلاش تازه آنان انجامید. همت دسته تازه نفس روز بعد نیز، بیش از چند متری به صعود روز پیش نیفزود، و... بازگشتند.

در همین تابستان ۴۳، یک کوهنورد آلمانی که او هم از دور با علم کوه آشنایی پیدا کرده بود، به تهران آمد و به دنبال کوهنوردی گشت تا در هدفش او را همراه باشد.

انگلیسیها به کشورشان برگشته بودند که «هری روست» و فضل الله امیرعلایی (کوهنورد نیکو خصلتی که در تابستان گذشته به سرای دیگر روی آورد) به پای علم کوه رسیدند. هری که در آلهای اروپا، صعودهای خوبی در چنجه داشت، توانست در برابر دیواره شمالی علم کوه تصمیم به راه تازه‌ای بگیرد، جز رفتن به همان شکاف و راهی که انگلیسیها هفته‌ای پیش از رسیدن او برگزیده بودند.

این دو، روز ۱۸ مرداد وارد شکاف شدند و با گذراندن ششی در سرمای اذیت‌کننده آن جایگاه باد و یخ، روز بعد نیز تا نزدیکی قله بالا رفتند. اما

نمایی از قلّه مون بلان به ارتفاع ۴۸۰۷ متر



در آن سالها نیز تمرینهای جوانان در پایین و بالای کوهها ادامه داشت (نمونه: محمود فتوحی، وارطان زاکاریان، فریدون نجاج در صعود از سنگ شکاف بند یخچال (توچال)؛ و قله‌ها از راههای عادی که نیازی به وسایل فنی نداشت یا از راههای دشوارتر (مانند صعود سال ۳۱ گمگام میناسیان همراه با پرواندا گالوستیان، منوچهر جهاننگلو، مرتضی سرمدی، غلامحسین بالکانی از شمال دماوند) صعود می‌شد. در همین زمان علی اصغر امین‌نیا، پیشگام رفتن به هیمالایا شد و راه را گشود (۴۱). چند افسر و درجه‌دار ارتش - از جمله محمد خاکبیز - دوره آموزش کوهستانی نظامی در «میتن والد» آلمان را گذراندند (۴۲). احمد معرفت و سه نفر همراهش به «گروس گلکنر» اتریش، حسین سعیدی به «مون بلان» فرانسه، هاملت چریخچیان و تیگران به کوه سه دروازه، و خوشگو به قله «آلب شیبیت زه» که هر دو در کنار شهر گارمیش آلمان است، صعود کردند (۴۲) محمد خاکبیز نیز به دورترها رفت و بر قله‌های «فوجی یاما» در ژاپن و کوه «ویت نی» در کالیفرنیا ای آمریکا ایستاد. برادران امیدوار (عبسی و عبدالله) در جریان جهانگردی‌شان به افریقا که رسیدند، نتوانستند بدون دیدار قلّه «کلبمانجارو» ادامه سفر بدهند (۳۹). پیش از اینها، کاظم شریفی و بیوک قره‌گزولو نیز به مون بلان سرزده بودند. در اواخر تابستان ۴۰ نیز، که حقیر از شر زخمهای هفت ساله، منهای نابسامانیها و مقداری از دردها، رهایی یافته بودم، به عنوان نخستین ایرانی، کوههای آلپ اروپا را در پنج کشور و به مدت دو ماه، مورد بررسی قرار دادم و به بعضی کوهها و یخچالهای مشهور، تا آنجا که مقدور بود، پادرازی کردم! در سال ۴۱ بزرگترین برنامه کوهنوردان ایرانی در آلپ به اجرا درآمد که سازمان دماوند تهران بانی آن بود. در این برنامه که به درخواست سرپرست برنامه، بنده نیز برای راهنمایی آنان در اروپا و نیز تدارک صعودهایشان به قله‌های مون بلان (۴۸۰۷ متر)، ماتر هورن (۴۴۷۷ متر) و نیز کوه المپ (۲۹۱۷ متر) در یونان در خدمتشان بودم، این افراد شرکت داشتند: محمد اعظمی (سرپرست)، عبدالله رشتیان، ناصر فلاح، ثارالله زرین‌قلم، علیرضا اکینچه، بیجان بیک، اکبر نیکقدم و وحید رشیدی. افزون بر این تلاشها، نخستین کنگره کوهنوردی ایران، در سال ۳۵ (زمانی که سرهنگ خاکبیز ریاست فدراسیون را عهده‌دار بود) در شیراز برگزار شد که آشنایی کوهنوردان کشور با



این عکس نخستین صعود دختران ایرانی به علم کوه است که در سال ۲۶/۶/۲۹ صورت گرفت

نیاید از یاد برد که گروهی از دختران و جوانان دانشگاه و باشگاههای شیراز نیز در همان زمان، در برنامه‌ای نمایشی، فراگرفته‌های کوهنوردی نوین را به تماشاگران فراخوانده شده عرضه کردند؛ و کوهنوردان همدان، سنگهای بزرگتری برداشتنند که به علامت «زردن» نبود؛ بدین معنا که گذشته از اجرای سنگنوردیهای جالب، حتی به سنگنوردی آزاد هم پرداختند که می‌توان آنها را تمرینها و تجربه‌های خوبی برای پیروزی بزرگ بعدی به حساب آورد.

به سال بعد که نظر بیندازیم، اگر چه بهتر است صعودهای زمستانی را به گونه‌ای جداگانه بررسی کنیم، اما بی‌زیان است اگر در اینجا نیز به صعود زمستانی - بهاره پنج تن از کوهنوردان آارات اشاره‌ای داشته باشیم که در اوایل فروردین، در هوایی سرد و طوفانی، دماوند را از راه شمال شمال شرقی (تخت فریدون) زیارت کردند؛ ب. درگر بگوریان، ر. میرزابگیان، س + آ. نعلبندیان، و. هارو و طونیان، ک. هارایان، همچنین در دل زمستان ۴۴ م. حیدرپور، ب. شهوندی، خسروشاهی، در ۹ روز توانستند بر قله آزاد کوه بوسه بزنند که با چسبندگی یخ همراه شد!

در تابستان آن سال، از یکسو، باز علی اصغر امین‌نیا هوس هیمالایا کرد که همراه با دکتر شبستری، مفیدی و بشردوست به آن سو شتافتند؛ و در کاتماندو خواستند که اجازه صعودی به بالاها دریافت کنند، و چون نصیبتان نشد، به ناچار دل به یک ششهاز متری خوش کردند به نام «نورسائون»؛ و در وطن، جهانگیر امامی و بهمن ناصحی، تهران گذاخته از گرما را رها کردند و به دره ناشناخته و وحشی یخچار دماوندکوه روی آوردند. آنان در سه روز، از پایین این دره و از خط بمبارانهای سنگ غلطان گذشته و به دیواره یخی نزدیک شدند، پس از بررسی و عکسبرداری از توده‌های بزرگ و شگفت‌انگیز یخ، گیسوان سپید و آویخته دماوند پیر را طواف کردند و آن‌گاه از دهلیزی در شمال شرقی برگردت تخت فریدون سوار شدند و از آنجا به قله رسیدند.

در همین تابستان، گروه دیگری از سازمان دماوند به راه شرقی دماوند (ملاز) روی آورد و تالب دره یخچار بالا رفت. آن کوهنوردان از روی شیب یخی در سمت شرق بام برفی گذشتند و در قله به یکدیگر تبریک گفتند.

در آن سال کنگره بین‌المللی کوهنوردی که در «شامونی» فرانسه برگزار می‌شود، امیر علایی (فقید) و پرویز شیوری را از ایران پذیرا شد. اینان

سال سوم / شماره نهم / فصلنامه کوه / ۵

چون هری روست می‌خواست شب دیگری را روی دیواره‌ها بگذرانند، از همان جا آهنگ بازگشت کردند؛ در حالی که بیش از ۳۰ عدد میخ کوفته شده در میان سنگها بر جای گذاشتند. این پیروزی - تا اندازه‌ای تا کامل - در شمال علم کوه، اگر چه بر سینه ستبر و صاف دیواره نبود، به هر صورت دیواره‌های سنگی پرشیب آن راه را با کوفتن چندین میخ رام کرده بود؛ و نشر خبر آن، سر و صدایی ایجاد کرد و یک گره صعود از این ابهت مستحکم ایران را گشوده شده دانستند. گزارش هری روست از این برنامه در آلمان، انتقادی نوشته شده بود و در پایان آن آورده بود: «... قله، آری یا نه، مهم نیست. مهم این است که صعود جالبی را که بر از ماجرا بود به پایان رساندیم.»

پیروزیهای بزرگ همیشه ناگهانی و کامل نیستند. اندیشه و طرح و تصمیم اجرای گام بر پشت گام لازم دارند.

از تکرار شهادت تا پیروزیها در آن سوی مرز

اما در همین تابستان، دومین بانوی جوان ایرانی، آرزو، نیت و اراده‌اش را برای درگیری با «کوه مردان» به اجرا درآورد. مهری حکیمی که سابقه زیادی در کوهها نداشت، اما دلی پر جرأت و اراده‌ای نیرومند داشت گام در این راه نهاد و با یاری کوهیارانش: اکبر بشردوست، آراسته، واسعی، دانش، همگی یک روزه راه گرده را پیمودند و به قله رسیدند؛ اگر چه کمی دیر وقت بود و ناچار شدند شبی یخزده را در کنار شاخک، بدون پوشش به روز بیاورند!



نلی یقیان بر روی قله مون بلان ارشیوج. کتیبه‌ای

همراه با این برنامه، دو بانوی جوان دیگر را در صعود به رستم نیش و سیاه گوک و سپس گذر از تیغه سنگی و جالب دندان اژدها به سوی تخت سلیمان می‌بینیم: مهری و سرور مینویی همراه با برادران کوهنوردشان اکبر سلام تبریزی و سیروس زرگری پیش از اینها. در تیر ماه آن سال نیز گامهایی تازه بر سنگهای صاف پایه شمال شرقی تخت سلیمان نهاده شد که ناصر رستمی، مهندس زاکاریان، امیر علایی فقید، شادروان مهری زرافشان صحنه پردازان آن بودند.

تابستان ۱۳۴۳ پر آمد و شدترین و پر برنامه‌ترین فصل در شمال علم کوه تا آن زمان بود یک اجرای جالب برون مرزی را نیز باید به تلاشهای آن سال کوهنوردی نوین ایرانی بیفزاییم؛ و آن صعود نخستین بانوی ایرانی به قله مون بلان بود. نلی یقیان که در وطن نیز برنامه‌های خوبی (از جمله شبی بر فراز دماوند) اجرا کرده بود، به دست آورنده این عنوان افتخارآمیز در راه پر یخ و برف و آزار دهنده بلندترین قله آلپ شد.

توانستند در آنجا، دوتا از سوزنیهای سرکش را درنوردند و بر فراز آنها بایستند.

دنیاهای بی خورشید، یخها و برفها و سنگها، جهشی در

آموزش

از سوی دیگر، باز هم در این چند سال، آنان که تمایل سپردن دل و پا به دنیای بدون خورشید را داشتند، غارهای گوشه و کنار ایران را کشف و شناسایی کردند؛ با آشنایی به روشهای نوین و وسایل فنی جاهایی را که پیش از آن، گذشتن از آنها - همچون دیوارهای کوهساران - دشوار یا ناممکن می نمود، با دست و پای خود لمس کردند و تیرگیهایی را روشن و آشکار ساختند. کوهنوردیهای زمستانی که با اسکی کردن شکوفا شده بود، رفته رفته بدون بهره گیری از اسکی نیز جای خود را باز کرد.

در زمستان ۴۵ نیز کوهنوردان آذربایجان، بهروز حقی، حمید طلوعی و رسول لطیفی، با کوه خانگی شان (سیلان ۴۸۴۰ متری) مصافحه کردند؛ اگر چه سرما و برف فراوان به باهای اولی و چشمان دومی آسیب رسانید. پیش از اینان، دسته دیگری از تهران راهی این یورش شده بود که پیروزی برف و بوران بیشتر بود تا آنان!

در تابستان، ۷ نفر از آذربایجان (سه نفر شان همان پیروزمندان زمستانی بالا همراه با علی پیرمرد، حسن توفیق، علی کی نژاد و اسماعیل همزور بودند) دو کوه دیگر خانگی را به شناسایی و دوستی رفتند. دو کوهی که در جوار سیلان ایستاده است و کمتر - یا اصلاً - به اندیشه کوهنوردان دیگر نیامده بود. پیروزی بر هرم داغ (۴۷۵۰ متر) و کسره داغ (۴۷۱۰ متر) با شیبهای تند در دیواره های سنگی و یخچالهایشان ارزشمند بود.

در تابستان ۴۵، جنب و جوشهای دیگری در میان آذربایجان و تهران نوبدهای تازه ای داد. یکی از آنها، با به کار گرفتن دانش و روش و فن و آموزش «پیتز هابلر» کوهنورد برجسته و جالاک اتریشی بود. وی ۶۰ نفر از اعضای سازمانهای کوهنوردی و ۱۳ نفر را برای گروه نجات، به مدت پنج هفته، در سنگهای دامان توجال آموزش داد. آن گاه برای مریبان ناصر حقیقی (فقید)، ناصر رستمی، مهدی کرباسی، مختار مهدیزاده (فقید) و نیز ابوالملوک، امامی، یختیاری، رضایی، شیوری، عدیلی، ناصحی، نجابی، مار دبروسیان و والانژاد کلاس سنگنوردی در دیواره ۳۰۰ متری «لودر» کرج ترتیب داد؛ و سپس رو به علم کوه آورد. در آنجا تمرینها و در آخر، صعودهای یخی را عرضه کرد که در دسته یکم صعود از بخش شرقی دیواره یخی (در یخچال شمال غربی علم کوه) سر طنابی را خود وی به عهده داشت. در این برنامه یخز رضایی و شیوری و کرباسی و والانژاد و امامی بقیه شرکت داشتند. دسته دوم را که به گونه مستقل، در پی دسته یک صعود می کرد، کوهنوردان یاد شده بالا (بجز امامی و حقیقی که بیمار شده بودند) تشکیل می دادند.

این دو صعود، به خوبی و با پیروزی برگزار شد و نخستین صعود ایرانیان از این یخچال به ثبت رسید. روی هم رفته تلاشهای آموزشی پیتز هابلر در یخچال دیگری در برابر دید کنجکاو کوهنوردانمان گشوده و آنان را با ژرفنا، سرعت، دقت و اصول کوهنوردی نوین بیشتر و بهتر آشنا ساخت. در شماره دیگر خواهیم دید که دیگر جنب و جوش آن تابستان چه بود؛ و نتایج آموزشها و دریافتها و خواستههای درونی کوهنوردانمان با چه پیروزیهای تازه ای همراه شد.

ادامه دارد ...

یادشاکر دازاستاد

دکتر محمد رفیع جلالی

سالهای دور و به یاد ماندنی نیمه اول دهه چهل روزهای جوانی و پراز خاطره بود و من تازه برای ادامه تحصیل به شیراز رفته و در کنار درس و مشق سخت در دریای فعالیتهای ورزشی غوطه ور بودم. مدتها بود که عده ای از دوستان و ورزش که کم هم نبودند صحبت از برادر من، برادری که هرگز او را ندیده بودم می کردند و این در حالی بود که من در آن موقع اصلاً برادری در شیراز نداشتم. بعضی ها می پرسیدند چرا نام فامیل برادرت عارف است و با نام فامیل تو تفاوت دارد؟ این سؤالات و پرسش های بسیار دیگر بالاخره مرا بر آن داشت تا دست به شناسایی این برادر ناشناخته زده و از کم و کیف قضیه مطلع گردم.

برای اولین بار او را بین قفسه های کتاب در کتابخانه دانشکده ادبیات و علوم جایی که به شغل کتابداری مشغول بود یافتیم. الحق که بیکه خوردم، سببی به دو نیم، شاهی که می شد ما را برادرهای دو قلو به حساب آورد. فقط او کمی مسن تر و جافتاده تر از من بود. آن دیدار باب دوستی محکم و استواری شده که تا به امروز ادامه دارد. موضوع وقتی برایم جالبتر شد که پی بردم رسول مربیگری تیم کوهنوردی دانشگاه را نیز به عهده دارد. بی هیچ گفتگویی دنبالش افتادم، مثل خیلی های دیگر دست مرا هم گرفت و با خود به کوه برد و شعله ای در وجودم انداخت که تا به امروز هم فروزان است. رسول عارف در سال ۱۳۱۸ خورشیدی در شیراز متولد شد و از همان اوان کودکی به کوه و طبیعت عشق می ورزید، سعی و کوشش و پشتکارش او را به یکی از کوهنوردان و مربیان نامدار کشور مندل ساخت او علاوه بر جنبه های ورزشی انسانی وارسته، رحیم و بردبار و پراستقامت بود در این زمینه تجربیاتی از او به یاد دارم که به وسیله هیچ کس تکرار نشد.

در سال ۴۸ که عملیات حمل مجروح توسط تیروول سرای عده ای از دوستان از کوهنوردی به نمایش گذاشته شده بود رسول زهری عملیات را به عهده داشت ضمن اجرای عملیات یکی از افراد که روی طناب دچار مشکل شده بود رسول برای راهنمایی و نجاتش خود را به او رسانید و او را به هر ترتیبی که بود به پایین هدایت کرد ولی در انتهای طناب خود سقوط کرد ولی تا پایان نمایش، کار را ادامه داد، ما تنها موقعی متوجه خرد شدن قوزک پای او شدیم که او از شدت درد بیوش شد و بر روی زمین افتاد.

حالا رسول زمین گیر و معتکف تحت بیمار است. برماست که برای حرمت گذاشتن به یکی از اصیل ترین و شایسته ترین کوهنوردان و مربیان کوهنوردی و طلب شفا برای او دست به دعا برداریم، باشد که حضرت حق او را دوباره به جامعه کوهنوردی بازگرداند.



قدردانی از یک پیشکسوت

به دنبال کسالت رسول عارف یکی از پیشکسوتان و مربیان کوهنوردی شیراز، به منظور قدردانی از زحمات ایشان نمایشگاه عکسی با موضوع انسان - طبیعت - کوهستان همزمان با سومین المپیاد ورزشی دختران دانشجو از تاریخ ۱۴ لغایت ۲۴ مرداد ماه سال جاری در کوی ارم شیراز برگزار شد تمامی عکسهای زیبای ارائه شده در این نمایشگاه از رسول عارف بود که طی سالها فعالیت کوهنوردی تهیه شده بود. این نمایشگاه مورد استقبال بازدیدکنندگان قرار گرفت. دست اندرکاران فصلنامه کوه از خداوند متمال آرزوی سلامتی عاجل برای مربی و پیشکسوت کوهنوردی ایران را دارند.

کوه پریز و آبشار وقت ساعت

گزارش و عکس از گروه کوهنوردی مهتاب - درود

موقعیت پریز

کوه پریز از سه طرف با سه دره احاطه شده و از طرف شمال شرقی به اشتراک کوه متصل است. در قسمت جنوبی، «کوه نگار» که آب دریاچه گهر را به رودخانه سزار می‌ریزد واقع است که از روستای «تی» تا رودخانه ادامه دارد. در این مسیر که انتهای «دره نگاه» است، دیدنیها و مناظر زیبایی مانند «بیشه پیرتو»، «امامزاده پیر عبدالله» و آبگرم و روستاهای آن وجود دارد. در قسمت شمال غربی این کوه «دره اسپر» واقع شده که از نقاط دیدنی آن «رزوسو»، تنگ از نادر» و «سراب دره اسپر» و قسمت شرقی کوه رنگین است. دره اسپر از سراوند شروع و به رودخانه سزار ختم می‌شود. در قسمت غربی دره‌ای است که رودخانه سزار به آن قرار گرفته است. چشمه راکن، کوه رنگین و چهار شاخ محل پذیرایی کوهنوردان و دوستداران طبیعت است.

کوه پریز از دو قسمت پریز بزرگ و پریز کوچک تشکیل شده و دارای ویژگیهای منحصر به فرد و جاهای بکر و دست نخورده‌ای است که می‌تواند در تمامی زمینه‌های کوهنوردی مانند کوهپیمایی، صعود صخره‌ای، غار نوردی، کایت و گلاپدر مورد استفاده قرار بگیرد. در سه طرف این کوه دیوارهای بزرگ سنگی همراه با طبیعتی بسیار زیبا قرار دارد که می‌تواند مأمین بسیار خوبی برای صخره‌نوردی و سنگ‌نوردی باشد.

دیدنیهای شگفت‌انگیز پریز

چند چاه در پریز وجود دارد. از جمله چاه

صعب‌العبور است. به دلیل نبودن راه‌های مناسب برای صعود به قله وجود غارهای فراوان و در نتیجه، پرهیز کردن و نرفتن به این کوه، احتمالاً نام پریز را روی این کوه نهاده‌اند. روی این کوه و دره‌های اطراف اشیای گرانهایی مانند شمشیر، سکه‌های متعدد، نقش حیوانات و نشانه‌های گوناگون کشف شده است که نشان دهنده وجود تمدنی کهن در این منطقه است.

عقیده دیگر این است که نام این کوه پریز کوه بوده که به تدریج پریزکوه شده است.

چگونگی صعود به قله

برای صعود به قله پریز باید از دورود به روستای چشمه سرجه و بعد به طرف چشمه راکن رفت. بعد از دور زدن کوه رنگین در ابتدای پریز قرار می‌گیریم. دو مسیر برای صعود به قله وجود دارد.

مسیر اول: بند دوم را ادامه می‌دهیم تا به

غار پریز برسیم. بعد از گذشتن از غار به یک چشمه آب می‌رسیم که دارای پله برای صعود به تخته‌ساز پریز است. با رفتن به طرف راست به نوک قله می‌رویم. در صورتی که به طرف چپ یا مستقیم برویم به تخته‌ساز پریز و چاه‌های آن می‌رسیم.

مسیر دوم: با حرکت مستقیم به طرف بالا

بعد از گذشتن از قسمت صخره‌ای و بند‌های مختلف به روی پریز می‌رسیم. بعد از گذشتن از تخته وسیعی که در کوه قرار دارد و رد کردن چند چاه با ادامه مسیر به قله می‌رسیم.

کوه پریز با ارتفاع ۳۰۵۰ متر در جنوب شهرستان دورود واقع است. پریز کوه از دو قسمت پریز کوچک و پریز بزرگ تشکیل شده است. پریز کوه بزرگ کوهی است صخره‌ای و جنگلی که در بالای آن یک میدان بزرگ وجود دارد. بلندترین قله‌های آن چیلستون یا (کردختر) نام دارد. که ارتفاع آن ۳۰۹۷ متر می‌باشد. از قله‌های دیگر آن از نادر و شاهنوه نام دارند. پریز بزرگ از جنوب به قراء برآفتاب - جله - دره چنار و عمارت و از غرب بر دهات راکن - علیا - سفلا و چشمه سرینجه - از شمال بر قراء دره اسپر و سراوند اشرف دارد. در گویش لری پریز به معنای خودداری یا پرهیز است. با توجه به اعتقاداتی که درباره این کوه وجود دارد احتمالاً این نامگذاری صحیح است. در قسمت غربی این کوه روی یکی از بندها سنگ بزرگی قرار گرفته است و در پایین بند، سنگ دیگری به چشم می‌خورد. مردم منطقه معتقدند که این دو سنگ پسر و دختری هستند که پسر در کوه پریز زندگی می‌کرده است و دختر در کوه فارون. این دو بعد از ازدواج با هم به طرف کوه پریز حرکت می‌کنند و بندهای کوه را یکی پس از دیگری طی می‌کنند. یک بند مانده به پایان کوه که پسر روی بند و دختر پایین آن قرار داشته دختر اظهار خستگی می‌کند و به پسر می‌گوید: بگو یا علی و دست مرا بگیر. ولی پسر اظهار می‌دارد که ما خودمان راه را طی کردیم؛ و همان جا سنگ می‌شوند به همین دلیل به این کوه «کُر و دختر» نیز می‌گویند.

سه طرف این کوه دارای صخره‌های



ولی زمان جاری بودن آبشار همان ۵۰ دقیقه است.

برای رفتن به آبشار وقت ساعت دو راه وجود دارد: یکی از دورود با جیب یا وسیله مشابهی از جاده کوهستانی در امتداد راه آهن به طرف جنوب می‌رود و بعد از گذشتن از روستاهای چم چید و چنار و چشمه ده کولیان با سه ساعت کوهپیمایی به دهانه غار و آبشار وقت ساعت می‌رسد. راه دیگر با قطار محلی دورود - اندیمشک است. این قطار همه روزه ساعت ۳ از دورود به طرف اندیمشک حرکت می‌کند و در ایستگاه چم چید توقف کوتاهی دارد. از چم چید تا چشمه ده کولیان ۱ ساعت پیاده‌روی است. برای بازگشت اگر ساعت ۱۱ صبح یا ۱۵/۳۰ به چم چید برسید می‌توانید با قطار محلی به ایستگاههای اصلی و از آنجا با قطارهای مسافری به مقصدتان بروید. Δ



دهانه غار چشمه وقت ساعت که بی‌شبهت به نقشه ایران نیست.

است. این فرضیه طی مشورت با آقایان دکتر وازانی از بخش عمران و دکتر رئیسی از بخش زمین شناسی دانشگاه شیراز مورد تأیید قرار گرفت. با اینکه در متون زمین شناسی انواع چشمه‌های سیفونی معرفی شده است، نوع فعال آن در ایران هنوز گزارش نشده و احتمالاً این اولین مورد است.

پس از تأیید فرضیه سیفون، اولین اندازه‌گیری (بدون وسایل آب شناسی) در ۱۲ مرداد ۷۵ صورت گرفت. در این فصل آبشار ۵۰ دقیقه فعال و ۲ ساعت متوقف است. همین اندازه‌گیری در ۱۴ شهریور ۷۶ صورت گرفت. و همان سخنی به دست آمد؛ با این تفاوت که زمان توقف به دلیل کمبود آب و خشکسالی شش ساعت بود. پس به این نتیجه رسیدیم که در فصلهای پرآب زمان توقف، کوتاه و در فصلهای کم‌آب زمان توقف، طولانیتر می‌شود.

قابل توجه سنگنوردان داخل سالن

گروه تولیدی شقایق کرج پس از یکسال آزمایش اقدام به عرضه انواع گیره مصنوعی کرده است.



جهت کسب اطلاعات بیشتر با آدرس، کرج، صندوق پستی ۴۵۳-۳۱۵۸۵ گروه کوهنوردی شقایق، تلفن: ۴۶۸۹۷۸ - ۰۲۶۱، موبایل: ۰۹۱۱۲۱۴۰۱۵۵، نمابر: ۴۷۹۲۱۸ تماس حاصل فرمایید. سفارش جهت هرگونه نمونه جدید پذیرفته می‌شود.

تبلیغات سالم بزرگترین رمز موفقیت

(سام)

طراحی - چاپ - تبلیغات تلفن: ۸۰۰۰۱۲۰

فرهاد تراش: عجیب دنیای سنگی بیستون

گزارش و عکسها از حسین عیسی حاج



دیشب صدای تیشه از بیستون نیامد کویی به خواب شیرین، فرهاد رفته باشد

باد شده است. عظمت و زیبایی این منطقه در شعر شعرای قرون مختلف نیز رخنه کرده است و بعضی بیستون را کعبه عشاق جهان و بعضی آتشکده پیر مغان دانسته‌اند. نظامی گنجوی شاعر شوریده حال نیز دامستان شورانگیز خسرو و شیرین را در بیستون با خودکشی فرهاد به پایان می‌برد.

آثار ما قبل تاریخ بشر اولیه بوده است بگذریم. آثار دوره هخامنشیان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان، صفویان و اواخر دوره قاجاریه را می‌توان در این منطقه یافت. بیستون در آثار مورخان نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. در آثار بعضی از مورخان از آن با عنوان بفتون یا جایگاه خدایان یا بهستون

بیستون کوه افسانه‌ای هزاره‌های دور، در طول تاریخ همواره مورد توجه فرمانروایان و سردمداران به خصوص در ادوار گذشته بوده است. شکوه و عظمت این کوه باعث شده است که فرمانروایان و بزرگان ایران باستان آثاری از حوادث مهم ایران زمین را در این کوه نقل کنند. از غار شکارچی که از

فرهاد و رسمی از عاشقی

رو به روی کاروانسرای شاه عباسی بیستون و بالاتر از قصرهای ویران شده دوره ساسانیان و پایین تر از کتیبه جهانی داریوش اول قسمتی عظیم از صخره‌های دیواره بیستون به شکلی صاف و صیقلی کنده شده است که اعجاب همگان را برمی‌انگیزد. این کار عظیم به دست چه کسی و چگونه شکل گرفته است؟

از صدها سال پیش تا کنون این محل نزد عوام و مردم محلی بیستون، به فرهاد تراش معروف است. می‌گویند که فرهاد عاشق شیرین بود و در پی عشق خود به کرمانشاه محل ییلاقی خسرو پرویز و شیرین می‌آید. خسرو پرویز چون او را عاشقی دلداه و جان بر کف می‌بیند، تصمیم می‌گیرد که او را به بهانه‌ای از سر باز کند. قرار می‌گذارند که اگر فرهاد بتواند از زیر کوه بیستون آب بیرون بیاورد، او نیز از شیرین دست بکشد و آن دو به هم برسند. فرهاد در پی این قرار به بیستون می‌رود و با کلنگ و تیشه شروع به تراشیدن و کندن کوه بیستون می‌کند. گویی در این کار توفیقی نیز حاصل می‌کند. خسرو پرویز در پی خبری که به او می‌دهند با توطئه‌ای عجوزه‌ای را نزد فرهاد می‌فرستد تا به او بگوید که شیرین مرده است. وقتی که فرهاد این خبر را می‌شنود با تیشه‌ای که در دست داشته بر فرق خود می‌زند و خود را به قتل می‌رساند. بر اساس این قصه سنگهای تراشیده شده و دیواره صیقلی را به فرهاد نسبت می‌دهند و اعتقاد دارند که فرهاد این مکان را تراشیده است.

بعضی نیز اعتقاد دارند که این بنا به دستور پادشاهان آن زمان برای ساختن کتیبه‌ای مهم کنده شده است و در ساختن آن برده‌ها دخالت داشته‌اند. اما با توجه به اینکه در هیچ دوره‌ای از تاریخ ایران زمین نشانی از برده‌داری نبوده

است، بعید به نظر می‌رسد که بردگان در ساخت این بنا دخالت داشته باشند. زیرا در ساختن بناهای مهم باستانی ایران به هیچ وجه زور و اجبار در کار نبوده است، بلکه با دادن دستمزد به هنرمندان آن زمان آنها را به کار دعوت می‌کردند. نمونه این ادعا را می‌توان در ساختن تخت جمشید مشاهده کرد که هر یک از سنگ‌تراشان و معماران و کارگران تخت جمشید در هفته دستمزد خود را از کارفرمایان دریافت می‌کرده‌اند. نمونه‌های خشتی پخته شده که در تخت جمشید به دست آمده است این ادعا را ثابت می‌کند.

این بنای کنده‌کاری شده در حدود ۳۵۰ متر عرض دارد و ارتفاع آن در قسمت میانی به ۴۵ تا ۵۰ متر می‌رسد. در قسمت بالای صخره‌های کنده‌کاری شده طاقچه‌ای دراز و طولانی با عرض در حدود ۱/۵ تا ۲ متر وجود دارد. در کف این طاقچه عظیم سنگی حفره‌هایی وجود دارد که احتمالاً به شکل کارگاههای فرود برای طنابها و داربستهای آن زمان استفاده می‌شده است.

سقف طاقچه مذکور در بعضی از قسمتها به شکل کلاهک (شیب منفی) در فضا با ارتفاع ۴ تا ۷ متر به جلو آمده است و در بعضی از قسمتها نیز ارتفاع سقف تا یک متر می‌رسد. نکته جالب توجهی که در طاقچه‌های فرهاد تراش دیده می‌شود این است که در قسمت طاقچه پایینی دو سوزنی چند متری وجود دارد که در گذشته‌های دور دیوارهایی با ساروج در اطراف آنها کشیده شده بود که متأسفانه همگی خراب شده است.

در قسمتهایی از کف طاقچه‌های پایینی و بالایی خاک وجود دارد که بخشهایی از آن بر اثر فرسایش و کنده شدن، پایین تر از قسمتهای دیگر است؛ و همین امر باعث شده است که در یک قسمت از طاقچه، دیواره‌ای از پشت خالی دیده شود. گویا به دلیل مسائل

خاصی کنده و خالی شده است. در این باره کارشناسان میراث فرهنگی کشور باید بررسی کنند.

از سال ۵۶ تاکنون کوهنوردان کرمانشاه مسیرهای متفاوتی با درجه‌بندیهای گوناگون روی دیواره و کلاهک فرهاد تراش باز کرده‌اند. گزارش مسیرهای باز شده در خبرنامه‌های کوهنوردی سالهای گذشته آمده است. هم اکنون نیز اکثر کوهنوردان کرمانشاه برای تمرین صعودهای مصنوعی و کار روی رکاب به فرهاد تراش می‌آیند.

در قسمت طاقچه پایینی فرهاد تراش صورتی که تاجی بر سر دارد دیده می‌شود که ارتفاع آن در حدود ۱/۵ متر و عرضش در حدود یک متر است؛ و مشخص نیست که مربوط به چه دوره‌ای از تاریخ است. برخی این نقش را مربوط به دوره هخامنشی و برخی مربوط به دوره ساسانیان می‌دانند. سالهای گذشته، نگارنده از این تصویر، که به علت فرم و رنگ خاص دیواره فرهاد تراش کمتر کسی از آن اطلاع دارد، عکسی تهیه کرد.

توصیه‌ای به سنگنوردان

با توجه به اینکه دیواره صاف و تراشیده شده فرهاد تراش یکی از گرانبهارترین آثار باستانی بیستون و در واقع جزو میراث فرهنگی کشور محسوب می‌شود شایسته است که کوهنوردان از باز کردن مسیرهای جدید روی فرهاد تراش خودداری کنند و برای تمرین و دستیابی به طاقچه بالای فرهاد تراش از مسیرهای قبلی و باز شده استفاده کنند. زیرا کوبیدن صدها میخ و رول بو چهره باستانی این منطقه سبب وارد آمدن لطمات جبران ناپذیری به پیکره این بنا شده است. در نتیجه بر اثر مرور زمان شکل باستانی خود را از دست می‌دهد. این اثر متعلق به ما نیست و ما باید نگاهدارنده خوبی برای آیندگان و امانتدار گذشتگان باشیم. Δ



شناسنامه کوههای آذربایجان

گزارش از بهروز خاماچی

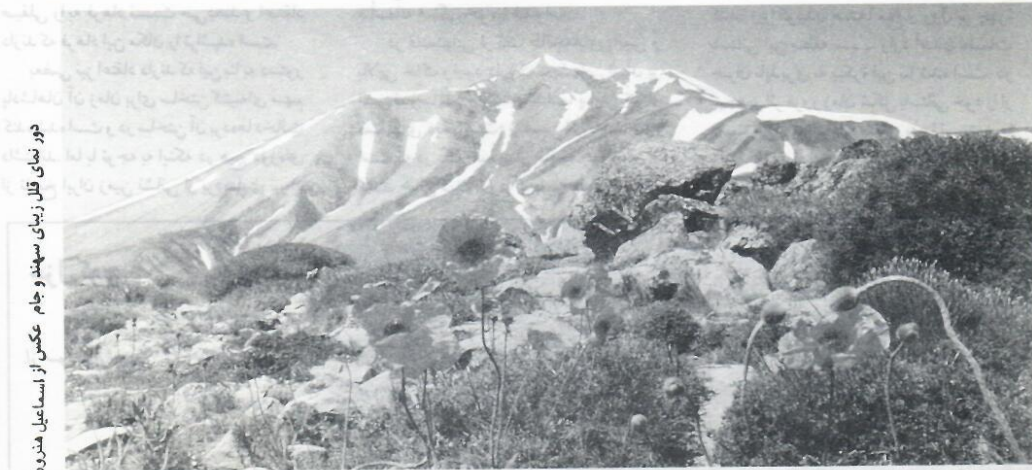
تابستان، ییلاق یا تابستانگاه عشایر است که برای چرای دامها و استفاده از شیر و پشم و صنایع دستی و دام زنده، که سرمنشأ اقتصاد عشایر دشت مغان است، به سوی آنجا کوچ می‌کنند. آن‌گاه که تابستان رو به پایان است و علوفه مراتع سیلان و سهند کفاف دامهای عشایر را نمی‌دهد، کوچ مجدد از کوهستان به دشت یا جلگه مغان آغاز می‌شود تا از مراتع جلگه مغان در زمستان بهره‌گیرند که آن را قشلاق یا زمستانگاه گویند. سه ماه بهار را که اغلب عشایر در راه هستند و مسیر کوچ را ادامه می‌دهند یازلاق یا بهارگه و سه ماه برگشت از کوهستان به مغان را کوزلاق یا پاییزگه می‌گویند. آنان در میان راه در مناطقی که از صدها سال پیش برای عشایر سیلان و مغان مشخص و معین شده است چندروزی به استراحت می‌پردازند که آن را دوشرگه یا استراحتگاه می‌نامند. عشایر دشت مغان یا جلگه مغان از اپیل شاهشون ۴۲ طایفه هستند. عشایر ارسباران را هزاردیل ارسباران و دارای ۷ طایفه و عشایر دامنه‌های سهند دارای ۷ طایفه و تعدادی تیره و خانواده هستند. در بخش معرفی عشایر آذربایجان در رابطه با

۸ ماه از سال متوسط بارندگی سالانه ۵۰۰ میلیمتر

اکثر قله سیلان در تمامی سال مستور از برف است. ذخیره نزولات جوی مهمترین منبع اقتصادی برای ایلات و عشایری است که در دامنه این کوهها به صورت کوچ نشینی زندگی می‌کنند و از مراتع سرسبز و خرم آن بهره می‌برند. به وجود آمدن مراتع ممتاز و عالی در دامنه‌های سهند و سیلان ناشی از این است که ارتفاعات شمال و غرب و مرکز آذربایجان مانند سدی در برابر ابرها و بادهای سرد سیبری و شمال و بادهای مرطوب و گرم دریای مدیترانه و دریای سیاه و اقیانوس اطلس قرار گرفته است. اختلاف ناشی از پست‌ترین نقطه — — آذربایجان یعنی جلگه مغان و سواحل ارس با ۱۵۰ متر ارتفاع و سیلان با ۴۸۱۱ متر سبب ایجاد نوعی نظام آب و هوایی در شمال غرب ایران شده است. جلگه مغان دارای تابستان گرم و زمستان معتدل و مرطوب است. سیلان همواره در حال پذیرش ابرهای باران‌زا و مقدار بارندگی متوسط در محدوده دشت مغان ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلیمتر است. دامنه‌های سرسبز و خرم سیلان و سهند در

ارتفاعات و کوههای آذربایجان مربوط به دوره چین خوردگی آلپ از دوران سوم زمین شناسی (دوره ترشیاری) بوده و در جهات طول و عرض جغرافیایی با رشته‌های مستعد، بخشی از شمال غرب ایران را پوشانیده و دره‌های کوهستانی عمیق و هامونهای بسته‌ای را به وجود آورده است. در یکی از این هامونها دریاچه معروف ارومیه و در قله یکی از بلندترین کوههای آذربایجان، زیباترین دریاچه آتشفشانی جهان قرار گرفته است. اغلب این ارتفاعات بسیار بلند سابقاً آتشفشانی بوده که در حال حاضر خاموش است. ولی آثار فرعی آتشفشان به صورت چشمه‌های آبگرم معدنی همچون سرعین، سودابه، شاییل، قطور سویی، ایلان دوو، قنبرچه در دامنه سیلان و آبگرم لیتوان در دامنه سهند ظاهر شده است.

سیلان و سهند به برکت برف سنگین و فراوان زمستانهای طولانی آذربایجان دارای یخچالهای طبیعی است که برفهای دائمی آن منشأ بسیاری از رودخانه‌های پرآب است. آبهای این کوهها و کوههای غربی آذربایجان از ارتفاعات سرچشمه می‌گیرد و قسمتی در داخل آذربایجان به دریاچه ارومیه می‌ریزد؛ برخی به سوی دریای خزر و حوضه آبریز رود ارس وارد می‌شود؛ تعدادی با رودهای مرزی شمال غرب به دریاچه وان ترکیه سرازیر می‌شود.



دور نمای قله زینای سهند و جام عکس از اسماعیل هنردور



قله سبلان با دریاچه زیبا و استثنایی آن عکس از سید حسین صالحی

الحویرث می نامند. در بین ارامنه ساکن ارمنستان به نام کوه ماسیس یا مازیک معروف است و در ترکیه به آن آغری داغ (به معنای کوه سنگین و بزرگ) می گویند.

آرارات علاوه بر جنبه های مذهبی و تاریخی، که روایت است محل نزول کشتی حضرت نوح علیه السلام بعد از طوفان بوده است، پدیده اعجاب آور و شگفت انگیز طبیعت است که هر بیننده و تماشاگری را مسحور و مجذوب عظمت خود می سازد.

کوه آرارات به سبب قرار گرفتن در مرز چهار کشور ایران، ترکیه، نخجوان و ارمنستان موقعیت نظامی و ژئوپلیتیکی قابل توجهی دارد. شهرستان ماکو در شرق رشته کوه آرارات قرار گرفته است.

در طول تاریخ آب برفهای دائمی آرارات یا نوح بزرگ و کوچک پس از جاری شدن در جهات مختلف مراکز تجمع انسانی ایجاد کرده است. در آن منطقه تمدنهای کهنی پایه گذاری شده است.

از جمله رودخانه هایی که از آرارات سرچشمه گرفته و به سوی ایران جریان دارد رود ارس یا آراگن ARAX یا آراز است که از بین گول داغ آرارات یا هزار برکه و استخر ترکیه شمال شرقی جریان یافته است و مرز ایران و نخجوان و ارمنستان و جمهوری آذربایجان را تشکیل می دهد. طول این رود در مرز شمال غربی ایران و شمال آذربایجان در حدود ۱۰۴۷ کیلومتر است.

ادامه دارد....

کوههای سهند و سبلان به اوضاع اقتصادی و اجتماعی آنها اشاره خواهد شد.

در روزگاران پیشین کوههای آذربایجان از نظر ارتباطی و حمل کالاهای تجاری به داخل ایران مانعی بزرگ بود؛ و رفت و آمد قافله های تجاری به دلیل بسته بودن راهها در زمستانها و نبودن امنیت در جاده ها به سختی و کندی صورت می گرفت. اما همین کوهها مانع بزرگی در جلوگیری از هجوم بیگانگان و حملات قبایل و طوایف مهاجم بوده است. کوههای آذربایجان در طول قرنها مظهر این مردم دلاور بوده است. مردم آذربایجان مانند کوهها و قلعه های خود استوار و پابرجا در مقابل هر دشمنی ایستادند و سرفرازانه به مبارزه پرداختند و نام جاویدی از خود به یادگار گذاشتند.

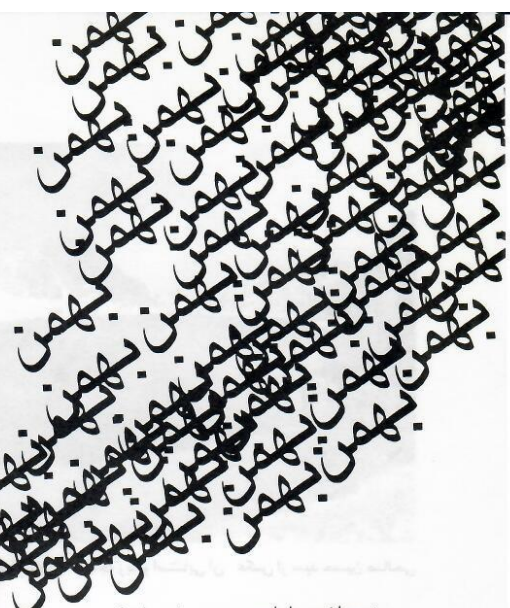
شاید آگاهی از اوضاع کوه آرارات در مرز ایران و ترکیه و نخجوان و ارمنستان ضروری باشد. بنابراین قبل از پرداختن به اوضاع جغرافیایی سهند و سبلان و سایر کوهها اشاره ای مختصر به رشته کوه آرارات می کنیم.

آرارات

آرارات بین چهار جمهوری ایران، ارمنستان، ترکیه و نخجوان در گوشه شمال غرب آذربایجان و در انتهای شرقی کشور ترکیه در مرز ایران و ترکیه و نخجوان در ولایت آغری قرار گرفته است. دو رشته کوه از آرارات به سمت ایران کشیده شده است. رشته اصلی از جنوب شهر ارزروم گذشته به ارتفاعات شمالی آذربایجان متصل می شود. رشته دیگر



پیش‌بینی و راه‌های مقابله با بهمن



هرگاه برف تازه‌ای (خصوصاً بودری) روی آن بنشیند در صورت مناسب بودن شیب حتماً فرو می‌ریزد؛ و از همین رو شناخت آن بسیار مهم است. از مهمترین شناخت برف خارا همان سطح براق، شیشه مانند و درخشنده آن است. البته وقتی برف تازه‌ای روی آن بنشیند، سطح درخشنده آن محو می‌شود که در آن صورت باید از روش «شناخت لایه‌های توده برفی» استفاده کرد که بعداً توضیح داده خواهد شد.

۴. برف شناور: این برف مجموعه‌ای است از توده‌های برف و هوا که باهم آمیخته و توده‌ای کوچک پفک مانند پدید آورده‌اند. چگونگی تشکیل برف شناور بسیار جالب است:

ابتدا سطح زیرین توده برفی که با زمین در تماس است، حرارت زمین را (حدود صفر تا ۵/۷ درجه سانتیگراد) می‌گیرد و به آرامی بخار می‌شود. این بخار با عبور از منفذهای برف به سطح برف می‌رسد و آنجا بر اثر باد و سرما یخ می‌زند. با این عمل در حقیقت مقداری از برفهای زیرین به سطح توده برفی منتقل می‌شود؛ و پس از چندبار، قسمت زیادی از برفهای زیرین محو و به صورت لایه‌های فشرده یخی در سطح برف ظاهر می‌شود. در نتیجه در دل برف اتاقک‌هایی توخالی به وجود می‌آید و در سطح یخزده برف نیز پستی و بلندی‌هایی ایجاد می‌شود که با ناهمواریهای

۱. برف تازه خشک: برفی را گویند که به راحتی گلوله نمی‌شود؛ رطوبت کمی دارد؛ و چسبندگی‌اش بسیار کم است. این برف همیشه در حرارت پایین (حدافلاً ۱-) می‌بارد. و وزن اندکی دارد.

۲. برف تازه خیس: این نوع برف اغلب در حرارت صفر درجه سانتیگراد می‌بارد و رطوبتی نسبی دارد؛ و به همین دلیل چسبنده است. وزن این برف نسبتاً زیاد است.

۳. برف نقلی
۴. برفک: به دلیل تأثیر بسیار ناچیز دو مورد اخیر در ایجاد بهمن از توضیح درباره آنها خودداری می‌کنیم.

ب. برفهای کهنه

۱. برف مانده خیس: در تشکیل این برف عوامل متعددی چون حرارت، باران، رطوبت، فشار نقش دارد. این برف به دلیل وزن زیادش در ردیف برفهای خطرناک است.

۲. برف مانده خشک: خصوصیاتش شبیه برف خشک تازه دارد؛ با این تفاوت که به دلیل فشرده شدن، وزن بیشتری دارد.

۳. برف خارا: نحوه شکل‌گیری برف خارا به این صورت است که ابتدا سطح برف بر اثر تابش آفتاب و حرارت محیط شل می‌شود سپس هنگام غروب و سردی هوا به شدت یخ می‌زند. تکرار این امر لایه یخی نسبتاً ضخیمی (حدوداً ۲ الی ۴ سانتیمتر) به وجود می‌آورد. این لایه شیشه مانند، بسیار لغزنده است و

زمستان در راه است و دیری نمی‌باید که کوهستان چون عروسان سروقامت، قیابی سپید بر دوش کشد و صبا تاج بلوری را که گوهری طبیعت دست صنع بر آن کشیده بر گیسوان تابناک درانه‌اش بنشانند. آن گاه الهه زیبایی برده ابر را بر چهره می‌کشد و با شوخ چشمی مشتاقان را به خود می‌خواند. اما دلشدگان هفتاد خوان پیش رو دارند تا دل به دلداری بسپارند و در این بین خوان اول بهمن است. متن زیر کوششی است برای شناساندن بهمن و چگونگی مقابله با آن.

بهمن چیست؟

بهمن توده‌ای برف است که به هر دلیل از شبی فرو ریزد.

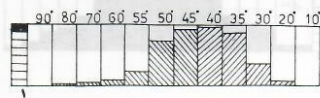
عوامل مهم در سقوط بهمن

توضیح دقیق پیرامون علل سقوط بهمن بحثی است که تنها از عهده بهمن شناسان ورزیده برمی‌آید. اما در نگاه ساده‌تر و البته کاربردی‌تر می‌توان به عوامل عمده‌ای در این زمینه اشاره کرد. در اینجا اصلیت‌ترین عوامل بررسی شده و برای ساده‌تر شدن موضوع از نمودارها کمک گرفته شده‌است.

انواع برف و خصوصیات آنها

الف. برف تازه

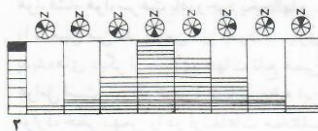
برف تازه همان طور که از اسمش پیداست برفی است که تازه باریده باشد؛ و چهار گونه است:



می‌کنند. به خاطر داشتن این نمودار برای هر کس که قصد عبور از مناطق بهمن خیز را دارد واجب است.

ضلع صعود

ضلع و جهت صعود از این نظر حایز اهمیت است که اضلاع مختلف یک کوه موقعیتهای متفاوتی در برابر تابش اشعه خورشید دارد. واضح است که میزان تابش خورشید تا چه حد بر سقوط بهمن تأثیر دارد. در اینجا ما اضلاعی را خطرناکتر فرض می‌کنیم که میانگین قرار گرفتن آنها در برابر تابش خورشید بیشتر باشد. توضیح بیشتر آن که آب حاصل از ذوب برفها که نسبت به برف سنگینتر است به زیر توده برف نفوذ می‌کند و جویباری تشکیل می‌دهد. این جویبار ضمن عبور از زیر توده‌های برفی اصطکاک بین این توده‌ها و سطح شیب را به حداقل می‌رساند و با به حرکت درآوردن انبوه برفها سقوط بهمن را تقریباً حتمی می‌سازد. نمودار شماره ۲ را تقریباً حتمی می‌سازد. نمودار شماره ۲



احتمال سقوط بهمن را در جهات مختلف نشان می‌دهد. همچنین فلشهای رنگ شده اضلاع مختلف صعود را مشخص می‌کند.

زمان

ساعات مختلف روز می‌تواند نشان دهنده میزان خطر بهمن باشد. همان طور که در نمودار شماره ۳ مشاهده می‌شود، صبح زود، زمانی است که احتمال سقوط بهمن به حداقل می‌رسد، چرا که برف در ساعات قبل، به دور

سال سوم / شماره نهم / فصلنامه کوه / ۱۵

خطر سقوط، و... را تعیین کرد. راحت‌ترین روش برای این کار فرو کردن میله‌ای نه چندان تیز (مثل باتون اسکی) در برف و حدس زدن نوع برف از طریق حواس شنوایی و لامسه است. میله از برف تازه‌ای که در سطح است به راحتی می‌گذرد و اگر با برف خارا برخورد کند ضمن ایجاد صدایی مثل «هوم» یا «دوم» به سختی از آن می‌گذرد.

جدول زیر در این مورد راهنمای شما خواهد بود:

خشک تازه	بسیار نرم	تقریباً بدون صدا
خشک کهنه	تقریباً نرم	صدای بسیار کم خش
خیس تازه	ژرد	صدایی مثل چسبیدن کاهو، هنگام راه رفتن روی آن
خیس کهنه	سفت	با صدای خرخر
شناور	ابتدا سفت و با صدای خرخر و ناگهان کامل آزاد و بدون صدا	
خارا	نسبت به سایر برفها بسیار سفت و با صدای «دوم» هنگام برخورد	

نقاب برفی

در شکل زیر به نحوه قرار گرفتن برفهای سریال روی هم دقت کنید:



باد برفهای سمت راست یال را جمع کرده و در سمت چپ یال روی هم انباشته است. زیرا این توده برف کاملاً خالی است و ممکن است با کمترین فشاری شکسته شود و فرو ریزد؛ و طبیعی است که به احتمال زیاد بهمن به وجود می‌آورد. البته خود آن نیز به تنهایی بسیار خطرناک است. به این شکل برف، نقاب برفی می‌گویند.

شیب

شیب مهمترین عامل در سقوط بهمن است. در نمودار شماره ۱ تأثیر شیبهایی با زوایای مختلف را در سقوط بهمن مشاهده

شیب هماهنگی ندارد. معمولاً این توده‌های پفکی به خودی خود فرو نمی‌ریزد. چرا که اغلب حفره‌های ایجاد شده در آنها حالت گنبدی شکل دارد؛ و گنبدها همان طور که در سقف مساجد می‌بینیم از خاصیت تقسیم بار فوقانی در سطح تختانی برخوردارند. این خاصیت همان گونه که مانع از ریختن گنبد مساجد می‌شود در این مورد هم نه تنها وزن لایه‌های فوقانی را تحمل می‌کند، بلکه مانع از سرازیر شدن توده‌های فوقانی نیز می‌شود. اما اگر بار اضافه‌ای، مانند وزن یک کوهنورد، بر سقف گنبدهای برفی اضافه شود بسیار احتمال دارد که سقف بشکند و ضمن به داخل کشیدن فرد، با شکافی که ایجاد می‌کند، توده برفی فوقانی را به حرکت در آورد و باعث بهمن شود. برفهای شناور بیشتر در یخچندانهای طولانی شکل می‌گیرند و اغلب در انتهای شیبها به وجود می‌آیند.

وزن برف

بررسی وزن برف از دو نظر حائز اهمیت است:

۱. هر چه وزن برف بیشتر باشد خطر سقوط آن در شیبهای مناسب بیشتر است.
 ۲. وزن برف از نظر فشاری که هر متر مکعب برف مورد نظر به فرد مدفون در برف وارد می‌کند، اهمیت دارد.
- به جدول زیر توجه کنید:

نوع برف	وزن هر متر مکعب برف
خشک تازه	۳۰ تا ۶۰ کیلوگرم بر مترمکعب
خشک کهنه	۲۰۰ تا ۴۰۰
خیس تازه	۶۰ تا ۱۴۰
خیس کهنه	۶۰۰ تا ۸۰۰
برف خارا	چون تنها لایه سطحی را در بر می‌گیرد از جهت وزن چندان اهمیت ندارد.
برف شناور	۲۵۰ تا ۳۰۰ کیلوگرم بر متر مکعب

در مورد برف خارا، وزن زیرین و برفی که روی آن می‌نشیند اهمیت ندارد.

بررسی و شناخت لایه‌های یک توده برفی

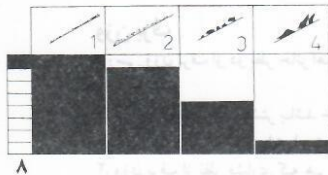
با شناخت لایه‌های برف می‌توان وزن آن،

- لرزشی که در این بین ایجاد می‌شود.
- پیوندی که در بعضی نقاط بین دو تکه باقی مانده‌است؛ و....

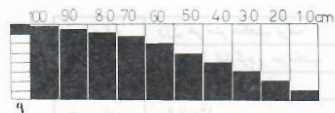
این مسئله دقیقاً در تمام مواردی که باعث ایجاد شکاف و دو تکه شدن توده‌های برفی می‌شود، صادق است؛ مانند یوته‌ها و درختچه‌هایی که به صورت ردیفی قرار دارد و قسمتی از آنها از سطح برف بیرون است، یا هر عامل دیگری مثل راه رفتن انسان و حیوان. در شکل شماره ۱ نیز چون قسمتی از غلفهای صاف از سطح برف بیرون است، با دریافت و انتقال انرژی گرمایی به سطوح زیرین، جویبارها را باعث شده است و چون توان کافی در حفظ توده‌های برفی را هم ندارد خطر بهم‌را دو چندان می‌کند.

بستر شیب

نمودار شماره ۸ نشان می‌دهد که چگونه اندازه سنگها و نوع پوششی که آنها ایجاد می‌کنند در سقوط بهم‌را مؤثر است.



نمودار شماره ۹ مربوط به ریزش برف تازه است به شرط اینکه حداقل برف کمتر از ۱۵ سانت باشد.



عبور از شیبهای بهم‌را خیز

الف. قبل از عبور:

۱. قبل از حرکت حتماً بیل مخصوص کوهنوردی و باتوم اسکی تلسکوپ (با هر وسیله دیگری) برای سونداز بردارید.
۲. برنامه را گروهی اجرا کنید.
۳. وقتی به منطقه رسیدید، تا جایی که امکان دارد سکوت کنید.
۴. اگر مسیر کوتاه است، حتماً به صورت انفرادی و تک به تک عبور کنید و اگر این کار مقدور نیست با فاصله ۵۰ متر از هم عبور کنید.
۵. فرض کنید که در حین عبور حتماً بهم‌را فرو می‌ریزد. پس کاملاً آمادگی فروریختن

این میان هر چه ناهمواریهای سطح شیب بیشتر باشد، در حفظ انبوه برفها موفقتر است. به شکلهای نمودار ۶ توجه کنید.



پوشش گیاهی

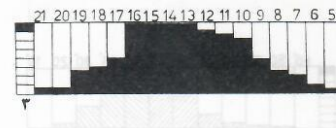
تحقیق پیرامون تأثیر پوشش گیاهی سطح شیبها بر بهم‌را در عین سادگی بسیار ظریف و پیچیده می‌نماید. ساده از این نظر که به طور کلی پوشش گیاهی بسته به نوع گیاه در حفظ توده‌های برفی تأثیر بسزایی دارد؛ و ظریف و پیچیده از آن جهت که همین گیاهان می‌توانند باعث سقوط بهم‌را شوند. همانطور که در شکل شماره ۵ (نمودار شماره ۷) پیداست،



انبوه درختان می‌توانند مانند چنگالی در یک تکه سبب زمینی برفها را حفظ کنند. اما همین درختان اگر تنها به چند درخت که به صورت پیوسته در کنار هم ایستاده‌اند خلاصه شوند، نه تنها حافظ توده‌های برفی نخواهند بود، بلکه می‌توانند خطر بهم‌را را به حداکثر برسانند (شکل ۶).

این تفاوت فاحش دلایلی ساده دارد. آن قسمت از درختان که در معرض نور قرار دارد گرم می‌شود و گرما را به برفهایی که قسمتهای تحتانی آنها را احاطه کرده است انتقال می‌دهد؛ و آنها را تا حد زیادی آب می‌کند؛ و چون درختان در یک راستا و کنار هم قرار گرفته‌اند شکافی بین برفهای بالاتر و پایینتر ایجاد می‌شود. این شکاف، یکبارچگی و استحکام توده برفی را از بین می‌برد و باعث فروریختن قسمت پایینی می‌شود. در بسیاری موارد، قسمت پایینی به دلایلی قسمت فوقانی را نیز به دنبال می‌کشد. برخی از این دلایل عبارت است از:

- صدایی که قسمت پایینی به هنگام فروریختن ایجاد می‌کند.

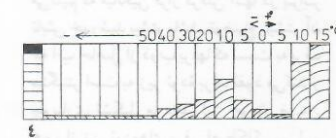


از نور خورشید و در حرارت مناسب قرار داشته و در نتیجه از استحکام لازم برخوردار است.

نکته: در کوههای هیمالایا و مناطق مشابه به دلیل اینکه اکثر شیبها برف می‌بارد و همچنین سطح برفهای کهنه، یخزده است بیشتر بهم‌را در صبح فرو می‌ریزد.

حرارت محیط

حرارت محیط نیز از عوامل تعیین‌کننده‌ای است که در ثبات توده‌های برفی نقش مؤثری دارد. این مسئله که قبلاً تا حدودی به آن اشاره شد به خوبی در نمودار شماره ۴ نمایان است.



ارتفاع

ارتفاع، میزان بارش برف، میانگین دمای هوا، فشار هوا، سرعت باد، وجود یخچالها و... را تعیین می‌کند. بهم‌را نیز چون بسیاری پدیده‌های دیگر از بسیاری جهات تابع همین عوامل است. نمودار شماره ۵، با توجه به این موارد، خطر بهم‌را را در ارتفاعات مختلف نشان می‌دهد.



شکل شیب

شیبهای مختلف تواناییهای متفاوتی در حفظ توده‌های برفی بر سطح خود دارد. در

بهمن را داشته باشید.

۶. همه لباسهای گرم خود را بپوشید و درزهای آن را مسدود کنید.

۷. اگر احتمال می دهید که بهمین بودری است، دهان و بینی خود را حتماً بپوشانید تا مانع ورود ذرات برف به داخل ریه ها شوید.

۸. هرگز خود را حمایت نکنید.

۹. قبل از حرکت، طناب بلندی (حدود یک طول طناب) به خود ببندید و سر آن را آزاد بگذارید. طناب حتماً رنگی و ترجیحاً قرمز باشد (نخ بهمین).

۱۰. قبل از حرکت تمامی وسایلی را که به شما متصل است شل کنید و آزاد نگه دارید؛ مثلاً بندهای کوله پشتی را نوک شانه ها قرار دهید. بند کلتنگ یا باتون را از دور دست درآورید و با نوک انگشتان نگه دارید. اگر چوب اسکی به پا دارید حتماً آن را درآورید.

۱۱. یک نفر را مسئول نگاه کردن به شخص عبور کننده کنید تا هنگام فروریختن احتمالی او در دل بهمین محل فرورفتنش را به خاطر بسپارد.

۱۲. قبل از حرکت، مسیر خود را انتخاب کنید.

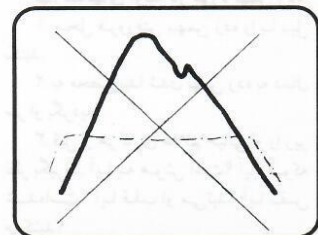
۱۳. اگر مسیر، یخزده است می توانید از کرامیون استفاده کنید.

۱۴. اگر برایتان مقدور است، در برفهای نرم و عمیق از راکتهای مشبک مخصوص استفاده کنید.

انتخاب مسیر

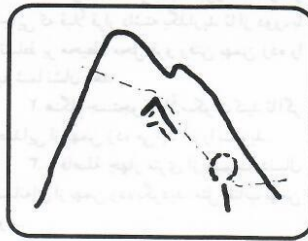
برای انتخاب مسیر به نکات زیر توجه کنید و آنها را مد نظر داشته باشید اما همواره به یاد داشته باشید که بهترین راه، عوض کردن مسیر و عبور نکردن از مناطق بهمین خیز است. به قول معروف کوه همیشه هست اما شما...!

۱. حق المقدور به صورت عرضی از شیبها عبور نکنید (تراورس نکنید) (شکل ۱).

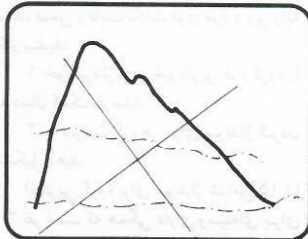


۲. از کنار موانعی مثل درختان، صخره ها،

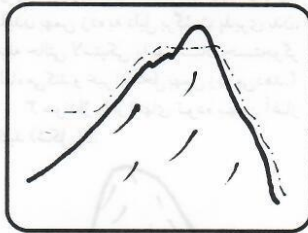
پله ماندها (تراسها) و... عبور کنید (شکل ۲).



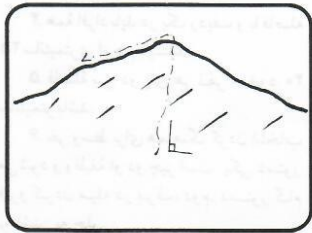
۳. از وسط شیب و انتهای آن عبور نکنید (شکل ۳).



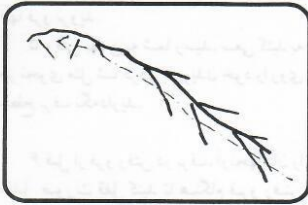
۴. بهترین روش آن است که ابتدا از کناره های شیب به سمت بالا حرکت و در بالاترین نقطه ممکن تراورس (عبور عرضی) کنید (شکل ۴).



۵. اگر استفاده از روش فوق مقدور نیست، از پایین شیب به صورت عمودی به سمت بالا حرکت کنید تا به یال برسید. پس مسیر را از آن طرف ادامه دهید (شکل ۵).



۶. اگر از روی یال عبور می کنید، حداقل شش متر از نوک یال پایینتر حرکت کنید تا نقابهای برفی را ببینید (شکل ۶).



۷. در صورت برخورد با نقابهای برفی به سمت دیگر یال تغییر مسیر دهید تا از نقاب رد شوید.

۸. اگر در مسیر جای پایی وجود دارد، به آن اعتماد نکنید. شاید گروه قبلی مسیر درستی را انتخاب نکرده باشند.

۹. اگر هنگام بازگشت نیز از همان شیب برمی گردید، حتماً از راه رفت باز گردید.

ب. عبور از شیب: ضمن عبور از شیب نکات زیر را کاملاً رعایت کنید:

۱. حرف نزنید؛ و اگر ناچار به صحبت شدید تا می توانید به آرامی و آهسته و کوتاه سخن بگویید.

۲. قدمهاتان را بلند بردارید.

۳. گوشهاتان را نیز کنید تا هر صدای مشکوکی را بشنوید.

۴. کلتگان را آماده نگه دارید تا در صورت سرخوردن به نرمی از آن استفاده کنید.

۵. هنگام برفکوبی، زیاد محکم نکوبید.

۶. افراد بعدی پا جای پای نفر اول بگذارند.

اگر هنگام عبور، بهمین فرو ریخت:

۱. به سرعت و قبل از رسیدن بهمین هر چیزی را که به شما متصل است و قبلاً آن را شل کرده اید (بجز نخ بهمین) باز و به اطراف پرتاب کنید.

۲. به هر مانع محکمی که در اطراف شماست (مثل درختی قطور یا صخره) پناه ببرید.

۳. اگر بهمین بودری است، مطمئن باشید که راه فراری وجود ندارد. پس اگر دهان و بینی خود را نپوشانده اید، کف دستهایتان را مقابل آنها نگاه دارید و حالت گلوله ای به خود

بگیرید تا زیاد به هوا برتاب نشوید.

۴. اگر بهمن تخته‌ای است، سعی کنید سر پا بایستید یا حداقل حالت نشسته داشته باشید تا بتوانید از روی تخته‌های یخ بپرید و به زیر آنها فرو نروید.

۵. وقتی بهمن به شما رسید، سعی کنید به هر نحوی مثل شنا کردن یا پریدن خود را روی سطح برف نگه دارید.

۶. قبل از فرو رفتن در برف، آرنج‌هایتان را مقابل صورت قفل کنید تا هنگام فرو رفتن فضایی برای تنفس‌تان ایجاد شود.

ج. وقتی در بهمن فرومی‌روید:

۱. خون‌سردی خود را حفظ کنید و امیدوار باشید.

۲. موقعیت خود را پیدا کنید (از نظر افقی، عمودی، مایل و... بودن). برای پیدا کردن موقعیت، بهترین راه بیرون ریختن آب دهان است. برای مثال اگر آب دهان از روی چانه به پایین سرزیر شود، یعنی شما به صورت ایستاده در برف قرار گرفته‌اید.

۳. برای رسیدن به سطح برف تلاش کنید.

۴. اگر امکان فعالیت برایتان وجود ندارد، حداقل سعی کنید سرتان از پاها بالاتر قرار گیرد؛ و فضایی برای تنفس جلو صورت خود ایجاد کنید.

۵. اگر نور از بره‌ها عبور می‌کند و به شما می‌رسد مطمئن باشید که تا سطح برف بیش از ۶۰ سانتیمتر فاصله ندارید.

۶. داد و فریاد کنید تا صدای شما را بشنوند.

۷. اگر نمی‌توانید برای نجات خود کاری کنید، فعالیت خود را به حداقل برسانید تا در مصرف اکسیژن صرفه‌جویی شود.

۸. اگر می‌دانید برای پیدا کردنتان از سگها استفاده می‌کنند، ادرار یا مدفوع کنید. این کار تا ۴۵ درصد به حس بویایی سگها کمک می‌کند. اما اگر از وجود سگها مطمئن نیستید، از این کار بپرهیزید تا از انرژی گرمایی موجود در بدن‌تان هدر نرود.

۹. هرگز ناامید نشوید. در کوهستان ناامیدی و نداشتن اعتماد به نفس یعنی مرگ.

کمک به بهمن زده

الف. پیدا کردن بهمن زده: (در

لحظات اول)

۱. مسئول نگاه کردن به عبور کننده را در جایی که قبلاً قرار داشته بگذارید تا از دور، با تسلط بر محیط، محل فرو رفتن بهمن زده را به شما نشان دهد.

۲. هنگام جستجو کاملاً سکوت کنید تا اگر صدایی از بهمن زده می‌آید آن را بشنوید.

۳. با فاصله چهار متری از هم به دنبال نشانه‌ای از بهمن زده بگردید. مثل طاب بهمن و....

۴. چند نفر را به محل فرو رفتن بهمن زده بفرستید تا محل را بکنند.

اگر بهمن زده در لحظات نخست پیدا نشد، ضمن رعایت نکات فوق موارد زیر را به کار ببندید:

۱. خون‌سردترین و خیره‌ترین فرد گروه را به دنبال کمک بفرستید.

۲. به سرعت گروهی برای سونداژ کردن تشکیل دهید.

(بهترین گروه برای سونداژ شامل ۱۵ تا ۲۰ نفر است که همگی دارای وسیله‌ای برای سونداژ باشند؛ مثل میل مخصوص سونداژ، باتون اسکی، کلنگ و... سونداژ کردن بهمن عبارت است از فرو کردن میله‌ای نوک تیز و بلند در برف برای یافتن بهمن زده؛ با استفاده از این خاصیت که به محض برخورد آرام میله با بدن بهمن زده به دلیل برگشت پذیری بدن، میله حالتی لاستیکی را به دستان جستجوگر القاء می‌کند و خبر از محل بهمن زده می‌دهد).
۳. سونداژ را از انتهای توده بهمن آغاز کنید (شکل ۷).



۴. همه افراد باید در یک ردیف و با فاصله ۲۵ سانتیمتری از هم بایستند.

۵. فاصله بین دو پای هر نفر حدود ۴۰ سانتیمتر باشد.

۶. نفر وسط برای هماهنگ کردن انتخاب می‌شود و وظیفه او دو چیز است: یکی دستور فرو کردن میله در برف، دوم، دستور گام برداشتن به جلو.

۷. میله را از میان پاها و عمود در برف فرو کنید و هنگام سونداژ کاملاً تمرکز داشته باشید.

۸. با فرمان گام برداشتن، دو قدم مجموعاً به اندازه ۷۵ سانتیمتر به جلو بردارید.

۹. نظم و فرمانبرداری در کار گروهی شرط اول است.

هنگام جستجو نکات زیر را در نظر داشته باشید:

اغلب کسانی که نخ بهمن به خود بسته‌اند زنده مانده‌اند.

۲. به طور کلی با هر ساعت زیر بهمن ماندن احتمال زنده ماندن تقریباً نصف می‌شود. به عبارتی:

ساعت اول	۵۰ درصد
ساعت دوم	۳۰ درصد
ساعت سوم	۱۵ درصد
ساعت چهارم	۱۰ درصد

ساعت پنجم به بعد کمتر کسی زنده بیرون آورده شده‌است.

۳. بهمن زده‌ها در همان لحظات اول بر اثر ضرباتی که به سرشان وارد می‌شود، فشار بهمن، سنگنه و... می‌میرند.

۴. جستجوی غلط، نداشتن سرعت کافی و بی‌تجربگی افراد از علل اصلی مرگ بهمن زده‌هاست.

۵. اغلب بهمن زده‌ها در عمق ۱ تا ۲ متری پیدا نشده‌اند.

۶. اغلب بهمن زده‌ها در حاشیه نهایی بهمن یا شیب موانعی مثل سنگها، درختان، جاده‌ها و... پیدا شده‌اند.

۷. کمتر کسی در اطراف محدوده بهمن و در حواشی پیدا شده‌است.

۸. توصیه می‌شود که عملیات نجات بهمن زده را تمرین کنید تا هنگام بروز حادثه از آمادگی کافی برخوردار باشید.

ب. کمک‌های اولیه در مورد بهمن زده:

۱. محل فرورفتن بهمن زده را با بیل بکنید.

۲. به محض پیدا شدن بهمن زده به دنبال سر او بگردید.

۳. قبل از هر کاری علائم حیاتی او را زیر نظر بگیرید. آیا به هوش است؟ آیا شوکه شده‌است؟ آیا قلب او می‌تپد؟ آیا نفس می‌کشد؟

۴. اگر مصدوم نفس نمی‌کشد یا قلبش

رعایت نکات ایمنی در ورزش کوهنوردی

تهیه و تنظیم سلیم شالوم

قسمت دوم

۱۶. بدون همراه کوه نروید. ممکن است حتی یک کوهنورد با تجربه در اثر پیچ خوردن میج پایش نتواند حرکت کند و اگر همراهی نداشته باشد جانانش را از دست بدهد. مناسبترین تعداد افراد یک گروه کوهنوردی سه الی چهار نفر است.
۱۷. اگر تازه کار هستید بهتر است همراه شما کوهنورد با تجربه‌ای باشد که بتوانید مطالب بسیاری را از او بیاموزید. در صورت عدم دسترسی به چنین فردی با کسی کوه بروید که حداقل نیمی از مسئولیتها را قبول کند و مطمئن باشید که در شرایط دشوار و بحرانی می‌توانید به او تکیه کنید.
۱۸. برخورد با هوای بد، خستگی زیاد و خطر، خیلی زود می‌تواند انسان را عصبانی نماید و کار را به جایی بکشاند که دیگر توافق دوستانه بین افراد وجود نداشته باشد. این مسائل در ذات ورزش کوهنوردی است. در نظر گرفتن خلق و خوی، قابلیت‌های جسمی و شخصی افراد هنگام انتخاب برای صعودهای سخت و دشوار ضروری است.
۱۹. در انتخاب وسایل به تناسب کلی آنها مانند طرح خوب، مقاومت و سبکی توجه داشته باشید نه به قیمت. ممکن است روزی جان شما بستگی به این وسایل داشته باشد.
۲۰. قبل از حرکت کلیه تدارکات و وسایل را بررسی کنید و از وجود همه لوازم مورد نیاز مطمئن شوید. باید معلوم باشد که در طول مسیر هر کس چه وسایلی را در کوله خود دارد (انفرادی یا عمومی). بهتر است هنگام چیدن لوازم در کوله خود از فهرست کتبی استفاده کنید تا چیزی از قلم نیفتد.
۲۱. لباسهای بادگیر، دستکشها، کمکهای اولیه، مواد قندی و طناب انفرادی خود را در جیبهای کوله پستی و در روی دیگر وسایل قرار دهید تا در شرایط اضطراری دستیابی به آنها آسانتر باشد.
۲۲. غذای کوهستان باید مقوی، مغذی، زود هضم، سبک و پرکالری باشد. ادامه دارد ...

سعی کنید سرمازدگی این نواحی را با گرم کردن درمان کنید. برای این کار می‌توانید مثلاً سنواری را با حداقل حرارت و از فاصله دور رو به ناحیه سرمازده بگیرید. با اگر هیچ امکاناتی در دسترس نیست، می‌توانید با برهنه کردن تنه او و خودتان و چسباندن تنه‌تان به تنه ب. شدید: علائم: بیشتر بیهوش یا کاملاً ناآگاه نسبت به محیط، تنفسهای کوتاه و کم، تاری دید، و یخ‌زدگی بدن.

برای نجات مصدوم باید:

۱. در حمل مصدوم بسیار مراقب باشید تا تکان شدیدی نخورد و کاملاً آرام جا به جا شود. چراکه هر گونه بی‌احتیاطی ممکن است باعث مرگ آنی مصدوم شود.
۲. لباسهای خیس او را بیرون آورید و او را داخل کیسه خواب قرار دهید.
۳. مصدوم را طوری روی شیب قرار دهید که سرش رو به پایین باشد. این موضوع را هنگام حمل او هم رعایت کنید.
۴. در نظر داشته باشید که اگر حرارت شدیدی به مصدوم برسد، احتمالاً باعث مرگ او می‌شود یا صدمات جدی به او وارد می‌کند.
۵. اگر حال او وخیم است یا بیهوش است، هرگز چیزی به او نخورانید.
۶. در حین حمل مصدوم هر ۱۵ دقیقه یک بار علائم حیاتی او را زیر نظر بگیرید.
۷. مصدوم را حتی المقدور افقی حمل کنید و اگر این کار ممکن نیست در فواصلی که برای کنترل علائم حیاتی توقف می‌کنید او را روی زمین دراز کنید و پاهایش را ۱ تا ۲ دقیقه حدود ۴۰ سانتیمتر بالاتر از سرش نگه دارید.
۸. مصدوم را در کمترین زمان ممکن به یک مرکز درمانی مجهز انتقال دهید.

در پایان توصیه می‌شود قبل از اجرای برنامه‌های کوهنوردی ضمن برنامه‌ریزی دقیق، فنون و دانش لازم (از قبیل کار با وسایل، راههای مقابله با خطر، کمکهای اولیه و ...) را فراگیرید. قبل از شروع برنامه‌های سنگین، تمرینهای مناسبی برای پیدا کردن آمادگی جسمانی لازم داشته باشید.

با تشکر از اساتید بزرگواری که بدون راهنمایهای ارزشمندشان پدید آوردن این اثر ممکن نبود. Δ

نمی‌تید، بلافاصله به او تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی بدهید. این کار را حتی قبل از بیرون آوردن او بکنید.

۵. مصدوم را بسیار با دقت و به دور از هر گونه خشونت از زیر برف خارج کنید. در بیرون آوردن او نهایت ملامت را به خرج دهید.

۶. زخمهای او را به آرامی بانسجمان کنید.

۷. اگر هوشیار است، به او دلگرمی دهید و از داد و فریاد بيمورد بپرهیزید.

۸. مصدوم را در محلی آفتابی و دور از محوطه بهمن قرار دهید.

۹. سرمازدگی او را مداوا کنید.

اقدامات لازم برای کمک رسانی به سرمازده:

سرمازدگی بر دو نوع است: ۱.

موضعی، ۲. عمومی

۱. موضعی: به طور خلاصه در سرمازدگی موضعی اقدامات زیر را به کار آید: هرگز عضو سرمازده را خصوصاً اگر سیاه شده ماساژ ندهید و از روشهایی مثل ماساژ با برف خودداری کنید. تاولها را نترکانید. عضو را بانسجمان نکنید. عضو را مستقیم در معرض حرارت قرار ندهید و با حرارتی بسیار ملایم مثل آب بسیار ولرم آن را گرم کنید. قبل از گرم کردن اشیایی مثل انگشتر و ... را از دست او خارج کنید.

۲. سرمازدگی عمومی که در اینجا بیشتر مد نظر ماست خود بر دو نوع است: خفیف و شدید.

الف. خفیف: در اکثر موارد چندان خطر آفرین نیست و علائم آن عبارت است از: لرزیدن، خشک شدن عضلات، کم شدن حس لامسه، بیحالی و ضعف. نبض تند.

برای کمک به مصدومی که دچار سرمازدگی خفیف است، ابتدا لباسهای خیس مصدوم را از تنش خارج کنید و او را با البسه بپوشانید. اگر بیهوش است و حالت تهوع ندارد، مایعات ولرم به او بخورانید. مصدوم را به تدریج و نه با عجله گرم کنید. اگر مصدوم دچار شوک شده است، او را درازکش کنید و پاهایش را ۳۰ سانت بالاتر از سرش قرار دهید. اگر حال وی بسیار رو به وخامت می‌رود به موارد زیر توجه کنید:

یخ زدگی و سرمازدگی سینه، شکم و اندام تناسلی (در مردان) بسیار خطرناک است.

Chamonix

France

در شماره گذشته نحوه عزیمت کوهنوردان ایران به منظور حضور در کلاسهای دروس کوهنوردی و سنگنوردی در ارتفاعات آلپ فرانسه را مطالعه فرمودید و اینک آخرین قسمت مطالعه فرمایید.

شده است. او تقریباً ۴۰ سال دارد و نمی‌تواند از مون مودی بالاتر بیاید. با گذر از مون مودی در ساعت ۱۲/۳۰ برفراز مون بلان می‌ایستیم. مناظر اطراف بلندترین قله آلپ و زادگاه کوهنوردی شگفت‌آور است. از این فراز بسیاری از مهمترین قله آلپ با زیبایی تحسین برانگیزی و ترکیبی از سنگ و یخ به آسمان سرکشیده‌اند. گویی در رؤیا هستیم. قلمی که فقط عکسهایشان را دیده بودیم حالا اینجا واقعی و در دسترس هستند. شاید خواب می‌بینیم. ای کاش روزی تمامی کوهنوردان ایرانی این همه عظمت و زیبایی را به چشم ببینند.

روی قله، بابک به تنهایی از راه دم دوگوته و یخچال بوسون به شامونی برمی‌گردد. ولی چون آندری کراس منتظر ماست از همان مسیر صعود برمی‌گردیم. ساعت ۱۷/۳۰ به ایستگاه دومیدی می‌رسیم. پس از یک ساعت انتظار سوار تله فریک می‌شویم که در بین راه خراب می‌شود. وقتی ساعت ۲۱ به مدرسه می‌رسیم می‌بینیم که بابک زودتر رسیده است. بابک می‌گوید که از روی قله سعی کرده فردی را که

در عرض ۱۱ دقیقه و با یک تعویض تله فریک به آگویی دومیدی در ارتفاع ۳۸۴۲ متری می‌رسیم. هر کابین این تله فریک ۷۲ نفر یا ۵ تن ظرفیت دارد. ساعت ۴ صبح از مدرسه بیرون آمده‌ایم ولی با توجه به شلوغی فوق‌العاده تله فریک، ساعت ۷/۳۰ در آگویی دومیدی هستیم.

کفش یخ را در مدخل خروجی تله فریک می‌پوشیم و از بالای که دو طرف آن شیب برفی تندی وجود دارد، سرازیر می‌شویم. مسیر به دلیل تردد زیاد کوهنوردان مشخص است و کوهنوردان زیادی با ما هم مسیر هستند.

کمی بعد به محوطه باز و وسیعی می‌رسیم که در واقع گردنه بین آگویی دومیدی و قله «مون بلان دوتکول» است. تعداد زیادی چادر در این مکان برپا شده است. در آن سوی گردنه یکباره شیب تند می‌شود. به اولین شکاف مسیر برمی‌خوریم. وجود طناب ثابت، عبور از آن را آسان کرده است. به بالای شیب می‌رسیم. مون بلان دوتکول در پشت ما و «مون مودی» و مون بلان رو در روی ما قرار دارند. یکی از همذره‌ها، آندری کراس از لهستان، با ما همراه

یکشنبه ۲۰ مرداد

اگر کارت شناسایی مدرسه را نداشتیم می‌بایست برای بلیت رفت و برگشت تله فریک آگویی دومیدی ۱۴۰ فرانک (۳۲/۲۰۰ ریال) می‌پرداختیم. آگویی دومیدی (سوزنی میدی) مرتفعترین تله فریک دنیاست.

برای اولین بار ساخت این بالا بر در ۱۹۱۱ مطرح شد ولی با پیش آمدن جنگ، این طرح متوقف شد. مهندس ایتالیایی «دینو لوراتوتینو» با این فکر که شامونی را به آگویی دومیدی متصل کند دست به کار شد. در آن هنگام کار او این گونه توصیف شد: احمقانه!

مشکل اساسی یعنی کشیدن کابل به آگویی دومیدی به همت کاروانی ۳۰ نفره از گایدهای شامونی و آستوستا طی دو روز به سختی برطرف شد. اولین قسمت عملیات در ۱۹۴۵ پایان گرفت و قسمت دوم در سال بعد، ایستگاه آگویی دومیدی در خاک فرانسه است و ادامه آن با یک تله کابین به ایستگاه پوینته هلیروتر در کشور ایتالیا می‌رسد. بین این دو ایستگاه ۳ کیلومتر است و هیچ پایه‌ای در این فاصله وجود ندارد.

در بهشت کوهنوردان

به تنهایی از مسیر دم دوگوته باز می‌گشته است، دنبال کند. آن شخص در نزدیکی پناهگاه بوسون، داخل یکی از شکافها سقوط می‌کند. یکی از راهنماها که شاهد سقوط بوده است با بی‌سیم در خواست کمک می‌کند؛ و ۵ دقیقه پس از سانحه، هلیکوپتر نجات، مصدوم را به شامونی منتقل می‌کند.

آنچه دربارهٔ مون بلان می‌دانیم: دانشمند علوم طبیعی، هوراس بندیت دوسوسور برای فتح مون بلان جایزه‌ای تعیین کرد. کوهنوردان برای دریافت این جایزه با یکدیگر به رقابت پرداختند تا در ۸ اگوست ۱۷۸۶ ژاک بالما جویندهٔ سنگهای قیمتی و میشل پاکارد پرشک اهل شامونی نخستین صعود به مون بلان را انجام دادند. این همان روزی است که آن را هر ساله در شامونی جشن می‌گیرند. این دو همدیگر را کامل می‌کردند: بالما کوهنورد بود و پاکارد صبور و بی‌اعتنا به حایزهٔ دوسوسور.

پس از اولین صعود، دوسوسور به این فکر افتاد که خود نیز صعود کند. در این صعود علمی او هجده راهنما از جمله ژاک بالما را با خود برد. نوشته‌اند که او در کنار آرزو که او لوازم علمی، این وسایل شخصی را همراه برده بود: یک چادر، رختخواب تاشو، ملافه، پتو، ۲ فراک، ۳ ژاکت، ۳ حلیقه، ۶ پیراهن، لباس سفر، لباس سفید، چکمه، گتر، کفش کوه ساق بلند و کتانه، کفش راحتی، کفش معمولی. قهرمان، راحتی را دوست داشت!

تنوع برنامه‌هایی که می‌توان در مون بلان اجرا کرد باعث جذب کوهنوردان بسیاری در همهٔ زمانها به این منطقه شده است. در گروه مون بلان ۲۵ قلهٔ بالای ۴۰۰۰ متر وجود دارد که مون بلان با ۴۸۰۷ متر بلندترین آنهاست. این قله که بلندترین قلهٔ آلپ محسوب می‌شود، پس از «البروز» در قفقاز، مرتفعترین قلهٔ اروپا است.

دوشنبه ۲۱ مرداد

برنامهٔ امروز پیمودن خط‌الرأس «اگویی دومیدی اگویی دوپلان» بود. مسیر، ترکیبی بود از سنگ و یخ. سپس از طریق یخچال مردوگلاس به پایین باز گشتیم. سرعت حرکت ما از برنامهٔ پیش‌بینی شده بیشتر بود. ابتدا قرار بود شب را در پناهگاه رکوتن بمانیم. ولی با اضافه آمدن وقت به شامونی رسیدیم.

در پناهگاه، کاغذ بزرگی نصب شده بود که در آن اسامی همهٔ گایدها و اسپیران گایدهای



فرانسه نوشته شده بود: فقط ۴۰۰ نفر. پناهگاه، رستورانی در طبقهٔ هم کف و خوابگاهی در طبقهٔ بالا داشت. در فاصلهٔ کمی از پناهگاه سکوی ویژه‌ای برای فرود آمدن هلیکوپتر ساخته شده بود. این پناهگاه به کلوب آلپاین فرانسه تعلق داشت.

سه شنبه ۲۲ مرداد

با مینی‌بوس مدرسه به طرف آرژنتیر حرکت می‌کنیم و با نله فریک تا ارتفاع ۳۲۸۰ متر بالا می‌رویم. از دره‌ای در نزدیکی برج معروف دوو پایین می‌رویم. ژرژ پایو با فرشاد، هم طباب می‌شود.

وقتی این گاید ۵۴ سالهٔ سفید مو سر طباب شده بود به نظر می‌آمد که دچار مشکلاتی خواهد شد. اما او سخت‌ترین قسمت مسیر را که یک کلاهی دو متری بود آن قدر سبک و راحت صعود کرد که فرشاد، تنها هنگام درگیری و عبور از آن توانست استادی و مهارت او را دریابد. هنگامی که فرشاد به دلیل نداشتن وسایل کافی مجبور شد پایو را روی فقط یک میخ حمایت کند و از این بابت نگرانی‌اش را به او ابراز کرد، پایو با اطمینان خاطر گفت: من سقوط نمی‌کنم، نگران نباش.

وقتی به انتهای مسیر رسیدیم، پایو با بی‌سیم اتمام مسیر و سلامتی کارآموزان را به مدرسه اطلاع داد و خواست که مینی‌بوس برای بازگرداندن ما بیاید.



چهارشنبه ۲۳ مرداد

به علت در رفتگی کتف، امروز نتوانستم با گروه همراه شوم و در شامونی ماندم. فروشگاه لشلنل وسایلی را حراج کرده بود. بالاخره توانستم مقداری وسیله برای خودمان بگیریم. بعد از ظهر به کتابخانه می‌روم و هر چقدر که می‌توانم از صفحاتی که بعداً به کار خواهد آمد نکثیر می‌کنم هر برگ ۱ فرانک است.

پنجشنبه ۲۴ مرداد

امروز روز ملی گایدهاست. ژرژ پایو به همین مناسبت به کلاس نیامد و ما در کلاس شش شرکت کردیم. برنامهٔ او برای امروز صعود جبههٔ جنوبی مون بلان دوتکول بود. دو دهلیز در این جبهه دیده می‌شد که شش دهلیز سمت چپ را انتخاب کرد. جز کردهٔ ما که ۳ تایی بود بقیهٔ کرده‌ها دو نفره بود. یک حلقه طباب ۴۰ متری را از شش قرض گرفتیم. با توجه به تعدادمان (سه نفر) سرعتمان مطلوب به نظر می‌رسید. شیب این مسیر در ابتدا حدود ۵۵ درجه بود و در آخر کار تا ۸۰ درجه رسید. گایدها می‌گفتند که امسال هوا خیلی گرم است و وضعیت برف برای صعود مناسب نیست.

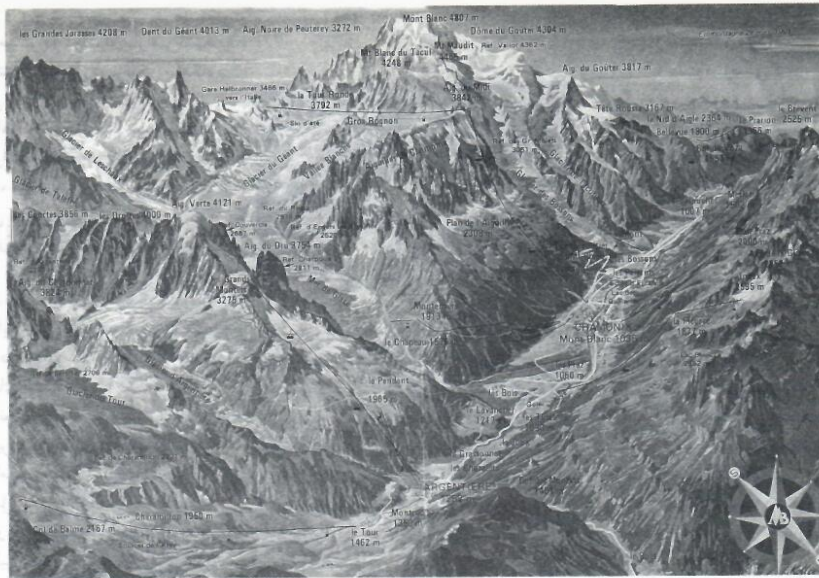
شش تمام مسیر را در کنار ما، بدون حمایت بالا آمد. کار او برایمان حیثیت‌انگیز بود. کوچکترین لغزش یا ناچیزترین خطا باعث سقوط او به قعر یخچال می‌شد.

جمعه ۲۵ مرداد

آخرین روز کلاس به سنگنوردی گذشت. ضمن کار عملی با نقشه به محل آغاز صعود رسیدیم. پنج طول طباب صعود کردیم. ۲۰ متر فرود آمدیم و باز دو طول طباب صعود کردیم تا به انتهای مسیر رسیدیم و از راهی دیگر پایین آمدیم. مسیری که صعود کردیم در حدود سال ۱۹۳۰ گشوده شده بود. در آخرین روز کلاس وسایلمان تقریباً کامل شده بود و احتیاجی به قرض گرفتن از مربیها و هم‌دوره‌ها نداشتیم.

شنبه ۲۶ مرداد

امروز دوره پایان یافت. امتحان گرفته شد. بابک و من رتبهٔ یک گرفتیم و فرشاد رتبهٔ دو گرفت. رتبهٔ دو بالاتر از رتبهٔ یک است. شامونی را زادگاه کوهنوردی و پایتخت کوهنوردی جهان خوانده‌اند. من آن را بهشت کوهنوردان می‌دانم. در اینجا خواستهٔ هر کوهنوردی برآورده می‌شود. کوهنوردی که



نقشه شماتیک ارتفاعات آلپ فرانسه
با قله صخره‌ای و تیز آن

بدهد. کار مفیدی که تا به حال صورت نگرفته است.

* دیر وقت فدراسیون کوهنوردی فقط در یک جا قرار بود به ما کمک کند. نامه‌ای به ما بدهد تا بتوانیم وسایل کوهنوردی خود را از کشور خارج کنیم. این کمک تا یک روز قبل از حرکت به تعویق افتاد. در روز موعود ایشان به دنبال تدارک مسابقه سنگنوردی بودند و نتوانستند به قول خودشان عمل کنند. در فرانسه تنها کارآموزانی بودیم که کمبود وسیله داشتیم و نتوانستیم به صورت کامل از کلاسها استفاده کنیم. از ایشان هیچ گاه به نیکی یاد نخواهیم کرد.

* هزینه دوره که شامل مربی، اقامت در مدرسه، استفاده از تمام بالا برها و غذا بود ۴۰۰۰ فرانک شد. به این مقدار باید رفت و برگشت تهران - پاریس را که حدود ۶۰۰/۰۰۰ ریال بود، اضافه کرد. Δ

نیابوردم. حتی در مواردی داده‌ها ضد و نقیض بود و دریغ از یک گزارش مکتوب. اولین وظیفه مکتوب کردن گزارشی بود که ملاحظه کردید... و چند نکته:

* مدرکی که به ما داده شد فقط برای سه سال اعتبار دارد. چند نفر از همدوره‌های ما برای دومین بار این دوره را می‌دیدند. چرا که دیگر مدرک قبلی اعتبار نداشت. مقایسه کنیم با دوره‌های مربیگری خودمان که مادام‌العمر است.

* ایجاد یک مدرسه کوهنوردی بسیاری از مشکلات آموزشی کوهنوردی ایران را برطرف می‌کند. توجه کنید که مدرسه کوهنوردی و اسکی شامونی سازمانی مستقل است و با وجود همکاری نزدیکی که با فدراسیون کوهنوردی فرانسه دارد، زیر نظر آن فدراسیون نیست.

* هر سال در کشور فرانسه یک دوره بین‌المللی برگزار می‌شود. مخارج این دوره بسیار کمتر از دوره‌های مشابه است. در حقیقت دولت فرانسه برای این دوره خاص به نوعی بارانه پرداخت می‌کند. فدراسیون کوهنوردی ایران می‌تواند هر سال ترتیب اعزام دو یا سه کوهنورد ایرانی را که قادر به تأمین هزینه تمام یا بخشی از سفر باشند،

برای لذت بردن از طبیعت و داشتن اوقاتی خوش به شامونی می‌آید، به اندازه کوهنوردی که به دنبال سخت‌ترین مسیرهاست احساس رضایت می‌کند. بسیاری از خیابانها، میدانها و فروشگاههای شامونی نامهای کوهنوردان و کوهها را دارد و اخبار و وقایع کوهنوردی در صدر وقایع جای دارد. یکی از معتبرترین مدارس کوهنوردی، یکی از مهمترین مدارس کوهنوردی نظامی، یکی از معدود و بزرگترین موسسه‌های کوهنوردی و یکی از بزرگترین کتابخانه‌های کوهنوردی جهان در اینجا واقع شده است. سینماهای شهر، فیلمهای کوهنوردی را نمایش می‌دهند و بیشتر فروشگاهها، وسایل کوهنوردی را می‌فروشند. شامونی محل انتشار نشریه معتبری است و کارخانه بزرگ تولید وسایل کوه در آن قرار دارد. دوره تمام شده است. من باید زودتر به ایران برگردم. ولی فرساد و بابک برای دیدن دوره کوتاه دیگری چند روز اینجا خواهند ماند.

قبل از رفتن به فرانسه، اطلاعاتی درباره شامونی و دوره‌ای که قرار بود ببینیم، نداشتیم. از کسانی که قبل از ما چنین دوره‌ای را دیده بودند، پرس و جو کردیم. ولی اطلاع جامع و دقیقی به دست

رشته کوه اشترانکوه

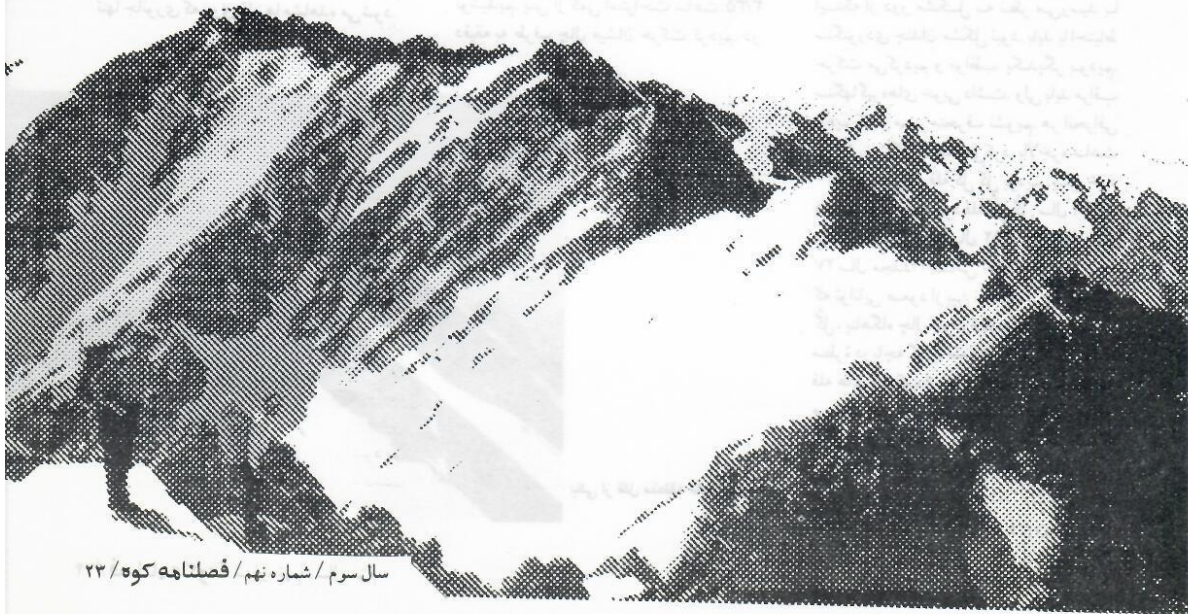
گزارش و عکسها از: نعمت اله اخضری - همدان

رشته کوه اشترانکوه از شمال باختری به جنوب خاوری کشیده شده و در فاصله ۲۰ کیلومتری جنوب باختری ازنا و ۱۰ کیلومتری جنوب خاوری دورود به طول ۵۰ کیلومتر و عرض ۲ تا ۱۱ کیلومتر واقع شده است. قله مهم اشترانکوه از شمال باختری به جنوب خاوری عبارت است از: چال میشان، گل گل، گل گهر، سین بران، کوله لایو، میرزایی، فیالسون‌ها، لیکر، سراب شاه تخت، سوزنی مهر جمال، مهر جمال، پیاره دره تخت، پیاره کمندون، ازنادر، تخت شاه و کوله جنون. در فاصله این قله، قله‌های دیگری هم وجود دارد که نام خاصی ندارد.

در دامنه جنوب باختری این کوه دریاچه گهر وجود دارد که آب سر ریز آن به گهر رود وارد می‌شود و از دره بسیار زیبا و دیدنی نگار به طرف دورود امتداد می‌یابد و به رود ماربره می‌پیوندد.

این رشته کوه یکی از زیباترین کوههای کشور به شمار می‌رود و دارای یخچالهای طبیعی و دائم است که در تمام سال پوشیده از برف است. بعضی از کوهنوردان به آن آلپ ایران می‌گویند که به حقیقت نزدیک است.

بر اساس گزارش آقای عبدالواحد خنجی اولین شناسایی روی این منطقه را استادان کوهنوردی ایران گغام میناسیان و مرحوم محمود اجل همدانی انجام دادند. این صعودها به قله‌های سین بران به ارتفاع ۴۱۵۰ متر و قله گل گل به ارتفاع ۴۰۵۰ متر بوده است. صعود سراسری قله‌های اشترانکوه در شهریور سال ۱۳۵۲ توسط کوهنوردان همدانی فریدون اسماعیل زاده، نعمت‌الله اخضری، معبودی، باقری، مسلم خانی و صالحی به مدت ۱۲ روز و از مناطق مختلف از جمله کمندون، دره تخت و تیون صورت گرفت. سالهای بعد تلاش چندانی برای صعود به قله‌ها و عبور از خط‌الرأس صورت نگرفت. در خرداد ماه سال جاری گروه بابک همدان در یک برنامه سه نفره و به مدت ۴ روز موفق به صعود تمام قله‌ها روی خط‌الرأس و از گل گل تا کوله جنون شد. از ۱۵ قله اصلی صعود و از تعداد زیادی قله‌های کوچک عبور شد.



سایر اطلاعات

۱. خط‌الرأس اشتراک‌کوه سنگی و صخره‌ای است. قله‌ها دنبال هم کشیده شده و بیشتر مسیر صعود از روی تیغه‌های سنگی و نیازمند اطلاعات و تجارب سنگنوردی است.
۲. منطقه یخچالهای زیادی دارد. ولی روی ارتفاعات آب مصرفی به ندرت یافت می‌شود. زمان مناسب برای صعود خرداد ماه است. چشمه‌های آب وجود ندارد و کوه آهکی است و آب آن در قسمتهای پایین یخچال بیرون می‌آید.
۳. در زمستان بهمنهای زیادی دارد که عبور از آنها بسیار مشکل و خطرناک است. قله‌های گُل گُل، سین بران و کوله جنون در زمستان صعود شده است.
۴. منطقه دارای سه جان پناه چشمه گُل گُل، چال کبود و کوله جنون است.
۵. راههای عبور به طرف دریاچه گهر از فاصله قله‌های گُل گُل و گُل گهر و گردنه سین از نادر و تخت شاه و کوله جنون است.

گیاهان: مقراً، آزر، گیاه زر آبی (که مصرف پزشکی دارد و برای رفع دل درد استفاده می‌شود)، جبیل، فیاله، گون. برداشت کتیرا در منطقه سابقه زیادی دارد و از درختان کوهستانی سرو کوهی را می‌توان نام برد.

حیوانات: خرس، گرگ، مار، مارمولک که تنها جانوری که روی قله‌ها مشاهده می‌شود.

زندگی مردم آن ناحیه که مسلمان و شیعه هستند در ارتفاعات از طریق دامداری و در پایین کوهها و دشت از راه کشاورزی است. گندم و جو و سایر غلات کشت می‌شود.

روز اول:

ساعت ۵ صبح با مینی‌بوس اعزامی تربیت بدنی همدان که مریدان ورزش را برای صعود چند قله اشتراک‌کوه می‌برد، همراه شدیم و ساعت ۹:۳۰ به دورود رسیدیم. در دورود پس از جدایی از کوهنوردان مذکور با استفاده از وانت بارهایی که کوهنوردان را تا محل چشمه سراوک برای دیدار از دریاچه گهر می‌برد، عازم چشمه شدیم. مسیر حدود ۱/۳ ساعت طول کشید و کرایه هر نفر ۳۵۰ تومان شده در مسیر مأموران حفاظت محیط زیست از همه کارت شناسایی می‌خواستند و مقداری وقت ما را گرفتند.

ساعت ۱۱ صبح به چشمه رسیدیم. آب بسیار گوارایی داشت. الاغ و قاطر برای حمل بار به طرف دریاچه آماده بود. ما باید از چشمه به طرف خط‌الرأس که از ابتدای گردنه پنبه کار شروع می‌شد، حرکت می‌کردیم. پس از آماده کردن لوازم ساعت ۱۱:۳۰ صبح شروع به صعود کردیم. هوا گرم بود و آب هم در مسیر نبود. پس از طی حدود سه ساعت به نزدیک چال میشان رسیدیم. برای صرف نهار توقف کردیم و از آب کمی که از برفها سرازیر بود نوشیدیم. پس از کمی استراحت ساعت ۳:۳۵ دقیقه به طرف چال میشان حرکت کردیم. در

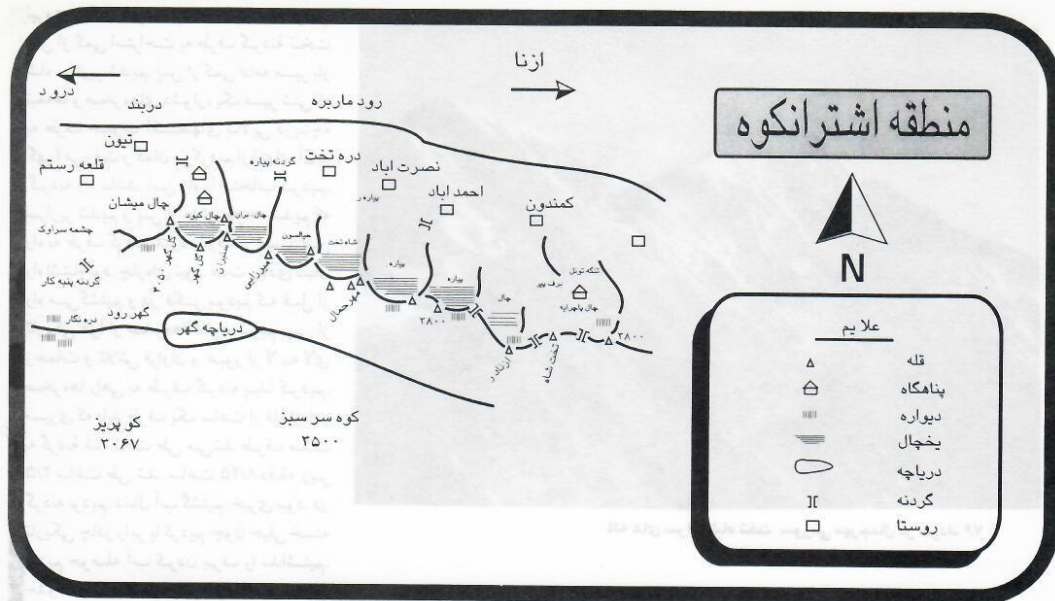
این مسیر بیشتر راه را تراورس کردیم. ساعت ۴:۱۵ دقیقه در ابتدای منطقه چال میشان بودیم. باز هم کمی راه را تراورس کردیم تا قله بسیار زیبای گُل گُل را دیدیم. مسیر قله کمی سخت به نظر می‌رسید. قسمت شمالی کوه دارای برف بسیار زیاد و قسمت جنوبی، دیواره و بریده بود. در سمت غرب قله تیغه‌ها و صخره‌ها صعب‌العبور به نظر می‌رسید؛ باید به این راه می‌رفتیم. از این محل به طرف خط‌الرأس بالا رفتیم و از چند کوه کوچک و بزرگ صخره‌ای عبور کردیم تا به زیر قله گُل گُل رسیدیم. مسیر صعود یک قسمت کاملاً برف و یخچال و یک قسمت دیواره بود. ساعت ۷:۳۰ بعد از ظهر بود که به محل چادر رسیدیم و تصمیم گرفتیم شب را در همان جا به سر بریم. چون آب برای مصرف وجود نداشت، از آب ذخیره استفاده کردیم. چادر را در جای تقریباً مناسبی بر پا کرده که باد کمتر باشد. شب سردی در پیش داشتیم.

روز دوم:

به علت سرما کمی دیر از خواب برخاستیم. پس از صرف صبحانه و جمع‌آوری لوازم ساعت ۷:۴۵ به طرف قله گُل گُل راه افتادیم. ابتدا کمی سرازیر شدیم و سپس شروع به صعود تیغه‌های گُل گُل کردیم. اول صبح برفها سفت و یخی بود. سعی می‌کردیم که درگیر یخ نشویم. مسیر سنگها علی‌رغم اینکه از دور مشکل به نظر می‌رسید با سنگنوردی چندان مشکل نبود. باید با احتیاط حرکت می‌کردیم و مواظب یکدیگر بودیم. سنگها گیره‌های خوبی داشت. ولی باید مراقب بودیم که از مسیر منحرف نشویم. هر انحرافی خودش مشکلی ایجاد می‌کرد. بالاخره ساعت ۹:۱۰ صبح روی قله گُل گُل بودیم. پیش خود فکر کردم اولین صعود قله گُل گُل سال ۱۳۴۹، دومین صعود منطقه سال ۱۳۵۲ و حالا پس از ۲۷ سال مجدداً احساس خوشحالی می‌کردم که توانایی صعود از بین نرفته است. از قله گُل گُل، پناهگاه چال کبود، قله‌های سین بران، منظره دریاچه گهر، قله‌های قالی کوه و دقیقاً قله‌های زردکوه از جمله هفت تنان مشاهده می‌شد. یک روز آفتابی، صاف، بدون غبار و هوای پاک و مضافی بهاری موجب می‌شد که این همه را نظاره کنیم. کوهنوردان همدانی روی قله سین بران بودند. ساعت ۹:۳۰ خط‌الرأس را به طرف گُل گُل و سین بران ادامه

یکی از قله منطقه اشتراک‌کوه





نزدیکترین و ساده‌ترین مسیر را طی کرد و از درگیری بیمورد خودداری کرد و وقت را از دست نداد. به قله سراب رسیدیم مسیر را از تیغه‌ها ادامه دادیم و ساعت ۱۱/۳۰ به قله مهر جمال رسیدیم (توضیح اینکه قله‌های لیگر، سراب و مهر جمال و پیاره مشرف به ده زیبای دره تخت است). به طرف قله پیاره دره تخت حرکت کردیم. در مسیر کمی آب برف وجود داشت. پس از صرف آب و نهار به طرف قله بعدی حرکت کردیم و ساعت ۲/۳۰ روی قله پیاره کمندون بودیم. مسیر با کمی سنگنوردی مشکل صعود شد. در یک مورد از طناب استفاده شد. هوا خیلی گرم بود و باید به طرف گردنه از نادر حرکت می‌کردیم و از گردنه، قله از نادر را صعود کنیم. مسیر از نادر طولانی و مشکل به نظر می‌رسید و گرمی هوا و کم آبی هم آزار دهنده بود. بیشتر مسیر قله از نادر سنگی و تیغه‌ای بود، در بعضی قسمتها از مسیر یخچال و مسیر برفی که نرم شده بود را طی می‌کردیم. ولی برف‌کوبی هم وقتگیر بود. ادامه راه دقیقاً از روی تیغه‌های خط‌الرأس و بدون کمترین انحرافی باید طی می‌شد. در چند مورد مسیر خیلی سخت به نظر می‌رسید. ولی با سنگنوردی و انتخاب راه صحیح بالاخره ساعت ۶ بعدازظهر به قله از نادر رسیدیم.

روز سوم:

ساعت ۷/۱۵ به طرف قله لیگر حرکت کردیم. از یک قله کوچک رد شدیم. سرازیری آن بسیار مشکل و بریده به نظر می‌رسید. عبور از برف (به علت یخ بودن در اول صبح) و یخچال به نظر من بسیار خطرناک بود. کندن جای پا بسیار مشکل بود و اگر سقوطی پیش می‌آمد نمی‌شد جایی را برای توقف پیش‌بینی کرد و مرگ حتمی به نظر می‌رسید. آماده بودیم از یک مسیر برف و سنگ عبور کنیم. کمی نگران بودم. دنبال راهی مناسبتر می‌گشتم. بالاخره از مسیر صخره‌ها راهی پیدا کردیم که باید با حمایت عبور می‌شد. نفر اول در دو مرحله ۷ متری عبور کرد و نفر آخر با فرود (اگرچه طناب ما کوتاه بود و قبلاً به ما توصیه شده بود که ۳۰ متر طناب داشته باشیم) و بالاخره با احتیاط لازم، مسیر طی شد. به پایین قله رسیدیم. یک قله خاکی جلو ما قرار داشت. باز مجبور شدیم این قله را که لیگر نام داشت صعود کنیم. ساعت ۹/۱۵ روی قله لیگر بودیم. سرازیری از قله لیگر به طرف شاه تخت صخره‌ای و بریده و مشکل به نظر می‌رسید. با کمی دقت و بررسی در مسیر جنوبی قله لیگر راه مناسبی پیدا کردیم و با سنگنوردی عبور کردیم (توضیح اینکه باید در کلیه مسیرها

دادیم. مسیر دقیقاً از روی خط‌الرأس و تیغه‌ها و تماماً سنگنوردی است. پس از ۱/۳۰ ساعت عبور از چند قله کوچک به قله گل گهر رسیدیم. ساعت ۱۱ روی قله گل گهر بودیم. مسیر را باز ادامه دادیم و ساعت ۱۱/۴۵ روی قله سن بران بودیم. یک گروه بزرگ را روی قله گل گهر مشاهده می‌کردیم. ساعت ۱۲ به طرف قله میرزایی حرکت کردیم. چند قله کوچک را رد کردیم. ساعت ۱/۳۰ بعدازظهر برای صرف نهار توقف کردیم. هر جا چند قطره‌ای آب از برفها سرازیر بود برمی‌داشتیم مصرف می‌کردیم. ولی نمی‌شد وقت زیادی را برای آب صرف کرد. ساعت ۳/۴۰ به طرف قله میرزایی حرکت کردیم. پس از صعود قله میرزایی باید قله‌های فیالسون را طی می‌کردیم. عبور از خط‌الرأس دارای افت و خیزهای زیادی بود. حدود چهار قله مسیر را عبور کردیم. ساعت ۷/۳۰ به آخرین قله فیالسون رسیدیم که مجاور قله لیگر و سراب شاه‌تخت بود. چون واهمه داشتیم که جای خواب خوبی پیدا نکنیم، در اولین محل که کمی مناسب بود اتراق کردیم. برای یافتن آب کمی جستجو کردیم. ولی فایده‌ای نداشت و فقط متوجه شدیم که ادامه مسیر با دشواریهایی همراه است. پس در فکر صعود فردا بودیم.



قله های سراب شاه تخت سوزنی مهرجمال در خرداد ۷۶

نیروی زیادی صرف کرده و خسته شده بودیم. پس از کمی استراحت به طرف گردنه تخت شاه سرازیر شدیم. پس از کمی ادامه مسیر باز تیغه‌ها و صخره‌های دشوار، یک مسیر شنی که به طرف جنوب (قسمتهای بالایی دریاچه گهر) می‌رفت و گمان می‌کردیم از انتهای آن به گردنه راه باشد. این راه را انتخاب کردیم. سرازیر شدیم و پس از مدتی متوجه شدیم که راه به طرف گردنه ندارد یا وقتگیر است. این راه اشتباه بود. چاره‌ای نبود. مدت زیادی دنبال راه می‌گشتیم و در فکر بودیم که قبل از تاریکی هوا از صخره‌ها خارج شویم. پس از زحمات و تلاش فراوان و عبور از لایه لای صخره‌ها راهی به طرف گردنه پیدا کردیم. مسیری که باید ظرف یک ساعت از قله از نادر به گردنه شاه تخت طی می‌شد ظرف مدت ۲/۵ ساعت طی شد. ساعت ۸/۴۵ دقیقه زیر گردنه بودیم. دنبال آب گشتیم. خبری نبود. در تاریکی چادر را بر پا کردیم. چون خیلی خسته بودیم حوصله آب کردن برف را نداشتیم. حدود دو ساعت در چادر خوابیدیم و ساعت ۱۲ شب کمی سوپ و چای گل گاو زبان درست کردیم.

روز چهارم:

برای صعود قله تخت شاه و کوله جنون ساعت ۷ صبح از گردنه به طرف قله تخت شاه حرکت کردیم. مسیر از روی خط‌الرأس ادامه داشت و این بار مسیر، سنگی نبود. پس از مدتی نزدیک به دو ساعت به قله‌ای کوتاه از خط‌الرأس رسیدیم. ادامه مسیر به طرف پایین بود و باز هم تیغه‌ای، یا سنگنوردی به گردنه‌ای رسیدیم. کمبود آب و تشنگی آزار دهنده بود. از برف‌ها آبی سرازیر نبود. ناچار باید راه را ادامه داد. سرعت حرکت کم می‌شد. بالاخره پس از عبور از یک شیب بزرگ ساعت ۱۲ روی قله

کلاهک صعود را ادامه دادیم. پس از عبور از چند قسمت ریزشی ساعت ۴ بعدازظهر به قله کوله جنون رسیدیم.

پس از کمی استراحت از مسیر عادی قله سرازیر شدیم. این بار برف‌های نرم ممکن می‌ساخت که به راحتی اسکی کرد و به سرعت پایین آمد. ساعت ۶ بعدازظهر به پناهگاه کوله جنون رسیدیم. ۸ بعدازظهر در ده کمندون بودیم. مسیری طولانی را با وجود کمبود آب و تشنگی سریع طی کرده بودیم. با استفاده از خودرو کوهنوردان اراک به راحتی به همدان بازگشتیم. سرپرست کوهنوردان در این صعود نعمت... اخضری و همراهان شهرام میرزایی و مجید قادری بودند. Δ

تخت شاه بودیم. امروز هوا کمی ابری همراه با باد و بارندگی بود. پس از حدود ۱/۵ ساعت به گردنه کوله جنون رسیدیم و ساعت ۲ بعدازظهر زیر دیواره آن از مسیر خط‌الرأس. مسیر دارای پیچ و خمهای زیاد و همراه با سنگنوردی بود. بعضی سنگچین‌ها نشان ادامه راه بود. برای صرف نهار وقت کمی داشتیم. ساعت ۲/۳ با وجود باد نسبتاً شدید، صعود را شروع کردیم. ابتدا مسیر مستقیم بود. بعد به طرف سمت راست دیواره تراورس کردیم. دقت می‌کردیم که سنگچین‌ها را که علامت راه بود، بیاییم. بعد از کمی تراورس یک مسیر ریزشی به زیر کلاهکی رسیدیم. یک میخ اونبوسال در مسیر نمایان بود. با استفاده از طناب حمایت و با دقت و تراورس از زیر

جانبازان بر فراز قتل ایران

آنان که رفیعترین قتل پایمردی و شرف را در سخت‌ترین روزگار جنگ زیرپا گذاشته و نامشان در صحیفه تاریخ در ردیف قهرمانان جاوید و اسوه‌های کامل عزت و استقامت می‌درخشد، هم‌اکنون در صحنه‌های ورزشی بار دیگر می‌درخشند. اصغر پرکان یکی از جانبازان ۷۰٪ و از دو چشم نابینای همدان موفق شد در تابستان سال جاری با عزمی استوار به قتل الوند و دماوند (۵۶۷۱ متر) پام ایران زمین، صعود کند. پرکان به همراه تعدادی دیگر از جانبازان طی مدت ۳ روز و از مسیر جنوبی موفق به صعود به قله دماوند شد.

۲۶ / فصلنامه کوه / شماره نهم / سال سوم



غار «پراو»، این شگفتی ناشناخته طبیعت ایران،

قربانی گرفت!

نیمه‌های سال ۱۳۵۰ یک گروه غارنورد از انجمن غارنوردی بریتانیا به سوپرستی «جان میدلتون» پس از ده روز کاوش در ارتفاعات کوه پراو، شتابان به کشورشان باز می‌گردند تا به دنیا خبر کشف غاری را دهند که به عقیده آنان «اورست» غارهای جهان است؛ غاری که با وجود تلاشهای فراوان گروههای داخلی و خارجی، هنوز نود هم میهنانمان گمنام و ناشناخته است. غار پراو در ارتفاع ۳۱۰۰ متری رشته کوهی به همین نام در شمال شرقی شهرستان کرمانشاه در میدانی وسیع زیر یک شکاف سنگی قیفی واقع است و در تقسیمات غارشناسی از نوع غارهای چاهی (Auen cave) است. پروفیل غار به صورت آبریز پلکانمانندی است که برابر نقشه برداری کاشفان تا عمق ۷۵۲ متری پیش رفته و در انتهای حوضچه آبی مسدود شده است. وجود ۲۶ حلقه چاه و چاهکهای فراوان معابر تنگ، آن را در ردیف سخت‌ترین غارهای جهان و عمیقترین غار آسیا قرار داده است.

آنچه در پی می‌خوانید، گزارشی از تلاش گروه کوهنوردی آزادگان مشهد برای پیمایش و تصویربرداری از اعماق این غار در مهر ماه گذشته است. که متأسفانه در بازگشت با سانحه سقوط و مرگ یکی از اعضای گروه در چاه سوم همراه شد. به رغم گذشت قریب به ۳ دهه از کشف غار پراو به کوشش کاشفان انگلیسی، هنوز این غار در حفظ و ویژگیهای منحصر به فرد و شرایط دشوار خود سرسختانه مقاومت می‌کند. معدود تلاشهایی که تاکنون برای تصویربرداری از این غار با هدف معرفی این پدیده کم‌نظیر و ناشناخته فلات ایران و به تصویر کشیدن جلوه‌های شگرف آن صورت گرفته، یا ناکام مانده یا نتیجه چشمگیری به همراه نداشته است.

این مطلب دستمایه‌ای شد تا با بهره‌گیری از تجربیات به دست آمده در پیمایش سال ۷۴، ضمن هماهنگی با مرکز صدا و سیما استان خراسان و بهره‌مندی از امکانات فنی این سازمان با هدف تصویربرداری کامل تا اردوگاه اول و در صورت امکان تا اردوگاه دوم، عازم منطقه شوم، از آنجایی که برای اجرای این برنامه حضور توأم نیروی فنی و زبده در امر غارنوردی و فیلمبرداری ضروری می‌نمود، تلاش شد تا در انتخاب اعضای گروه دقت بیشتری صورت گیرد و توانایی فردی اعضا در تقسیم وظایف لحاظ شود. به هر حال، پس از یک ماه کار فشرده و مداوم با تهیه امکانات لازم اعم از وسایل فنی غارنوردی، طناب، لوازم و ادوات خاص فیلمبرداری و نوردهی که در شرایط ویژه و سخت غار کارایی داشته باشند و مهمتر از همه هماهنگی با سازمانهای مختلف که به نحوی با کار ما در ارتباط بودند اعم از هیئت‌های کوهنوردی، تربیت بدنی، مراکز صدا و سیما در استانهای خراسان و کرمانشاه، نیروهای نظامی و انتظامی، حراست، و ... و کسب مجوزهای معمول، ظهر روز پنجشنبه ۷۶/۷/۲۴ در قالب یک گروه ده نفره فرودگاه مشهد را به مقصد کرمانشاه ترک کردیم. ساعتی بعد در منزل یکی از دوستان کرمانشاهی بودیم. بعد از ظهر آن روز صرف تهیه کمبوها و کسری اقلام مورد نیاز شد؛ و شب تا دیروقت به بسته‌بندی بارها، کوله‌چینی و شارژ باتری‌ها گذشت.

صبح روز جمعه

به منظور صعود به ارتفاعات پراو عازم منطقه نظامی «تنگ گشت» شدیم. شایان ذکر است که عبور از این مسیر به سبب کوتاهی قابل توجه راه نسبت به مسیر معمول جالابه برای گروه ما با توجه به مقدار زیاد باری که می‌بایست حمل می‌شد (بالغ بر ۳۰۰ کیلوگرم) بسیار کارگشا و حایز اهمیت بود. البته دریافت اجازه عبور از این منطقه را که از مناطق نظامی است، مدیریت زحمت و پیگیری دوستان کرمانشاهی بودیم که تا واپسین ساعات شب قبل تلاش کرده بودند. ساعت ۵ بعد از ظهر پس از هفت ساعت واهیپمایی و حمل بار سنگین

در پناهگاه میدان پراو بودیم. شب را به

استراحت و تفکیک لوازم گذراندیم.

صبح روز شنبه

به بسته‌بندی نهایی وسایل و ضد آب و عایق کردن باطریها و دوربینها پرداختیم. طبق برنامه پیش‌بینی شده ساعت ۱۴/۳۰ یک گروه هفت نفره برای طناب‌گذاری و حمل بار و لوازم تا اردوگاه اول، وارد غار شد که پس از هفت ساعت تلاش با طناب‌گذاری تا چاه پنجم و نصب دو کارگاه در چاه سوم و ۳ حلقه طناب که در صورت لزوم می‌شد برای فرود همزمان عوامل فیلمبرداری و غارنوردان استفاده کرد، در ساعت ۲۱/۳۰ به بیرون غار مراجعت

کردند.

صبح روز یکشنبه

هشت نفر برای انجام کار نهایی وارد غار شدند. از این تعداد دو نفر تصویربردار (دوربین اصلی و دوربین دوم)، دو نفر نورپرداز، دو نفر غارنورد و دو نفر برای حمل و نقل و تدارکات تا ستر چاه سوم، انجام وظیفه کردند. قرار بود که آن روز به تصویربرداری از ابتدای چاه سوم تا اردوگاه اول که کار و انرژی بیشتری طلب می‌کرد بپردازیم و در صورت اتمام کار، روز بعد به تصویربرداری از دهانه غار تا ابتدای چاه سوم که نسبت به آن دشواری کمتری داشت



یکی از معابر تنگ، مشهور به خرچنگ رو «بین چاه ۴ و ۵» که به منظور انتقال جسد بسیار مشکل آفرین بود.

اختصاص داده شود.

ساعت ۱۰/۳۰ کار فیلمبرداری در ابتدای چاه سوم آغاز شد. از آنجا که استفاده از دوربینهای حرفه‌ای و بزرگ فیلمبرداری، با توجه به دشواری حمل و نقل در معابر تنگ این غار و نیازمندی آنها به نور زیاد جهت ثبت تصاویر، امکانپذیر نیست، از دوربینهای کامپکت هندی‌کم با سیستم SVHS و قابلیت تصویربرداری در نور کم استفاده می‌کنیم. با توجه به رطوبت بسیار بالای غار و خیس بودن معابر و ریزش فراوان آب در جاهها، برای جلوگیری از نفوذ رطوبت به دوربینها و باتریها، آنها را در محفظه‌های پلاستیکی عایق‌بندی کرده‌ایم. با وجود این با شروع کار فیلمبرداری خیس شدن آنها اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. تصویر برداری در معابر تنگ و شکافهای باریک که عبور یک نفر در آن به سختی صورت

می‌گیرد، به دلیل نبود فضای کافی برای استقرار همزمان عوامل، بسیار دشوار و وقتگیر است؛ و گاه مجبوریم تا از قسمتهای بسیاری چندین بار عبور کنیم و بازگردیم تا تصاویری از چند زاویه مختلف بگیریم. به هر حال پس از هفت ساعت تلاش خسته‌کننده و مداوم در ساعت ۱۷/۳۰ با تصویربرداری از پارگاه اول، قسمت اول کار به پایان رسید. از آنجا که دو نفر از اعضای گروه (گروه حمل و نقل و تدارک رسانی) طی این مدت در ابتدای چاه سوم در هوای بسیار سرد و نامساعد غار در انتظار بودند، یکی از افراد زودتر مراجعت کرد و بقیه (۵ نفر) پس از ساعتی استراحت و صرف غذا در جادر پارگاه اول، آماده بازگشت به بیرون غار شدند. ساعتها کار مداوم و توقفهای طولانی بین مسیر برای فیلمبرداری، با خستگی اعضا همراه بود. از طرفی با توجه به تعداد کم افراد آماده کار، قرار شد تا توجه خود را به قسمت‌های بالا معطوف داریم. لذا اقدام به جمع‌آوری طناب و وسایل فنی و انتقال آن به بیرون غار کردیم.

حادثه‌ای در شرف وقوع

با توجه به همراه داشتن دیگر تجهیزات شامل دوربینها، باتریها و لوازم دیگر فیلمبرداری، کار شاقی بود و صعود افراد به کندی صورت می‌گرفت. به دلیل خیس بودن کامل پوشاکمان، سرما آزاددهنده بود حدود ۲۰/۳۰ به انتهای چاه سوم می‌رسیم. کوشش ما برای تصویربرداری از صعود نفر اول از چاه به دلیل نبودن نور کافی به نتیجه نرسید. با توجه به تخلیه باتریها، از ادامه فیلمبرداری منصرف می‌شویم، وسایلمان را جمع می‌کنیم؛ و برای بالا رفتن از چاه مهیا می‌شویم.

نفر دوم با حدود ۱۰ دقیقه اختلاف از نفر اول از طناب متصل به کارگاه دوم شروع به صعود می‌کند. پس از رسیدن اینان به سر چاه، نفر سوم با حمایت افراد بالا اقدام به صعود می‌کند. با اتمام صعود او نفر چهارم (امیر زرین) برای صعود آماده می‌شود. مدت زمان سپری شده از صعود نفر اول تا این هنگام حدود ۴۵ دقیقه است. قرار بود که پس از رسیدن نفر چهارم به سر چاه، نفر بعدی (سعید امینی) ابتدا کیسه بارها را به صورت تک تک یا جفت به انتهای طناب وصل کند و افراد سر چاه با توجه به خیس و سنگینی کیسه‌ها، بار را در چند نوبت به بالا انتقال دهند و در نهایت پس از

انتقال بار، خود او از همان طناب (طبعاً با حمایت) اقدام به صعود کند. ساعت حدود ۲۱/۳۰، هنوز دقایقی از شروع صعود امیر زرین نمی‌گذرد که از درون چاه صدای فریادی دلخراش و به دنبال آن سقوطی سهمناک ما را بر جایمان می‌خکوب می‌کند. در لحظات اول همه می‌پنداریم که امیر زرین در حین صعود دچار سانحه شده است. اما طناب حمایت و صعود او همچنان زیر بار است. نامش را چند بار فریاد می‌کنیم. بالاخره پاسخ می‌دهد. آری، سعید سقوط کرده است. او پس از بستن همه کیسه‌ها به ته طناب اصلی از طناب کارگاه دوم اقدام به صعود کرده و حین بالا آمدن پرت شده است. به سرعت کارگاه دوم و طناب آن را که در آن سوی دهانه چاه آویخته است واری می‌کنیم. طناب در جای خود متصل است، اما زیربار نیست. یعنی چه اتفاقی افتاده است؟ چرا سعید بدون اطلاع از این طناب اقدام به صعود کرده است؟ چرا منتظر اتمام صعود نفر چهارم نشده است؟ صدای ناله‌های او از ته چاه به گوش می‌رسد. امیر آویخته در میانه چاه در تقلاست تا یومارهایش را آزاد کند و فرود رود. ولی به علت دستپاچگی و آزاد نشدن یومار سینه، بالاخره از فرود میانه راه منصرف می‌شود؛ باقیمانده چاه را به سرعت یومار می‌زند و خود را به سر چاه می‌رساند تا بلافاصله اقدام به فرود کند.

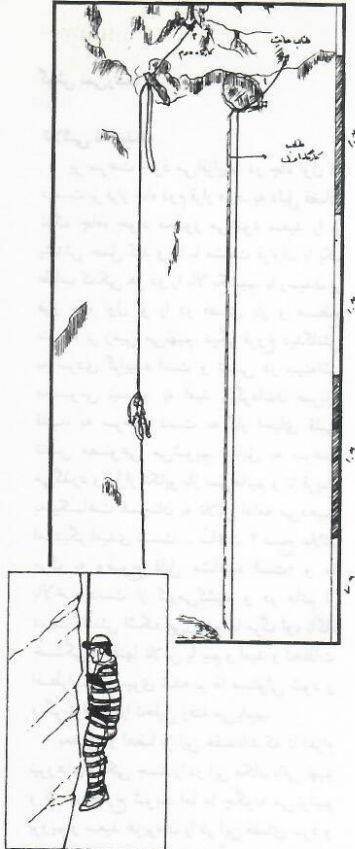
تصمیم به نجات

در همین حین یک نفر از اعضا برای مطلع کردن گروه پشتیبان و اعزام هر چه سریعتر



چاه اول و حالت گلوگاهی آن

چگونگی لایح طناب در ابتدای چاه (کارگاه دوم)



نحوه بالا کشی مصدوم در چاه سوم

سعید، سانتیمتر به سانتیمتر بالاتر می‌آید... بدین سان ساعتی بعد در سر چاه است و ما خسته و عرق‌ریز، در شگفت از انجام کاری که خود هم باور نداشتیم از عهده‌اش برآیم. اولین اقدام بررسی وضعیت و علائم حیاتی اوست. تنفس و ضربان قلب ضعیف است و او فقط گهگاه با صدای بی‌رمقی ناله می‌کند. پس از رسیدن سعید به سر چاه در حین انتقال بار و صعود آخرین نفر از چاه سوم او را به زیر چاه دوم منتقل می‌کنیم. به دلیل شکل خاص این چاه و ریزش آب فراوان، کف چاه کاملاً خیس است و ما مجبوریم زیرانداز و کیسه خواب را بر سطحی از آب پهن کنیم و سعید را تا آماده شدن کارگاه روی آن قرار دهیم. با رسیدن بقیه افراد، شروع به بالا کشیدن او می‌کنیم. طی بالا آمدن از چاه دوم سعید آرام و بی‌صداست و با رسیدن به سر چاه دیگر هیچ صدایی از او به

محل کارگاه تا سر چاه (جمعاً حدود ۱۰ متر) مقدار ۱۳ تا ۱۵ متر اضافه طناب در کف چاه باقی می‌ماند. (به این نکته که چرا اضافه طناب قبل از بستن کارگاه منظور نشده است تا مقدار باقیمانده در بالای چاه قرار گیرد اشاره خواهد شد) این مقدار اضافه طناب بنا به هر دلیلی (مثلاً گیر کردن به کیسه بار، یا نوار زیر یومار، یا بدن صعود کننده و ...) هنگام صعود نفر قبل بالا آمده و در جایی (احتمالاً سر چاه یا دو سه متر ابتدایی، چون در فواصل پایین تر طناب در فضا معلق است و با سنگ در تماس نیست) در سنگ لایح شده، یا به هر ترتیب به نقطه‌ای گیر کرده است؛ و سعید هنگام صعود بی‌خبر از این مسئله از انتهای طناب، سوار طناب شده و اقدام به صعود کرده است که متأسفانه پس از طی حدود ۱۵ متر، طناب از نقطه مورد نظر رها شده و منجر به سقوط او شده است. با رسیدن افراد گروه پشتیبانی به سر چاه به تنها چیزی که می‌اندیشیم، انتقال هر چه سریعتر سعید به بیرون غار است. اما به راستی چگونه می‌توان مصدومی این چنین را از قعر این چاه مخوف، از میان آن گذرگاههای تنگ و معابر نفس‌گیر خارج کرد، آنجا که حمل یک کیسه بار کوچک سخت و طاقت‌فرساست، آن هم برای ماکه شانزده ساعت است به طور مداوم در این چاه سرد مشغول فعالیت هستیم.

با توجه به وضعیت وخیم سعید و از آنجا که احتمال آسیب‌دیدگی ستون فقرات و شکستگی مهره‌ها می‌رود، تصمیم این است تا با بسکت کردن کامل بدن او به نحوی که حتی الامکان کمترین فشار بر نقاط آسیب‌دیده وارد آید، او را به طریقۀ فلاش‌زوک از چاه خارج کنیم.

اینجاست که باید آموخته‌های غبار گرفته سالها را به محک آزمونی حقیقی و سخت بسپاریم تا کارایی‌شان در این مکان خوفناک مورد قضاوت قرار گیرد.

در زیر نور ضعیف و بی‌رمق چراغ قوه‌ها بدن سعید را بسکت و به انتهای طناب متصل می‌کنیم. از اینجا به بعد امیدمان به خدا و توان بازوی گروه کمکی است تا مصدومی ۸۰ کیلوگرمی را از عمق ۳۷ متری بالا بکشند. برای ایمنی بیشتر و هدایت مجروح در طول چاه، جواد که با یک تکه طناب با سعید در ارتباط است همزمان با جمع شدن طناب او در کنارش از طناب دیگری یومار می‌زند. افراد سرچاه با تمام نیرو و توانشان در حال کشیدن طناب‌اند و

نیروی کمکی عازم دهانه غار و پناهگاه می‌شود.

ساعت ۲۲/۵۰ چهار تن از گروه پشتیبانی به محض اطلاع از وقوع حادثه وارد غار می‌شوند و ظرف مدت باورنکردنی نیم ساعت خود را به چاه سوم می‌رسانند. در فاصله زمان طی شده تا رسیدن گروه کمکی، امیر و جواد (که پس از امیر ضمن انتقال وسایل کمپینگ سرچاه شامل زیرانداز، چراغ، لباس خشک و مواد غذایی، اقدام به فرود کرده است) سعید را از نقطه سقوط (در کناره دیواره چاه و حوضچه آب) به محل خشک و مسطحی منتقل کرده‌اند. از صدمات وارده بر اثر سقوط تنها شکستگی فک و دندانها و جراحاتی روی گونه و لبها قابل مشاهده و محسوس است و خوشبختانه خونریزی باز و شدید ندارد و در حالت نیمه هوشیاری است. با توجه به خیس بودن کامل لباسهای سعید و سرمای توفرسای غار قبل از همه سعی‌مان این است تا با امکانات اندکمان او را گرم نگه داریم و حتی با درآغوش کشیدن او و با گرمای نفس‌هایمان از پایین آمدن دمای بدنش جلوگیری کنیم. در ابتدا می‌پنداشتیم علت سقوط، رها شدن یومار از روی طناب است. ولی با کمال تعجب متوجه می‌شویم که هر دو یومار سعید به طناب و بدن او متصل است؛ و این در حالی است که حدود ۱۵ متر اضافه طناب در زیر یومار و در کف چاه رها شده است. بدین ترتیب علت سقوط روشن می‌شود. از آنجا که اندازه طناب مذکور ۶۰ متر بوده است و با احتساب طول چاه (۳۷ متر) و مقدار مصرفی طناب در دور بلوک کارگاه و از



گروه در حال فیلمبرداری از غار پروا

گوش نمی‌رسد.

تلاشی ناامیدانه

بر سرعت خود می‌افزاییم. در چاه اول که درست بر فراز چاه دوم قرار دارد. به دلیل فضای تنگ چاه، جواد مجبور می‌شود سعید را بر پشتش حمل کند و ما با مشقت فراوان با یک طناب کمکی هر دو را بالا بکشیم. با رسیدن بر فراز چاه اول او را در فضای باز و مسطح سرچاه بر زمین می‌نهم. دیگر فروغ دیدگانش به سردی گراییده است و تپشی در سینه‌اش محسوس نیست. به امید بازگرداندن ضربان قلب، به سرعت دست به کار احیای قلبی تنفس مصنوعی می‌شویم. دقایق به سرعت می‌گذرد و ما از تکاپو باز نمی‌مانیم و تا قریب به یکساعت همچنان به تلاش ادامه می‌دهیم. اما دیگر امیدی نیست... ساعت ۴ صبح علائم مرگ به وضوح قابل مشاهده است؛ و ما بالاخره دست از کار می‌کشیم و در ماتم از دست دادنش اشک می‌ریزیم. با مرگ او، ناگاه خستگی ساعتها تلاش با بیم و امید و لحظات اضطراب‌آور سپری شده بر ما مستولی شود و دیگر توانمان را تحلیل رفته می‌یابیم.

بعضی از اعضا بر این عقیده‌اند که تا اعزام نیروهای کمکی جسد را در این مکان باقی نهم و از غار خارج شویم. اما ما چگونه می‌توانیم برویم و سعید عزیزمان را در این فضای سرد و تاریک تنها رها کنیم. «ما با او آمده‌ایم و با او باز خواهیم گشت».

همه با هم پیکر سعید را که اینک سنگینتر به نظر می‌رسد از جای بلند می‌کنیم و به راه می‌افتیم. مسیر در این قسمت به صورت راهرویی نسبتاً صاف ادامه می‌یابد و با عبور از

قسمتهای دشوارتری در انتها به «سورخ رأس» می‌رسد. با توجه به شکل خاص این سورخ و معبر بسیار تنگ آن، در نگاه اول عبور دادن جسد ناممکن است، اما با بررسی بیشتر راهی می‌یابیم. به این ترتیب که ابتدا چند نفر از سورخ عبور می‌کنند و با استفاده از طناب و یومار او را به داخل سورخ می‌کشند و ما از این سوی سورخ در قسمتهای انحنا یافته معبر، جسد را هدایت می‌کنیم.

هر چند دیگر لزومی برای احتیاط عبور دادن سعید و عدم اعمال فشار بر او وجود ندارد، همه اعضا ناخودآگاه سعی می‌کنند که انتقالش با همان وسوس و احتیاطی که در هنگام زنده بودنش صورت می‌گرفت، انجام یابد. در معبر گل آلود و نمناک گل خیز نیز به همان روش اس، جسد را با اتصال طناب و یومار، این بار با پا وارد سورخ می‌کنیم و با مشقت فراوان بیرون می‌کشیم. از اینجا تا دهانه غار ۲۰۰ متر راه، انباشته از نخته سنگهای لغزنده و بزرگ باقی است و دیگر رمقی برایمان نمانده است. قدم به قدم می‌بایست سعید را از روی سنگی بر سنگی دیگر در یک مسیر پیچ در پیچ دست به دست کنیم. بالاخره در آخرین پیچ، روشنایی دهانه غار نمایان است. افسوس که دیدگان سعید عزیزمان ما را در دیدن این روشنایی همراهی نمی‌کند.

ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه است و ما بالاخره در دهانه غار هستیم، جایی که بیست و هفت ساعت قبل به همراه «سعید»، این جوان بذله‌گوی شاد و پرتوان، آن را ترک گفته بودیم، او که اینک تنها کالبد بی‌جانی است. خیس، سنگین و پیچیده در طناب... بیرون از غار هوا مه‌آلود است و باران نرم و

غمناک بر زمین می‌بارد. انگار آسمان هم امروز با ما در سوگ دوست می‌گرید.

توضیح:

در مورد اضافه طناب کارگاه دوم باید گفت که به این مسئله که هنگام بستن کارگاه دقت شود تا اضافه طناب در بالای چاه قرار گیرد، توسط گروه طناب‌گذار که قبل از گروه اصلی مسئولیت نصب طنابها و انتقال بار را بر عهده داشته‌اند، توجه شده و به همین طریق صورت گرفته است. اما متأسفانه حین فیلمبرداری در سر چاه به دلیل قرار گرفتن این طناب در محل تردد (به واسطه دوری بلوک از سر چاه) و ایجاد مزاحمت، طناب مذکور موقتاً باز می‌شود که هنگام بستن مجدد (بر حسب اتفاق توسط خود مرحوم سعید) این مسئله مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

کار زیبای مادر سعید

مادر سعید گفت: چون سعید خودش راه خود را انتخاب کرده بود و به کار و رشته ورزشی اش عشق می‌ورزید، کلیه مخارج و هزینه‌های مراسم شب هفت فرزندم، و وجه بیمه ورزشی وی را به هیئت کوهنوردی نیشابور تقدیم می‌کنم تا برای آموزش جوانان در ورزش کوهنوردی استفاده شود. در پایان از کارکنان محترم کلیه نهادهای ادارات که به نحوی در یاری رساندن ما سهیم بوده‌اند، و از حضور چشمگیر و تسلی بخش تمامی همزردان کرمانشاهی در حمل و انتقال پیکر آن عزیز به پایین کوه و مراسم تشییع در شهر کرمانشاه صمیمانه سپاسگزاریم. Δ

تشکر و اعتذار

رفت آن طاووس عرشی سوی عرش تاشید آوای طبل از کوی عرش در نهایت اندوه و تأثر عروج عارفانه و عاشقانه کوهیار و مربی عزیز سعید امینی را که در ژرفای تاریک و سرد غار پراو جان به جان آفرین تقدیم کرد به خانواده محترمش خصوصاً مادر رنج کشیده و داغ‌دیده‌اش، ریاست و اعضای هیئت کوهنوردی نیشابور تسلیت عرض نموده و بر خود واجب می‌دانیم از حضور کلیه سروران معظم بالاخص جناب آقای داورزنی ریاست محترم اداره کل تربیت بدنی خراسان و معاونین محترمشان، جناب آقای مقیمی ریاست سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی مرکز مشهد، هیئت کوهنوردی خراسان، پیشکسوتان، مربیان و جامعه کوهنوردی استان که در مراسم استقبال، تشییع، تدفین و بزرگداشت آن عزیز شرکت داشتند و با همدردی و همراهی موجبات کاهش تألمات روحی و تأثرات قلبی ما را فراهم آوردند صمیمانه تشکر و قدرانی کرده و لبهای کبود از فراق دوست را بر دستان پرتوان کوهنوردان کرمانشاهی که از هیچ کوششی در حمل پیکرش کوتاهی ننمودند و شانه‌های گرمشان را پناه گونه‌های خیممان قرار دادند می‌نهم و برای یکایک آنان که در سخت‌ترین شرایط کوله‌های سنگین غممان را مردانه بر دوش کشیدند همواره سلامت و سعادت آرزو نمودیم.

با آرزوی استحکام و همبستگی همزردان - گروه کوهنوردی آزادگان مشهد

Shandiz

Sunscreen Cream



RAMGRAPHICS

کرم ضد آفتاب شانديز

برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

مطابق با استانداردهای اروپایی

UVA-UVB-IR 

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران، تلفن دفتر مرکزی: ۹۲۴۵۴۲





PARSIRAN

پارسیران دارای گواهینامه استاندارد بین المللی

A.G.A & C.G.A

کلاسهای کار با بخار متحرک به سادگی در طبیعت تمرین نمی شوند (آنها را پس از مطالعه شهر بازرگانی)



دفتر مرکزی :

میدان هفت تیر . خیابان شهید لطفی . پلاک ۳/۳ . طبقه چهارم .

تلفن : ۸۸۳۳۶۶۳ - ۸۸۳۳۶۷۵ - ۸۳۵۲۶۳ فاکس : ۸۸۲۱۱۶۸

صندوق پستی : ۱۷۳ - ۱۵۸۵۵



#3/3 Loffi Ave. 7th Sq. Tehran - IRAN

Tel : +98 21 883 36 63 / 883 36 75 / 883 263

Fax: 882 11 68 P.O.Box:15855-173

E.Mail : PARSIRAN @ NEDA†

موفقیت صعود کند.

مسابقات سنگنوردی

در مسابقات سنگنوردی قهرمانی کشور (رده جوانان) همدان، میزبان مسابقات، با برتری کامل مقامهای نخست تا سوم مسابقات را به خود اختصاص داد.

روز جمعه ۷۶/۵/۱۰، پس از یک روز رقابت فشرده و دیدنی مسابقات سنگنوردی قهرمانی کشور در رده جوانان که زیر نظر کمیته مسابقات فدراسیون کوهنوردی و در ورزشگاه شهید محمدلو برگزار شد، با قهرمانی همدان به پایان رسید.

در این دوره از رقابتها که با عنوان یادواره زنده یاد مرحوم محمدرضا خداباری برپا شد، ۳۹ سنگنورد سالنی از ۱۰ استان کشور (آذربایجان شرقی، اصفهان، تهران، خراسان، قزوین، کرمانشاه، گیلان، لرستان، مرکزی و همدان) شرکت داشتند.

در این دوره، استان میزبان با تعداد ۹ نفر شرکتکننده پر تعدادترین و تیمهای خراسان و لرستان تنها با یک نفر شرکتکننده کم تعدادترین تیمهای شرکتکننده بودند. مسابقات برابر معمول در دو مرحله صورت گرفت: مرحله اول با تعداد ۳۹ سنگنورد سالنی در مسیری با درجه سختی VII برابر با درجه بندی UIAA و یا 5.10d آمریکایی! در طول ۴ ساعت تلاش بیوقفه انجام شد که در نتیجه آن ۱۲ نفر به اسامی امیر عالی شهرک از تبریز، فرشاد یگانه از تهران، امیر روان، حسین یزدان دوست، حمید رضا سماوات، رضا اصغری، امیر پیروسی و حمید صفا دوست از همدان و امیر حسین و محمد لشکری از قزوین و علیرضا پور علی از تبریز و جلال باقری از کرمانشاه به دور نهایی راه یافتند. مسابقه نهایی نیز بعد از ظهر همان روز در مسیری با درجه

کوهنوردان شریف در علم کوه

یک گروه ۱۸ نفره از کوهنوردان دانشگاه صنعتی شریف طی یک برنامه ۸ روزه موفق شدند با ۵ بار صعود از مسیر لهستانیهای ۵۲، فرانسویها و هاری روست دیواره و قلعه علم کوه را فتح کنند. صعود از گرده آلمانها، یخچال غربی اسپیلت، یخچال تخت سلیمان و صعود قلل تخت سلیمان، خراسان، مرجیکش، دندان اژدها، میان سه چال، چالون، شاخک، سیاه کمان، و شانه کوه از دیگر موفقیتهای این گروه است.



صعود انفرادی شاخک

دیواره شمالی شاخک علم کوه از معدود مسیرهای کم تردد صعود است که در سال ۱۳۳۰ جلیل کتیبه‌ای برای نخستین بار آن را گشود. داوود طاهری از کوهنوردان تبریزی در تابستان سال جاری موفق شد پس از تمرینات مداوم و کسب آمادگی جسمانی طی برنامه‌ای یک روزه این مسیر را از انفرادی صعود کند و قلل سیاه‌سنگ، چالون و سیاه کمان را به قصد پناهگاه سرچال پشت سر گذارد. Δ

سختی VII⁺ / VIII⁻ درجه بندی UIAA برابر با 5/11b آمریکایی انجام شد و نتایج زیر به دست آمد:

علی پیروسی از استان همدان نفر اول مهدی صفا دوست از استان همدان نفر دوم حسین یزدان دوست از استان همدان نفر سوم علیرضا پور علی از استان آذربایجان شرقی نفر چهارم محمد لشکری و امیر حسین لشکری از قزوین و حمیدرضا صفا دوست از همدان مشترکاً مقام پنجم.

در مرحله اول، تنها علی پیروسی از همدان با اندامی کشیده و با وزنی سبک با حرکتی روان و دیدی خوب و تکنیکی برتر از دیگران و انجام حرکاتی شناگونه و تفکری باز طی اندک زمانی توانست مسیر را به اتمام برساند و به اصطلاح صعودی تاپ داشته باشد.



در پایان دور اول، دو صعود نمایشی توسط نفر اول و دوم نوجوانان کشور صورت گرفت. هر دو نفر از انعطافی خوب برخوردار بودند و با حرکاتی موزون و روان توانستند تا گیره ۱۲ و ۱۱ صعود کنند. جالب اینکه هر دو نفر به دلیل ضعف در خواندن مسیر

گزارش از علی طاهری - استان مرکزی

باندول شدند که دور از انتظار بود. طراحی مسیر در هر دو دور از رقابتها خوب بود. در دور اول گیره‌های انحرافی و فرعی نصب نشده بود. ولی در مسیر نهایی گیره‌های فرعی و انحرافی پیش‌بینی شده بود. طراحی خوب مسیرها و داوری بدون نقص و نیروی سازماندهی مسلط، دلیل دقت و درایت و تجربه کافی آنها بود. تعداد کم تماشاگران (حدود ۲۰۰ نفر) شاید به دلیل تبلیغ ناکافی بود.

مشکلاتی چون نبودن آب آشامیدنی، عدم نظارت صحیح سرپرستان، سر و صدا و شلوغی خوابگاهها و خواب دیر هنگام تأثیر بسزایی در اجرای مسابقه روز بعد داشت.

با وجود اخذ مبلغ ۲۰۰۰ تومان از هر شرکتکننده، شام پیش‌بینی نشده بود. برخی از تیمها بی‌شام خوابیدند و بعضی نیز به نان و انگور قناعت کردند. بعضی دیگر نیز تا ساعت ۱ نیمه شب به دنبال شام بیرون از خوابگاه بودند. همه این موارد تأثیر منفی در کیفیت مسابقه به جا گذاشت.

کمبود وسایل فنی شخصی مسابقه دهندگان از جمله تونیک و کتانی سنگ و عاریه گرفتن آنها از قبل یا در حین اجرای مسابقه روح هر بیننده‌ای را آزار می‌داد. در حین انجام مسابقه تنها یک مورد اعتراض به هیئت داوری شد که آن هم به دلیل موجه نبودن وارد نشد. نقص فنی در مسیر مسابقه پیش نیامد. در پایان، جوایز نفرت اول تا سوم مسابقات توسط ۳ تن از پیشکسوتان حاضر در سالن داده شد. Δ

کوهستانی، پناهگاهها، خطوط بالابر و به تبع آن مراکز ارائه مواد غذایی و خدمات جانبی به صورت خصوصی و دولتی پا گرفت. این موج ساخت و ساز و آلودگی ناشی از آن هم اکنون به اکثر نقاط کوهستانی و مستعد کشور کشیده شد.

واما

آنچه از نوشته‌ها و گفته‌های پیشکسوتان ورزشهای کوهستانی و خصوصاً کوهنوردی در ایران و جهان خواننده و شنیده می‌شود و نسل کنونی علاقه‌مند به ادامه و انجام این رشته‌های ورزشی از آن سخنها می‌گوید و نوشته‌ها می‌نویسد این بوده و هست که ورزشکاران کوهنورد از خصایل زیبای انسانی برخوردارند. کوهنوردی که با وجود تمامی مشکلات و پذیرش خطرهای غیرقابل پیش‌بینی پا به عرصه ارتفاعات شناخته شده و نشده می‌گذارد، می‌خواهد تا یکی از بارزترین جلوه‌های طبیعت یعنی «پاکی» کوه و محیط پیرامون آن را مشاهده کند و با حضوری حتی اندک بار دیگر لحظه‌ای به فطرت اصلی خود و طبیعت که «پاکیزگی» است رجعت کند و تفکر و ...

لیکن چگونه بینیم و بشنویم و قلم را به دست گرفته و بنویسیم که ارتفاعات زیبای ایران به دست ما کوهنوردان و عاشقان طبیعت! می‌رود تا تبدیل به زباله‌دانی از پس‌مانده‌ها و شمارهای رنگ و وارنگ نقش بسته بر سنگها و دیوارها شود که ما آمدیم و صعود کردیم و ... و این هم دلیل آمدنمان! لحظه‌ای در خلوت خود با صداقت نتیجه بگیریم که عامل آلودگی قتل دماوند، علم کوه، سیلان، دنا، زردکوه، توجال، الوند و صدها ارتفاع صعب‌العبور و دهها پناهگاه و جانپناه ما مدعیان این ورزش و آن خصلتهای زیبای انسانی هستیم.

با نگاهی به آمار پاکسازیهایی صورت گرفته از ۷ مهر سال ۱۳۶۳ که نخستین برنامه پاکسازی کوهستان در ایران به صورت رسمی و براساس روز بین‌المللی پاکسازی کوهها صورت گرفت و تأسیس رو به رشد تشکلهای طرفدار حفاظت از محیط زیست که هر کدام به نحوی با ارائه آمار و ارقام خود درصدد نشان دادن عمق فاجعه هستند، آیا نباید به خود بگوئیم که اگر ما مدعیان، هر کدام به نحوی فرهنگ حفاظت از کوهستان را از خودمان شروع نکنیم، نمی‌توانیم به آنچه می‌گوییم وفادار باشیم. به قول مولانا:

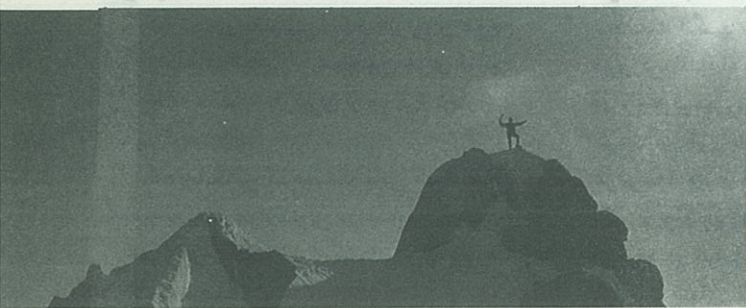
این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا. Δ

انسان متفکر! و کنجکاو! که قرنهای متمادی با حداقل امکانات حمل و نقل به دنبال شناخت محیط پیرامون خود و نقاط دوردست این کره خاکی، شجاعانه پا به عرصه اقیانوسها، کویرها، کوهها، قطب و هر نقطه ناشناخته‌ای می‌گذاشته تا بدین وسیله به دانش خود پیرامون سیاره‌ای که بر روی آن می‌زید بیفزاید، در قرن حاضر پس از آن همه کوشش و استفادة بهینه از شناخت به دست آورده، در پیرامون خود با یک بحران زیست محیطی مواجه شده است. با رشد جمعیت و فن‌آوری خصوصاً در چند دهه اخیر موضوع آلودگی کره زمین به مهمترین مسئله مورد بحث در محافل علمی جهان تبدیل شده است! و از این مهمتر رشد وحشتناک این آلودگی که موجب صدمات جبران ناپذیری به لایه‌های محافظ جو است که در حکم سپر بلا یا در ماروای این کره خاکی عمل می‌کند، اندیشمندان را به این باور رسانده است که ایجاد شکاف در لایه اوزن و استمرار آن بدون شک در آینده موجب قطع حیات بر روی زمین می‌شود.

فرهنگ تمایل به مصرف بسیار متنوع و بی‌رویه انسان معاصر موجب مستهلک شدن منابع محدود زمین و تخریب محیط زیست شده و با معضلات فرهنگی و اجتماعی فراوانی همراه بوده است؛ و انسان عصبی و خرد شده در زیر چرخ دنده‌های عظیم این پیشرفت! را وادار به فرار از این محیط تنگ ایجاد کرده به دست خود، یعنی «شهر» می‌کند. حال این انسان متفکر غافل! محل آرامش و آسایش خود را در همان یسافته‌های قبلی خویش یعنی طبیعت بکر و دست‌نخورده می‌جوید، و این تازه آغاز ماجرای غم‌انگیز دیگری است که به دست او شکل می‌گیرد. همان انسان غفلت‌زده که شرایط زندگی را در محیط اجتماعی «شهر» در عمل برای خود بغرنج ساخته است، پا به فضای جدیدی به نام طبیعت می‌گذارد و درصدد تخریب دیگری به مراتب سنگینتر و غیرقابل جبرانتر برمی‌آید.

کوه نماد طبیعت و یکی از پرطرفدارترین مواهب طبیعی است که طی یک قرن اخیر به عناوین گوناگون و از جمله ورزش! مورد توجه و هجوم انسانها قرار گرفته است. طی چهار دهه گذشته احداث جاده‌ها، خطوط بالابر، پناهگاهها و جانپناهها، مراکز امداد رسانی، هتلها و حتی فرودگاههای کوچک در ارتفاعات اقصی نقاط جهان برای برآورده کردن نیازهای گوناگون مراجعان رشد روزافزونی داشته است. در کشور ما نیز پس از ایجاد تشکیلاتی به نام فدراسیون کوهنوردی و اسکی لزوم ارائه خدمات گوناگون به ورزشکاران و دوستداران طبیعت یکی از ضروریات تشخیص داده شد؛ و براین اساس ارتفاعات شمالی تهران برای کوهنوردان و ارتفاعات البرز مرکزی در شمشک، خور، دیزین برای اسکی‌بازان مورد توجه قرار گرفت و احداث جاده‌های





قطعه‌نامه مشترک

«روز جهانی پاکسازی کوهها»

۲۸ شهریور ۱۳۷۶ - تهران - شمیرانات

اخبار جبهه سبز

تشکلهای زیست محیطی غیردولتی افتخار دارند: پنجمین سال اجرای مراسم «روز جهانی پاکسازی کوهها» را با حضور و مشارکت گسترده مردم در چهار مسیر اصلی کوهپیمایی دامنه‌های شمالی مشرف به شهر تهران برگزار کنند.

این تشکلهای در راستای تحقق اهداف زیست محیطی، موارد زیر را به اطلاع عموم مردم، مسؤولین محترم کشور و دست‌اندرکاران می‌رسانند، باشد که با گسترش روح مسؤلیت‌پذیری و قانونمندی در جامعه، حراست از محیط زیست و حفظ مواهب الهی آن برای نسل حاضر و نسلهای آینده این مرز و بوم به تلاشی فراگیر تبدیل شود.

۱- حمایت از حریم کوهستان به عنوان بخش مهمی از محیط زیست که تأمین‌کننده ذخایر آب شیرین و خاستگاه جنگل و مرتع می‌باشد.

۲- اعمال مدیریت بر مناطق کوهستانی از طریق ایجاد شوراهای منطقه‌ای تحت عنوان کوهداری متشکل از نمایندگان سازمانهای ذیربط و تشکلهای زیست محیطی غیردولتی، تا متولی و مسؤول مستقیم کلیه مسائل کوهستان باشند.

۳- بهره‌برداری صحیح از منابع طبیعی تجدید شونده و تجدید ناشونده موجود در کوهها با توجه به اصول توسعه پایدار.

۴- جلوگیری از عملیات ساختمانی و بهره‌برداری غیراصولی که به تخریب جبران‌ناپذیر اکوسیستم مناطق کوهستانی منجر می‌شود.

۵- تهیه و تصویب لوایح قانونی و تدوین آیین‌نامه‌های اجرایی و همچنین اجرای قوانین مربوط به منظور جلوگیری از هر نوع تجاوز به حریم کوهستان.

۶- جایگزین کردن تدریجی مواد قابل تجزیه به جای مواد کثیف در صنایع بسته‌بندی و جلوگیری از گسترش کارگاه‌های تولید ظروف یکبار مصرف.

۷- تلاش در جهت حفاظت از قتل و مناطق کوهستانی که دارای جلوه‌های منحصر به فرد طبیعی می‌باشند مانند: دماوند، علم‌کوه و سبلان از طریق تبدیل آنها به «پارک ملی» توسط سازمان حفاظت محیط زیست.

۸- برخورد قانونی ارگانهای ذیربط خصوصاً مراکز بهداشت با واحدهای متخلف و اماکن اقامتی مانند: قهوه‌خانه‌ها، پناهگاه‌ها، رستوران‌ها و هتل‌ها که آلوده‌کننده محیط زیست کوهستان باشند.

۹- ارتقاء فرهنگ زیست محیطی گردشگران و علاقمندان محیطهای طبیعی، حمایت از طبیعت کوهستان به وسیله کوهنوردان و جلوگیری از آلودگی این محیطها.

تشکلهای زیست محیطی غیردولتی

۱- جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست.

۲- کمیته حفاظت محیط کوهستان.

۳- جبهه سبز ایران (صلح سبز)

۴- انجمن متخصصان محیط زیست ایران.

۵- مؤسسه توسعه پایدار و محیط زیست.

۶- حامیان اندیشه سبز.

۷- میعاد سبز.

۸- آرمان سبز.

۹- راهیان سبز.

۱۰- آوای سبز.

پاکسازی غار رودافشان

روز جمعه ۷۶/۶/۱۴ کوهنوردان جبهه سبز ایران، در آستانه روز جهانی پاکسازی کوهستان با حضور در اعماق غار عظیم و شگفت‌انگیز رودافشان در ۴۰ کیلومتری فیروزکوه اقدام به پاکسازی این غار نمودند. غار در دامنه کوههای جنوبی ده رودافشان در یک گودال که طول تالار آن تقریباً ۱۵۰ متر و به عرض ۹۰ متر و ارتفاع ۳۰ متر با دهانه‌ای که یکی از بزرگترین دهانه غارهای ایران محسوب می‌گردد در برابر ما قرار گرفته است. برای بازدید تا انتهای غار حدود ۲ ساعت زمان نیاز

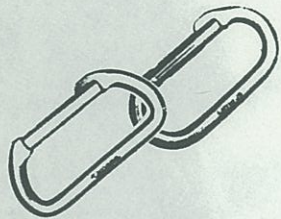
است. با کمال تأسف برخی بازدیدکنندگان این قبیل غارها بدون توجه به ارزشهای زیست محیطی، فرهنگی و تاریخی این آثار با ارزش که نتیجه میلیونها سال فعل و انفعال در درون سنگها می‌باشد اقدام به شکستن استالاکتیت‌ها و استالاگمیت‌های عظیم و زیبای آن نموده‌اند، در واقع به جرأت می‌توان گفت که تمامی استالاکتیت‌ها شکسته شده‌اند، حوضچه‌ها در اعماق تاریک غار مملو از زباله بودند و روی دیواره‌های بسیار زیبای غار با خطوط کج و معوج یادگاری اشخاص ناآگاه و لوحه‌های یادبود دیده می‌شود.

جبهه سبز ایران پیشنهاد می‌کند هر چه سریعتر مدیریتی قوی، قاطع و آگاه بر غارها که میراث گذشتگانمان می‌باشد، اعمال شود و تمامی غارها به عنوان مناطق حفاظت شده اعلام و از تردد بدون برنامه و مجوز در غارها به شدت جلوگیری و با متخلفین برخورد قانونی شود. شایان ذکر است که نقش آموزشهای زیست محیطی و معرفی ارزشهای این آثار به موازات حفاظت قاطع آنها به قوت خود باقی است. به امید تجدید نظر اساسی در رفتارمان با مناطق طبیعی.

حاشیه تالاب انزلی از انبوه زباله پاکسازی شد

با همکاری اداره کل محیط زیست استان گیلان و همیاران محیط زیست انزلی و فعالان محیط زیست شهرستان ماسال، در روز جمعه ۷۶/۷/۱۸ گوشه‌ای از تالاب زیبای انزلی از انبوه زباله به جا مانده از سالها قبل پاکسازی شد. در این تلاش که با استفاده از شناورهای اداره محیط زیست انجام شد بیش از ۲ تن زباله جمع‌آوری گردید.

در این برنامه که با هدف اشاعه فرهنگ زیست محیطی، ایجاد وسواس دائمی حفاظت از محیط زیست و معرفی تشکلهای زیست محیطی در شهرستان انزلی به اجرا درآمد، حضور دانش‌آموزان طرفدار محیط زیست از هر حیث قابل توجه بود. شایان ذکر است که حرکت فوق‌الذکر نمونه قابل قبول و موفق از



سفارش دوفت
و تعمیر انواع
پوشاک و کفشهای
کوهنوردی،
فروش لوازم فنی
سنگنوردی و یخنوردی



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

دهی و بالا بردن اطلاعات همگان نسبت به
واقعتهای محیط زیست و چگونگی آلودگیها
و آلوده سازی آن و راههای پیشگیری و
زدایش آلودگیها و جلوگیری از نابودی و
کاهش توان طبیعی محیط زیست خدادادی
فعالیت خود را آغاز نموده است. Δ

همکاری یک نهاد دولتی با یک تشکل
غیردولتی می‌باشد.

جبهه سبز ایران (صلح سبز) امیدوار است
که فرهنگ حفاظت از محیط زیست و منابع
طبیعی در میان خانواده‌های سراسر کشور
نهاده و عمومی شود. Δ

پاکسازی دره غار

هیئت کوهنوردی نیشابور با شعار «چرا
چهره زیبای کوهستان را با ریختن زباله آلوده
کنیم. بیایید زباله‌هایمان را از طبیعت برگردانیم»
در روز جهانی پاکسازی محیط کوهستان با
مشارکت گروه کوهنوردی دانش، فولاد و
شورای ورزشی بانوان اقدام به پاکسازی دره
غار نمودند. در این حرکت دسته‌جمعی حدود
نیم تن زباله از محل جمع‌آوری شده و به محل
مناسب منتقل گردید. Δ

بیایید با هم دانه‌ها را به طبیعت بازگردانیم

سالانه میلیونها تن دانه‌های میوه‌ها در
زباله‌ها از بین می‌روند آیا بهتر نیست ما
کوهنوردان دانه‌ها را در کوله پشتیهایمان
گذاشته به کوهستان ببریم و به طبیعت
بازگردانیم. حتماً دانه‌ها شرایط رشد خود را
پیدا خواهند کرد. Δ

مجید جمشیدی



کمیته حفاظت محیط کوهستان

این کمیته که زیر نظر هیئت کوهنوردی
استان تهران فعالیت می‌نماید بخشی از
فعالیت‌های خود را چنین عنوان می‌کند:

۱- مطرح کردن نقش محیط‌های کوهستانی در
بین کوهنوردان و مردم به عنوان اصلی‌ترین
محل تولید و تأمین آب، خاک، مرتع، جنگل و
....

۲- اشاعه مبانی زیست‌محیطی و آموزش
روشهای صحیح استفاده از محیط‌های طبیعی
به کوهنوردان و دوستداران طبیعت.

۳- بسیج کوهنوردان و مردم برای پاکسازی
مسیرها و ارتفاعات البرز در مراسم «روز
جهانی پاکسازی کوهها» در سالهای ۷۲، ۷۳، ۷۴
و ۷۵.

۴- تهیه و توزیع جزوات آموزشی (به زبان
ساده) در برنامه‌های مختلف و تأکید بر
شناخت زباله‌های تجزیه‌نشدنی و آلاینده‌ها و
ضرورت انتقال این نوع زباله‌ها به خارج از
محیط‌های طبیعی و کوهستان.

۵- پاکسازی منطقه زیبا و بی‌نظیر تخت
سلیمان - علم کوه (کلاردشت) و انتقال
زباله‌های به جا مانده از چند دهه قبل، از
ارتفاعات به پایین دست کوه.

۶- اجرای «روز درختکاری در کوهستان»
غرس چند هزار اصله نهال در ارتفاعات
مشرف به شهر تهران در سالهای ۷۳ و ۷۴ با
همیاری مردم و مشارکت سازمان جنگلها و
مراعات کشور، شهرداری منطقه یک، انجمن
متخصصان محیط زیست. Δ

موسسه راستین پیام سبز

نام یک تشکل جدید زیست‌محیطی است
که از سال ۱۳۷۵ با هدف «آگاه سازی، آگاهی

دانستیهای درباره کارابین

در زنجیره حمایتی که صعودکننده و حمایت کننده را به هم مرتبط می‌سازد به کارابین باید بیشترین توجه را کرد. بیشتر صعودکنندگان شناخت درستی در این باره ندارند. اما باید دانست که استفاده از این وسایل محتاج شناخت و آگاهی است.

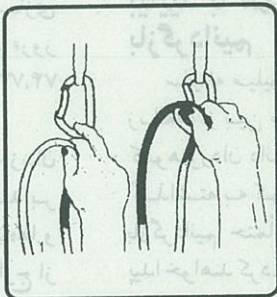
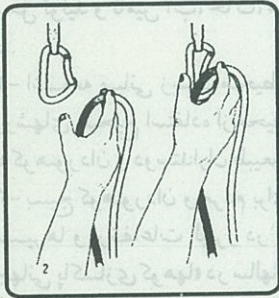
ترجمه و تدوین: مریم جالیانی، رحمان کشوری

چگونگی طناب انداختن؟

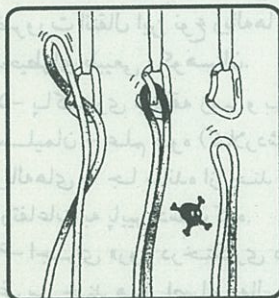
کار بسیار مهمی است و باید در این کار تبحر داشت. سقوط با پتانسیل زیاد صورت می‌گیرد. طرز انداختن طناب بستگی به آزاد بودن دست و طرز قرارگیری کارابین دارد. روشهای زیر توصیه می‌شود:

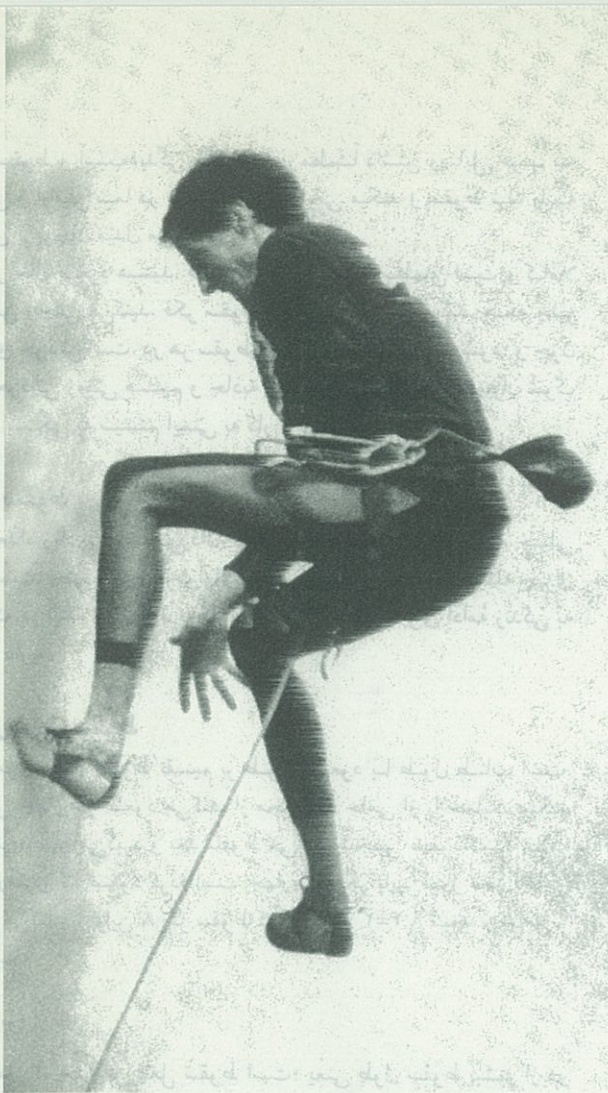
۱- کارابین را با انگشت وسط بگیرید و طناب را با استفاده از انگشت اشاره و شست با فشار بر زبانه داخل کارابین بیندازید.

۲- طناب را در میان دو انگشت وسط و اشاره قرار دهید. با انگشت شست کمر کارابین را نگه دارید و با استفاده از دو انگشت وسط و اشاره و فشار طناب بر زبانه کارابین، طناب را بیندازید. ممکن است که طناب خود به خود از داخل کارابین بیرون آید. کارابینها سیستم ایمنی ندارند.



مانند شکل ۳ در انداختن طناب به داخل کارابین دقت کنید. زبانه کارابین که طناب باید





پروازی مهیج به جای سقوط

شما می‌خواهید صعود کنید. پس شروع می‌کنید. بررسی کرده‌اید. تمرکز دارید. گیره‌ها را یکی بعد از دیگری بالا و بالاتر صعود می‌کنید. روی گیره‌های پالانس می‌زنید. ناگهان یکی از پاهایتان روی گیره می‌لغزد یا گیره دست می‌شکند. جاذبه زمین شما را به سمت خود می‌کشد و سقوط می‌کنید. ترسی ناخودآگاه و مکانیکی بر اثر ترشح آدرنالین وجودتان را فرا می‌گیرد. سیستم ایمنی بدنتان تعادلش را از دست می‌دهد؛ چون سالها در دنیای راحت و امن زندگی کرده‌اید.

قبل از صعود باید با بررسی وسایلمان از درستی آنها مطمئن شویم. شیوه حمایتی، قدرت، اسلینگ‌ها و کارابین‌ها، نوع طناب، همه در میزان

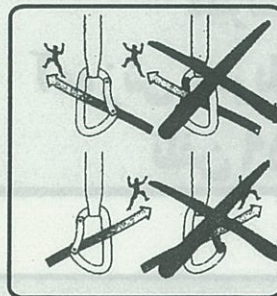
بختیسا بانه

یک حمایت خارجی مانند شکل از قدرت آن می‌کاهد به خاطر داشته باشید که کارابین باید در وضعیتی قرار گیرد که بر محور آن نیرو وارد آید؛ در غیر این صورت از استقامتش کاسته می‌شود.

ب. بسته بودن زبانه کارابین باعث استقامت بیشتر می‌شود بر خلاف آنچه به نظر می‌رسد زبانه کارابین همیشه بسته نمی‌ماند. در سه وضعیت زبانه کارابین باز می‌شود و آن اتفاق که نباید می‌افتد:

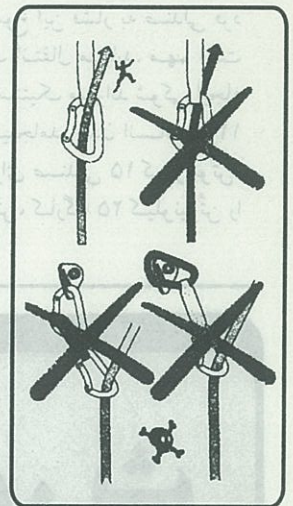
۱- هنگام سقوط، کارابین به سنگ کوبیده شود. در این لحظه ممکن است بر اثر شوک زبانه باز شود.

۲- برآمدگی در سطح سنگ باعث باز شدن زبانه می‌شود چاره استفاده از یک اسلینگ بلندتر از نقطه برآمدگی است که مانع برخورد کارابین به آن نقطه شود.

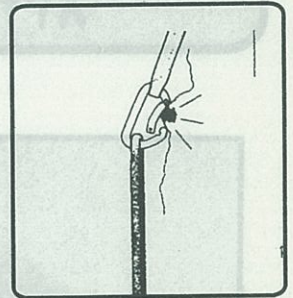


۳- در موقع سقوط فشار وارده بر طناب به کارابین منتقل می‌شود. لرزش طناب در سطح کارابین لرزشی ایجاد می‌کند و از این شوک و لرزش زبانه باز می‌شود. Δ

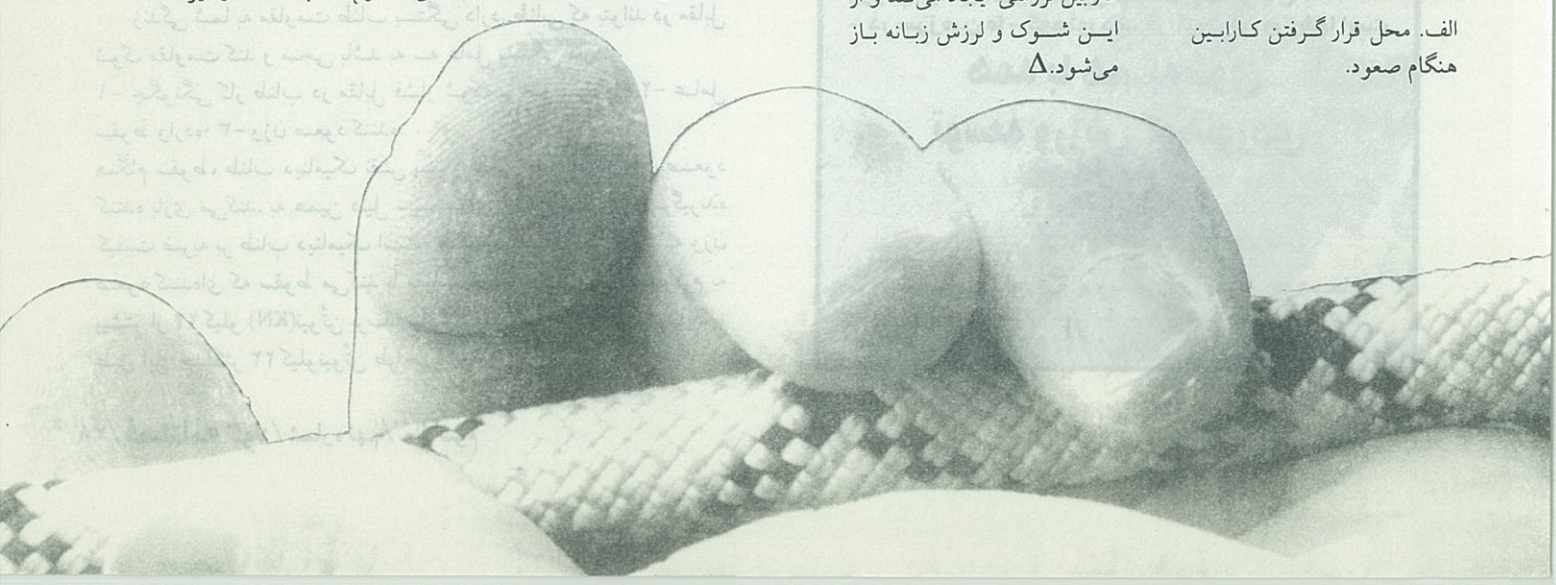
داخل آن قرار گیرد در تمامی لحظات صعود باید خلاف جهت صعود باشد دقت در انداختن کارابین به میانی و طناب در کارابین صعود کننده را از خطر مصون می‌دارد. مانند شکل ۴ در



یک صعود مورب (اریب) یا در تراورس، زبانه کارابین باید برعکس مسیر صعود باشد. اگر زبانه در جهت موافق مسیر صعود باشد امکان رها شدن طناب از داخل کارابین و خطر سقوط وجود دارد. شکل ۵



الف. محل قرار گرفتن کارابین هنگام صعود.



طناب استتیک

شما از یک طناب استتیک توقع کش آمدن ندارید. این گونه طنابها فقط مورد استفاده غارنوردان است. چون هنگام فرود داخل چاهها و ... طناب کش نمی آید و غارنوردان راحت به عملیات خود می پردازند. این نوع طنابها در صعودهای ورزشی استفاده نمی شود. چون هنگام سقوط فشار وارد به مجموعه صعود و بیشتر به شخص سقوط کننده به حدی است که ضربه حاصل از آن غیرقابل تحمل است. حتی در یک سقوط کوتاه اسینگها مانند یک طناب استتیک عمل می کنند و کش نمی آید. عامل ۲ شوک زیادی ایجاد می کند. مجموع این فشار به صندلی فرد صعود کننده، کارابین ها، اسلینگ ها، و طناب انتقال مییابد. مهم است بدانید که سقوط کمتر از ۱ متر با یک طناب استتیک میتواند شوکی ایجاد کند که به زخمی شدن یا شکستن یا مرگ بینجامد. بدن انسان تا ۱۲ کیلونیوتن شوک را می تواند تحمل کند. برای صندلی ۱۵ کیلونیوتن، کارابین ۲۰ کیلونیوتن، اسلینگ ۲۲ کیلونیوتن، کارگاه ۲۵ کیلونیوتن را تحمل می کند. Δ

فشار سقوط و آسیب دیدگی مؤثر است. مطمئناً داشتن وسایل خوب به آسایش و آرامش شما در صعود کمک شایانی میکند و سقوط شما را به پروازی پرهیجان مبدل می سازد. در حال صعود هستید. طناب و صندلی شما مطمئن است و کاملاً احساس راحتی می کنید. فکر سقوط شما را ناراحت نمی کند. همه چیز سر جای خودش است. در هر سقوطی مقداری انرژی آزاد می شود؛ و چون ما موجوداتی زمینی هستیم و جاذبه زیاد بر ما وارد می شود، میزان شوک سقوط بستگی به سیستم ایمنی به کار برده شده دارد.

عامل سقوط

برای تعداد زیادی از سنگنوردان عامل سقوط قابل درک نیست. خیلی ساده است. حتی اگر از فرمولهای ریاضی متنفر باشید این مسئله چیزی است که در آینده می توانید به کار ببرید یا در حقیقت برای ادامه زندگی به آن نیاز دارید.

فرمول عامل سقوط

این فرمول، طول سقوط تقسیم بر طول صعود یا طول طناب است. شخصی چهار متر صعود می کند. از محلی که حامی او را حمایت میکند چهارمتر فاصله می گیرد و بعد سقوط می کند. شخص صعود کننده علاوه بر چهارمتری که صعود کرده است چهارمتر دیگر پایین تر از محل حامی سقوط می کند. بنابراین ۸ متر سقوط کرده است. $۸:۴=۲$ نتیجه را عامل ۲ می گوئیم.

عامل ۲

عامل ۲، حداکثر عامل سقوط است؛ یعنی طول سقوط بیشتر از دو برابر طول صعود نمیتواند باشد؛ و این زمانی اتفاق می افتد که صعود کننده هیچ گونه حمایت میانی نصب نکرده باشد و به هنگام صعود به طرف حامی سقوط کند یا در حال صعود SOLO باشد. زمانی که مسیر صعود حمایت گذاری می شود، حمایتهای میانی شامل کارابین ها و اسلینگ ها و شخص حمایت کننده در کاهش فشار سقوط سهم به سزایی دارد و حداکثر عامل سقوط را که ۲ است به حداقل می رساند. هنگام سقوط، حامی نقش بسیار مهم و تعیین کننده ای دارد. قبل از اینکه فشار سقوط به طور کامل بر طناب وارد شود، حامی خود را از محل استقرار جدا و به جهت مخالف سقوط پرتاب می کند تا فشار بر تمامی مجموعه صعود تقسیم شود.

طناب دینامیک

زندگی شما به مقاومت طناب بستگی دارد. طنابی که بتواند در مقابل شوک مقاومت کند و منجی باشد به سه عامل بستگی دارد:
۱- چگونگی کار طناب در مقابل فشار شوک بر اثر سقوط؛ ۲- عامل سقوط وارده؛ ۳- وزن صعود کننده.
هنگام سقوط، طناب دینامیک نقش بسیار مهمی در کاهش وزن صعود کننده بازی می کند. به همین دلیل سیستمهای ایمن سازی در برگرینده کیفیت ضربه بر طناب دینامیک است. طناب دینامیک نمی گذارد که وزن صعود کننده ای که سقوط می کند با مقیاس فاکتور ۲ با وزن ۸ کیلوگرم به بیشتر از ۲۲ کیلو (KN) نیوتن برسد. بنابراین بقیه ابزار مورد استفاده باید بر طبق این حداکثر ۲۲ کیلونیوتن طراحی شود.

فیثاغورث

خصوصی، نیمه خصوصی، راهنمایی

دبیرستان، کنکور

آموزش بهتر با کمترین شهریه

تلفن ۸۴۲۴۵۹

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: ۸۸۲۶۴۲۲ فکس: ۸۸۴۲۰۳۳

نخستین حضور تیم ملی اسکی ایران در مسابقات المپیک زمستانی المپیک کورتینا (۱۹۵۶)

در سال ۱۳۳۴ اولین تماس بین‌المللی صورت گرفت. فدراسیون اسکی ایران با وجود ۹ سال سابقه هنوز عضو فدراسیون بین‌المللی اسکی فیس (FIS) نبود. و بنابراین نمی‌توانست در هیچ یک از مسابقات بین‌المللی شرکت کند. تا آنکه فدراسیون اسکی با کوشش فراوان این مشکل را حل کرد و در نتیجه ایران در این سال به عضویت فدراسیون بین‌المللی درآمد و توانست در مسابقات المپیک کورتینا (ایتالیا) شرکت کند. تیم ایران متشکل بود از آوانس مگردون و اسماعیل پنجه‌شیر و بنیک امیریان و اسماعیل ساوجی و رضا بازرگان و محمود بگلو که زمستان ۱۳۳۳ را برای تمرین در والدیزر فرانسه به سر برده بودند. در این سال نیز یک ماه قبل از شروع مسابقات تیم ملی به والدیزر رفت تا زیر نظر گاستون کاتیار و گی آرین تمرین کند.

قرار بود که از این شش نفر به تشخیص کاتیار چهار نفر می‌توانستند شرکت کنند. متأسفانه آوانس و ساوجی و پنجه‌شیر در تمرینات والدیزر از ناحیه پا صدمه دیدند و نتوانستند در بازیه‌های المپیک حضور داشته باشند. البته وقوع این نوع حوادث خیلی غیرمنتظره نبود زیرا تیم ما از یک پیست ملایم و صاف ۳۷۰ متری به یکی از مشکل‌ترین پیستهای دنیا رفته بود و می‌خواست سریعاً خود را به پای بهترین اسکی بازان جهان برساند. به این لحاظ به استقبال خطر می‌رفت و همواره بیش از ظرفیت از خود کار می‌کشید.

بنیک امیریان در این مورد چنین می‌گوید: «سال ۱۳۳۲ که من و آوانس و گیلانپور رفتیم فرانسه، مچ پای من در رفت و سال بعد آوانس و پنجه‌شیر پایشان شکست، و سال بعد که سال المپیک بود آوانس و پنجه‌شیر و اسماعیل ساوجی پایشان شکست. در کورتینا هم دنده بگلو ضرب دید. برای آگاهی از میزان آمادگی ما باید بگویم که سال قبل از المپیک به والایزر رفته بودیم یکی گفت که «اگر کسی بتواند از پیست «سولز» که پستی فوق‌العاده مشکل و دارای فوزهای برفی عظیم است بدون زمین خوردن پایین بیاید ۱۰۰ فرانک به او میدهم. ولی هیچ کس نتوانست بدون زمین خوردن پایین بیاید». البته سالی که تیم ما در المپیک شرکت کرد وضعیتش به مراتب بهتر از قبل بود. با این حال باز هم بچه‌ها مخصوصاً برای مسابقه سرعت بیشتر از شهامتشان مابه می‌گذاشتند تا از تکنیک و مهارتشان»

با شرح کوتاهی از مسابقات کورتینا بهتر می‌توانیم وضع تیم ایران را در نخستین مسابقه مهم بین‌المللی درک کنیم.

در کورتینا پیست سرعت را از غروب روز قبل تا ساعت ۱۰/۵ صبح یکشنبه تمام افراد اسکی با ارتش ایتالیا بدون وقفه کوبیده بودند و میتوان گفت که تا آن هنگام پیستی به این خوبی در هیچیک از مسابقه‌های بین‌المللی نبود. در یک سوم ابتدای پیست یک فوز برفی بزرگ بود که آن را «فوز شتری» می‌نامیدند. یک سوم شرکت‌کنندگان در آنجا زمین خوردند زیرا اسکی بازان به سرعت به آنجا می‌رسیدند و با عبور از آن فوز چندین متر به هوا پرتاب می‌شدند. ورنه امید شماره یک امریکاییها در آنجا زمین خورد. در قسمت دیگر پیست خیلی عمودی و پرشیب بود و آنجا را «دیوار» می‌گفتند. پس از دیوار قسمت جنگل بود. اسکی بازان با ورود به جنگل ناگهان کور می‌شدند گویا وارد تونلی تاریک شده‌اند. در خروج از جنگل عادت کرده بود ناگهان وارد آفتاب می‌شدند و انعکاس شدید نور و برف سفید آنها را دوباره چند لحظه نابینا می‌کرد. مثلاً فوراً قهرمان معروف سوئیس نتوانست افراد احتیاطی ارتش ایتالیا را که لباس سفید داشتند از برف تمیز دهد و به آنها خورد و یکی دو نفر را مجروح کرد. بعد از جنگل تعداد زیادی دست انداز و فوزهای وحشتناک برفی بود که یکی از آنها بعضی از اسکی بازان را سی متر به هوا پرتاب می‌کرد.

تیم ایران با اینکه نخستین بار بود که در چنین مسابقه‌ای شرکت می‌کرد،



بنیک امیریان در
استارت مسابقه
سرعت



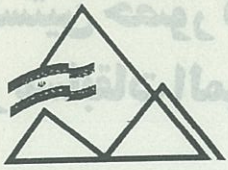
تیم ملی اسکی ایران در سال ۱۳۳۴
فرودگاه مهر آباد

موفق شد که به پایان مسابقه برسد و قهرمانان لبنان و ترکیه را شکست دهد. کاتیار استراتژی تیم را تعیین کرده بود «شما فقط سعی کنید به پایین برسید فکر خوبی‌اش را نکنید».

در این مسابقه که ۸۶ نفر شرکت کرده بودند این نتایج به دست آمد: اول تونی زایلر (اتریش) و دوم ریمون فله (سوئیس) و سوم آندره مولتر (اتریش). سی و نهم محمود بگلو و چهل و چهارم بنیک امیریان؛ رضا بازرگان در وسط پیست اسکیهایش باز شد و به پایان نرسید.

در ماریپج بزرگ ۹۵ نفر شرکت کرده بودند و این نتایج به دست آمد: اول تونی زایلر (اتریش) و دوم مولتر (اتریش) و سوم شوستر (اتریش). هفتاد و پنجم رضا بازرگان و هشتاد و دوم محمود بگلو. بنیک امیریان اوت شد. با اینحال تیم ایران در مجموع بعد از ژاپن قوی‌ترین تیم آسیا در این رشته بود.

در ماریپج کوچک نیز ۹۵ نفر شرکت کرده بودند. مسیر مسابقه بسیار سخت و در واقع روی یخ سیقل خورده بود. در نوبت (مانش) اول ۷۸ دروازه کاشته بودند که درست در خط شیب بود و امکان داشت بیشترین سرعت روی آن گرفته شود اما به واسطه یخ صیقلی اسکی بازان ناچار بودند هر چه بیشتر کنترل کنند و ابتدا شارل بوزون فرانسوی و بعد آندره مولتر اتریشی که شانس مسلمشان در ماریپج بود زمین خوردند. شیب این قسمت به حدی زیاد بود که وقتی مولتر زمین افتاد ۵۰ متر به پایین شُر خورد و ۵ دقیقه لازم بود تا بالا بیاید به این جهت از ادامه مسابقه منصرف شد. بقیه که وضع را به این شکل دیدند خیلی احتیاط کردند و حتی با دراپاز این نقطه رد شدند. زایلر که مدال طلای این مسابقه را هم به دست آورد آن را سختترین ماریپچی نامید که تا حال در آن شرکت کرده بود. عجیب‌ترین صحنه این مسابقه زمانی اتفاق افتاد که ژرژ اشنایدر قهرمان بزرگ سوئیس زمین خورد و نوک اسکیهایش شکست و با همان اسکی شکسته تا پایان مسابقه ادامه داد و با وجود این فقط ۶/۲ ثانیه با زایلر اختلاف داشت و مقام پنجم را به دست آورد. تیم ما هم با حفظ سیاست قبلی، یعنی سالم رسیدن به پایین، مسابقه را به پایان رساند. نتایج به این قرار بود: اول زایلر (اتریش) و دوم ایگایا (ژاپن) و سوم سولاندر (سوئد) و پنجاه و هشتم بازرگان و شصت و پنجم بگلو و شصت و هشتم امیریان. در این مسابقه هم تیم ایران از تیمهای خاورمیانه و خاور نزدیک مثل ترکیه و لبنان و یونان بهتر بود و می‌توان گفت که با توجه به شرایطی که ذکر کردیم به عنوان اولین تجربه موفق بود. Δ



کرده است. این کلاسها که رایگان کرده است. این کلاسها که رایگان برای علاقمندان برگزار می‌شود، در رشته‌های امداد و نجات کوهستان، حرکت شناسی، ابزار شناسی، هدایت گروه و خطرات کوهستان و ... تدریس خواهد شد. علاقمندان می‌توانند برای شرکت در کلاسها رأس ساعت ۱۷ در اولین شنبه هر ماه در سالن آصفی تئاتر دفتر امور مشترک فدراسیونها حضور یابند.

مسابقات دو و چرخه کوهستان

کمیته دو چرخه‌های کوهستان فدراسیون با همکاری فدراسیون موتورسواری و اتوموبیل رانی به مناسبت بزرگداشت هفته دولت اقدام به برگزاری یک دوره مسابقات دو و چرخه سواری کرده است.

این مسابقات در مورخه ۷/۶/۷۶ در پیست موتور کراس بابایی استادیوم آزادی در دو گروه سنی ۱۸ تا ۳۴ و ۳۴ سال به بالا در پنج مرحله برگزار شد.

از نکات جالب توجه این مسابقات می‌توان به جوان ترین و مسن ترین شرکت کننده که ۱۴ و ۶۰ سال سن داشتند و همچنین حضور بسیاری از علاقمندان و خانواده‌های ورزشکاران در محل برگزاری و همچنین خبرنگاران سیمای جمهوری اسلامی اشاره کرد.

مسابقات پاراگلایدر

در راستای گسترش ورزشهای هوایی در سطح کشور، به همت کمیته وزشهای هوایی فدراسیون کوهنوردی یک دوره مسابقات قهرمانی پاراگلایدر به مناسبت

تعهد و علاقمندی و سوابق مفید آقای علی متیم به ورزش کوهنوردی طی حکمی به سمت رئیس کمیته امور استانهای فدراسیون کوهنوردی منصوب گردیدند. تا با بکارگیری از نیروهای علاقمند نسبت به ساماندهی امور هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی سراسر کشور اهتمام ورزند.

همچنین با حکم ریاست فدراسیون کوهنوردی آقای همایون بختیاری به سمت دبیر کمیته روابط بین‌الملل فدراسیون کوهنوردی منصوب شدند. این انتصاب در راستای گسترش ارتباطات بین‌المللی و در آستانه برگزاری مسابقات قهرمانی سنگنوردی آسیا و اجلاس آسیایی کوهنوردی که در آذر ماه سال جاری برگزار می‌شود، صورت گرفت.

اولین دوره بازیهای جهانی طبیعت

رشته ورزشی جذاب و زیبای کوهنوردی جزو ۱۳ رشته ورزشی المپیک قرار گرفت. اولین بازیهای جهانی طبیعت که شامل ۱۳ رشته ورزشی از جمله کوهنوردی، گلف، تیراندازی با کمان، دو چرخه سواری، سوار کاری، قایقرانی با بادبان، ماهیگیری و سقوط آزاد و بالن می‌باشد در شهر برزیلی موردایگوارو از تاریخ ۲۷ سپتامبر الی ۵ اکتبر برگزار شد. این مسابقات در هوای آزاد برگزار می‌شود.

کلاسهای رایگان کوهنوردی

در ادامه روند گسترش علمی و فنی ورزش کوهنوردی، فدراسیون کوهنوردی اقدام به برگزاری کلاسهای تئوری کوهنوردی در اولین شنبه هر ماه

● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

پرچم‌های کلیه کشورهای شرکت‌کننده به اهتزاز درآمد. تیم ملی چتر بازی ایران در این دیدار با ایجاد ارتباط و کسب اطلاعات و تجربیات تیم‌های پیشرفته و آشنایی با سایر رشته‌های ورزشهای هوایی، همچنین با نحوه برگزاری مسابقات، فنون آموزش و روش تدریس و آخرین قوانین فدراسیون ورزشهای هوایی آشنا گردید. ضمناً در این همایش، ۴ نفر از اعضای تیم اعزامی با شرکت در کلاسهای آموزش داوری، موفق به‌آخذ مدرک داوری مقدماتی بین‌المللی گردیدند. کمیته ورزشهای هوایی فدراسیون کوهنوردی در نظر دارد با دعوت از مربیان خارجی و همچنین اعزام افراد برتر این رشته ورزشی به کشورهای صاحب فن و بسط این رشته در بین بانوان در جهت گسترش ورزشهای هوایی گامهایی بردارد.

انتصاب در فدراسیون

نظر به حسن سوابق آقای مهندس رضا پور وزیر در امور استان قزوین طی حکمی از طرف رئیس فدراسیون کوهنوردی آقای آقاجانی نامبرده به عنوان رئیس هیئت کوهنوردی استان قزوین منصوب شدند. ضمناً با توجه به

تیم ملی چتر بازی ایران در مسابقات جهانی ترکیه

تیم ملی چتر بازی کمیته ورزشهای هوایی فدراسیون کوهنوردی که در تاریخ ۱۹/۶/۷۶ جهت شرکت در مسابقات جهانی ورزشهای هوایی به کشور ترکیه اعزام گردیده بود پس از ۱۵ روز به تهران بازگشت و مورد استقبال علاقمندان و مسئولین فدراسیون کوهنوردی و نماینده کمیته ملی المپیک قرار گرفت در این مسابقه ۶۱ کشور جهان در ۹ رشته ورزشی در رده آقایان و بانوان برگزار گردید تیم ملی چتر بازی جمهوری اسلامی ایران برای اولین بار در رشته دقت و استیل شرکت نموده و مقام ۳۴ را به خود اختصاص داد.

این مسابقات دست آوردها و تجربیات فراوانی برای ایران داشته و با توجه به جوان بودن این رشته در کشور نیاز به حمایت بیشتری را می‌طلبد. در این سفر همچنین ایران به عنوان عضو جدید خانواده کنفدراسیون ورزشهای هوایی به تمامی کشورهای شرکت کننده معرفی شد و پرچم افتخار جمهوری اسلامی ایران نیز در ردیف

میلاد با سعادت حضرت رسول اکرم (ص) با حضور ۱۲ تیم در گروه‌های ۵ نفری و یک تیم انفرادی با تعداد ۱۱ نفر در مجموع با حضور ۶۸ نفر خلبان پاراگلایدر از تاریخ ۷۶/۵/۱ لغایت ۵/۳/۵ مراسم اختتامیه با حضور مسئولین محلی دماوند و مدعوین برگزار شد. پس از ۳۴۲ جلسه پرواز، مراسم اختتامیه با پروازی به صورت فور مشین و یک فروند کایت توسط خلبان علی عباسی که از معلولین این رشته می‌باشد، آغاز و در خاتمه تیم‌ها و نفرات برتر توسط مسئولین به دریافت کاپ قهرمانی نایل شدند.

جوان‌ترین فرد شرکت کننده آقای ماکان دهقان پور ۱۱ ساله و مسن‌ترین آقای مجتبی مرتضوی ۵۴ ساله بودند.

برگزاری اولین اردوی صعود ملی اورست

در راستای اجرای صعود بزرگ ملی جمهوری اسلامی ایران به قله اورست که به مناسبت بیستمین سالگرد پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی ایران برگزار خواهد شد. فدراسیون کوهنوردی با فراخوان عمومی از کوهنوردان فعال سراسر کشور طی چند مرحله اردوهای انتخابی، تعداد ۳۰ نفر از برترین کوهنوردان کشور از استانهای تهران، همدان، مرکزی، قزوین، کرمانشاه، سیستان و بلوچستان، زنجان و مازندران، آذربایجان شرقی و غربی به اولین اردوی تیم ملی دعوت شدند.

در این اردو که در منطقه عمومی و یخچال شمالی سبلان اجرا شد، صعود از یخچالهای قله سبلان و صعودهای ترکیبی به ارتفاعات صورت گرفت. فدراسیون کوهنوردی با توجه به

برنامه‌های ستاد مزبور، در صورت مساعدت تشکیلات و سازمانهای مربوطه برای تأمین اعتبار مالی که حدود ۲۰۰ میلیون تومان برآورد شده است، در اسفند ماه سال جاری گروه مقتدر خود را برای صعود بر بام جهان - اورست - اعزام خواهد داشت.



مسابقات سنگنوردی و اجلاس عمومی آسیا در تهران

ششمین دوره مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا از تاریخ ۷ لغایت ۸ آذرماه در سالن بسکتبال مجموعه ورزشی آزادی برگزار گردید. این مسابقات در دو گروه بانوان و آقایان انجام شده و تعداد ۵۰ نفر از بهترین سنگنوردان مرد و ۱۸ نفر سنگنورد زن آسیا به رقابت پرداختند.

از ایران در گروه مردان ۱۵ نفر و در گروه بانوان ۱۰ نفر از سنگنوردان برتر کشور حضور داشتند. در روز اول مسابقات



رأس ساعت ۹ صبح جمعه مراسم افتتاحیه با حضور مسئولان بلند پایه سازمان تربیت بدنی و مسئولین فدراسیون کوهنوردی و نمایندگان سفارت‌های خارجی کشورهای شرکت‌کننده در مسابقات و جمعی از علاقمندان به ورزش نوپا و جذاب سنگنوردی حضور داشتند. در مراسم افتتاحیه پس از قرائت کلام ... مجید توسط نفر اول مسابقات بین‌المللی بنگلادش، پیام آقای هاشمی طباطبائی ریاست سازمان تربیت بدنی و آقای آقاجانی ریاست فدراسیون کوهنوردی و سپس آقای سانگ تی جو رئیس مسابقات بین‌المللی سنگنوردی قهرمانی آسیا CIC قرائت شد. سپس برنامه بارزه تیمهای شرکت‌کننده متشکل از ۱۱ کشور آسیایی ایران، چین، تایوان، سنگاپور، ترکیه، اندونزی، ژاپن، تایلند، هند، هنگ‌کنگ، کره جنوبی ادامه یافته و در پایان مراسم سرود و رقص سنتی آذربایجانی توسط گروه هنرمندان آذربایجانی برگزار

نتایج نهایی مسابقات

مردان

رده	نام	کشور	جایزه (دلار)
اول	تاموکی اوسامی	ژاپن	۲۰۰۰
دوم	یوشینوبو شینوزاکی	.	۹۰۰
دوم	میونگ هاک کیم	کره	۹۰۰
سوم	جونگ جوم سون	.	۵۰۰
چهارم	کیو بوک چو	.	۳۰۰
پنجم	تاستاو آریه‌اوا	ژاپن	۲۰۰



زنان

رده	نام	کشور	جایزه (دلار)
اول	می سون گو	کره	۱۱۵۰
اول	کی کیمورا	ژاپن	۱۱۵۰
دوم	اتی هندراواتی	اندونزی	۵۰۰
سوم	جوم سوک کیم	کره	۳۰۰
چهارم	هیو بین لیو	چین	۲۰۰
پنجم	سون بوک چویی	چین	۲۰۰

گردید، سپس مسابقات آقایان شروع شد و در ساعت ۱۴ پایان یافت. مجدداً ساعت ۸ صبح روز شنبه مسابقات در رده بانوان انجام گردید و در ساعت ۱۴ روز شنبه مسابقات نیمه نهایی و نهایی آقایان انجام شد که با حضور جناب آقای هاشمی طباطبائی مسابقات ادامه یافت.

همزمان با برگزاری مسابقات اجلاس عمومی کوهنوردی آسیا ACC متشکل از رؤسا و مسئولین فدراسیونهای کوهنوردی آسیا در روز جمعه و شنبه با حضور ۱۱ کشور عضو برگزار گردید. در پایان مسابقات مراسم اختتامیه و اهداء جوایز به نفرات برتر با حضور مسئولین فدراسیونهای کوهنوردی آسیا صورت گرفت. در این دوره از مسابقات ۷ نفر از سنگنوردان برتر ایران به مرحله نیمه نهایی راه یافتند که در نهایت در رده انفرادی آقایان، امیر پیروسی نفر هشتم بعد از کشورهای ژاپن و کره قرار گرفت. ضمناً اسامی و رده‌بندی نفرات برتر به شرح ذیل می‌باشد: Δ

نشریات کوهنوردی در جهان



امروزه با گسترش ورزش کوهنوردی مجلات و نشریات گوناگونی در این زمینه انتشار می‌یابد که مقالات هر یک بر اساس تخصص‌هایی در این ورزش است؛ و هر سال تنوع موضوعات ارائه شده بیش از سال قبل می‌شود. باید به خاطر آورد که در گذشته اغلب مجلات به مطالبی اشاره می‌کردند که سالهای سال به طور کلیشه‌ای تکرار می‌شد؛ نظیر اخبار صعودها یا حوادث و معرفی چهره‌ها که هیچ یک از چهارچوب مورد نظر فراتر نبود. ولی امروزه هر یک از این مجلات، اطلاعات و نتایج تحقیقات در رشته یا رشته‌هایی را گردآوری و ارائه می‌کنند. برای آشنایی کوهنوردان و خوانندگان عزیز در این شماره، مجلات معروف کوهنوردی و زمینه‌های فعالیت آنها معرفی می‌شود. این مجلات از طرف اتحادیه بین‌المللی کوهنوردی (UIAA) معرفی شده است.

مورد صعودهای بین‌المللی مربوط به مناطق خاص در هیمالیاست.

۲. مجلهٔ ایسندین مانتینز (INDIAN MOUNTAINEER)

این مجله نیز فقط در مورد صعودهای بین‌المللی در منطقهٔ هیمالایا مطلب می‌نویسد. (در هندوستان اخبار رسمی - مصوبه‌ها و دیگر دستورالعمل‌های اجرایی رسماً در نشریه‌های فدراسیون کوهنوردی هندوستان، ولی به طور غیر منظم، به چاپ می‌رسد.)

ایتالیا: در ایتالیا مجله‌های کوهنوردی محلی زیادی چاپ می‌شود. ولی از طرف اتحادیهٔ UIAA دو مجلهٔ زیر معرفی شده است:

۱. مجلهٔ آلپینی نیسمو (ALPINISMO CAA)

آنواریو د سی. ا. ای (ANNUARIO DE C.A.I)

مقالات این دو مجله دربارهٔ صعودهای بین‌المللی، صعودهای بلند در ایتالیا، تاریخ کوهنوردی،

محیط کوهستان، راه‌پیمایی در کوهستان، مسابقات صعودنوردی، رقابت‌های کوهنوردی، فنون صعودنوردی، اسکی در کوهستان در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.

۲. نشریهٔ رسمی فدراسیون کوهنوردی آلمان (MILLEI LUNGEN DES DAR)

مطالب ارائه شده نظیر موارد بالاست.

۳. مجلهٔ اوت دور (OUT DOOR)

مقالات این مجله در زمینهٔ صعودهای بین‌المللی، تجهیزات کوهنوردی، طبیعت و حفاظت محیط کوهستان، اسکی در کوهستان، راه‌پیمایی در کوهستان است.

هندوستان: در هندوستان دو مجلهٔ معتبر در سطح بین‌المللی انتشار می‌یابد.

۱. مجلهٔ هیمالایان کلاب نیوزلتر (HIMALAYAN-CLUB NEWS LETTER)

مطالب این مجله فقط در

صخره‌نوردی، اسکی در کوهستان، راه‌پیمایی در کوهستان است.

۲. مجلهٔ آلپی راندو (ALPI RANDO)

مطالب ارائه شده مانند مجلهٔ قبلی است.

۳. مجلهٔ ورتیکال (VERTICAL)

مقاله‌های این مجله در زمینهٔ صخره‌نوردی، صعودهای بین‌المللی، رقابت‌های کوهنوردی و صخره‌نوردی، اسکی در کوهستان و معرفی چهره‌های برجسته کوهنوردی است.

آلمان: مجلات محلی گوناگونی در آلمان به چاپ می‌رسد. سه مجلهٔ زیر معتبرترین مجلات بین‌المللی آلمان هستند.

۱. مجلهٔ آلپین (ALPIN «BERGWELT»)

این مجله در ۸۸ صفحه به چاپ می‌رسد و اطلاعات جامعی در زمینهٔ صعودهای بین‌المللی، تجهیزات کوهنوردی، پزشکی در کوهستان، طبیعت و حفاظت

اتریش: دو مجله کوهنوردی معتبر در اتریش انتشار می‌یابد:

۱. کتاب سال OeAr

JAHR DES BUCH OeAr

۲. مجله کوهنوردی OeAr ALPENVERIN MITTEILUNGEN (OeAr)

این دو نشریه مربوط به باشگاه کوهنوردی اتریش است و در زمینهٔ تجهیزات کوهنوردی، یخچال‌شناسی، تاریخ کوهنوردی، پزشکی در کوهستان، طبیعت و حفاظت محیط کوهستان و اطلاعات و اخبار مربوط به باشگاه‌های کوهنوردی مقاله‌های مختلف چاپ می‌کند.

فرانسه: سه مجلهٔ معتبر بین‌المللی در فرانسه چاپ و منتشر می‌شود:

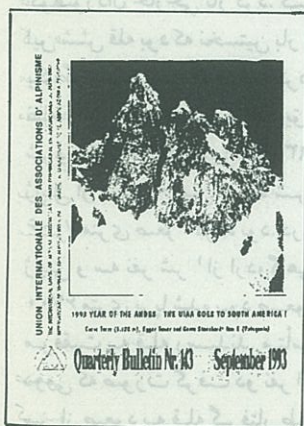
۱. مجلهٔ آلپ (ALPES MAGAZINE)

مقالات این مجله در زمینهٔ صعودهای بین‌المللی، تجهیزات کوهنوردی، پزشکی کوهستان، طبیعت و حفاظت محیط کوهستان، تاریخ کوهنوردی،

در پایان نمادهای اختصاری متعلق به هر یک از موضوعات اشاره شده برای اطلاع خوانندگان ارائه می‌شود تا هنگام مراجعه به مجلات با مشاهده این نمادها سریعاً موضوع تشخیص داده شود.

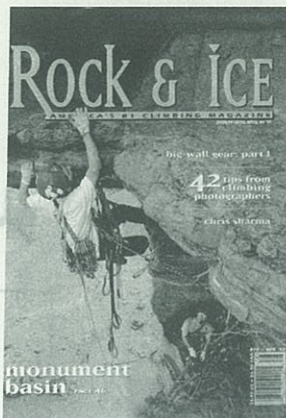
شرح نمادها:

- EXA = مقالات در مورد صعودهای بلند بین‌المللی
- EXB = مقالات در مورد صعودهای بلند در بعضی از مناطق محدود
- EXC = مقالات در مورد صعودهای بلند در کشور
- EQ = ادوات و تجهیزات
- M = پزشکی کوهستان
- G = یخچال‌شناسی
- N = طبیعت و حفاظت از محیط کوهستان و حیات
- H = تاریخ کوهنوردی
- P = زمینه‌های علمی دیگر در ارتباط با کوهنوردی
- Q = مسابقات و رقابت‌های کوهنوردی
- R = صخره‌نوردی
- S = اسکی در کوهستان
- W = راهپیمایی در کوهستان
- Y = اطلاعات مربوط به باشگاه‌های کوهنوردی و نشریه‌هایی که در مورد باشگاه‌های کوهنوردی اطلاعات می‌دهند. Δ



مأخذ: بولتن اتحادیه کوهنوردی UIAA

صعودهای بلند در قاره آمریکا، صخره‌نوردی، مسابقات صخره‌نوردی و یخ‌نوردی، چهره‌های برجسته و آموزش صخره‌نوردی مقاله چاپ می‌کند. ۴. مجله راک اند آیس (ROCK AND ICE)



این مجله فقط در زمینه صخره‌نوردی و مسابقات سنگ‌نوردی داخل سالن یا فضای آزاد و ادوات کوهنوردی، آموزش سنگ‌نوردی مطلب می‌نویسد. ۵. مجله سامیت (SUMMIT)

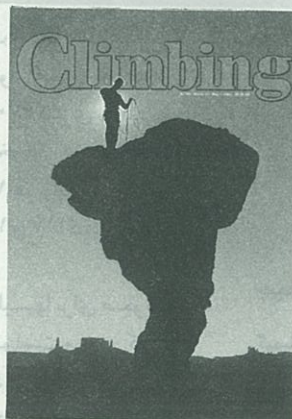
مقالات این مجله درباره صعودهای بلند منطقه‌ای، تاریخ کوهنوردی، طبیعت و حفاظت محیط کوهستان، مسابقات و رقابت‌های کوهنوردی، آموزش سنگ‌نوردی، مسابقات سنگ‌نوردی داخل سالن، کوهپیمایی است. فهرست ارائه شده نام و مشخصات مجلاتی است که در محافل ورزش کوهنوردی بیشتر از مجلات دیگر خواننده دارد. ولی نشریاتی هستند که فقط در یک زمینه تخصصی مانند پزشکی کوهستان، مهندسی ادوات کوهنوردی، دیدگاه‌های فنی هر یک از وسایل و ادوات کوهنوردی یا صعودهای بلند که حرکات الگویی عملاتی دارد مطالب مختلف به چاپ می‌رسانند.

۲. مجله کلایمبیر (CLIMBER)

مقالات این دو مجله در مورد صعودهای بین‌المللی، صعودهای بلند در منطقه، تجهیزات و ادوات کوهنوردی، صخره‌نوردی، راهپیمایی در کوهستان، پزشکی در کوهستان، قوانین کوهنوردی، آخرین گزارش‌های صعودهای بلند و بررسی صعودهای انجام شده از گذشته تا سالهای جاری است. ۱. مجله حوادث کوهنوردی در آمریکای شمالی (آمریکا - کانادا - آلاسکا).

مطالب این مجله متناسب عنوانش درباره حوادث کوهنوردی، اخبار کوهنوردی، حفاظت محیط کوهستان و حش است. ۲. امریکن آلپین جورنال (AMERICAN ALPIN JOURNAL)

مطالب این مجله در زمینه اخبار کوهنوردی در منطقه آمریکا، پزشکی در کوهستان، صخره‌نوردی، صعودهای بلند در آمریکای شمالی و جنوبی است. ۳. مجله کلایمبینگ (CLIMBING)



این مجله درباره صعودهای بلند بین‌المللی و منطقه‌ای،

طبیعت و حفاظت محیط زیست کوهستان، تحقیقات علمی، صخره‌نوردی، اسکی در کوهستان، راهپیمایی در کوهستان است. ژاپن: دو مجله معتبر ژاپنی عبارت است:

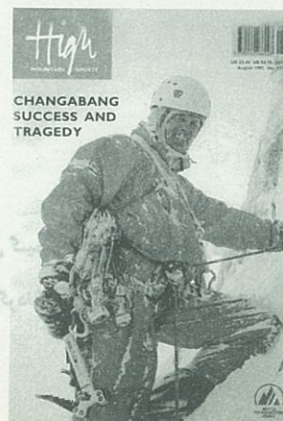
۱. مجله سالنامه کوهنوردی (THE MOUNTAINEERING ANNUAL)

۲. مجله سانگا کو (SANGA KU)

مطالب این مجله در زمینه صعودهای بین‌المللی، تاریخ کوهنوردی، طبیعت و حفاظت محیط کوهستان، راهپیمایی در کوهستان است.

سوئیس: تنها مجله معرفی شده سوئیس دی آلپین (DIE ALPEN) است. هر چند مجله‌های گوناگونی در زمینه‌های کوهنوردی در مناطق داخل سوئیس نظیر مرز مشترک شامونی - گایش به چاپ می‌رسد، ولی مطالب این مجله در مورد صعودهای بین‌المللی، صعودهای بلند در کشور سوئیس، یخچال‌شناسی، تاریخ کوهنوردی و صخره‌نوردی منطقه است.

انگلستان: اتحادیه بین‌المللی کوهنوردان، دو مجله کوهنوردی معتبر معرفی کرده است که عبارت است از: ۱. مجله‌های (HIGH)

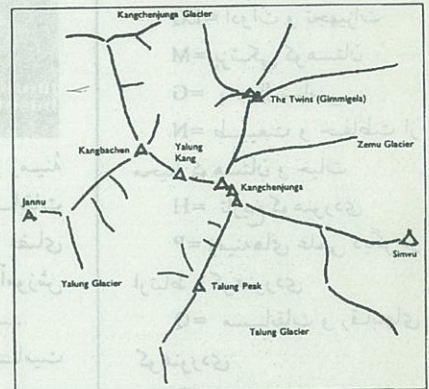


ترجمه مهندس م. بزرگر (خلیلی)

ویژه نامه هیمالیا (هیمالیا)

نیپال

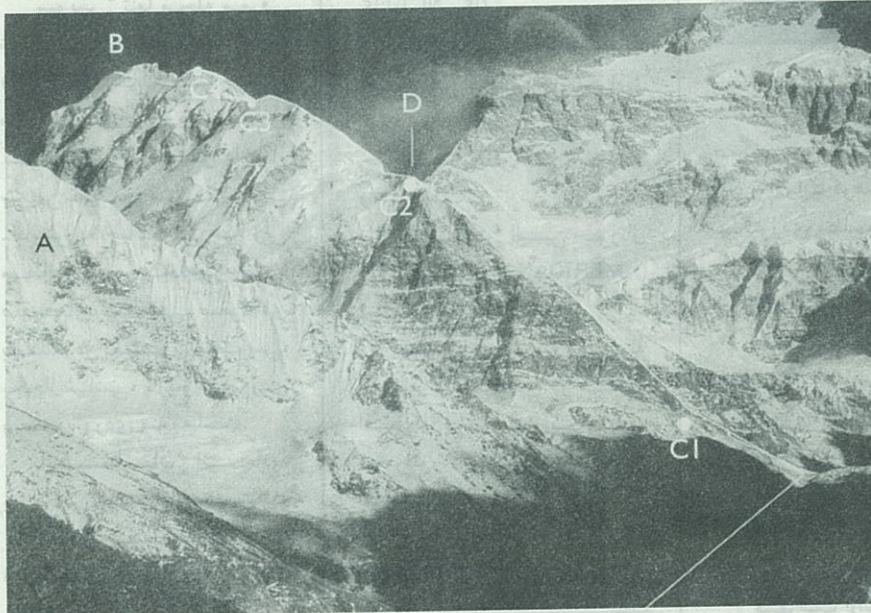
گیمینگلا - قله دوقلو



گیمینگلا

یک گروه کوهنوردی از انگلستان برای سومین بار، بر قله ۷۳۵۰ متری گیمینگلا، که در مرز نیپال و سیکیم در شمال کان چن چونگا قرار دارد، صعود کرد. در سال ۱۹۹۴ دولت نیپال شش قله جدید را برای صعود به روی کوهنوردان خارجی باز کرد. گیمینگلا یکی از این شش قله بود که نخستین بار در اکتبر ۱۹۹۴ یک گروه ژاپنی بر آن صعود کرد. گروه هشت نفره ژاپنی از سیکیم و از طریق گرده شرقی شروع کرد. قبلاً در پاییز سال ۱۹۹۳ یک گروه ژاپنی از مسیر «مین گرده شرقی تا ارتفاع ۷۰۰۶ متری صعود کرده بود. در ۱۲۹ اکتبر یک ژاپنی و سه نفر شر از اردوگاهی که در ارتفاع ۶۷۰۰ متری برپا شده بود صعود کردند و با موفقیت به قله رسیدند. متأسفانه در حمله دومی که صورت گرفت دو نفر از اعضا، اندکی پس از صعود به قله گرفتار طوفان شدیدی شدند و باز حمت فراوان توانستند خود را به پناهگاه کمی پایین تر از قله برسانند. ولی

توانستند به فرود خود ادامه دهند. در سوم نوامبر تماس آنها با پایگاه اصلی قطع شد، و تقریباً ۱۸ روز بعد که بقیه اعضای گروه توانستند خود را به آنجا برسانند با جنازه‌های آنها روبه رو شدند. در اکتبر ۹۵ صعودی دیگر صورت گرفت که این بار از سمت نیپال و از طریق گرده جنوب



غربی بود. یک گروه بزرگ شامل ۱۱ ژاپنی، ۵ پلیس نیپالی و ۱۲ شربای قوی هیکل مجرب در کوهنوردی در ارتفاع ۶۷۰۰ متری از طریق نزدیک شدن به شیبهای یخچالی در شمال به بالا رسیدند. از این عده، ۷ نفر ژاپنی و ۱۰ نفر از شرباها و پلیسها در ۱۶ و ۱۷ اکتبر به قله رسیدند. قبل از این صعود، انگلیسیها برای صعود به گرده جنوب غربی درخواست مجوز کرده بودند. آنها به جای صعود از مسیر یک گرده برفی تصمیم گرفتند که دقیقاً در موازات آن حرکت کنند. به این طریق می‌بایست مسیری به طول ۳ کیلومتر را بیمایند؛ و توانستند ۲۱۵۰

جبهه شمالی گیمینگلا (۷۳۵۰ متر)، (B) قله گیمینگلا، (D) گردنه شمالی، (C) اردوگاه (۵۵۸۰ متر)

کان چن چونگا

در بهار امسال پنج گروه کوهنوردی حرکت برای صعود به قله کان چن چونگا را که سومین قله بلند دنیاست، شروع کردند. ولی هیچ کدام قصد نداشتند که از دیواره جنوب غربی که مسیری متداول است صعود کنند. یکی از این گروه‌ها که «نربرت جوس» کوهنورد با سابقه سوئیسی، آن را سرپرستی می‌کرد، نتوانست که حتی پا در کوه بگذارد. در تمرینات اولیه «جوس» سخت بیمار شد و برنامه گروه قبل از آن که به اردوگاه اصلی برسند، متوقف شد. از چهار گروه دیگر که متشکل از ۴۰ کوهنورد خارجی بودند فقط یک گروه نتوانست به قله برسد.

سه گروه مسیر شمالی و مسیر «مسنر» در سال ۱۹۸۲ را پیمودند. ولی گروه چهارم که یک گروه هفت نفره ژاپنی بود (قبلاً در همان سال شروع به پیمودن مسیر از دیواره شمالی آنابورنا کرده و شکست خورده بودند) از مسیر انگلیسی - فرانسوی در سال ۱۹۷۹ از گرده شمالی / دیواره شمالی بالا رفت.

یک گروه یازده نفره متشکل از یک نفر از اهالی چک و ۱۰ نفر از جمهوری اسلواک در سیزدهم ماه مه درست در نزدیکی قله با

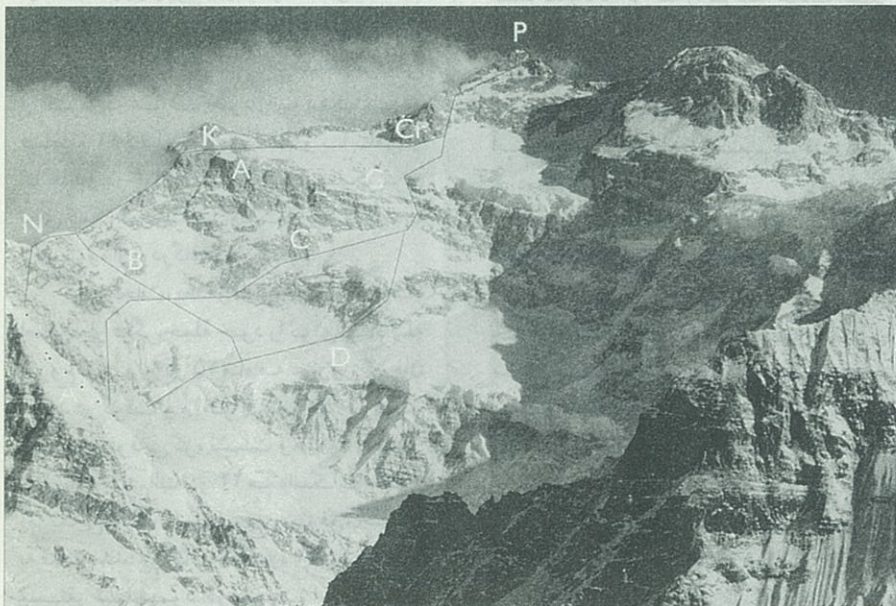
شمال شرقی در پای گرده جنوب غربی برپا شد. از اردوگاه اصلی قسمت ابتدایی این گرده بسیار سهل الوصول و شبیه یک شیب معمولی ۴۵ درجه به نظر می‌رسید؛ گرچه عملاً مشکلترین قسمت مسیر است. شاید به همین دلیل ژاپنیها از آن صرفنظر کرده بودند. مسیر متشکل از سنگهای ترک خورده و لایه‌هایی سست با لبه‌های تیز است که ۸۰۰ متر آن شیب تندی را تشکیل می‌دهد و برای صعود بر آن باید از روشهای مختلف کوهنوردی سود جست.

بالا تر از این قسمت، تعیین مسیر چندان آسان نبود. در پایان چند راه کور، اعضای گروه تنها مسیر مناسب را پیدا کردند که در مسیر یک آبشار یخی قرار داشت. آنها به طبقاتی رسیدند که «غول یخی» نامگذاری شده است. زیرا حالتی شبیه چشمانی درخشان دارد که در زیر آنها شکافی شبیه دهان نیمه باز به چشم می‌خورد. این آبریز یخی در حقیقت مشکلترین قسمت صعود بود. صعود با کمک طنابهایی به ضخامت ۷ میلیمتر صورت گرفت؛ و اردوگاه دوم در ارتفاع ۶۳۰۰ متری، نزدیک ناحیه کم شیب گرده برپا شد. سپس راه گرده به سمت «مسیر ژاپنیها» تا نزدیک قله ادامه داده شد. هر چه ارتفاع کوهنوردان بیشتر می‌شد، بر شدت باد نیز افزوده می‌شد؛ به طوری که یکی از کوهنوردان به ناحیه یخچالی کان چن چونگا پرت شد. ولی طنابی که او را به هم‌نوردش متصل کرده بود از سقوط بیشتر او جلوگیری کرد. دو اردوگاه قبل از قله برپا شد؛ و نهایتاً در دهم ماه مه دو نفر از اعضای گروه (لین و پیکاک) در میان باد و طوفان به قله رسیدند. مدت کمی آنجا توقف کردند و موفق شدند با ایستگاه ماهواره‌ای خود ارتباط برقرار کنند. دو روز بعد چهار نفر دیگر از اعضای گروه به قله صعود کردند. چهار روز صرف باز کردن چادر، طنابها، جمع‌آوری زباله‌ها و بسته‌بندی وسایل شد؛ و گروه پس از ۵ هفته کوهنوردی تمام وقت در ۱۸ مه به پایگاه اصلی خود بازگشت.

گرده جنوب غربی مسیری مطلوب است که تواناییهای روحی و جسمی زیادی می‌طلبد. با اینکه بعضی قسمت‌ها از سنگهای شکننده تشکیل شده ولی کوهنوردی روی آن بسیار جالب است؛ و یکی از اعضای گروه بر این باور است که اگر این گرده در کوههای مون بلان قرار گرفته بود به عنوان یک محل کلاسیک کوهنوردی شهرت جهانی می‌یافت.

هم در میان آنها بود، قصد صعود این قله را داشت. این ایتالیایی معروف بر ۱۲ قله بالایی ۸۰۰۰ متر صعود کرده بود و امید داشت که با صعود بر کان چن چونگا این رقم را افزایش دهد. او چون شرایط مسیری را مناسب نمی‌دانست، در میانه راه از گروه اسپانیایی جدا شد و به گروهی از کشور کره که از طریق گرده شمالی حرکت می‌کرد پیوست. هیچ کدام از این دو گروه نتوانست به قله برسد. گروه کره‌ای در ۸ ماه مه تا ارتفاع ۸۳۰۰ متری رسید. ولی به علت باد و طوفان شدید مجبور به مراجعت شد. گروه اسپانیایی هم دو روز قبل از آن از ارتفاع کمتری به همان دلیل باد و طوفان به پایین مراجعت کرد.

تنها گروه باقیمانده، یک گروه بین‌المللی بود که «دن مازور» آمریکایی و «جوانتان پرات» انگلیسی آن را سرپرستی می‌کردند. اعضای این گروه شانزده نفره از کشورهای بلژیک، کانادا، انگلستان، فرانسه، اسکاتلند، سوئیس و آمریکا بودند. خانم «هیدی هاوکینز» آمریکایی نیز در میان آنها بود که می‌خواست اولین زن فاتح این قله باشد. سال قبل، او که کوهنوردی ماهر و با تجربه است در معیت یک گروه اسپانیایی به قله گاشربروم دو صعود کرد؛ در صورتی که بقیه اعضای گروه در نیمه راه منصرف شدند.



جبهه شمال غربی کان چن چونگا، مسیر سال ۱۹۸۲ مسنر (B). قله اصلی کان چن چونگا (۸۵۹۵ متر) (P)، کُل شمالی (N)، قلعه (H)

شکست رو به روشدند. آنها گزارش دادند که تقریباً تا ۱۰۰ متری قله رسیدند. ولی به علت باد شدید مجبور به مراجعت شدند.

یک گروه هفت نفره اسپانیایی که فاستودی استفانی، کوهنورد معروف ایتالیایی



عملیات نجات

مازور و پرات گروه خود را با همان روش معمول خود یعنی با وسایل مختصر و بدون استفاده از کپسول اکسیژن و شرپا راهنمایی کردند. در ۱۴ ماهه تقریباً به موفقیت رسیده بودند که ناگهان هیدی هاوکینز درست در نزدیکی قله مقاومت خود را از دست داد و مجبور به مراجعت شد. در نتیجه، منتظر شرایط مناسب و فرصتی دیگر ماند. در ۱۸ ماهه پنج نفر از اعضای گروه در اردوگاه سوم در ارتفاع ۶۴۰۰ متری مشغول استراحت بودند و خود را برای صعود نهایی آماده می‌کردند که رادی مک آرتور اسکاتلندی از یک دیواره یخی، کمی بالاتر از محل اردوگاه با سر به محوطه اردوگاه و درست در کنار یکی از چادرها و سر نشینان آن سقوط کرد. گویا او از دو روز قبل از حادثه، غذا و آب کافی نخورده بود. در نتیجه زمانی که برای صعود تلاش می‌کرده دچار خستگی و عدم تعادل فکری شده و مسیر خود را گم کرده و اشتباهی به آن صخره یخی رفته بود. خوشبختانه دچار شکستگی استخوان نشد و فقط زخمهای سطحی و مختصر برداشت. او بر اثر شوک حاصله دچار خستگی روحی و هذیان‌گویی شده بود. به همین دلیل پنج نفر از اعضای گروه از جمله مازور و پرات از صعود منصرف شدند و با کمک یکدیگر او را به پایین و اردوگاه اول در ارتفاع ۵۴۰۰ متری انتقال دادند. سپس یکی از افراد به سرعت خود را به دهکده‌ای در فاصله ۲۲ کیلومتری رساند و با تلفن از کاتماندو درخواست کمک کرد. هلیکوپتری برای کمک فرستاده شد و مک آرتور همراه با دکتر گروه از اردوگاه منتقل گردید.

گروه نجات، بعد از استراحت در اردوگاه اصلی، بار دیگر حمله خود را برای فتح قله شروع کرد. ولی در ۲۵ ماهه دو روز طوفان شدید در گرفت و بر اثر آن نیم متر برف در قسمتهای فوقانی کوه نشست و صعود را بسیار خطرناک کرد. البته در ۲۴ مه «اسکات مکی» آمریکایی با یک حمله سریع و موفق، خود را به قله رساند؛ در حالی که گروه ۵۱ روز در کوه مستقر شده بود. در حقیقت این یکی از صعودهای نادر آمریکاییها به قله کان چن چونگا از دیواره شمالی بود. (احتمالاً موفقیت قبلی مکی در صعود به «برود پیک» دومین موفقیت آمریکاییها در این قله بود. اولین نفر «استیو ساستاد» بود.) چون فصل قانونی صعود در ۳۱

ماه مه به پایان می‌رسید، اعضای گروه اجباراً از صعود منصرف شدند و در دوم ماه ژوئن اردوگاه اصلی را ترک کردند. منطقه کان چن چونگا خصوصیات فرهنگی، سنتی و قدیمی خود را حفظ کرده است. این منطقه دارای جانورانی نادر از قبیل پلنگ برفی، پاندای قرمز، آهوی مشک، گرگ خاکستری و خرس سیاه هیمالا است. ادارات مختلف حفاظت محیط زیست دولت نپال، با همکاری اهالی محل در سالهای ۱۹۹۵-۱۹۹۶ بررسیهایی به منظور حفظ این منطقه به عمل آوردند و قرار است که تا سال ۲۰۰۰ میلادی با کمک مالی انجمن بین‌المللی حمایت حیات وحش، این منطقه به صورت یک پارک طبیعی حفظ شود و بعد از سال ۲۰۰۰ با بودجه سه کشور هم مرز یعنی نپال، هندوستان و چین حفظ و اداره شود.

آناپورنا

در مورد اولین صعود از طریق گرده شمال غربی اطلاعاتی به دست ما رسیده است: یک گروه کوهنوردی متشکل از ۱۱ نفر لهستانی، یک آمریکایی و یک نفر از اوکراین قصد صعود به این قله را کردند. هدف اصلی آنها صعود از یک مسیر جدید نبود، بلکه قصد آنها در ابتدا صعود از دیواره شمالی معروف به مسیر فرانسویها بود. ولی در دوره سازگاری آب و هوایی در سپتامبر تصمیم گرفتند که از گرده شمال غربی صعود کنند.

در تاریخ ۸ سپتامبر چند نفر از آنها در ارتفاع ۵۱۰۰ متری و ۵۷۰۰ متری اردوگاههای یک و دو را در مسیر فرانسویها برپا کردند. قبلاً چند گروه کوهنوردی که قصد صعود از گرده شمال غربی را داشتند با مشکلاتی چند از جمله سقوط بهمین روبه رو شده بودند. در پاییز گذشته هم شرایط مساعدی وجود نداشت. در ۱۷ سپتامبر سقوط بهمین به دو نفر از کوهنوردان صدماتی زد. ولی روز بعد از آن، گروه توانست اردوگاه سوم را برپا کند. در روزهای اول ماه اکتبر سقوط یک بهمین، دو نفر از کوهنوردان را تقریباً ۱۰۰ متر جابه‌جا کرد. ولی خوشبختانه صدمه زیادی به آنها وارد نشد. بعد از آن، چهار روز متوالی برف بارید و ۲ متر برف بر سطح کوه نشست و موجب شد که حتی مجربترین کوهنورد گروه از صعود منصرف

شود. او معتقد بود که امیدی به بهبود شرایط جوی و موفقیت نیست. با وجود شرایط نامساعد و خطرناک دو نفر از آنها در تاریخ ۱۱ اکتبر در ارتفاع ۶۵۰۰ متری اردوگاه چهارم را برقرار کردند. سه روز بعد، همان دو نفر پس از نصب طناب ثابت در مسیر، اردوگاه پنجم را در ارتفاع ۷۱۰۰ متری برپا کردند. کمی بالاتر، دیواره عظیمی بر سر راه بود که چندین روز وقت صرف صعود به آن شد. تمامی دیواره را طناب ثابت گذاشتند و در ارتفاع بالاتر از ۷۴۰۰ متر از گوه‌های مخصوص استفاده کردند. نهایتاً در ۲۰ اکتبر با وجود باد شدیدی که مانع عملیات پیشروی می‌شد کوهنوردان اردوگاه پنجم را ترک کردند و از مسیری که قبلاً طناب ثابت گذاشته بودند بالا رفتند.

آنها ساعت ۳/۳۰ بعد از ظهر، بعد از ۸ ساعت و نیم صعود بی‌وقفه، بر بالای قله ۸۰۹۱ متری رسیدند.



همایش بین‌المللی کوهنوردان

از ۲۸ تا ۳۱ ماه مه، همزمان با سالگرد اولین صعود به اورست، نخستین همایش بین‌المللی کوهنوردان به مهمانداری انجمن کوهنوردی نپال برگزار شد. در این همایش ۶۰ نفر کوهنورد از ۲۰ ملیت مختلف شرکت داشتند که بسیاری از آنها از کوهنوردان معروف و سرپرست گروههای کوهنوردی بودند. انجمن کوهنوردی نپال در حقیقت سرپرستی صعود بر قله‌های ۱۸ گانه را به عهده دارد و سایر قله‌ها در اختیار دولت است و از طریق وزارت جهانگردی نپال اداره می‌شود. هدف این همایش بحث در مورد وضعیت فعلی کوهنوردی در هیمالایا و در صورت امکان، پیشنهاد برای پیشرفت و بهبود وضعیت موجود بود. هر چند مباحثات این همایش بسیار وسیع و گسترده بود، بیشتر متوجه اوضاع نامساعد کوهنوردی در نپال بود. طبیعتاً موضوعات مورد بحث قابل پیش‌بینی بود مثلاً: ۱. راههای تشویق هیمالیانوردان در سطح ملی و بین‌المللی، ۲. ترتیب دادن سفرهای گروهی و مناسب به ارتفاعات، ۳. توجه به جریاناتی از کوهنوردی که منجر به ازدیاد خطر شده است،



جبهه شمالی اورست

۴. مشکلات اداری، ۵. مقررات فعلی که کشورهای هیمالیایی و مسئولان سفرهای گروهی به منظور محیط زیست و حفظ فرهنگ محلی اعمال کنند.

از محتوای مباحثات چنین برآمد که کوهنوردی در میان کوهنوردان جوان رشد چندانی نداشته و حتی در بعضی کشورها از جمله ژاپن رو به کاهش نهاده است. دلایل این امر عبارت است از: مشکلات اداری زیاد و مخارج سنگین سفرهای کوهنوردی، مخصوصاً که برای صعود به قله‌های کم ارتفاع باید مخارج بیشتری پرداخت کرد و همچنین در کشور نپال قله‌های فتح نشده یا کشف نشده بسیار اندک است. در بسیاری از ممالک (از جمله انگلستان) طی سالهای اخیر توجه از هیمالایا به سوی ارتفاعاتی در آمریکای جنوبی و آلاسکا معطوف شده است که دسترسی به آنها بسیار آسانتر و ارزانتر است.

توافق شد که سفرهای گروهی در پرداخت مخارج سفرهای فردی جهانگردان سهم باشند و با ایجاد شغل و ثروت به افراد بومی این ناحیه کوهستانی کمک کنند. این موضوع که خطرهای صعود بر ارتفاعات، به خصوص ارتفاعات بالاتر از ۸۰۰۰ متر صحیح ارزیابی نشده است مورد توجه قرار گرفت. همگی توافق داشتند که کسانی که به ارتفاع بالاتر از ۸۰۰۰ متر صعود می‌کنند باید شخصاً مسئول خود باشند؛ و نیز همگی معتقد بودند که برخی گروهها با ارزان کردن مخارج، خطر بیشتری برای جهانگردان و کوهنوردان ایجاد می‌کنند، بدون آن که به آنها پیش آگاهی بدهند.

همچنین ملاحظه شد که تعداد نسبتاً زیادی از ورزشکاران و جهانگردان در فواصل زمانی

که تنها می‌شوند فوت می‌کنند. چنین به نظر می‌رسد که فشارها و استرسهای حاصل از شرایط مشکل در این سفرها و نیز نگرانی از مخارج سنگین آن و فشار مسئولیتهای سرپرستی همگی می‌تواند به نحوی بر اعصاب افراد اثر بگذارد و آنها را دچار شکست و عدم تعادل روحی کند. ممکن است طناب گذاریهای، مسیر صعود به اورست در بعضیها چنین تصویری ایجاد کند که این بلندترین کوه کره زمین می‌تواند توسط افرادی کم تجربه نیز صعود شود. ممکن است در مواردی نادر، این چنین باشد، ولی مشکلات زیادی نیز ایجاد شده است. همگی توافق کردند که این چنین افراد باید قبل از آنکه موجب زحمت سایرین شوند، باز گردند. در مورد مشکلات اداری و کاغذبازی کسب مجوز در کشورهای هیمالیایی، موافقت کلی چنین بود که مشکل اصلی در قسمت سرپرستی و ارتباطی ادارات است؛ و همگی عقیده داشتند که اگر برای هر ناحیه یک مسئول ارتباط دائمی در قرارگاه اصلی هر ناحیه حاضر باشد امور تسریع می‌شود؛ یا مانند کشور چین یک نفر شرپای سردار می‌تواند این وظایف را انجام دهد.

پیشنهاد شد که بودجه‌ای برای پاکسازی قرارگاه اصلی هر ناحیه توسط افراد محلی در ایامی غیر از فصل صعود در نظر گرفته شود. به هر حال، در کشور نپال، کارتهای پاداشی و تشویقی کمکهای جنسی، جهت پاکسازی محیط و تحویل زباله‌ها کارسازتر است. زیرا بیشتر مواقع پرداخت پول نقد در پایان صعود با مشکلاتی رو به رو شده است.

در پایان همایش ۹ پیشنهاد برای تصمیم گیری به دولت نپال ارائه شد:

۱. آسان سازی سیستم و روش اجازه صعود.
 ۲. کاستن از مشکلات اداری و مخارج کوهنوردی در نپال به طوری که سبب تشویق جوانان هیمالایا نورد شود.
 ۳. رفع ممانعت صعود بر تعدادی از قله که هنوز هیمالیانوردان پا بر آن نهاده‌اند، (با بهای ارزان).
 ۴. ایجاد تغییرات در تشکیلات ارتباطی و جانشین سازی آن با روش محلی در قرارگاه اصلی.
 ۵. تحقیقات جهت امکان ساخت و برآورد مخارج یک قرارگاه اصلی دائمی در اورست برای استقرار سرپرستان ارتباطی، ایجاد ارتباطات و مرکز فوریتهای پزشکی، ایجاد محلی برای ذخیره سازی وسایل و لوازم ضروری. همچنین امکان بنایی مشابه در سایر قرارگاههای اصلی مطالعه شود.
 ۶. کلیه ارتفاعات کمتر از ۶۰۰۰ متر بسیار ارزان یا مجانی باشد (مانند پاکستان).
 ۷. جانشین سازی پول نقد با کارتهای پاداشی جهت پاکیزه سازی محیط و تحویل زباله.
 ۸. لغای روش دریافت نامه از فدراسیون ملی و قبول توصیه‌های سرپرست گروه.
 ۹. جمع‌آوری و تهیه بودجه جهت پاکسازی قرارگاههای اصلی مهم در فصلهایی که صعود انجام نمی‌شود.
- این چنین به نظر می‌رسد که همایش نتیجه بخش و مفید بوده است. همایشی نظیر آن در سال ۱۹۹۸ تشکیل خواهد شد. اگر دولت نپال توصیه‌های همایش فعلی را نپذیرد یا تعدادی از آنها جامه به عمل نباشد، احتمالاً همایش سال ۹۸ مورد استقبال کوهنوردان قرار نخواهد گرفت. Δ

مأخذ مجله «های»

❁ 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 ۳۰۷۵ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین الملک 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. تلفن تماس: ۲۷۲۸۱۶، نمابر: ۲۷۲۸۱۷

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. بهای شماره‌های جدید فصلنامه کوه، از شماره ۹ به بعد، ۴۰۰۰ ریال است.
 ۵. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

قابل توجه مشترکان

از شماره‌های موجود فصلنامه کوه می توانید شماره‌های ۴، ۷، ۸ (هر جلد به مبلغ ۳۰۰۰ ریال) و ۶ (۴۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید. در صورت تمایل به اشتراک با شماره‌های دیگر، به دفتر مجله اطلاع دهید.

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

فرم درخواست اشتراک مجله کوه

نام و نام خانوادگی:

نشانی:

کد پستی:

تلفن:

شغل:

مدرسه:

مدرک تحصیلی:

محل کار:

محل سکونت:

محل تولد:

محل ازدواج:

محل اقامت:

محل کار:

محل سکونت:

محل تولد:

محل ازدواج:

محل اقامت:

محل کار:

محل سکونت:

محل تولد:

محل ازدواج:

محل اقامت:

محل کار:

K2

۸۶۱۱ متر

نوشته رینهولد مسنر
ترجمه الهام امیرکیانی

کوه، کوهها

قله تنها

مسنر

۱۴ هشت هزار متری

خط جادویی

در سال ۱۹۷۹، یکسال پس از صعودم بدون استفاده از کپسول اکسیژن به قله اورست به K2 یا به زبان بالتی ها، «چوگوری» رفتم. قصدم فقط اجرای صعودی دیگر بدون استفاده از اکسیژن نبود، بلکه احساس می‌کردم که آمادگی دارم تا باز هم «گامی» فراتر بردارم. نقشه جدیدم این بود تا با همراهی گروهی کوچک و از مسیری دشوار، بلندترین قله دنیا - پس از اورست - را صعود کنم. پس مسیر ستون جنوبی را انتخاب کردم؛ همان مسیری که از قله آغاز و مستقیماً به یخچال گادوین - آستن منتهی می‌شود و ما عنوان «خط جادویی» را برایش برگزیده بودیم. کشیدن چنین خطی بر کوهستانی عظیم به منظور آشکار نمودن یک مسیر صعود ناشناخته، عملی صرفاً فنی به شمار نمی‌آمد؛ بلکه جریانی خلاق بود که سالها ذهنم را به خود مشغول ساخته بود. واضح است که نمی‌توان این خط را مشاهده کرد، اما به هر حال، وجود دارد. به محض اینکه به تصور درآید، به عنوان «خطی زنده» باقی می‌ماند و وجود خارجی پیدا می‌کند.

در صعود به قله K2، رناتو کاساروتو و الساندرو گوگنا از ایتالیا، فریدل میچلختر از جنوب تیرول، میشل داخر از آلمان و رابرت شاورز از اتریش همراهی‌ام می‌کردند. افسر محلی، محمد ظاهر نام داشت و خبرنگاری از مجله اشینگل نیز ما را همراهی می‌کرد. در طول سفر، وقت زیادی تلف کردیم. در آن هنگام، مسافرت با اتوبوس یا جیب از راولپندی میسر نبود. باید از مرکز پاکستان تا اسکاردو - نقطه آغاز صعود - با هواپیما می‌رفتیم. همین موضوع موجب اتلاف وقت شد. سرانجام اوایل ماه ژوئن به یخچال بالتورو رسیدیم که از برف سنگینی پوشیده شده بود. در واقع، هنگامی که به پای کوه رسیدیم، مدتها از زمانی که پیش‌بینی کرده بودیم، گذشته بود. ابتدا به نظرمان رسید که کوه را دور بزنیم؛

اتفاق افتاد، تقریباً در انتهای سفر بود و بازگشت سودی نداشت. از طرفی، به عقیده من، ناتمام گذاشتن سفر پس از مرگ یکی از اعضا، سودی به حال متوفی ندارد. برخی از گروههای کوهنوردی هستند که اگر برای یک «صاحب» - عضو اروپایی گروه - حادثه‌ای رخ دهد، از سفر منصرف می‌شوند؛ اما اگر باربری دچار همان حادثه شود، به راهشان ادامه می‌دهند. این موضوع واقعاً برایم غیر قابل درک است.

مرگ باربرمان شوک شدیدی به همه اعضای گروه وارد کرد. این خبر دردناک را به بستگانش و مسئولان مربوطه در راولپندی رساندیم. بلافاصله تصمیم گرفتیم که تمامی کوهنوردان را از یخچال نگروتو فراخوانم و به اردوگاه مبدأ بازگردانم. آنجا لااقل تا مدتی از خطر در امان می‌ماندیم.

K2 پس از اورست، بلندترین قله جهان است

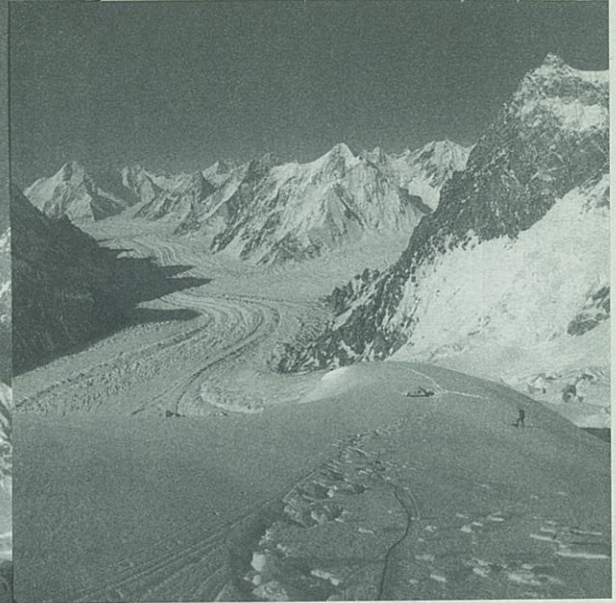
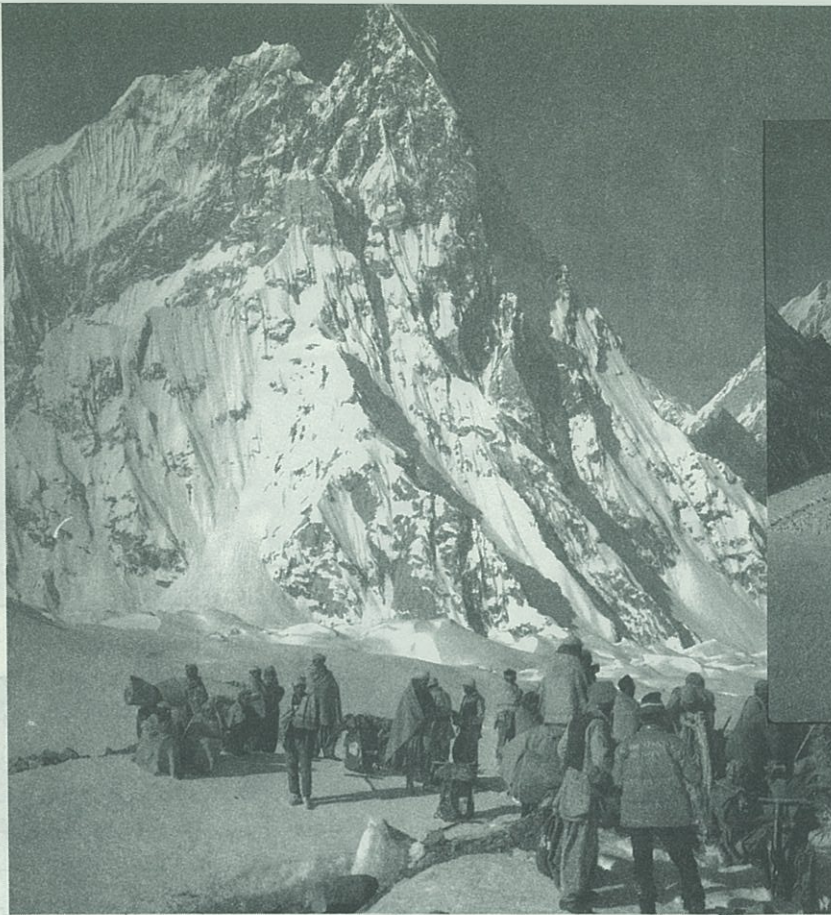
اما صعود از آن، شاید از اورست نیز دشوارتر باشد. متوجه شدیم که اگر بخواهیم به سلامت و بدون توقف بالا رویم، باید از صعود از «خط جادویی» صرف نظر کنیم. دیگر زمان لازم برای کسب آمادگی وجود نداشت و نقطه شروع نیز مکان چندان مناسبی نبود. علاوه بر این، می‌دانستیم که یک گروه کوهنورد فرانسوی هم تا چند هفته دیگر برای طی همین مسیر سر می‌رسند. بودجه آنها ده برابر ما بود. تعداد کوهنوردانشان نیز بیش از اعضای گروه ما بود. اگر تا زمان رسیدن آنها فقط قسمتی از ستون جنوبی را صعود می‌کردیم، به راحتی مغلوبشان می‌شدیم؛ و در واقع مسیر را برایشان صاف می‌کردیم. مایل نبودم لذت صعود از این مسیر را با گروهی دیگر تقسیم کنم. ترجیح می‌دادم از این راه چشم‌پوشی کنم. غیر از ناتو کاساروتو که موافق برنامه اولیه بود و اتفاقاً ضعیفترین عضو گروه در آن هنگام

به غرب K2 برویم و روی یکی از دامنه‌های فرعی به نام «انجلوس» اردوگاه مبدأ را برپا کنیم. امیدوار بودیم که بتوانیم از عرض یخچالهای «ساویا» و «نگروتو» عبور کنیم و به برآمدگی میان آنجلوس و K2 برسیم که در واقع نقطه آغاز صعود از ستون جنوبی محسوب می‌شود.

روی یخچال «گادوین - آستن»، در همان مکانی که ۲۵ سال قبل - در سال ۱۹۵۴ - گروهی از کوهنوردان ایتالیایی در نخستین صعود به K2 اردو زدند، چادری موقت برپا کردیم. در مسیر صعود از این «اردوگاه جنوبی» به اردوگاه مبدأ، یکی از باربرانمان در جریان حادثه‌ای کشته شد.

از آنجا که می‌دانستم قسمت انتهایی مسیر بسیار خطرناک است، زمانی که به راه افتادیم، با همراهانم شرط کردم که از مسیر خارج نشوند. شکافهایی در دو طرف مسیر مشاهده می‌شد. من که در جستجوی مسیر مطمئنی بودم، جلوتر از همه حرکت می‌کردم. در همین هنگام، یکی از باربران بدون توجه به هشدار من، از مسیر منحرف شد و داخل یکی از شکافها افتاد. همه ما حاضر بودیم. از این رو، به سرعت برای نجاتش دست به کار شدیم. رابرت شاورز با طناب پایین رفت. اما ضربه حاصل از سقوط، موجب مرگ آنی باربر شده بود.

غالباً توصیه می‌کنند که پس از مرگ یکی از اعضای گروه، باید از خیر سفر گذشت. اما من هرگز چنین کاری نکردم. زیرا حوادثی که در نانگا پاربات (۱۹۷۰) و ماناسلو (۱۹۷۲) برایم



فریدل موچلخنر نزدیک اردوی موقت واقع در جبهه جنوبی K2

محل توقف باربران در کنکور دیا

دشووارترین بخش مسیر بود. امکان داشت که به سرعت راه را در میان مه گم کنیم. همین طور که قدم به قدم پایین می‌رفتیم، خطر سقوط بهمین و وزش بادهای سهمگین تهدیدمان می‌کرد. سرانجام، هنگامی که صدای دوستانمان را شنیدیم، نفس راحتی کشیدیم. زیرا متوجه شدیم که به اردوگاه رسیده‌ایم. آنان به چادر هدایتمان کردند. برای رسیدن به هرم سیاه فقط همین راه وجود دارد که یافتنش نیز دشوار است.

یک روزه، از بالا به پایین تیغه ابروی آمدیم و اندکی بعد، پای کوه بودیم. به علت وجود طنابهای ثابت، قسمت پایانی مسیر را تقریباً به سهولت طی کردیم. با اینکه رد پاهایمان پاک شده بود، توانستیم با کمی جستجو، مسیر بازگشت را بیابیم. سپس بدون هیچ حادثه‌ای، از یخچال عبور کردیم و خود را به اردوگاه مبدأ رساندیم.

زیباترین و خطرناکترین

K2 زیباترین کوه جهان و در عین حال، یکی از خطرناکترین آنها است. علت بسیاری

از میان یک برآمدگی یخی عمودی و صخره‌ای پر شیب می‌گذشت و ما را به سمت چپ تا پای هرم پوشیده از برف منتهی به قله هدایت کرد. صعودمان ساعتها به طول انجامید. آفتاب درخشانی می‌تابید و حتی یک تکه ابر در آسمان دیده نمی‌شد. کوهها و دره‌ها همچون تصاویری سیاه و سفید، زیر پایمان گسترده شده بود. از رنگهای سبز، قرمز و زرد خبری نبود. تا چشم کار می‌کرد، آبی آسمان بود که هر قدر بالاتر می‌رفتیم، تیره‌تر می‌شد تا اینکه به سیاهی گرایید. پس قله کجا بود؟ ناگهان دیدیم روی تیغه‌ای قرار دارد که از میان زمین نسبتاً مسطحی می‌گذرد. تیغه قله! چند لحظه بعد، هردو روی آن ایستاده بودیم.

مدت زیادی آنجا نماندیم. قبل از تاریکی هوا، به سوی آخرین اردوگاه موقتمان پایین آمدیم. صبح روز بعد، با زحمت فراوان از میان توده‌های ضخیم یخ و برف و آسمان ابری به سمت اردوگاه شماره ۳ پایین رفتیم. در راه بازگشت، به گوگنا، شاور و موچلخنر برخوردیم که منتظرمان بودند. آنان امیدوار بودند که بتوانند راهی قله شوند، اما چون هوا به شدت گرفته بود، منصرف شدند. بنابراین به اتفاق هم به سوی اردوگاه مبدأ رهسپار شدیم. پایین آمدن از اردوگاه موقت تا اردوگاه ۳،

بود، سایرین موافق تغییر مسیر صعود به تیغه ابروی بودند. هنوز فرصت گام نهادن در مسیری جدید را داشتیم. زیرا K2 تا آن زمان از سوی گروهی به کوچکی ما صعود نشده بود.

در جای جای تیغه، چشمانمان به طنابهایی افتاد که از صعود دو سال پیش یک گروه ژاپنی به یادگار مانده بود. اما بیشتر محافظها می‌بایست بار دیگر محکم می‌شد. سه اردوی کوچک برپا کردیم و طنابهایی را تا ارتفاع ۷۴۰۰ متری «هرم سیاه» محکم کردیم تا حتی در شدیدترین طوفانها هم قادر به یافتن مسیر باشیم. سپس در روزهای ۱۱ و ۱۲ ژوئیه که مدت کوتاهی هوا خوب شد، من و میشل داخل به روش آبی و تنها با برپا کردن یک اردوی موقت، به قله K2 صعود کردیم.

اردوی موقت بر فراز شانه بزرگ و نزدیک مکانی بود که والتر بونانی و باربرش مهدادی در سال ۱۹۵۴ پس از حمل اکسیژن، ششی را در هوای آزاد در حالی که همدیگر را بغل گرفتند، سپری کردند.

شب بسیار سردی را گذراندم. اما فردای آن شب، هوا عالی بود. من و میشل چادر را ترک کردیم و با بالا رفتن از دامنه‌ها رهسپار «باتل نک» شدیم؛ دامنه‌هایی که هر لحظه با خطر سقوط بهمین روبه رو بود. این راه باریک

از حوادث دردناکی که در آنجا به وقوع پیوسته، همچنان در هاله‌ای از ابهام باقی مانده است. تنها کوهنوردان خوش اقبال از آن صعود کرده و به سلامت بازگشته‌اند.

گروه کوچک ما نوید صعودی سریع می‌داد. صعود بخش فوقانی به شیوه آلپی، تجربه بزرگی بود. در آن هنگام، هنوز مصمم نبودم تا این شیوه را در یکی از هشت هزار متری‌های عظیم به کار بندم. اما اکنون فهمیده‌ام که قابل اجراست.

صعود به K2 چهارمین سفر من به یک کوهستان بلندتر از هشت هزار متر بود. اوایل، فراهم کردن هزینه سفر بسیار دشوار بود. اما دیگر در این کار تبحر یافته‌ام.

پس از صعود موفق به اورست، وسایل ارتباط جمعی و حامیان مالی به من اعتماد بیشتری کردند. دیگر می‌توانستم پیش از هر سفر، قراردادی با یک نشریه منعقد کنم و از حمایت مالی شرکت‌های تأمین‌کننده وسایل سفرم بهره‌مند شوم. پس امکان سازماندهی یک سفر در سال فراهم می‌شد. همراهانم نیز فقط بخشی از مخارج سفرشان - یا هیچ - را می‌پرداختند؛ و این بهتر و ساده‌تر از پرداخت کل هزینه برای هر یک از اعضا بود. دیگر قادر بودم که کل مخارج سفر را به تنهایی تقبل کنم.

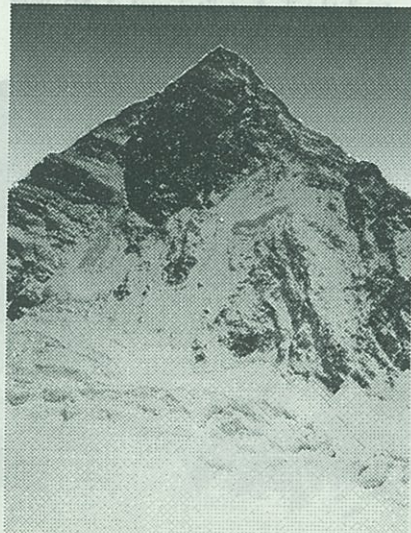
اگر تصمیم برعهده خودم بود، هرگز بار مسئولیت سازماندهی یک گروه کوهنوردی را به عهده نمی‌گرفتم؛ و ترجیح می‌دادم که یکی از اعضای گروهی باشم که همه کار را با کمک یکدیگر انجام می‌دهند؛ مدیری دارند که بر همه چیز - از جمله مسائل مالی - نظارت دارد؛ هدفی انتخاب می‌شود که برای همه اعضا از اهمیت بسزا برخوردار است؛ هر یک از اعضا حق دارد فعالیت‌هایی همچون فیلمبرداری، عکسبرداری و تهیه گزارش را به عهده گیرد و سرانجام اینکه هنگام اتخاذ تصمیم‌های ویژه صعود، همه اعضا حق رأی یکسان دارند.

پس از سال ۱۹۷۹، نه تنها در مورد K2، بلکه در مورد سایر قله هشت هزار متری نیز تغییراتی رخ داد. رقابت‌های پنهان کوهنوردان و غرور کاذب، موقعیت درهم و برهم و به نظر من مشتمل‌کننده‌ای پدید آورده است. باید گفت که کیفیت کوهنوردی بستگی به رابطه میان انسان و کوه دارد. امروزه، مردم در رابطه خود با رقابت‌های گوناگون، به کمیت می‌اندیشند. آنچه اهمیت یافته، کاهش زمان صعود و ادامه صعود در هر شرایطی - هر چند ناگوار - است. به این

ترتیب، خطر هم بیشتر می‌شود. حوادثی که در تابستان ۱۹۸۶ در K2 به وقوع پیوست، شاهد مناسبی بر این مدعاست.

امروزه کوهنوردان بسیاری در قالب گروه‌های بزرگ و کوچک، راهی قله هشت هزار متری می‌شوند. اما این بدان معنا نیست که صعود آسانتر شده است. هنگامی که چندین گروه در یک زمان از مسیری خاص صعود کنند، احتمال بروز حوادث خطرناک به مراتب افزایش می‌یابد. از این رو، کوهنوردانی که خود را با وضع موجود وفق ندهند یا ظرفیت تحمل بالایی نداشته باشند، با خطر مرگ مواجه می‌شوند. نمی‌خواهم برای بروز حوادث سال ۱۹۸۶ در K2، کسی را سرزنش کنم؛ اما معتقدم که هر کوهنوردی که قصد صعود از یک قله هشت هزار متری را دارد، باید خودش مسیر را آماده سازد. تجربیات من در لوتسه هم این نکته را ثابت کرد. به این ترتیب می‌تواند طناب‌های ثابت را با دست محکم کند و نزدیکی بیشتری با کوهستان احساس کند. لازم نیست مخاطرات راه به او گوشزد شود. دشواری صعود، ارتفاع و محدودیتهای شخصی به ما اجازه نمی‌دهد تا بدون استفاده از کمک‌های دیگران به محدوده‌های فراتر از ظرفیمان قدم بگذاریم.

اما اگر مسیر به طور کامل، از ابتدا تا انتها آماده شده باشد و چادرها در گوشه و کنار آن به چشم بخورد، کوهنوردان کم تجربه و ضعیف نیز قادر به صعود تا منطقه مرگ هستند. آنجاست که با خطر مواجه می‌شوند. اگر این



نمای عمومی قله K2 از جبهه غربی

کوهنورد، پشت سر بقیه حرکت کند و ناگهان هوا تغییر کند یا قوایش تحلیل رود، آن گاه به سرعت با فاجعه رو به رو خواهد شد.

در حال حاضر، چندین مسیر برای صعود به قله K2 وجود دارد. این قله حتی از سمت کشور چین نیز صعود شده است. پس چرا هنوز مردم از مسیر عادی صعود می‌کنند؟ علت این است که اغلب مسیرهای جدید، همزمان از سوی چندین گروه امتحان می‌شوند - مانند مسیر «ستون جنوبی» یا «خط جادویی» در ۱۹۸۶ - در حالی که سایر مسیرها خالی باقی می‌ماند. در آن تابستان سیاه خط جادویی برای نخستین بار از طرف سه گروه صعود می‌شد. چندین واقعه دردناک به وقوع پیوست که طی آن، رناتو کاساروتو و ۱۲ کوهنورد دیگر جان خود را از دست دادند.

من در سال ۱۹۷۹ از کاساروتو دعوت کردم تا به گروه ما بپیوندد. زیرا تصور می‌شد که در آن موقع، یکی از قویترین کوهنوردان کلاسیک اروپاست. او صعودهای قابل توجهی در کوهستان آلپ و آمریکای جنوبی انجام داده بود. اما در گروه ما، آن چنان کند و ضعیف پیشروی کرد که یکی از دلایل من برای صرف نظر کردن از صعود از مسیر ستون جنوبی بود. به نظر نمی‌رسید که بتوان روی او حساب کرد. کاساروتو در سال ۱۹۸۶، بار دیگر به ستون جنوبی K2 رفت. هنوز نمی‌دانم که قصد تسویه حسابی قدیمی داشت یا از همان ابتدا می‌خواست برای اولین بار از خط جادویی صعود کند. به هر حال هر چه در سر داشت، اهمیتی ندارد. مهم این بود که زنده از این سفر بازنگشت، نزدیک اردوگاه مبدأ، در شکافی سقوط کرد و جان باخت. برای ما که هفت سال قبل، دوماه تمام را با او در همان کوهستان سپری کرده بودیم، این حادثه بسیار غم‌انگیز بود.

حسادتی بی‌پایان

پس از صعود به K2، ایستادن بر فراز یک قله بلندتر از هشت هزار متر را با تمام وجود حس کردم. مجله اشینگل، گزارش سفر را چاپ کرد و در چندین مصاحبه تلویزیونی به بحث درباره آن پرداختم. موفقیت در همه سفرها برایم محبوبیتی چشمگیر و در عین حال دشمنی به ارمغان آورد. در اواسط دهه ۷۰ که در صعود به ماکالو، لوتسه و داتولاگیری با شکست مواجه شدم، انتقادهای گزنده و



در صعود به اورست، از همراهی گروه بزرگ و قدرتمندی بهره می‌بردم. تا بخش فوقانی، زنجیره‌ای از اردوها برپا کردیم و از آن به بعد، من و پیتر هابلر بدون ماسک اکسیژن راهی قله شدیم. در K2، وضع به گونه‌ای دیگر بود. ما اولین کسانی نبودیم که می‌خواستیم صعودی بدون اکسیژن آغاز کنیم. یک سال پیش از ما، یک گروه آمریکایی به رهبری جیم ویتکر از پهلوی شمال شرقی به همین شکل صعود کرد. اما ما نخستین گروهی بودیم که با حداقل اعضا، بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی اقدام به این کار کردیم. امروزه می‌توان K2 را در مدت ۲۴ ساعت صعود کرد. به راحتی می‌توان بدون کوله‌پشتی از اردوگاه مبدأ از طریق مسیری که سایر کوهنوردان آماده کرده‌اند، به قله رسید. شیوه‌های ما دیگر برای هیچ کس اهمیت ندارد.

هیشل داخل در مسیر شمال شرقی از میان انبوه برف، راهش را به سوی شانه می‌گشاید

عیبجویها اندکی کاهش یافت. انگار مردم فکر می‌کردند که من مهارتم را از دست داده‌ام و از این بابت خوشحال بودند. اما هنگامی که در ۱۹۷۸، دو صعود پی در پی - اورست بدون استفاده از اکسیژن و صعود انفرادی به نانگاپاربات - را با موفقیت انجام دادم، دوباره جو تشنج و ناآرامی حاکم شد که بر من هم تأثیر بسیاری گذاشت.

در تابستان ۱۹۷۹، پس از صعود به K2، با موج تازه‌ای از تفر روبه‌رو شدم که موجب شد در اوج شادمانی، بیش از هر زمان احساس تنهایی کنم. حتی دوستانم هم از من کناره می‌گرفتند. مطبوعات با دیدی انتقادی با قضیه برخورد می‌کردند. با اینکه K2 تا آن هنگام با گروهی چنین اندک و با چنین سرعتی صعود نشده بود، منتقدان آن را «انحرافی» از سبک معمول من تعبیر کردند؛ در حالی که ما از ماسک اکسیژن استفاده نکردیم، در بخشهای فوقانی، از اردو و طناب ثابت بهره نجستیم و در ضمن، هیچ شربایی را نیز همراه نبردیم. من هرگز در پی کسب عنوان قهرمانی نبودم. با وجود این، به سختی می‌توان با این همه سوءتفاهم کنار آمد. فکر کردم بهتر است ساکت باشم و خود را با منتقدان و مطبوعات درگیر نکنم. هنگامی که آدم به تنهایی برخلاف جریان آب شنا می‌کند، آنچه مهم است، این است که با خود صادق باشد. باید قدمهایم را شمرده و آرام برمی‌داشتم. اگر می‌خواهی بر محدودیتها غلبه کنی، باید این کار را گام به گام و به آرامی انجام دهی. اگر عجله کنی، و از روی موانع ببری، دیر یا زود نقش زمین خواهی شد.

آنچه بیش از این مسابقه - که چه کسی زودتر به قله می‌رسد! - مرا عصبانی می‌کند، این است که دگر فرصتی برای جوانان با استعدادی که می‌خواهند به افکارشان جامعه عمل ببوشانند، باقی نمی‌ماند. اکنون به ندرت می‌توان در یکی از قله هشت هزار متری، مسیری پیدا کرد که در آن از طنابهای ثابت و اردوگاههای متعدد خبری نباشد و کوهنوردی در آنجا تنها باشد.

تمامی کوهنوردان در برابر نسل آینده مسئول هستند. هیچ یک از ما حق نداریم قله با عظمت را با طنابهای ثابت به بند بکشیم یا چادرهای برپا شده در ارتفاعات را به حال خود رهاکنیم. البته همه ما حق داریم از مسیری که مایل هستیم، صعود کنیم. اما باید هر چه را حمل می‌کنیم، با خود پایین بیاوریم. نباید کوهستان را آلوده کنیم. بدین ترتیب، هرگز از جذابیت آن برای نسلهای آینده کاسته نخواهد شد.

آنچه از نسل ما برجای می‌ماند، تعداد قله صعود شده یا سرعت صعود از آنها نیست؛ بلکه آنچه اهمیت دارد، این است که تا چه حد توانسته‌ایم مناظر بدیع و بکر کوهستان را برای آیندگان حفظ کنیم. اگر میخ یا طنابی روی ستون جنوبی به چشم نخورد، نسلهای آینده نیز لذت صعود از آن را خواهند چشید. در حالی که اگر پوشیده از تجهیزات محافظتی باشد، صعود نه تنها خسته‌کننده، بلکه نفرت آور هم خواهد بود.

اکنون که به صعود از K2 می‌اندیشم، یکی دو لحظه با اهمیت در برابر چشمانم مجسم می‌شود. هنگامی که از قله باز می‌گشتم، متوجه





ریشه‌های مسیری‌نمایی در دست، بر فراز قله K2

عضو گروه و سه شریک جانشان را از دست دادند.

۱۹۵۳: سی. هوستون رهبری گروهی دیگر از کوهنوردان آمریکایی را پذیرفت. پس از رسیدن به ارتفاع ۷۵۰۰ متری، هوا ناگهان دگرگون شد. ای. گیلکی مریض شد. هنگامی که او را با طناب پایین می‌فرستند، سقوط وحشتناکی روی می‌دهد که پی. شوئینگ تا حدودی موفق به کنترل طنابها می‌شود. اما گیلکی بدون برجای گذاشتن کوچکترین اثری ناپدید می‌شود.

۱۹۵۴: یک گروه بزرگ ایتالیایی به رهبری دی. دبسیو، نخستین صعود کامل را به سرانجام رساند. ال. لیس دلی و ای. کامپگنانی پس از برپایی اردوهای متعدد در ۳۱ ژوئیه از مسیر تیغه ابروزی به قله رسیدند.

۱۹۷۷: یک گروه بزرگ ژاپنی متشکل از ۴۲ کوهنورد به رهبری آی. یوشیزاوا از طریق تیغه ابروزی به قله دست یافتند. دو گروه دیگر که باریبری محلی همراهی‌شان می‌کرد نیز به قله راه یافتند.

۱۹۷۸: مقامات پاکستانی برای اولین بار، دو مجوز برای صعود از K2 صادر کردند. یک گروه انگلیسی به رهبری سی. بانینگتن، پس از مرگ ان. استکورت در بهمین، دست از صعود کشید. اما گروه آمریکایی با موفقیت از تیغه شمال شرقی صعود کرد و به قله دست یافت.

۱۹۷۹: برای نخستین بار، یک گروه کوچک از کوهنوردان پا بر قله K2 می‌گذارد. مسنر تصمیم اولیه‌اش را مبنی بر صعود از طریق «خط جادویی» واقع در برآمدگی جنوبی تغییر می‌دهد و به همراه داخل از طریق تیغه ابروزی در تاریخ ۱۲ ژوئیه به قله می‌رسد. این چهارمین صعود به قله است. یک گروه بزرگ فرانسوی در صعود از برآمدگی جنوبی موفقیتی کسب نمی‌کند.

۱۹۸۲: یک گروه ژاپنی برای اولین بار از مسیر تیغه غربی با موفقیت صعود می‌کند.

۱۹۸۶: در تابستان آن سال، قله K2 شاهد صعود یازده گروه کوهنوردی بود. صعودهای اولیه از مسیرهای خط جادویی، جبهه جنوبی و تیغه ثانویه واقع در کناره راست جبهه جنوبی صورت گرفت. سه زن نیز پا بر قله گذاشتند که دبلیو. روتکیویچ یکی از آنها بود. در این صعودها، ۱۳ نفر جانشان را از دست دادند. Δ

«جوگوری» است که هرگز در سطح بین‌المللی مصطلح نشد.

۱۸۶۱: سرهنگ انگلیسی، اچ. اچ. گادوین - آستن بخش وسیعی از قراقروم غربی را زیر پا گذاشت. او نخستین نقشه عمومی منطقه را رسم و راههای دستیابی به قله K2 را تشریح کرد.

۱۸۹۲: دبلیو. ام کانوی، کوهنورد انگلیسی از دامنه‌های K2 بازدید کرد.

۱۹۰۲: گروهی متشکل از کوهنوردانی با ملیتهای گوناگون به رهبری او. اکنستین برای صعود به قله از طریق تیغه شمال شرقی تلاش کردند. آنها به قسمت فوقانی یخچال گادوین - آستن و شکاف ویندی دست یافتند؛ و ظاهراً تا ارتفاع ۶۲۰۰ متری بالا رفتند.

۱۹۰۹: دوک لوئیجی آمدئو (دوک ابروزی) گروهی ایتالیایی را رهبری کرد. او تیغه جنوب شرقی را - که بعدها با نام تیغه ابروزی شهرت یافت - بهترین مسیر شناسایی کرد. گروه او تا ارتفاع حدود ۶۰۰۰ متر صعود کرد.

۱۹۲۹: دوک ایمون دی ساویا - اوستا (دوک اسپولتو) نه به قصد کوهنوردی بلکه به منظور اجرای پاره‌ای تحقیقات علمی به بالتورو رفت.

۱۹۳۸: یک گروه کوچک آمریکایی به رهبری سی. هوستون از طریق تیغه ابروزی در جنوب شرقی به نقطه‌ای میان «شانه» و «هرم سیاه» رسید و برای اولین بار بر موانع اساسی و کلیدی این مسیر غلبه کرد.

۱۹۳۹: یک گروه دیگر آمریکایی به رهبری اف. ویسنر آلمانی / آمریکایی رهسپار قله شد. ویسنر بدون استفاده از اکسیژن تا چند صد متری قله صعود کرد. در راه بازگشت، یک

سایه K2 شدم که از سمت مشرق بر کوهستان زیر پایم افتاده بود؛ سایه‌ای مهیب میان رشته‌کوههای قراقروم؛ و بر فراز بالاترین قسمت سایه، نقطه‌ای کوچک توجهم را جلب کرد. آیا این سایه خودم بود؟ چند سال بعد، دخترت کوچکم، لیلیا از من پرسید: «چرا نگذاشتی کوه بخوابد و بعد از آن بالا بروی؟» پرسش او، بلافاصله این منظره را در نظرم مجسم ساخت. دخترم ادامه داد: «آره، وقتی صبح، کوه از خواب بیدار می‌شد، تو آن بالا بودی.» بله، چقدر سهل و آسان بود، اگر کوهها مدتی استراحت می‌کردند یا ما با بال خیال‌قادر بودیم خود را بر فراز یک قله هشت هزار متری تصور کنیم. در آن صورت، بدون رویارویی با مخاطرات کنونی، به رفیعترین نقاط دسترسی پیدا می‌کردیم. اما اکنون که نمی‌توان پا را از حوزه قوانین و محدودیتهای فیزیکی فراتر نهاد، به عقیده من، ماجراهای هیجان‌انگیز در تصورات انسان رخ نمی‌دهد، بلکه از آنجا آغاز می‌شود.

تاریخچه صعودهای مهم به قله K2

۱۸۵۶: آدولف اشلاگینت ویت، کاشف آلمانی از گذرگاه موستاگ شرقی صعود کرد. در همان سال، کاپیتان تی. تی. مونتگمری، افسر انگلیسی از مسافتی حدود ۲۰۰ کیلومتر، قراقروم داخلی را به شکل «دسته‌ای قلل رفیع نزدیک افق» دید و با استفاده از حرف ابتدای کلمه قراقروم (Karakoram) آنها را به ترتیب از بلندترین قله شماره‌گذاری کرد: K1، K2، ... مدتی بعد، مشخص شد که نام محلی K2،

نوشته گرگ چایلد
ترجمه کتابیون محمدی جنیدی (عرب)

صعود مخفیانه به قله لورست



تردید درباره ادعای یک کوهنورد

کار لیدیا شش سال مرا منجذب کرده. آیا طبق گفته هموردانش، وی درباره صعودش به قله لورست، دروغ گفته بود؟ یا هموردانش به دلیل حسادت و چون خودشان نتوانستند به اورست صعود کنند، برای او پاپوش درست کردند.

بزدی به این سناریو وفادار ماند. تا به امروز هیچ زنی صعود برجسته و قابل ملاحظه‌ای نداشته است. یک کوهنورد زن اهل فرانسه به نام شانتال مادویی، بدون اکسیژن به قله K2 صعود کرد. وی همچنین بدون استفاده از کپسول اکسیژن مبادرت به صعود به قله جنوبی اورست کرد. اما بر اثر سرما قادر به ادامه راه نشد. آلیسون هارگریوز بریتانیایی نیز ۳۳۵ متر پایین تر مجبور به بازگشت شد.

بزدی به فوت و فن کار آشنا شده بود

بزدی قصد داشت با این کار، خود را به صدر زنان کوهنورد جهان برساند. اما چیزی جز غم و اندوه و زحمت نصیبش نشد. من مجدداً بزدی را در سال ۱۹۹۴ و در ۳۴ سالگی ملاقات کردم و این بار با او مصاحبه کردم. با تکیه به مدارک جدید و اطلاع از سابقه کوهنوردی من، وی حمایت مرادر صعود انفرادی خویش دریافت و از این بابت احساس خوشحالی کرد که بالاخره کسی در صدد اثبات ادعای وی برآمده است.

او می‌گوید: «من هیچ‌گاه دست از کوهنوردی نخواهم کشید.» و ادامه می‌دهد: «من انرژی‌ام را روی کوهنوردی متمرکز کرده‌ام.» او اظهار می‌دارد که پس از شش سال مجدداً به هیمالایا خواهد رفت و شاید در سال ۱۹۹۶ یک حمله دیگر به K2 داشته باشد.

اما من می‌خواستم درباره گذشته صحبت کنم. به همین سبب صحبت را به اورست کشاندم. خیلی زک از او سؤال کردم که آیا به اورست صعود کرده است؟ به تندی پاسخ داد: «بله» و شروع به توضیح درباره چگونگی صعود به قله کرد. صعودی که بحثهای زیادی پیرامونش شده بود.

ساعت ۲ صبح ۱۴ اکتبر ۱۹۸۸ بود. بزدی در گردنه جنوبی اورست از چادر بیرون آمد. از سرما می‌لرزید. کرامپونهایش را که به کوله پشتی آویزان بود، برداشت و به پوتینها محکم کرد. به تنهایی به طرف نقطه اوج کره زمین که ۹۶۰ متر بالاتر از او بود، پیش رفت. مسیری که در پیش گرفته بود، شیار

صعود مخفیانه به اورست

سرگذشت واقعی خانم لیدیا بزدی، کوهنورد قوی و گمنام از اهالی زلاندنو است که بدون کسب مجوز اقدام به صعود بدون استفاده از کپسول اکسیژن به قله اورست کرده است و این موضوع صعود وی را تا مدتها در پرده‌ای از ابهام باقی گذاشت و دولت نپال او را به مدت ده سال از صعود به قله هیمالایا در نپال محروم کرد.

آخرین باری که من لیدیا بزدی را به طور تصادفی ملاقات کردم سال ۱۹۸۸ در یکی از کوجهای کاتماندو بود. وی عازم اورست بود و من نیز در صدد رفتن به ماکالو بودم. وی قصد داشت نام خود را به عنوان اولین کوهنورد زنی که بدون کپسول اکسیژن پا به قله می‌گذارد، ثبت کند.

از زمانی که رینهولد مسنز و پیتر هابلر در سال ۱۹۷۸ بدون اکسیژن قله را فتح کردند، ۲۴ مرد دیگر خود را به ارتفاع ۸۸۴۸ متری قله رساند که ۴ نفر از آنها هنگام فرود جان سپردند.

در صورتی که بزدی از صعود خود جان سالم به در ببرد، نامش به عنوان بزرگترین کوهنورد زن ثبت خواهد شد.

پس از ۶ هیمالایانوردی، بزدی به فوت و فن کار آشنا شده بود و با روحیه تازه و انرژی مبادرت به صعود از K2، دومین قله بلند دنیا، کرد. اگر اعتماد به نفس مقیاس اندازه‌گیری دلیری باشد، بدون شک بزدی ۲۷ ساله اهل زلاندنو شجاعت کافی برای صعود از اورست را دارد.

اما ادعای بدون مدرک وی مبنی بر صعود بدون اکسیژن، از جانب هموردانش و مطبوعات زلاندنو به عنوان دست انداختن آنها تلقی شد. با قدغن کردن کوهنوردی در هیمالایا از طرف وزارت جهانگردی نپال، به صعودهای وی به ارتفاعات بلند خاتمه داده شد. ستیز بزدی برای متقاعد کردن دنیا و مجادله با هموردانش مبنی بر اینکه وی اورست را صعود کرده است یکی از بحث و جدلهای محافل کوهنوردی شد.

جنوب شرقی، همان بود که اولین بار در سال ۱۹۵۳ توسط سیر ادموند هیلاری، که وی نیز اهل زلاندنو بود، و شریا تنسینگ نورگای استفاده شده بود. اگر همه چیز خوب پیش برود، او دویست و چهلمین فرد صعود کننده به قله و اولین زنی خواهد بود که بدون استفاده از کپسول اکسیژن به قله پا می‌گذارد. در نقشهٔ متهورانهٔ بزدی یک مشکل وجود داشت و آن هم نداشتن مجوز برای این خط سیر بود.



از راست به چپ: بیل آتکینسون، گری بال، لیدیا بزدی و راب هال در برنامهٔ صعود به K2

چند روز قبل سه همنورد وی، راب هال (سرپرست گروه)، گری بال و بیل آتکینسون برای گرفتن مجوز صعود از جبههٔ جنوب غربی اقدام کردند و در حالی که سعی در صعود از برج جنوبی داشتند (که برای این مسیر نیز آنها مجوز نداشتند) مجبور به بازگشت ناموفق شدند. بزدی به طرف شیار جنوبی - آسانترین راه به طرف اورست که مسیر یا کها نامیده می‌شود - پیش رفت. هر دو گروه قانون وزارت جهانگردی کاتماندو را، مبنی بر عدم انتخاب مسیرهایی که بابت آنها حق مجوز داده نشده است، زیر پا گذاشته بودند. در سال ۱۹۷۸ بزدی یک صعود غیر قانونی در پاکستان داشت. طبق فلسفه متمردهٔ وی مجوزها فقط یک تکه کاغذ هستند و مأموران اداری که این قوانین را وضع می‌کنند آدمهای خوش ظاهر و تو خالی هستند که از کوهنوردی فقط جنب و جوش آن را می‌دانند. اورست در نزدیکی وی بود و با خود فکر کرد که اگر زدکی به سمت شیار جنوب شرقی برود کسی متوجه نخواهد شد.

تابش نور ستارگان راهنمای وی بود. در راه از میان بقایای تانکهای اکسیژن و لاشهٔ چادرهایی که با وزش باد به این سو و آن سو می‌رفت، عبور کرد. به فاصلهٔ ۳۰۰ پا از اردوگاه خود، با چهار اسپانیایی، چهار شریا و یک فرانسوی برخورد کرد. آنها از چادرهایشان بیرون آمدند و ماسکهای صورتشان را به تانکهای اکسیژن وصل کردند. با لحنی بشاش گفت: «سلام رفقا»، و سپس ادامه داد: «اشکال دارد اگر من هم به دنبال شما بیایم؟» آنان که از ورود غیر منتظرهٔ وی گیج و مبهوت شده بودند خیره به وی نگاه کردند تا اینکه آنگ ریتا، یکی از شرپاها، پاسخ داد: «اشکالی ندارد». کوهنوردان پشت سر هم به صورت تک نفره راه افتادند. بزدی بدون کپسول اکسیژن و با تأخیر پشت سر آنها حرکت می‌کرد. او از طنابهای رشته رشته، جای پاهای مانده بر برف و حتی سوراخهایی که از قبل مانده بود و کلنگ یخ خود را در آن سوراخها فرو می‌برد، استفاده می‌کرد.

ساعت ۴:۳۰ دقیقه صبح بزدی با مرد فرانسوی و دو نفر از شرپاها برخورد کرد که با عجله به سمت پایین برمی‌گشتند. به وی گفتند: «ما داریم برمی‌گردیم». چند لحظه بعد با جسد یکی از شرپاها برخورد کرد که یک روز پیش ناپدید شده بود. بزدی متوجه تعجیل آنها در بازگشت شد. با توجه به بدن پیچ و تاب خوردهٔ جسد، بزدی حدس زد که وی از نزدیکی قلهٔ جنوبی که ۲۰۰۰ پا بالاتر بود لیز خورده است و با خود فکر کرد: «هیچ کاری نمی‌توانم برایش انجام دهم» و به راه خود ادامه داد.

با طلوع خورشید باد شدیدتر می‌شد. او دوربین را از کوله‌پشتی‌اش در آورد تا چند عکس از طلوع خورشید در هیمالایا بگیرد. اما وقتی دکمه را فشار داد دیافراگم یخ زده بود. بعدها با خودش فکر کرد که کاش دوربین پیشرفته‌تری با خود برده بود.

در حالی که بزدی در هوایی که یک چهارم اکسیژن سطح دریا را داشت به سختی راه می‌رفت، بعد از ظهر فرارسید. ساعت ۲:۳۰ دقیقه بعد از ظهر به قلهٔ جنوبی فایق آمد که فقط ۱۰۸ متر پایین تر از قله قرار داشت. در آنجا دوباره اسپانیاییها را ملاقات کرد. جرونیمو لویز، نیل بوهیگاس، لوئیس گیور، شریا نیما ریتا و آنگ ریتا ساعت ۱۲:۴۵ بعد از ظهر به قله رسیده بودند. آنها در یک وضعیت بغرنج در قلهٔ جنوبی با طناب مشغول درست کردن برانکار برای سرگیو مارتینز بودند که احساس بیماری می‌کرد و پایین تر منتظر آنها بود. هنگام بازگشت، سرگیو با صدای ناهنجاری گفت: «من دارم می‌میرم». و بعد به کمای ناشی از صعود به ارتفاعات فرورفت.

بزدی جمبای زده، نظاره گر فعالیت اسپانیاییها برای نجات همنوردشان بود. در میان صحبت‌های نامفهومی که از رادیو می‌شنید، متوجه شد که لویز نام وی را ذکر کرد. پس به وی گفت: «در مورد من هیچ چیز نگو». او می‌دانست که هر چه کمتر در مورد صعود غیرقانونی وی بدانند، بهتر خواهد بود. اما لویز قبلاً ورود او را به اردوگاه اصلی قلهٔ جنوبی اطلاع داده بود و همه آن پایین می‌دانستند که بزدی با بالاترین نقطهٔ اورست فاصله چندانی ندارد. لویز قبل از ترک اردوگاه اصلی به بزدی توصیه کرد که از ادامه راه منصرف شود؛ زیرا ساعت ۳ بعد از ظهر برای ادامه راه خیلی دیر است و اگر گرفتار شب بشود حتماً از بین خواهد رفت؛ و صورتش را نزدیک صورت وی آورد و در میان باد کوبنده فریاد زد: «اگر ادامه بدهی، حتماً می‌میری.»

بزدی به سدی که جلو راهش بود نگاهی انداخت: یک شیار تند و به دنبال آن قدمگاه هیلاری و یک صخرهٔ ۴۰ پایی. به نظر قابل دستیابی می‌رسید. فضای حلزونی شکل و ذهن مشوش که ناشی از کمبود اکسیژن بود، همچون یک کوه وی را نگران می‌کرد. هیچ زنی بدون اکسیژن تا این ارتفاع صعود نکرده بود. او پایه‌گذار اصلی جدید شده بود. اما این راه هم می‌دانست که بیش از یکی دو ساعت با موفقیت فاصله ندارد. پس جواب داد: «من ادامه می‌دهم.»

من موفق شدم

پس از ترک اسپانیاییها یک شیار بسیار باریک را در پیش گرفت که در نور روز جای پای باقیمانده از ۳۰ کوهنورد که در آن فصل، قبل از وی به قله صعود کرده بودند، دیده می‌شد. او از یک طناب که از قدمگاه هیلاری آویزان بود استفاده کرد. پاها را داخل برف فرو می‌برد. سپس با زحمت فراوان و نفس نفس‌زنان در امتداد یک شیار پیش رفت. حدود ۴:۳۰ یا ۵:۳۰ بعد از ظهر (چون ساعت مچی‌اش را گم کرده بود زمان رقیق را نمی‌دانست). به قلهٔ دو در یک متری با گنبد برفی سخت تیره‌رنگ رسیده

بنابر گزارش گروه اسپانیایی وی در شرایط بسیار بدی به سر می‌برده و زمانهایی که وی برای صعودش اعلام می‌دارد با زمانهای گروه اسپانیایی مطابقت ندارد.»

بَرَدی می‌گوید: «وقتی این نامه را دیدم نمی‌دانستم چه بگویم.» او آگاه بود که اگر برای دولت نپال صعود غیرقانونی خود را تأیید کند او و تمام گروه حق ورود به نپال را نخواهند داشت و اگر از ادعای خود منصرف شود وی را یک دروغگو خواهند پنداشت. ولی بدون عکس و مدرک چگونه می‌تواند گفته خود را ثابت کند.

او متوجه شده بود که به این ترتیب حرفش در زلاندنو خریدار نخواهد داشت. در طول هفته‌های بعد حداقل ۱۴ داستان و روایت متفاوت راجع به بَرَدی در زلاندنو سر زبانها بود و فقط معدودی از آنها وی را حمایت می‌کرد. همه متفق‌القول بودند که وی به علت کمبود اکسیژن دچار توهم شده و تصور کرده است که قله جنوبی همان قله اصلی است.

اما هیچ کس با گروه اسپانیایی در این باره مصاحبه نکرد تا چندی پیش که یک نویسنده انگلیسی مبادرت به این کار کرد. بنابر اظهارات آنها ساعت ۲/۳۰ بعدازظهر آنان و ساعت ۸/۳۰ بعدازظهر لوپز هنگام بازگشت در ارتفاع ۸۱۹۳ متری او را ملاقات کرده‌اند؛ و وی ساعت ۹ بعدازظهر - نه بین ۴ تا ۷ بعدازظهر که روزنامه‌ها نوشتند - به کُل جنوبی رسیده است. تفاوت بین این دو زمان مدرک خوبی برای اثبات ادعای بَرَدی بود. بر این اساس وی حدود ۶ ساعت از قله جنوبی تا قله اصلی و بازگشت به مکانی که لوپز وی را دیده وقت صرف کرده است که با واقعیت همگونی دارد. خود لوپز نیز باور داشت که لوپز توانسته است به قله برسد و معتقد است که اگر وی به قله نرفته باشد پس این چند ساعت کجا بوده است؟ پس از انتشار گزارش نویسنده انگلیسی در سال ۱۹۹۰، تا حدی عقاید در باره صعود بَرَدی تغییر کرد در سال ۱۹۹۱ زلاندنو از ادعای وی به شدت پشتیبانی کرد و حتی گری بال اظهار داشت: «من هیچ وقت نگفتم که وی به قله نرسیده است.»

بَرَدی و موفقیت‌هایش

بَرَدی از کارهای گروهی متنفر بود. وی از ۱۵ سالگی کار کوهنوردی را آغاز کرد. در ۱۸ سالگی بلندترین قله زلاندنو به نام کوه کوک را دو بار صعود کرد. در ۱۹ سالگی کوه مک کینلی در الاسکا را صعود کرد و از آنجا به یوسمیت رفت و طی ۸ روز یکی از سخت‌ترین قله‌ها را کاپیتان به نام سان کیست را صعود کرد. او مسیرهای جدیدی را در قله آسیا آزمود نظیر گانگکار پونسوم و چو او یو. در هر گروه کوهنوردی وی تنها زنی بود که همراه گروه می‌رفت و در ارتفاعات از لحاظ جسمانی چیزی از مردان کم نمی‌آورد. در کِدارنات، (یک قله ۶۹۰۰ متری در هند)، او و همراه اتریشی‌اش نزدیکی قله گرفتار طوفان شدند و چند روز راه را گم کردند. آنان گرفتار بهمین شدند، در حالی که ذخیره غذایی‌شان تمام شده بود و به غارهای یخی پناه برده بودند. بدون کمترین اطمینانی از جایی که پایشان را می‌گذاشتند به راه خود ادامه دادند. بَرَدی از این سفر با عنوان کوهنوردی به شیوه جیمز باند یاد می‌کند.

سال ۱۹۸۷ در پاکستان هنگام صعود به شیوه آلپی به گاشربروم دو، دو مسئله برای بَرَدی اتفاق افتاد: یکی اینکه وی توانست مانع ۸۰۰۰ متری را رد کند؛ و دیگر اینکه نمی‌خواست که قوانین دست و پاگیر مانع وی برای رسیدن به موفقیت شوند. وی و هم‌نورد اتریشی پس از آنکه در گاشربروم یک، که برای صعود به آن مجوز داشتند، به علت برف سنگین مجبور به عقب نشینی شدند، مبادرت به صعود بدون مجوز و غیر قانونی به گاشربروم

دو کردند. نظر هم‌نوردش در صعود به گاشربروم دو درباره او چنین است: «هر کسی که با لیدیا هم‌نورد شده باشد نمی‌تواند قدرت و استقامت وی را در ارتفاعات نادیده بگیرد. من مطمئن هستم که وی به اورست صعود کرده است.»

بَرَدی معتقد است: «تعداد زیادی از مردم قوانین را زیر پا می‌گذارند. به نظر من وقتی برای صعود به قله مجوز داشته باشید به هر جایی که ممکن باشد می‌توانید صعود کنید.» او خاطر نشان می‌کند که برای مردان زیر پا گذاشتن قوانین مهم جلوه نمی‌کند، نظیر تومویسن، کوهنورد اسلواکی که در سال ۱۹۸۶ K2 را تسنوا و در مدت زمان کوتاه و بدون مجوز صعود کرد. همچنین ویتیک کورتیکا، کوهنورد هلندی که بدون مجوز به قله برود پیک و بسیاری قله دیگر صعود کرده. او معتقد است که تمامی دردهای که متوجه وی شده است به خاطر جوی است که در آن از مردان حمایت می‌شود؛ و ادعای مردان بیشتر از زنان خریدار دارد در ضمن دنیای سال ۱۹۸۸ آمادگی قبول صعود یک زن بدون اکسیژن به قله اورست را نداشته است.

به گفته جف تالین، کوهنورد آمریکایی، زمانی که وی روی قله بوده یک تانک اکسیژن مچاله شده از کوهنوردی فرانسوی روی قله به جا مانده بود. لیدیا معتقد است که زمانی که وی روی قله بوده باد، تانک مزبور را برده بود. گروه اسپانیایی اظهار کردند که زمانی که آنها به قله رسیدند چیزی روی قله نبوده در صورتی که لیدیا دروغگو بود باید تصدیق می‌کرد که تانک اکسیژن همچنان روی قله بوده است.

سیر ادموند هیلاری درباره صعود لیدیا می‌گوید: «به طور کلی وقتی کسی می‌گوید که به قله رسیده است حتی اگر مدارکی دال بر اثبات گفته وی در دست نباشد، می‌توان قبول کرد که احتمالاً فرد مزبور این کار را کرده است.»

در دوم نوامبر بَرَدی نامه‌ای با این مضمون به وزارت جهانگردی نپال نوشت: «من مشغول عکاسی بودم که تصادفاً به ارتفاعات بالا رسیدم. من نمی‌دانم که به بالای قله رسیدم یا نه.» این کار وی انعکاس بدی در جراید زلاندنو داشت و گزارشهای متعددی در مورد وی به چاپ رسید.

اواسط نوامبر هنگام ورود بَرَدی به فرودگاه زادگاهش، یکی از مأموران گمرک که وی را شناخته بود به او پیشنهاد کرد که قاچاقی از در دیگر خارج شود تا خبرنگاران مزاحمت برای وی ایجاد نکنند. اما بَرَدی خود را برای مقابله با خبرنگاران، دوربینهای تلویزیون و عکاسان آماده کرده بود. بَرَدی به یکی از مدیران تلویزیون گفت: «من نمی‌دانم که نظر شما راجع به صعود من چیست، اما فقط نگویید که من دچار توهم شده بودم.»

بحث درباره صعود بَرَدی دو سال دیگر نیز ادامه داشت و بَرَدی در تمام این مدت سعی می‌کرد که به همه ثابت کند که وی قله را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود کرده است.

بَرَدی فرد سر سختی است و بالاخره این ماجرا را پشت سر گذاشت. اما هنوز هم آنچه بر وی گذشت اشک در چشمانش می‌آورد؛ و هنوز هم معتقد است که وی قربانی سیاست حمایت از مردان شده است و می‌گوید: «اصل مطلب این است که من موفق به صعود به اورست شدم و سایرین نتوانستند.»

و شاید به همین سادگی باشد که به نظر می‌آید. Δ

مأخذ: مجله کلایمینگ

قراقروم

بلندای

بر

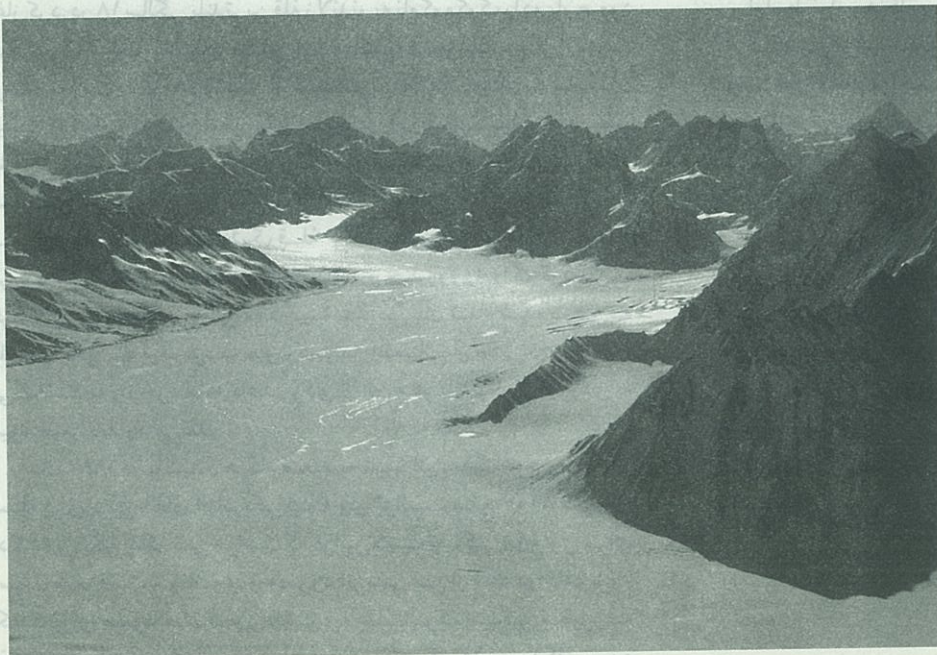
شیتون و تیلمن

سبکباری افسانه‌ای

مجبور شد به ابزار ساده‌ای رضایت دهد. برای این سفر چهار ماهه، کسی بیشتر از دو پیراهن بر نداشت. تیلمن، چنانکه مشهور شد، فقط یکی برداشت. برای تفنن، افرادی بایست بین کتاب و تنباکو یکی را انتخاب می‌کردند. آنها تا روزی که از آخرین دهکده سرراهشان در برالدو گذشتند، از غذاهای ساده بومی استفاده می‌کردند. بعد از آن هم خوراک آنها، جیره مختصر و نیرومندی بود که وزن آن برای هر نفر به دو پوند در روز می‌رسید. تا آنجا که می‌شد بازغال چوب، که در آن روزها رایج بود، پخت و پز می‌کردند تا در پارافین مصرفی‌شان صرفه‌جویی کنند. این روش سخت گیرانه، که ممکن است هول به دل کوهنوردهای راحت طلب امروز بیندازد، خیلی هم نتیجه بخش بود. یک بار، باربرهای بالتی تجهیزات لازم را از گذرهای سارپولات به پایگاهی در آن سوی جلگه قراقروم، نزدیکی رودخانه شاکزگام برده بودند. چهار ارباب و هفت شریپای هندی‌شان که توسط آنکتارکی پیر هدایت می‌شدند، تنهای تنها بودند. با تقسیم گروه به واحدهای کوچک و کارآمدی که در پی‌موردن مسافتهای طولانی مستقل عمل می‌کردند، آنها توانستند طی سه ماه از ۱۸۰۰ مایل مربع از خشن‌ترین مناطق کوهستانی جهان نقشه‌برداری کنند.

آنچه بر اردوی سال ۱۹۳۷ گذشت، مایه به یاد ماندنی‌ترین کتاب شیتون به نام ابهام در نقشه شد. آن روزها که هنوز ماهواره ساخته نشده بود، نقاط ناشناخته به معنای واقعی کلمه ناشناخته بود و تنها راه شناسایی آنها این بود که با پاهای خودت آنجا بروی و با چشمهای خودت آنها را ببینی. سبکباری افسانه‌ای شیتون و تیلمن در این سفر به متها درجه خود رسید. به جان آوردن زمین شناس، یاد دادند که چطور از دست صندوقها و جامه‌دانه‌هایش خلاص شود و تجهیزانش را در یک کوله خلاصه کند. مایکل اسپندر نقشه‌بردار هم

بین همه اردوهایی که امسال تابستان راهی آسیا شدند، برنامه صعود اکتشافی تیم زلاندنو در ارتفاعات آگهیل، از آنهایی بود که دهانم را آب انداخت. این را که جان نانورکیس، رهبر گروه، این صعود را در ۱۹۹۷ اجرا می‌کند یا نه، نمی‌دانم. اما باید بگویم امسال دقیقاً ۶۰ سال از نخستین رهپاری اریک شیتون و بیل تیلمن برای بازدید از عوارض طبیعی ناحیه بیابانی قراقروم شمالی، که از دره‌های بی‌آب رودخانه شاکزگام سربرآورده‌اند، می‌گذرد.



نمایی از جلگه قراقروم



سینا فیلم لنگرود

تهیه فیلمهای مستند و
آموزشی از برنامه‌های
کوهنوردی و زیست
محیطی

لنگرود - پاساژ اسلام -

سیروس تقی پور

تلفن: ۴۴۹۵-۰۱۴۱۵۲

هدیه‌ای از یک پیشکسوت

به دنبال درج مقاله «آب در کوزه و ما تشنه‌بان می‌گردیم» در شماره ۸ بسیاری از کوهنوردان و دوستداران طبیعت با مجله تماس گرفتند و پیرامون همکاری و ارسال مطالب خواسته شده ابراز علاقه کردند. در این میان حضور آقای صادق سرابی یکی از پیشکسوتان کوهنوردی در دفتر مجله و اهدای کتاب کوه، گشت و لذت از تألیفات خودشان برای استفاده و درج مطالب در مجله موجب خوشحالی و شرمندگی ما از این حضور شد. ذکر خاطرات پیرامون معضلات فراوان فرهنگی و اقتصادی در ۵۰ سال قبل به هنگام شروع ورزش نوپای کوهنوردی در تهران توسط آقای سرابی که حاکی از عدم پذیرش این ورزش توسط جامعه به صورت تحقیر، تمسخر، تعجب و بعضاً اذیت و آزار بوده نشان کوچکی است از سیر تاریخی و پرفراز و نشیب کوهنوردی در جامعه ایران که توجه به آن برای نسل جوان علاقه‌مند به این ورزش می‌تواند با درسهای آموزنده‌ای همراه باشد.

هم مثل یخچالهای دیگر بود. برای خیلها، مثلاً معلمها و بزرگترها، ویراستارها و سیاستمدارها، تصحیح اشتباههای دیگران از جمله امور مستمن به حساب می‌آید.

اما من بیشتر عادت دارم این فرصت را به سایرین ارزانی کنم تا آن که خود در پی به جا آوردن این وظیفه مطبوع باشم. حالا من باید خوشحال باشم. اما صادقانه می‌گویم که راهپیمایی در یخچال سوخا، آن هم در حالی که هر لحظه منتظر مواجهه با بن بست بودم و به آن هم نمی‌رسیدم، بدترین کاری بود که به من محول شده بود.

وقتی شپیتون در ۱۹۳۹ به قراقروم بازگشت، تصمیم گرفته بود یک سالی را در آنجا صبر کند. او می‌خواست زمستان را در دره شاگزکام بگذراند و بعد از آن، در جهت شرق به سوی «له» پیشروی کند. این برنامه برای رویای دلپذیری بود که اگر سیاست جهانی گذاشته بود، آن را عملی می‌کرد.

سپتامبر آن سال، آنها در دریاچه برف، درگیر یکی از خیال‌انگیزترین تجارب تاریخ کوهنوردی بودند که اسکات راسل گیاه‌شناس خودش را به آنها رساند و خبر اعلان جنگ انگستان به آلمان را داد. شپیتون بعدها در کتاب *بر فراز آن کوه* چنین نوشت: «در دنیای یخی زیاد دور دست ما، چقدر این خبر دور از ذهن و احمقانه به نظر می‌رسید.» بی‌شک همه آن آدمهای خوش بختی که امسال تابستان یخچالهایی را که شصت سال پیش کشف شده است، زیر پا می‌گذارند، با این دیدگاه و کلمات احتمالی شپیتون همدلی خواهند داشت.

کسی که فقط یک صدم از حوزه اکتشافی شپیتون را طی کرده باشد و پیشامدهای بزرگ را حتی برای چند لحظه درک کرده باشد، از طنین آخرین کلمات شپیتون برخورد خواهد لرزید.

«بسیار اندکند گنجینه‌هایی که ارزش آنها بیشتر از تجربه زیستی است که هر لحظه آن خواهشی از تو را برآورده می‌کند. این لحظه‌ها، اندوخته‌هایی است که هیچ جبری، هیچ واقعه‌ای در عالم هستی، نمی‌تواند آنها را از تو بگیرد. هیچ چیز نمی‌تواند حقیقت را دگرگون کند، اگر مایک لحظه را در جاودانگی سر کرده باشی.» Δ

مأخذ: مجله «های»

این روزها، با تعیین مرزهای رسمی بین پاکستان و سین کیانگ، طی کردن چنان محدوددهای در یک سفر، بعید به نظر می‌رسد. اما باید بگویم که حتی اگر این امر از لحاظ سیاسی هم ممکن بود، افراد خیلی کمی را می‌شد پیدا کرد که آمادگی جسمانی لازم را برای چنان سفری داشته باشند.

تابستان امسال، بجز گروه زلانندنو، گروه‌های دیگری هم جبهه شمالی ۳۲۲ قتل گذر شیمشال و ارتفاعات اوگز و لاتوک را خواهند آزمود. همچنین چندین گروه دریاچه برف را، در راهپیمایی بی‌ظنیشان از یخچال بیافو به هیسبار، زیر پا خواهند گذاشت. گروه شپیتون ۱۹۳۷، تمامی این محدوددها را به علاوه چند محدودده دیگر، فقط در یک سفر پیمود.

از یک شپیتون به ظرایف و جزئیات نقشه‌برداری بی‌اعتنا بود. در ۱۹۳۹، وقتی برای تجدید نظر در جزئیات نقشه‌برداری ۱۹۳۷ به قراقروم بازگشت، یک نقشه‌بردار حرفه‌ای به نام فیصل ایلاهی را با خود همراه کرده بود. امروزه می‌توان رسمهای دقیق او را در انجمن سلطنتی جغرافیا نیز یافت. صعود دوم برای شپیتون دیدی وسیعتر به مرغان آورد و همچنین موجب جذابیت نوشته‌هایشان شد. علیرغم بی‌اعتنایی‌شان به قواعد علمی، نقشه بردارهای چیره دستی بودند؛ تا آنجا که می‌توانستند بسیاری از یافته‌های پیشینیان را بی‌اعتبار کنند؛ مثلاً نیلمن دریافت که مساحت دریاچه برف فقط ۲۰ مایل مربع است؛ چنانکه می‌گفتند ۳۰۰ مایل مربع. او در این مورد نوشت: «اینجا خیلی خیلی کوچکتر از آن چیزی است که شایع شده است. با این حال وقتی آدم فکر می‌کند، به صعودکنندگان برتر دوره‌های قبل حق می‌دهد. تفاوت میان اندازه واقعی و آنچه شایع شده به قدری است که آدم نمی‌تواند باور کند.»

به بریدگی خارق‌العاده دیواره غربی یخچال بیافو پای گذاشت که او را به قعر یخچال سوخا رهنمون شد. چند سال پیشتر، ویلیام و فانی بولاک گفته بودند که این یخچال راهی به جهان خارج ندارد. نیلمن با اظهار تأسف بسیار، گفته‌های آنها را رد کرد: در این دنیای یکنواخت، گزارش کشف یخچالی که در مسیر سر بالایی جریان دارد یا اصلاً جریانی ندارد، مایه دلگرمی است. اما این موضوع مرا خرسند نمی‌کند. بنابراین تصدیق می‌کنم که این یخچال

! ?

آرام به صعود ادامه می‌دهم. انگار که ساقهای پایم از چوب ساخته شده است. در ۸۶۵۰ متری چشمانم متوجه یک کوله پشتی و یک دست می‌شود که از زیر برف بیرون آمده است! نفسم بند می‌آید و فریاد می‌کشم: خدای بزرگ، من در کجا هستم؟! آنجا، در زیر برف، یک کوهنورد دیگر هندی مدفون شده است.

بالا تر می‌روم. راه دشوارتر می‌شود. مقداری جلوتر به سنگهای رسوبی می‌رسم. در اینجا دیگر، راه چندان دشوار نیست. به کلنگ یخ نیازی ندارم. چوبدستهای اسکی کفایت می‌کند. نور خورشید، تابش زیادی دارد و شیشه‌های عینکم به اندازه کافی تیره نیست. برای اینکه چشمانم را از آسیب نور زیاد محفوظ نگاه بدارم، سرم را با چشمان نیمه بسته، به جلو خم می‌کنم. ناگهان یک تصادم، که می‌توانست سبب سقوط بشود، کفشم به چیزی گیر کرد. وای، باز هم یک نعش یخ بسته!

... به سوی بالا می‌گریزم ... در پایان سنگها، بخشی آغاز می‌شود که شیبی حدود ۵۵ درجه و همراه با برف و یخ دارد. برفش بسیار سفت و تکه تکه است. پس از این شیب، یک تیغه است؛ و پشت آن، در آن بالا، پرچمی به نظر می‌آید.

ساعت ۹/۴۵ بامداد به فراز اورست می‌رسم. سه پایه اندازه‌گیری کاروان CNR سال ۱۹۹۲، همچنان در آنجا قرار دارد؛ و بر کنار آن، چند دعا، عکسی از پادشاه و ملکه نپال، و نیز عکسی از دالایی لاماست. که من از او خوشم می‌آید و خوشحال می‌شوم که آن را در این فراز می‌بینم.

هوا آرام است؛ و هشت هزار متریهای چندی پیرامونم گردن کشیده‌اند. با فرستنده به دوستانم که در ۷۰۴۰ متری هستند، خبر رسیدم به قله را می‌دهم. چند عکس می‌گیرم. کفشهای یخم را در می‌آورم و با مدبر به تسمه روی لباسم می‌آویزم. چوبدستهای اسکی را به دست می‌گیرم. آنها از تیتان ساخته شده و سبک و کوتاه است ...

هانس کامرلندر در حال صعود به قله

بارگاه اصلی تا قله ناممکن است و این امر، با نداشتن دستگاه اکسیژن مصنوعی، دشوارتر می‌شود. اکنون این دشواری را بیشتر احساس می‌کنم.

نباید زیاد به ساعت نگاه بیندازم و سرعت بالا رفتنم را کنترل کنم. دویست متر اختلاف ارتفاع در یکساعت؟ زیاد است؟ پنجاه چطور؟ کم است؟ ...

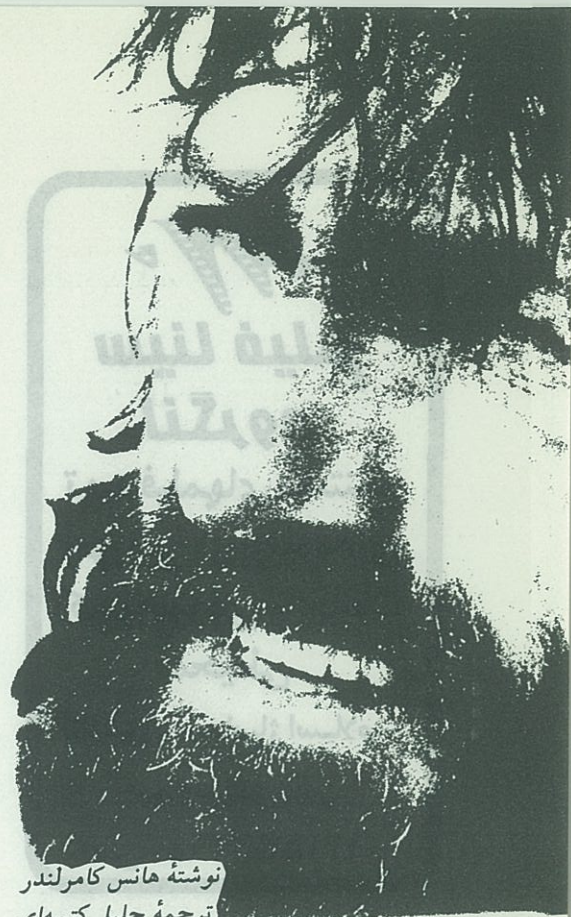
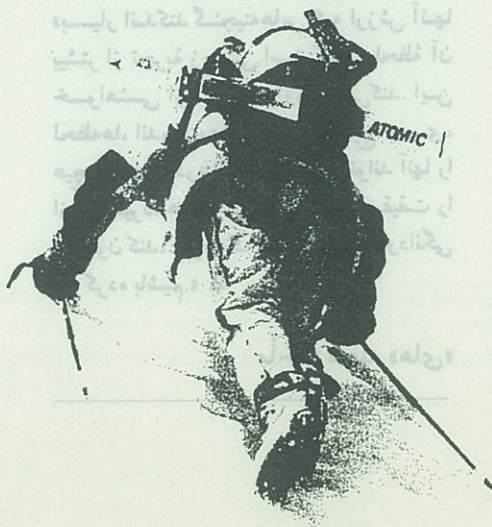
بهتر است که من به گونه‌ای ساده‌تر، به ساعت درونی‌ام توجه داشته باشم و با آن، حالت صعود را تنظیم بکنم.

می‌گویم که بالاتر بروم. وضع و حالم را چندان مناسب نمی‌بینم که به هدف قله بیندیشم. هدفم، دهمین گام است. آنها را به شمارش می‌آورم: یک، دو، سه ... در دهمین گام، به فرمان درونم، توقف کوتاهی می‌کنم.

آری، این روش درست پزشکی برای مغزم است. بالاتر ... اما این بار شمارش من، به ده نمی‌رسد. جلو پایم، جسدی که نیمی از آن زیر برفها فرورفته، افتاده است. بر دهانش هنوز لوله دستگاه اکسیژن قرار دارد که فشار بطری آن روی صفر پایین آمده است! او را می‌شناسم.

یک کوهنورد هندی است که او را سه سال پیش در بارگاه اصلی کوه "شیولینگ" دیدم. به یاد می‌آید که او در آنجا، هزاران پرسش درباره ارتفاعهای زیاد و هشت هزار مترها از من کرد؛ و من راهنماییها و پاسخهای لازم را در اختیارش گذاشتم. اما او آنها را به مغز و خاطرش نسپرد؛ و در برنامه اسفبار کاروان نظامی به اورست، خود را به نابودی کشانید.

(نگاه کنید به ص ۶۶ - مجله کوه، شماره ۵).



نوشته هانس کامرلندر ترجمه جلیل کتیبه‌ای

به ۸۳۰۰ متری که رسیدم، آسمان سمت شرق، کاملاً سرخ فام بود. تمام شب در حال صعود بودم و در این مدت، تنها به این عدد می‌اندیشیدم: هشت هزار و سیصد ... در آنجا به قرارگاهی می‌رسم که کاروان دیگری بر جای گذاشته است. به آنجا که برسم، اگر هم مانند روزهای پیش، طوفان برف با من به ستیز برخیزد، دستکم سر پناهی خواهم داشت ... و این است آن قرارگاه. دو چادر به روی سنگی هموار و جلو آمده، برپاست. زیب یکی از آنها را می‌کشایم ... درون آن، یک کوهنورد اتریشی ناپدید شده، به خواب ابدی فرو رفته است!

ابتدا، طوفان او را به دام کشانید؛ و سپس گرفتار بیماری ارتفاع شد و ...! اینک او در اینجا، در فاصله کمی با قله، جایی که از زمان کودکی، آرزوی رسیدن به آن را داشت.

خودم را با کمترین بار ممکن، در راه صعود می‌افکنم. مانند یک آدم بیهوش و حواس بالا می‌روم. پس از یکساعت، ارتفاع‌سنجم را به بررسی می‌کشانم: بیش از دویست متر اختلاف ارتفاع را پشت سر گذاشته‌ام. خیلی زیاد است! به ۸۶۰۰ متری که می‌رسم، دنیای دور و برم، رنگ تیره به خود گرفته است. من همواره بیم آن را داشتم که یک صعود بدون توقف از

فرودنی سریع و پر هیجان



و ... بازگشت ...

خیلی زود با یک تیغه روبه‌رو می‌شوم. پنجاه تا صد متر فرود مستقیم: بعضی قسمت‌ها خطرناک، اما نه زیاد دشوار است؛ سپس شیب یخی و برفی ۵۵ درجه. ترسی ندارم. زیرا مطمئن هستم که برف محکم است. شیب یخی و برفی به بخش سنگهای رسوبی می‌رسد. اسکپها را از کفشها جدا می‌کنم؛ و بدون کفش یخ از سنگها پایین می‌روم. می‌دانم که به زودی به یک رشته طناب ثابت می‌روم که از کاروانهای پیشین بر جای مانده است. آهان، همین است. طناب را می‌گیرم و به فرود ادامه می‌دهم. طناب حمایت ندارم. در ۸۶۰۰ متری، در حالی که دستهایم به طناب است، در فضا آویزان می‌شوم. دستکهای یک انگشتی‌ام روی طناب، لیز می‌خورد. به همین حالت، می‌شوم تا به یک سنگ برجسته می‌روم و می‌توانم پایهایم را بر آن بندکنم. دست راستم را از طناب برمی‌گیرم و با دندان، دستکش را بیرون می‌آورم. سپس همین کار را با دست چپ می‌کنم. اکنون می‌توانم مطمئنتر به طناب متکی بشوم و نترسم. به آرامی پایین می‌روم؛ و آن‌گاه که عاقبت به مکانی محکم برای ایستادن می‌روم، تازه می‌فهمم چه کرده‌ام. فریادم بلند می‌شود: نه، ای وای، دستکهایم را از کف داده‌ام! ساعتی دیگر، خورشید به پشت کوهها می‌خزد. اگر باز طوفان برفی یورش بیاورد، بدون دستکش، در این ارتفاع، چه خواهد شد؟ پاسخ من تنها یک چیز است که آن را نیز یکصد متر پایین‌تر دریافت می‌کنم.

به آنجا که می‌روم، انگار که او خوابیده است. نامش را نمی‌دانم. تنها می‌دانم که او یک کوهنورد هندی است. دستکهای او را از دستهای سرد یخزده‌اش بیرون می‌آورم، و ... خداحافظ، برادر! فرود من با اسکی از دیواره شمالی ادامه می‌یابد. هدف، ارتفاع ۷۷۰۰ متری است؛ جایی که "نیما"، سرپرست شریاها، انتظارم را می‌کشد. اما پیش از آنجا، یک راه اریب دو کیلومتری در پیش دارم که از روی شیبی ملایم می‌گذرد. اشکال اسکی من در این برنامه، این است که اورست تیره رنگ شده است. طوفان چند روز پیش چنان شدید بود که برف بیشتر جاها را رفته و سنگهای عریان را

حالی که به ۲۴ ساعتی که در این کوهستان سپری کرده‌ام، می‌اندیشم، به جسدهایی می‌اندیشم که به یکی از آنها در ۸۶۰۰ متری، ناخن بند کردم و حالم را دگرگون کرد. از خود می‌پرسم که چگونه توانستم به قله پا بگذارم؟ برای این پرسش، پاسخی نمی‌یابم. اما شاید به قول شریاها: «بهتر است که ما نتوانیم همه موضوع را به روشنی و درستی دریابیم.»

۱- "هانس کامرلندر" در ششم دسامبر ۱۹۵۶ دیده به جهان گشود. در آغاز دهه ۷۰، نخستین صعودهای "کلاسیک" خود را در آلپ انجام داد: مون بلان، قله والکر، ماتر هورن، گراند ژوراس. دیواره شمالی ایگر، دیواره شمال شرقی بادیل. در ۱۹۸۳ همراه با مسز نخستین هشت هزار متری (چوایو - ۸۱۸۹ متر) را صعود کرد. سپس پشت سر هم، به دو قله دیگر هشت هزار متری پا گذاشت: گاشربروم یک (۸۰۴۸ متر) و گاشربروم دو (۸۰۳۵ متر).

در ۱۹۸۵، دو قله دیگر را تسخیر کرد: آناپورنا (۸۰۹۱ متر) و دانولاگیری (۸۱۲۷ متر). سال بعد، صعود لوتسه (۸۵۰۱ متری) و ماکالو (۸۴۸۱ متری) را به پیروزیها افزود. در ۱۹۸۷ موفق شد در ۱۷ ساعت، دیواره سنگی بلند "چروتوره" (۳۱۲۸ متری) را از زیر چنگها بگذراند. در ۱۹۹۰ دوباره به هیمالایا رفت و نانگپاربات (۸۱۲۶ متری) را صعود کرد؛ و از فراز آن با اسکی فرود آمد. در ۱۹۹۱ با یکی از دوستانش، دو دیواره بلند و مشهور آلپ (اورتلر + لاوار دو بزرگ) را به فهرست صعودهای بزرگش افزود؛ در حالی که فاصله ۲۲۰ کیلومتری میان این دو کوه را با دو چرخه طی کردند. سال بعد، همراه با دوستی دیگر، موفق شد ماتر هورن را در مدت ۲۴ ساعت، چهار بار صعود کند که یکبار آن از دیواره معروف شمالی آن بود.

در سال ۹۲ در نظر داشت که با اسکی از قله اورست سرازیر شود. اما درگیری او با باد بسیار شدید سبب شد که به جای قله، از ۷۷۰۰ متری فرود بیاید.

در ۹۳ با دو دوست دیگرش، به قله ۶۵۴۳ متری شیولینگ، از راه تازه‌ای در تیغه میانی، دست یافت. در ۹۴ به تنهایی، قله ۸۰۵۱ متری پرودپیک را صعود کرد؛ و بالاخره در ۹۶، قله ۸۰۱۳ متری شیشاپانگما را که از جمله تمرینهایش برای اورست بود، بالا رفت.

در برنامه آخر اورست (سوم و چهارم خرداد ۷۵)، فقط اسکپها، کلنگ یخ، چوبدستهای اسکی و کوله‌پشتی، یک فرستنده بسیار کوچک، و یک ترموس چای همراه داشت که در ۸۳۰۰ متری، این آخری، و سپس کلنگش را رها کرد.

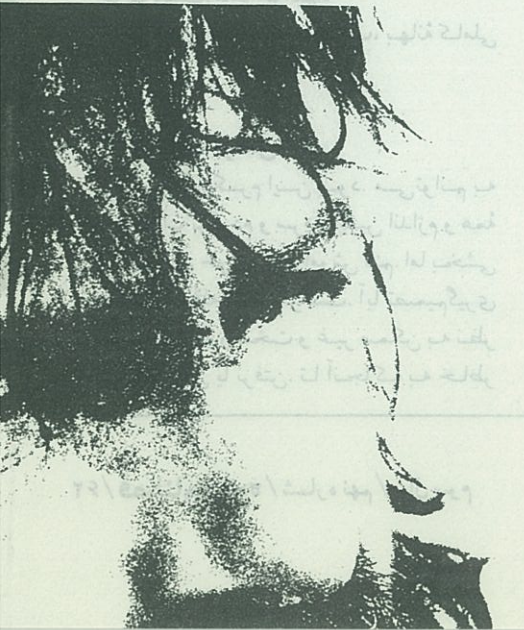
آشکار ساخته است. در بعضی بخشها، پهنای تکه برف راه فرودم، چند متر بیشتر نیست و مرا ناگزیر می‌کند که برای دوری از خطر شکسته شدن اسکپها، آنها را از کفهایم جدا بسازم.

ساعت دو بعدازظهر به قرارگاه می‌روم. نیما برایم چای گرمی فراهم کرده است که به آن بسیار نیازمندم. خیلی خسته هستم. از ساعت ۵ بعدازظهر دیروز که از بارگاه اصلی حرکت کردم، تاکنون، ۲۱ ساعت است که مرتب در صعود و فرودم.

راه اسکی تا تپه شمالی که در ۷۰۴۰ متری قرار دارد، پیش روی من دراز کشیده است. سطح این راه فرود، که از برف و یخ پوشیده شده، تا اندازه‌ای دشوار است. جایی که اکنون از روی آن در حال سُریدن با اسکی هستم، ۴۰ درجه شیب دارد که در بعضی جاها ۵۰ متر، گاهی نیز تنها ۵ یا ۶ متر پهنای آن است. در این تنگناها، تنها من هستم و اسکی‌هایم. یک گامبرداری اشتباه یا یک حرکت نادرست می‌تواند مرا صدها متر به این سو و آن سوی تیغه پرتاب کند. در سمت راست، کشتور نیپال است و در سمت چپ، تبت. اما برای سقوط کننده هر دو می‌تواند یکسان باشد!

در تپه شمالی نیز یک لیوان چای گرم نصیبم شد، با ۱۵ دقیقه استراحت. سپس سوار بر اسکپها، به سوی شرق یخچال "رونگیوک" و در بلندی ۶۴۰۰ متری رهسپار می‌شوم. در آنجا، به قرارگاه اصلی می‌روم که تغییر مکان داده شده است.

احساس می‌کنم که هوا در اینجا، اکسیژن بیشتری دارد ... من به آرامی به سوی خوراک و چادر و کیسه خوابم، در حال فرود هستم؛ در





سرگذشت دختری به نام ربکا:

چگونه به اورست صعود کردم؟

سوی قله رهسپار می شدیم؛ در حالی که شرایط چیز دیگری را به ما تکلیف می کرد. ما دو بار شاهد فرود و صعود موفقیت آمیز دهها کوهنورد بودیم.

اما یک فرصت دیگر، فقط یک فرصت کوچک وجود داشت. ما به سوی اردوگاه شماره ۴ روی یال جنوبی در حرکت بودیم که عقب نشینی کردیم و به اردوگاه ۲ در ارتفاع ۶۸۵۳ متری کنار دیواره لوتسه بازگشتیم. آیا دیروز بود که در اردوگاه شماره ۲ بودیم؟ به اندازه یک عمر می نمود. به خاطر دارم که سرپرست گروه، «جان باری» می گفت: «این آزمایش تاریخی و به یاد ماندنی اراده خواهد بود.» او به آن صعود اشاره می کرد و به اینکه باید جا پاهای مسیر اردوگاه ۲ به اردوگاه ۴ را تعقیب می کردیم و تقریباً هم حق با او بود. خود صعود قسمت مشکل کار نبود؛ بلکه صرف نیروی برای بستن کوله و به پا کردن زین و برگ، پوتین و کرامپونها برای آماده شدن مجدد مشکل بود. من خیلی دلوپس نبودم. پیش بینی هوا چنین بود: بادی با سرعت ۴۵ تا ۵۰ گره خواهد وزید. من خود را متقاعد ساختم که بدین ترتیب شکست می خورم. من به آن یال، همان مکان ترسناک، وهم آور و میهمان نواز صعود می کنم تا یکبار دیگر عقب نشینی کنم. احتمال موفقیت من یک درصد بیشتر نبود.

دکتر گروه، «سندی اسکات»، گفت: «تو واقع بین هستی. اگر من بودم می گفتم سه تا چهار درصد.» من هم ترسیده بودم. ناگهان خود را در موقعیتی دیدم که داشتم به صورت متکلم وحده سخن می گفتم. تنها بودم و این را حدس زده بودم. امکان داشت که جان یک صعود دیگر همراه من انجام دهد. اما او انتخابش را کرده بود. او برای محافظت از کوهنورد دیگری به نام «هاری» که در صعود بدون کیسول اکسیژن چشمش را برف زده بود سه شب را در یال جنوبی گذرانده بود. یال جنوبی در ارتفاع ۷۹۱۹ متری قرار داشت و این ارتفاع جایی نیست که آدمی در آنجا حال خوشی داشته باشد. در واقع آن قدر بلند و مرتفع است که انسان نمی تواند چند روز بدون اکسیژن به زندگی ادامه دهد.

سندی به آرامی گفت: «تو دیگر تنها نیستی. با آنگ پاسانک، کامی چری و چری ژامبو خواهی بود.» اینان شرپاهای قدرتمندی

داشتم همیشه این چنین بوده است. انتخاب چیز وحشتناکی است. تا پیش از آمدن به اورست فکر کرده بودم که صعود آسان است. مسلماً نه از نظر جسمی، ولی ساده است. تنها یک هدف وجود داشت؛ آن هم صعود به قله. هیچ وسیله نقلیه ای به آنجا نمی رود. برای مساعد بودن یا نبودن هوای آنجا هیچ برنامه زمان بندی شده ای وجود ندارد. با شیبادی نمی توان سرمایه ای به هم زد! هیچ حمامی برای شستشو وجود ندارد! مأموران مالیاتی و سر دبیان روزنامه ها را نمی توان ساکت کرد! هیچ هیاهویی در میان نیست! ااورست، نقطه پایانی است بر همه این چیزها. اورست به اتکای بزرگی محض خود تمامی آن چیزهایی را که باید ساده و آسان باشد، پیچیده و بغرنج می نمایاند. باید اردوهای بر پا شود. چادرها، کیسه های خواب، پرموس ها، کتری ها، غذا و نوشیدنی در محل گذاشته شود. اکسیژن هم باید برای آنهايي که به آن نیازمندند به محل آورده شود. گروه ها بزرگ هستند. گروه ما هم شانزده نفر بود؛ ۹ نفر خود ما و هفت نفر شرپا. افراد زیاد و متغیرهای زیاد؛ البته پیش از اینکه بزرگترین متغیرها یعنی هوا را در نظر بگیریم. در یک کوهستان مرتفع، هوا می تواند بحران آفرین باشد.

آزمایش تاریخی

من از تصمیم گیری خسته شده بودم. طی هفته گذشته دوبار فکر کرده بودم. ما باید به

ابهامات صعود به مرتفعترین قله جهان نامحدود است. ربکا استفنز می گوید که چگونه این ابهامات را حل کرده است. این آخرین اقبالمان بود. آخرین تلاش به سوی قله اورست. فصل صعود داشت به پایان می رسید. در این خطه، بادهای موسمی فرا رسیده است؛ در حالی که در «نامچه بازار» از نوشیدنی خنک صحبت می کنند. این آخرین فرصت بود و در عین حال شرپاها فکر می کردند صعود کاری است بسیار خطرناک. هنگامی که دو شرپا به نامهای «آنگ پاسانگ» و «کامی چری» درون چادر کوچک و گرد دراز کشیده بودند، این افکار به ذهنم خطور کرد: «بچه ها، حالا که با من هستید تسلیم نشوید. لطفاً حالا نه.» من و «چری رامبو» در چادر دیگری بودیم و خود را برای یک صعود از یال جنوبی به قله آماده می کردیم. آنان فریاد کشیدند: «ابرها سیاه در دره پیدا شدند. هوا خوب نیست. ماها جوانیم.» با خود اندیشیدم: «خوب، بهانه کاملی است.»

رفتن یا نرفتن

بیشتر فکرم این بود. می توانم به رختخواب برگردم و سرم را پایین اندازم و همه آن خبرهای خوب بار را فراموش کنم. اما بخشی از فکرم آن قله را می خواست. آیا تصمیم گیری همیشه این طور سخت و غیر ممکن به نظر می آید؟ رفتن یا نرفتن. تا آنجا که به خاطر

هستند که روی تپه‌ها با سرعتی دو برابر سرعت هر انسانی حرکت می‌کنند؛ و من در عزم نظیرشان را ندیده‌ام. همواره لبخند می‌زنند. من هرگز همراه آنان صعود نکرده‌ام. همه اینها را مجبور می‌کنند که تصمیم را بگیرم. سندی گفت: «این شریاها بهتر از هر کس دیگری این کوهستانها را می‌شناسند. آنگ پاسنگ و کامی چری، هر دو چندین بار به قله جنوبی صعود کرده‌اند و محتاط هستند.» من احساس شرمندگی کردم حق با سندی بود. شریاها مواظب خواهند بود.

ساعت ۵ صبح، ما چهار نفر از اردوگاه شماره ۲ به راه افتادیم. تازه داشت سپیده می‌زد. از بالای یخچال خومبو در کم غربی تا بالای دیواره تند لوتسه به سرعت رفتیم. من خیلی جلو افتاده بودم. در اولین حمله خود از اردوگاه شماره ۳ در ارتفاع حدود ۷۳۱۰ متری، کمی بیش از نیم‌راه تادیواره از اکسیژن استفاده کردم. کیسولهای اکسیژن ساخت انگلیس بود. محکم و سخت ساخته شده بود تا با معیار انگلیسیها جور دربیاید. خیلی خوب بود. اما هر کیسول حدود ۶/۵ کیلو وزن داشت؛ و تازه این وزن خالص کیسول بدون اتصالات برنجی نظیر ماسک و رگلاتور بود.

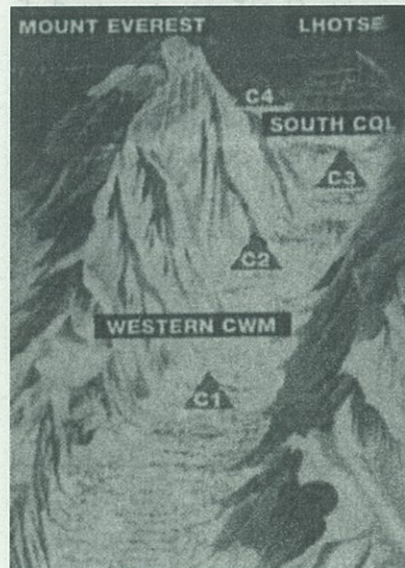
در حمله دوم، مبلغ کلانی پول برای خرید کیسولهای تیتانیومی اکسیژن ذخیره ساخت روسیه به کوهنوردان نیوزلاندی دادیم. این زیادی از آنها را داشتم. من در اردوگاه شماره ۲ کیسول اکسیژن را وصل کردم و طی چهار ساعت با استفاده از طنابهای ثابت تا اردوگاه ۳ بالا رفتم. بهترین رکورد من قبل از این ۵ ساعت و نیم بدون کیسول اکسیژن بود.

در اردوگاه ۳ برای خوردن یک نوشیدنی توقف کردیم و میان قندیلهای یخی نشستیم؛ و سپس در عرض دیواره لوتسه به راهمان ادامه دادیم. این عبور واقعاً به صورت قدم زدن بود. آن وقت از روی تیغه ژنوا به یال جنوبی رسیدیم.

ساعت یک بعدازظهر من و چری ژامبو روی یال جنوبی بودیم. ما دو نفر آخر بودیم. آنگ پاسانگ و کامی چری قبلاً رسیده بودند و خود را توی چادرشان جا داده و مشغول آماده کردن جای برای ما بودند.

من دوست داشتم آنها را حین کار کردن نگاه کنم. آنها خیلی ماهر و فرز بودند. هر دوی آنها کوچک اندام بودند. چری ژامبو نیز با قدی

در حدود ۱/۶۰ متر مرد کوچک اندامی بود. اما کارایی و جدیت حرکاتشان مرا مات و متحیر می‌ساخت. چادر من و چری ژامبو پر از برف بود و با خرت و پرت باقیمانده مواد غذایی مصرف شده، کثیف شده بود. آخرین باری که من در این چادر بودم زمانی بود که چادر را خودمان زده بودیم. حال تیرکهای آن بر اثر باد کج شده و چادر روی هم فرو افتاده بود. اوضاعی در هم ریخته بود. اما چری ژامبو کیسولهای اکسیژن را مرتب کرد؛ پاهایش را خشک کرد؛ رادیو را آماده ساخت؛ و داشت برای جمع‌آوری برف از چادر خارج می‌شد تا آبی جوش آورد. همه این کارها را بدون اینکه پایش به چراغ پریموس بگیرد که در کنج چادر در حال گرم کردن غذای کسرو شده بود، انجام داد. من هیچ کاری نمی‌کردم و اجازه هم



نداشتم که کار کنم. ساعت ۷ بعدازظهر بود و ما سرهایمان را فقط برای چند ساعتی روی سینه‌هایمان انداختیم. البته نخوابیدیم ولی استراحتی کردیم. زیر لب گفتم: «چری ژامبو!» او از جا پرید. گفتم: «چری ژامبو، بادی نمی‌وزد.» من نمی‌توانستم باور کنم که باد نمی‌وزد. پیش‌بینی هوا آنقدر غلط از آب درآمده بود که این بار هم می‌توانست غلط باشد. چری ژامبو راست نشست. ساعت ۱۰ شب بود. تصمیم گرفتیم که ساعت ۱۱ شب چادر را ترک کنیم. بنابراین سریعاً اجاق را برای درست کردن چای روشن کردیم. جمع کردن برف برای آب کردن، زمان زیادی نگرفت. اما یک ساعت یا کمی بیشتر سپری

شد؛ و من احساس کردم که اتفاقی افتاده است. آنگ پاسانگ و کامی چری در چادر دیگر، و چری ژامبو در چادر من داشتند به زبان نیالی با هم صحبت می‌کردند. از چری ژامبو پرسیدم: «چه شده است؟» جواب داد: «هوا خوب نیست.» من بلافاصله جواب دادم: «اما بادی نمی‌وزد!» سرم را از چادر بیرون بردم. آسمان کوهستان صاف و غرق در ستاره بود. آنگ پاسانگ می‌گوید که ابرها در دره هستند و این خیلی خطرناک است!

پوتینهایم را پوشیدم و به چادر آنها رفتم. گفتم: «آنگ پاسانگ!» جواب داد: «ابر سیاه خطرناک است. ماها جوانیم!» گفتم: «چه باید کرد؟ آنگ پاسانگ، لطفاً رادیو را به من بده.» آن شب جان و سندی در چادر آشپزخانه کنار رادیو خوابیده بودند تا هر وقت صدایشان کنم با من تماس بگیرند. پسرها هم در چادر اصلی به همین منظور بودند.

برای جان توضیح دادم: «آنگ پاسانگ می‌گوید که ممکن است ما نتوانیم راهمان را پیدا کنیم. رعد و برق است. در این خصوص نظری داری؟» - نمی‌دانم «ره».

این جواب مایوس‌کننده بود. جان گفت: «هوا دارد بدتر می‌شود. امکان دارد این امر طی دو ساعت آینده اتفاق نیفتد. اما روبه وخامت است. ممکن است مدتی به تأخیر افتد. با وجود این من دوست ندارم چیزی درباره هوا بگویم.»

بحث و جدل تسلسل وار بین اردوگاه ۴ و اردوگاه ۲، اردوگاه ۲ و اردوگاه اصلی با اردوگاه ۴ در گرفته بود. جان گفت: «خیلی آرام با آنگ پاسانگ در این مورد صحبت کن و بگذار تصمیم نهایی را او بگیرد. چرا که این تصمیم به زندگی او نیز بستگی دارد.»

ما یک ساعت صبر کردیم. بادی نوزید. هنوز ستاره‌ها آسمان را پوشانده بودند. من سه چراغ دیدم که از یال به سمت تپه پیش می‌رفتند. من واقعاً نمی‌دانم چگونه این تصمیم بالاخره گرفته شد. اما از یک چیز اطمینان داشتم: اگر کوچکترین احتمالی برای رسیدن آن سه نفر به قله وجود داشت، من نمی‌توانستم به کیسه خواب برگردم.

نیم ساعت از نیمه شب گذشته، آماده بودیم که حرکت کنیم. جان گفت: «آن طنابهای ثابت

شده را بگیرید و تا قله جنوبی بروید. وضع را آنجا دوباره ارزیابی کنید. به سلامت. فکر می‌کنم شماها به سلامتی روی قله خواهید بود.»

شنیدم که او همین مطالب را به اردوگاه اصلی گفت. او گفت: «حسن آن طنابهای نصب شده این است که حداقل گم نمی‌شوند. اگر هوا بد شود یا اتفاقی بیفتد، آنان می‌توانند عقب‌گرد کنند. طنابها را بگیرند و به چادرهایشان باز گردند.»

حیرت‌آور این بود که در آنجا طنابی نصب نشده بود! احتمالاً طنابها زیر برف مدفون شده بودند. نمی‌دانم، اگر جان می‌دانست که قرار است ما با طنابهای مفقود شده روبه‌رو شویم، آیا باز هم از اینکه ما را به قله فرستاده است راضی بود؟

ما سه نفر بودیم. چری ژامبو سرمزده بود و تنها پس از دوست متر راهپیمایی مجبور شد باز گردد. هوا تاریک بود، خیلی تاریک، و مضحکتر از همه اینکه باطریهای چراغ قوه‌ای که به سرم زده بودم کاملاً خالی شده بود! چراغ قوه آنگ پاسنگ هم کار نمی‌کرد. کامی چری پیشاپیش ما می‌رفت و هر چند قدم سرش را برمی‌گرداند تا ما بتوانیم زیر نور چراغ، وی را دنبال کنیم.

شیب مسیر از آنچه تصور کرده بودم تندتر بود. قسمتهایی از مسیر یخی بود. در جاهای دیگر صخره‌ها زیر نازکترین قشر برف پودر، پوشیده شده بودند. لحظاتی به فکر فرو رفتم که چطور دوباره از این جهنم باز می‌گردیم!

دوباره مشغول بالا رفتن شدیم. پیش خود فکر کردم اوضاع کمی بهتر شده است. ظاهراً شریاها طور دیگری احساس می‌کردند. ساعت حدود ۴ صبح بود. هوا هنوز تاریک بود. آنها میان برفها نشستند و دیگر تکان نخوردند. گفتم: «موضوع چیه، بچه‌ها؟» آنان داشتند تند تند و دیوانه‌وار به زبان نپالی با رادیو صحبت می‌کردند.

جان گفت: «ناوانگ» آشپز اردوگاه ۲ می‌گوید که شما دو نفر سرمزده دارید و شریاها ترسیده‌اند. «خوب، ابرهای نازکی ما را در برگرفته‌اند و دیگر ستاره‌ای در آسمان قابل رؤیت نیست. جان گفت: «اگر بتوانی آنها را تا سپیده دم ترغیب به رفتن کنی. خیلی خوب است.» گفتم: «شاید.»

- بین آنگ پاسانگ! ما آن قدر می‌رویم تا آن سه نفری را که جلویمان هستند بگیریم. آن

وقت این مسئله را با آنان در میان می‌گذاریم. همه چیز را آزمودم. «اگر به قله رسیدی، ژاکت مرا بردار. (ناگفته نماند که من یک ژاکت اضافی داشتم) البته تو می‌توانی به لندن هم بیایی.»

یک نوع اکراه و بی میلی احساس می‌شد. اما ما پیش می‌رفتیم. ما هرگز با آن سه کوهنوردی که جلویمان بودند گفتگو نکردیم. از آنها جلو افتادیم. فقط سلامی گفتیم و به صعودمان ادامه دادیم. آنها کپسول اکسیژن نداشتند و بنابراین به آرامی صعود می‌کردند.

آنها رادیو را قاپیدند: «قله، قله، قله، قله: ما قله را فتح کردیم.»

کار سختی بود. برای شریاها سخت‌تر بود تا برای من. من هر دقیقه ۳ لیتر اکسیژن تنفس می‌کردم. اما شریاها یک لیتر مصرف داشتند و این فرق بسیار زیادی است. ما هفت الی هشت قدم برمی‌داشتیم (آخر عدد ده همیشه دور از دسترس ما بود!) و بعد یک دقیقه استراحت و سپس شش قدم بعدی و دوباره یک دقیقه استراحت. هنگامی که عمق برف بیشتر می‌شد، ما به نوبت در برف جا پا درست می‌کردیم. بالا و بالاتر می‌رفتیم. سپیده دم زد. برفهای نرم و سبک از سمت شرق به چهره‌های ما می‌وزید. سر تا سر فلات تبت به صورت یک ابر برفی درآمده بود. با وجود این در جایی، جایی در امتداد یال جنوب شرقی که به قله جنوبی می‌پیوست، رفتار شریاها تغییر کرد. آنان هم می‌خواستند که آن قله را فتح کنند. من نمی‌دانستم چرا؟

صدها کتاب خواننده و با مردم بسیاری صحبت کرده بودم و باز هنگامی که روی قله جنوبی ایستادم دیدن منظره‌ای در امتداد یال آخری که به سوی قله می‌رفت، مرا متزلزل و دو دل ساخت. تا بدینجا سر تا سر مسیری که صعود کردیم همه‌اش برف بود و یخ. این یکی تقریباً صخره بود. تکه‌های تیز و زاویه‌دار. سنگهای شکسته‌ای که به چپ و راست پرتاب می‌شد این را می‌گفت.

من به کامی چری گفتم: «می‌توانی نفر اول باشی.»

- نه. شما می‌توانید جلو بروید.
- نه. شما برو.»

کامی چری پیش افتاد. بر اساس معیارهای کوهنوردان، شاید کمی مشکل به نظر می‌آمد.

ولی اصلاً سخت نبود. تنها اندکی در معرض باد قرار داشت. بهترین کار این بود که به پایین نگاه نکنید. اینجا «قدمگاه هیلاری» نام داشت. در بعضی قسمتها طنابهای ثابت شده‌ای وجود داشت. اگر در جایی طناب ثابت نبود، کوهنورد می‌لغزید و همه چیز پایان می‌یافت. هنگامی که من به قصد یال برفی و سيعترتی که به قله ختم می‌شد آن صخره را پشت سر گذاشتم، خوشحال بودم. می‌دانستم که دیگر آنجا قله است. این را از پرچمهای زیادی که در آن بالا بود می‌شد فهمید. خیلی دراماتیک نبود. اما شادمانی شریاها داشت قلبم را از جا می‌کند. آنها رادیو را قاپیدند: «قله، قله، قله، قله: ما قله را فتح کردیم.»

تصور می‌کنم این ترس است که انسان را از آفتاب گرفتن طولانی در چنین لحظاتی باز می‌دارد. لحظه‌ای ابرها به کناری رفتند تا منظره‌ای از فلات تبت که کیلومترها امتداد داشت و بدون تردید تا چین و مغولستان می‌رسید، آشکار شود. من فقط برای یک ثانیه نگاهی انداختم. هوا سرد بود. و باد کمی می‌وزید.

پایین رفتن خسته‌کننده می‌نمود. من این را می‌دانستم که خطرناک هم هست. آن پنج نفری که در این فصل جان باخته بودند، در همین جا، هنگامی که از قله به یال فرود آمدند گرفتار این سرنوشت شدند. من سخت متمرکز بودم. شریاها حیرت‌انگیز بودند. کامی چری آرام آرام پیشاپیش راه می‌رفت. آنگ پاسانگ پشت سر من قدم برمی‌داشت.

پایین آمدن پنج ساعت طول کشید. یک ساعت از این مدت را ابرهای برفی که تبت را پر کرده بودند به مسیرها هجوم آوردند و تقریباً دید ما را به طور کامل بستند. من در خود آرامشی احساس می‌کردم. هنگامی که ابرها به کنار رفتند، آن پایین در آن دور دستها، روی یال آدم کوچک قرمز رنگی، دستهایش را تکان می‌داد. او چری ژامبو بود! نیم ساعت چری ژامبو داشت بندهای کرامپونهایم را باز می‌کرد و دستهایم را می‌مالید تا گرم شوند. زیرا گفته بودم که سردم است. او سوپ آماده‌ای برای ما گرم کرد. اما من گرسنه نبودم. او اصرار داشت که داخل کیسه خوابم بروم و کمی بخوابم. اما من نمی‌توانستم بخوابم. البته مهم نبود. اصلاً آن شب هیچ چیز اهمیت نداشت. من خشنود بودم و این احساسی بود که هرگز قبلاً تجربه نکرده بودم. Δ

تاریخچه کوهنوردی جهان

نوشته کریس بانینگتون
ترجمه همایون بختیاری

۱۹۷۰: کریس بانینگتون سرپرستی یک گروه انگلیسی برای صعود به جبهه جی بی آناپورنا (۸۰۹۱ متر) را به عهده گرفت. در ۲۷ دوتگال هستون و دان ویلیامز به قله رسیدند و از این زمان دوران صعود دیواره‌های بلند در هیمالایا آغاز شد. دیواره رویال و آرزوی صعود آن در نانگاپاربات موجب شد گروه دیگری به سرپرستی دکتر هرلیخ کوفر راهی منطقه شود. رینهولد و گونتر مستر نخستین کسانی بودند که به قله رسیدند. روز بعد کوهن و پیتر شولز همان مسیر را صعود کردند. هنگام بازگشت از جبهه دیامیر، مسنر هانخستین کسانی بودند که تراورس کاملی روی این کوه انجام دادند. اما گونتر درست در پای دیواره بر اثر ریزش بهمن جان خود را از دست داد و رینهولد نیز به شدت دچار سرمازدگی شد.

یک گروه کوچک اتریشی که به نام دوران قدیم معروف بود، برای نخستین بار لوتسه شار (۸۳۹۸ متر) را که قله فرعی لوتسه در گروه اورست به شمار می‌آید صعود کرد. سرپرست گروه ابرلی بود و میرل و والتر افرادی بودند که به قله رسیدند.

دیواره مورنینگ لایت در ال کاپیتان طی ۲۶/۵ روز به وسیله هارولینگ و کارول صعود شد. ۳۳۰ رول بولت برای باز کردن این مسیر کار گذاشته شد. در دیگر ژاپنها هم مسیر مستقیمی روی دیواره شمالی باز کردند.

۱۹۷۱: سزار مازرتی مجدداً به کروترو بازگشت و با حرکت قابل توجهی برای باطل کردن انتقاداتی که در مورد صعود قبلی او وجود داشت که صعود سال ۱۹۵۹ او را دروغ می‌پنداشتند، مسیر مستقیم گردنه جنوب غربی را با استفاده از یک روش بادی و رول بولت صعود کرد.

کوهنوردان لهستانی یک قله مشکل در قراقروم به نام کونیا کیش (۷۸۵۲ متر) را صعود کردند. کوهنوردان فرانسوی به سرپرستی هاراگوت از گردنه دشوار غربی ماکالو بالا رفتند و سیگیور و میلث به قله رسیدند. اما یک گروه بین‌المللی برای صعود به جبهه جنوب غربی اورست با شکست رو به رو شد.

در مونت کنیا (۵۱۹۹ متر) مشکل اصلی یعنی دهلیز الماس به وسیله هاول و السیندر بر طرف و آن دو موفق به صعود این قله شدند. دو سال بعد

السیندر با صعود از طریق دروازه تاریکی صعود این قله را گسترش داد و به همراه یک افریقایی به نام تومبی مجدداً این قله را صعود کرد.

ایوان کونیارد کوهنورد معروف آمریکایی نیز در سال ۱۹۷۵ با اضافه کردن یک مسیر جدید و مستقیم مسیرهای این قله را تکمیل کرد. دهلیز الماس یکی از معروفترین مسیرهای یخنوردی از نظر درجه سختی است.

۱۹۷۳: دو ژاپنی از طریق گردنه جنوبی موفق به صعود قله اورست شدند. این امر در جریان صعود ناموفق دیواره جنوب غربی صورت گرفت. این نخستین صعود در فصل بارانهای موسمی (مون سون) بود.

۱۹۷۴: نخستین صعود جانگا پنگ به ارتفاع ۶۸۶۴ متر توسط یک گروه مشترک انگلیسی-هندی و به سرپرستی لندهو و کریس بانینگتون صورت گرفت. مجموعاً ۶ کوهنورد به قله رسیدند که به غیر از دو نفر مذکور اسکات، بویس، هستون و شرپا تاشی نیز بودند.

در آلپ، هموردی رینهولد مستر و پیتر هابیل منجر به صعودی سریع روی دیواره شمالی ماترهورن و آیکر شد.

۱۹۷۵: دو زن موفق به صعود به قله اورست شدند. نخستین آنان زنی بود به نام جانکو تابی و عضو یک گروه از زنان ژاپنی به سرپرستی هایسانو. او از طریق گردنه جنوبی و بال جنوب شرقی در ۱۶ ماه مه به قله رسید. در این صعود شرپایی به نام آنگ تسرینگ او را همراهی می‌کرد. یک گروه بزرگ چینی که معاونت سرپرستی آن به عهده یک تبتی به نام فانتوگ بود موفق به رسیدن به قله شد.

یک گروه انگلیسی به سرپرستی کریس بانینگتون بعد از سالها تلاش که از سال ۱۹۶۹ آغاز شده بود در فصل مون سون موفق به صعود دیواره جنوب غربی اورست شد. این گروه بعد از پیدا کردن گذرگاهی که مشکل دیواره سنگی را حل کرد به این موفقیت دست یافت. داگ اسکات و دوگال هستون در ۲۴ سپتامبر دو روز بعد بوردمن و پرتمبا موفق به رسیدن به قله شدند.

دانولاگیری چهار (۷۶۶۱ متر) که چندین گروه را ناکام کرده و جان عده‌ای را گرفته بود سرانجام دو بار پیایی توسط کوهنوردان ژاپنی صعود شد.

قله هایدن بیک گاشربروم سه (۷۹۵۲ متر) که در آن زمان بلندترین قله صعود نشده محسوب می‌شد به تصرف کوهنوردان لهستانی به سرپرستی راندا روتکویکز در آمد. این شخص به همراه جانلوکر، آلیسون، اونکویکز و فرد زیتوکی به قله رسید.

گاشربروم دو را نیز همین گروه از یک مسیر جدید صعود کرد.

۱۹۷۵: جو تامسکر و دیک نشاو (انگلیسی) اولین صعود قله لاناگیری (۷۰۶۶ متر) را در ماه اکتبر به پایان بردند این صعود ۶ روز و بازگشت از همین مسیر بیش از ۵ روز به طول انجامید.

یالوتنگ کان قله غربی کانچن چونگا توسط یک گروه اتریشی - آلمانی به سرپرستی ابرلی صعود شد. تمامی ۹ نفر کوهنورد عضو این گروه به قله رسیدند.

۱۹۷۶: یک گروه انگلیسی که اعضای آن براون، هاوس، بویسن و آنتونی بودند به برج نیملس ترانگو صعود کردند.

پیتر بوردمن و جو تاسکر (انگلیسی) دیواره دشوار غربی جانگانیک را صعود کردند. این مسیر در زمان خود یکی از مشکلترین مسیرها در هیمالایا محسوب می‌شد. در جایی دیگر، در «کارسوال» دو آمریکایی به نامهای ریچاردت (سرپرست صعود) و روسکلی مسیر جدیدی روی گردنه شمالی ناندا دیوی باز کردند. این گروه را آدامز کارتر و ویلی آنسولد سرپرستی می‌کردند. دختر آنسولد به نام نامزا دیوی آنسولد در اردوگاه ۳ کشته شد. او عضو ارجح برای سرپرستی گروه دوم صعود بود.

گردنه جنوب غربی نانگاپاربات توسط گروهی اتریشی با تجهیزات سبک و عضویت شل (سرپرست)، مشاور، استروم و گمپل صعود شد.

ادامه دارد...



قسمت لول

ژان کودری با سه کوهنورد زن موفق فرانسه، فرانسواز اوبر، شانتال مادوئی، و کریستین ژئن گفتگو کرده است که در مجله اسکی و کوهنوردی به چاپ رسیده است. هر یک از این سه زن به روش خود، در کوهنوردی به تله موفقیت دست یافته است. در این شماره گفتگو با فرانسواز اوبر را می‌خوانید. دو گفتگوی دیگر در شماره‌های آتی از نظرتان خواهد گذشت.

فرانسواز اوبر راهنمای رسمی کوههای مرتفع است. سی و هشت سال دارد و از سال ۱۹۸۹ تاکنون سومین زن کوهنوردی است که موفق به دریافت مدرک رسمی شده است. در حال حاضر یک راهنمای کاملاً با تجربه است؛ با این همه هنوز عاشق صعود به ارتفاعات و دیواره‌هاست. او کار خود را همانگونه انجام می‌دهد که زندگی می‌کند: همیشه خوشرو، با نشاط، جدی و متعهد. مانند همه راهنماهای برجسته کوه، کم حرف می‌زند. از او می‌پرسیم:

● چطور شد به کوهنوردی روی آوردید؟

□ در سال ۱۹۸۰ ضمن شرکت در برنامه‌های «خانه فرهنگ جوانان» شهر ولانس (Valence) با سنگنوردی آشنا شدم و خیلی زود مجذوب این فعالیت شدم و راه رسیدن به کوههای بلند در مقابلم گشوده شد.

● انگیزه‌هایتان در روی آوردن به این فعالیت چه بود؟



زنان کوهنورد

گزارشی از ژان کودری
ترجمه فاطمه تیموری

□ مهمترین انگیزه من آزادی روحی، تمایل به گذراندن یک زندگی متفاوت، عشق به کوه، آشنایی با مردمی که از دیگر نقاط دنیا به این منطقه می‌آیند و آزادی در انجام تمامی آنچه بود که اصول کار یک راهنمای کوه را تشکیل می‌دهد.

● از تجارب مهم کوهنوردی‌تان برایمان بگویید.

□ از سال ۱۹۹۰، همراه زنان کوهنورد، در مسیرهای مهم کوههای آلپ به کوهنوردی پرداخته‌ام که فهرست آن عبارت است از صعود به لادوای او دورات (La Daille aux Droites)، لوانان بلان آلورت (Le Blanc a' La Verte) و نانت (Nant).

رو شده‌اید؟

□ در زمینه سفرهای اکتشافی تجربه زیادی ندارم. روابط انسانی همیشه بغرنج است و در سفرهای اکتشافی بغرنج‌تر هم می‌شود و همین شرایط زندگی گروهی را مشکل‌تر می‌کند.

● با رسیدن به سطح عالی حرفه کوهنوردی، چه اهدافی را دنبال می‌کنید؟

□ گذشته برخی از کوهها مرا با خود به دنیای رؤیاها می‌برد. من عاشق سختی هستم. هدف من در کوهنوردی همیشه اجرای سخت‌ترین صعودها و دستیابی به فراسوی تواناییهای خودم بوده است. تا ببینم در این راه تا کجا می‌توانم پیش بروم. در این راه همیشه بوده‌اند زنان کوهنوردی که نوآوری کرده‌اند و یک یا چند قدم از دیگران جلوتر بوده‌اند.

● در چهارچوب فعالیت‌هایتان در زمینه کوهنوردی و سفرهای اکتشافی، به دلیل زن بودن تا به حال با چه مشکلاتی رو به رو شده‌اید؟

□ زنان در تاریخ کوهنوردی همیشه جایی داشته‌اند ولی هیچ‌گاه نقش رهبری نداشته‌اند. چون از نظر اجتماعی و فرهنگی میسر نبوده است. به همین دلیل ما در این راه تأخیر قابل توجهی داریم که در حال حاضر این خلاء به سرعت در حال پر شدن است. آنچه باعث تأسف من است شمار محدود زنان در این حرفه است.

● آینده خود را در کوهنوردی چگونه می‌بینید؟ انگیزه‌های فعلی شما در انجام این فعالیت

لاواکر اوگراند ژوراس (La Walker aux Grandes Jorasses)، لوگران کاپوسن (Le Grand Capucin)، مسیر مستقیم امریکایی در درو (La directe americaine aux Drus)، بزرگ مون بلان (Le super couloir Mont - Blanc)، آنگل (au) برج بزرگ (Grand pilier d'Angle)، دیواره‌های زیبای ژران تانس (Regentance)، ویلن‌ها (Les Violins)، شب سفید (Nuit Blanche) و همچنین چند صعود تک نفره که مهمترین آنها جیناچکسن در دورات (La Ginat - Jackson aux Droites) بود.

● در سفرهای اکتشافی خود با چه مشکلاتی رو به

بودن و آزاد بودن در انتخابها و تصمیم‌گیریهاست. بین راهنماهای کوه احترام و قدرشناسی وجود دارد و عملکرد آن خیلی هم مثبت است.

● چه رضایتی از این فعالیت به دست می‌آورد؟

□ آن قدر زیاد که بپوشانم به درازا خواهد کشید. فقط یکی از آنها را برایتان نقل می‌کنم: رضایت از شادی و شغف زایدالوصف کوهنوردان. زمانی که به قله می‌رسند. Δ

کوهستان خالی از خطر نیست



با آموزش، تمرین، احتیاط،

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

این برایم یک آغاز بود. در همان زمان مارتین رولان (Martin Rolland)، اولین زن راهنمای کوه، در امتحانات این رشته قبول شده بود و من بلافاصله به این فکر افتادم که من هم، مثل او، می‌توانم موفق شوم.

● در مدت آموزش خود آیا با مشکلی رو به رو نشدید؟

□ به هیچ وجه.

● تلقی شما از حرفه‌تان چیست؟ مایل هستید چه جهتی به آن بدهید؟

□ برای من، مثل همه راهنماها،

● نظرتان در مورد تحولات دهه اخیر ورزش کوهنوردی و سفرهای اکتشافی چیست؟

□ ما در عصر تعقل زندگی می‌کنیم. در این دوره دیگر کسی به دنبال برقراری ارتباطات با واسطه نیست. بازگشتی به عصر ارزشهای عمیقاً انسانی مشاهده می‌شود؛ مانند هم‌سرنوشت بودن با هم‌مطابان و احساس این که زندگی‌تان به یکدیگر وابسته است. بازگشتی که در آن مقابله با سختیها و جستجو و یافتن زیباییهای طبیعت اهمیت ویژه‌ای دارد. من به این دیدگاه شخصاً اعتقاد دارم و آن را در میان

چيست؟ به عنوان يك كوهنورد چه برنامه‌هایی دارید؟

□ دلم می‌خواهد به چند دیواره صعود کنم. البته در زمانی که هنوز این تمایل در من زنده باشد. بعد از آن می‌توانم در مسیره‌های ساده‌تری قدم بگذارم. چون همیشه عاشق کوهستان بوده‌ام. در زمینه‌های دیگر هم می‌توانم برنامه‌هایی داشته باشم ولی فعلاً به آن فکر نمی‌کنم. در حال حاضر آنچه انتخابهای مرا در اجرای صعودهای سخت تعیین می‌کند یک نیاز روحی است.

● مایلید به گونه دیگری به زندگی ماجراجویانه بپردازید تا در آن از تجربه‌های کوهنوردی‌تان استفاده کنید؟

□ در زمینه انسانی به خیلی از فعالیتها می‌توان پرداخت و خیال می‌کنم تجربه‌های عملی ما بتواند برای کمک به دیگران مفید باشد. (مانند برخورداری از یک ذهن عملگر، عادت به زندگی سخت در هوای آزاد، توان سازماندهی و درست کردن وسایل مورد نیاز با حداقل امکانات.)

● به طور کلی آینده خود را چگونه می‌بینید؟

□ من در حرفه خود هنوز به تکامل نرسیده‌ام و خیال می‌کنم اگر بر این باور باشم به خطا رفته‌ام. وقتی انسان از زمان حال راضی است مشکل است که به فکر آینده هم باشد. علاقه‌مندم در زمینه سینمای کوهستان کار کنم. تائی چی جوان (صعود دسته جمعی) را هم دوست دارم. چون مثل این است که دسته جمعی به استقبال طبیعت می‌رویم. در ورزش کوهنوردی، ارزشهای مورد قبول من از همه چیز برایم مهمتر است.



خانم فرانسواز اوبر راهنمای مشهور فرانسوی

بین دو جنس تفاوتی وجود ندارد. به هنگام کار، همه ما به یک چیز فکر می‌کنیم: راهنمایی، آموزش، صعود، آگاهی دادن و بازگرداندن کوهنوردان به دره. معتقدم حس احترام و قدرشناسی باید بین راهنمایان کوه وجود داشته باشد.

● چه مشکلاتی بر سر راه این حرفه می‌تواند وجود داشته باشد؟

□ من با مشکلی در این راه رو به رو نشده‌ام. راهنمای کوه بودن قبل از هر چیز مستلزم مستقل

کوهنوردان اشاعه می‌دهم.

● چه انگیزه‌هایی راهبر شما به سوی حرفه راهنمای کوه بود؟

□ سنگنوردی خیلی زود به دلم نشست. دلم می‌خواست در هوای آزاد زندگی کنم و با طبیعت همخوان باشم. زمانی که کارم را شروع کردم برای گذراندن زندگی از طریق سنگنوردی و کوهنوردی، می‌توانستم فقط وارد حرفه راهنمای کوه شوم. به همین دلیل به سوی قله‌ها روی آوردم و

ناگانو ۱۹۹۸

هجدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی

گردآوری و ترجمه یاسمن محسنین

ساعت ۱۱ صبح روز هفتم فوریه ۱۹۹۸، هجدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی در مجموعه ورزشی «می نامی» شهر ناگانو آغاز خواهد شد. نحوه روشن شدن مشعل المپیک تا لحظه شروع بازیها فاش نمی شود. مسابقات تا روز یکشنبه ۲۲ فوریه در هفت رشته در قالب ۶۸ مسابقه ادامه می یابد. تیم ایران نیز برای اولین بار پس از انقلاب اسلامی در بازیهای المپیک زمستانی شرکت می کند. این تیم با یک ورزشکار همراه یک مربی و سرپرست پرچم کشورمان را در این دوره از بازیها حمل خواهد کرد. مشعل مسابقات ساعت ۶ بعد از ظهر روز ۲۲ فوریه ۱۹۹۸ خاموش و پرچم المپیک به شهردار سالت لیک سیتی (امریکا)، میزبان بازیهای المپیک زمستانی سال ۲۰۰۲ تسلیم می شود.

پوسترهای رسمی ناگانو

ماسوترو آبا اولین پوستر رسمی بازیهای ناگانو ۱۹۹۸ را طراحی کرده است. این پوستر پرنده ای وحشی را که لحظه ای روی چوبدستهای اسکی در حال استراحت است به هنگام سحر نشان می دهد. باسترک پرنده ای مهاجر است که زمستانها به کوههای ژاپن می آید. پرنده نمادی از اهمیت طبیعت و چوبدستهای اسکی نمادی از ورزشهای زمستانی است.

دومین پوستر، اسکی بازی را در حال اوج گرفتن در آسمان بیکران به هنگام باریدن برف نشان می دهد. تصویر کوچک ورزشکار نشان دهنده عظمت طبیعت منطقه ناگانو در زمستان و آرزوی کودکان برای دستیابی به ناممکنها و ماورای جهان است. کاتسومی آسایا در مه ۱۹۹۵ طرح این پوستر را ارائه داده است. سومین پوستر، زیبایی و لطافت یک اسکیت باز نمایشی را در حال چرخش نشان می دهد. تعادل او بیانگر صلح است. سرعت این ورزش با نوری کم نشان داده شده است. طراح این پوستر نیز کاتسومی آسایا است.

حماسه بازیهای المپیک زمستانی

اولین دوره بازیهای المپیک زمستانی، شامونی مون بلان، فرانسه (۱۹۲۴)

اسم رسمی این بازیها که اولین دوره المپیک زمستانی شناخته شده است، بلند و گیرا بود: «ورزشهای زمستانی در شامونی مون بلان از سوی کمیته المپیک فرانسه با همکاری فدراسیون ورزشهای زمستانی فرانسه و باشگاه آلباین فرانسه زیر نظر کمیته بین المللی المپیک، به مناسبت گرمیادداشت هجدهمین بازیهای المپیک». بازیها به نام هفته بین المللی ورزشهای زمستانی شناخته شده بود.

با اینکه اسکیت نمایشی و هاکی روی یخ در برنامه بازیهای تابستانی ۱۹۰۸ و ۱۹۲۰ وجود داشت. بارون پیر دو کوبرتن، مؤسس بازیهای المپیک جدید، از پیوستن ورزشهای زمستانی به المپیک طرفداری نمی کرد؛ سال ۱۹۲۱، در جلسه IOC (کمیته بین المللی المپیک) در لوزان مناظره شدیدی بین اعضای کمیته در مورد شایستگی ورزشهای زمستانی برای پیوستن به المپیک در گرفت.

سرانجام IOC موافقت کرد که هفته بین المللی ورزشهای زمستانی در منطقه شامونی مون بلان به طور آزمایشی، قبل از هجدهمین دوره بازیهای المپیک تابستانی پاریس، برگزار شود. به دلیل موفقیت این آزمایش، IOC در نشست پراگ سال ۱۹۲۵ مسابقات شامونی را اولین دوره بازیهای المپیک زمستانی اعلام کرد.

دومین دوره بازیهای المپیک زمستانی، سنت موریس، سوئیس (۱۹۲۸)

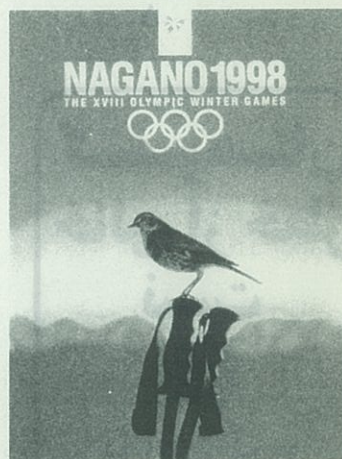
آستردام برای میزبانی بازیهای تابستانی ۱۹۲۸ انتخاب شده بود. آن زمان رسم بود که کشور میزبان بازیهای تابستانی در میزبانی بازیهای زمستانی حق تقدم داشته باشد. لیکن هلند به دلیل نداشتن محل مناسب، میزبانی این بازیها را نپذیرفت و IOC بازیها را به سنت موریس، واقع در دامنه کوههای آلپ سوئیس، منتقل کرد.



Nagano Olympic Winter Games
Official Guide Book

February 7 - February 22

1998



Olympic Winter Games, Chamonix Mont-Blanc

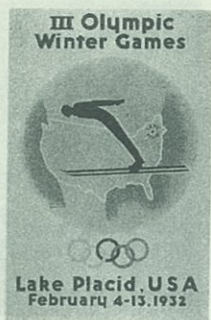
پوستر ۱۹۲۴



پوستر ۱۹۲۸

سومین دوره بازیهای المپیک زمستانی، لیک پلاسید، آمریکا (۱۹۳۲)

کمیته ملی المپیک آمریکا، لیک پلاسید را از میان شش گزینه، برای میزبانی بازیهای زمستانی انتخاب کرد. برای رسیدن به این شهر ۳۰۰۰ نفری که در نزدیکی مرز کانادا قرار داشت، از نیویورک یک روز کامل با قطار راه بود. برای جبران این مشکل، کمیته ملی المپیک آمریکا تصمیم گرفت تأسیسات بسیار عظیمی در آنجا برپا دارد و لیک پلاسید را تبدیل به شهری بین‌المللی کند. آن سال این منطقه گرمترین زمستان خود را در ۵۰ سال گذشته می‌گذراند. با نزدیک شدن زمان بازیها، برگزار کنندگان مجبور به تغییر پیستها شدند.



پوستر ۱۹۳۲

چهارمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، گارمیش - پارتن کیرشن، آلمان (۱۹۳۶)

آدولف هیتلر در سال ۱۹۳۳ صدر اعظم آلمان بود. او با وجود مخالفت با آرمانهای المپیک دریافت که بازیهای زمستانی و تابستانی المپیک موقعیت بسیار خوبی برای نشان دادن شکوه نظام نازی به دنیاست. عصر روز ۵ فوریه ۱۹۳۶، روز قبل از مراسم افتتاحیه بازیهای زمستانی، هانری دو بیلت لاتور رئیس IOC، با هیتلر ملاقات کرد. لاتور تقاضا کرد که همه پوسترها و تبلیغهای نژاد پرستی فوراً برداشته شود. هیتلر این درخواست را رد کرد و گفت که به کسی اجازه دخالت در امور کشورش را نمی‌دهد. لاتور تهدید کرد که با استفاده از اختیاراتش به عنوان رئیس IOC بازیها را لغو می‌کند و میزبانی بازیهای تابستانی را از برلین می‌گیرد. صبح روز بعد، تمامی پوسترها و تبلیغهای نژاد پرستی ناپدید شده بود.



پوستر ۱۹۳۶

پنجمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، سنت موریس، سوئیس (۱۹۴۸)

بین سالهای ۱۹۴۰ تا ۱۹۴۴ به دلیل جنگ جهانی دوم هیچ بازی اجرا نشد. برای بازیهای ۱۹۴۸، سنت موریس برای دومین بار انتخاب شد. بی‌طرفی سوئیس در جنگ، این کشور را از ویرانها حفظ کرده بود و موقعیت جغرافیایی‌اش برای خیلی از کشورها مناسب بود. زمان این بازیها نیز مناسب بود تا همگان به مزایای صلح پی ببرند. اما با وضعیت غیرعادی که در تیم‌های روسی رخ داد، این جشن صلح لکه‌دار شد. جریان از این قرار بود که یک تیم از طرف کمیته ملی المپیک آمریکا و یک تیم از طرف فدراسیون بین‌المللی هاکی روی یخ به رسمیت شناخته شده بود. کمیته برگزاری بازیهای المپیک، در یک حرکت غیرقانونی، برای فروش بلیت بیشتر به دو تیم اجازه شرکت داد.



پوستر ۱۹۴۸

ششمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، اسلو، نروژ (۱۹۵۲)

بازیهای زمستانی نروژ به طرز متفکرانه‌ای طراحی شده بود. مشعل بازیها با آتش اجاق خانه سوندر نورهایم، بهترین اسکی باز نروژی، روشن شد و طی دو امدادی به ورزشگاه بیسلت اسلو برده شد. حضور مردم در همه مسابقات استثنایی بود؛ به خصوص مسابقه پرش با اسکی در هولمن‌کول که ۱۵۰ هزار تماشاچی را به خود جذب کرده بود. این رقم در هیچ مسابقه المپیک تابستانی یا زمستانی سابقه نداشت. اسلو پرچمی برای بازیهای زمستانی به IOC ارائه کرد که «پرچم اسلو» نامیده می‌شود.



پوستر ۱۹۵۲

هفتمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، کورتینودامپزو، ایتالیا (۱۹۵۶)

اتحاد جماهیر شوروی برای اولین بار ورزشکاران خود را به بازیهای المپیک زمستانی فرستاد. آلمان شرقی و غربی نیز با وجود جدایی، به صورت یک تیم واحد شرکت کردند. هر دو کشور موافقت کرده بودند که رئیس گروه از کشوری باشد که شرکت کنندگان بیشتری دارد؛ ورزشکاران به جای پرچمهای کشورشان از پرچمی که علامت المپیک در وسط آن بود و از سمفونی ۹ بتهوون به جای سرود ملی استفاده کردند. این قرارها در شانزدهمین دوره بازیهای تابستانی ملبورن همان سال و همچنین بازیهای تابستانی و زمستانی سالهای ۱۹۶۰ و ۱۹۶۴ نیز به اجرا در آمد. این توافق اهمیت حرکت المپیک را نشان داد. در این بازیها تونی سایلر از اتریش، سه مدال طلا را در سه رشته آلپاین از آن خود کرد. ایران برای اولین بار با سه ورزشکار در این بازیها شرکت کرد. اعضای تیم عبارت بودند از: رضا بازرگان، محمود بگلو و بنیک امیریان. تیم ایران با اینکه نخستین بار بود که در چنین مسابقه‌ای شرکت می‌کرد، بعد از ژاپن قویترین تیم آسیا بود.



پوستر ۱۹۵۶

هشتمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، اسکواولی، آمریکا (۱۹۶۰)

در نشست پاریس IOC (۱۹۵۵)، اسکواولی میزبان بازیهای زمستانی ۱۹۶۰ انتخاب شد. این در حالی بود که تعداد کمی از اعضای IOC قادر به یافتن محل دقیق اسکواولی در نقشه نبودند. این منطقه در شمال

کالیفرنیا، در ارتفاع ۲۰۰۰ متری از سطح دریا، در شرق کوههای سیرانوادا و در ۳۲۰ کیلومتری سانفرانسیسکو واقع شده است. اسکوآولی هیچ امکاناتی برای ورزشهای زمستانی نداشت. طرفدار اصلی انتخاب اسکوآولی، الکساندر کاشینگ، ملاک بزرگ آن منطقه بود. بعد از گرفتن موافقت اعضای آمریکایی IOC و اعضای با نفوذ کمیته ملی المپیک آمریکا، کاشینگ با اعضای IOC در سراسر جهان تماس گرفت. تلاشهای وی با کسب ۳۲ رأی برای اسکوآولی در مقابل ۳۰ رأی برای اینسبورگ (اتریش) به نتیجه رسید. ایران به دلیل ضعف مالی در این بازیها شرکت نکرد.

نهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، اینسبورگ، اتریش (۱۹۶۴)

تا سال ۱۹۶۴ هیچ مراسم خاصی برای روشن کردن مشعل المپیک وجود نداشت. از این سال به بعد مشعل در مقابل معبد هرا در شهر المپیا روشن و به محل بازیها حمل می‌شود. برای بازیهای اینسبورگ، مشعل از یونان به اتریش آورده شد و در ۲۹ ژانویه ۱۹۶۴ در بالای سکوی ۹۰ متری پرش با اسکی برای روشن کردن مشعل بازیها از آن استفاده شد و به این ترتیب شروع بازیهای زمستانی اعلام گردید. بازیهای ۱۹۶۴ یک تراژدی بود. اینسبورگ گرمترین زمستان خود را در ۵۸ سال گذشته پشت سر گذاشت. گرما، بادهای خشکی که از آلپ می‌وزید و کمبود برف باعث شد که شرایط نامطلوب برای بازیها به وجود آید و این شرایط باعث مرگ یک اسکی باز استرالیایی و یک لوزسوار انگلیسی در طول تمرینات شد.

تیم ایران متشکل از آوانس مگردون، فیض‌الله بندعلی، لطف‌الله کیشمشکی و کریم آقاخان بود. تیم ایران با شرکت در هر سه رشته اسکی آلاین به مقام پانزدهم تیمی، در میان ۳۵ کشور شرکت کننده، رسید.

دهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، گرونوبل، فرانسه (۱۹۶۸)

رئیس جمهور فرانسه، شارل دوگل تصمیم داشت که بازیها را موفقتر از حد انتظار اجرا کند و مصمم بود تا بازیهای گرونوبل را به عنوان با عظمت‌ترین بازیها عرضه کند. مبالغ هنگفتی برای ساخت و اداره امکانات جدید، تعمیر جاده‌ها و کارهای دیگر سرمایه‌گذاری شد. هزینه‌ها بالغ بر یک میلیارد دلار شد. امید رئیس جمهور فرانسه و مردم فرانسه به ژان کلود کیلی بود. در رقابت با اسکی بازان تراز اول دنیا، او دومین اسکی باز آلمانی بود که در تاریخ المپیکهای زمستانی سه مدال طلا را از آن خود کرد و فرانسه صاحب قهرمانی کبیر در ورزش اسکی شد.

ایران با آوانس مگردون، فیض‌الله بندعلی، لطف‌الله کیشمشکی و علی ساوجی در این بازیها شرکت کرد. تیم ایران با تمرین کمی که داشت بسیار خوب عمل کرد و در مجموع سه رشته، تیمهای بلغارستان، رومانی، ترکیه و یونان را پشت سر گذاشت.

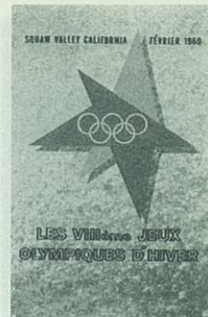
یازدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، ساپورو، ژاپن (۱۹۷۲)

ساپورو در نشست IOC در رم (آوریل ۱۹۶۶) یک سال و نیم بعد از بازیهای توکیو به عنوان میزبان یازدهمین دوره بازیها انتخاب شد. سینگورو تاکی شی، عضو IOC که به علت بیماری قادر به شرکت در نشست نبود، پیام ضبط شده خود را از بستر بیماری به این نشست فرستاد، پیامی که با کلمات «دوستان من...» شروع می‌شد. این پیام احساسات حاضران را برانگیخت و تأثیر بسزایی در انتخاب ساپورو به عنوان میزبان بازیهای ۱۹۷۲ داشت.

IOC و فدراسیون بین‌المللی اسکی (FIS) تا لحظاتی قبل از مراسم افتتاحیه بر سر موضوع شرکت آماتورها مجادله داشتند. رئیس IOC، آوری براندج که به «آقای آماتور» شهرت داشت، تأکید داشت که اسکی بازانی که از شرکتهای تولید لوازم اسکی پول دریافت کرده‌اند ورزشکار حرفه‌ای شناخته می‌شوند و حق شرکت در مسابقات را ندارند. FIS تهدید کرد چنانچه ورزشکاری از شرکت در مسابقه محروم شود، FIS مسابقات اسکی ساپورو را تحریم خواهد کرد. این مجادلات ضرورت تعریف دقیق ورزشکار آماتور و حرفه‌ای را مطرح ساخت که در سالهای بعد حدود آن مشخص شد.

صبح پنجشنبه ۷ بهمن ۱۳۵۰ تیم ملی ایران مرکب از آوانس مگردون (مربی)، لطف‌الله کیشمشکی، فیض‌الله بندعلی، علی ساوجی و قربانعلی کلهر عازم ژاپن شد. در مجموع سه رشته، فیض‌الله بندعلی امتیاز قابل توجهی کسب کرد و مقام یازدهم ترکیبی را از آن خود ساخت. این بهترین مقامی است که تا به حال اسکی بازی از ایران در المپیک و مسابقات قهرمانی دنیا به دست آورده است.

پوستر ۱۹۶۰



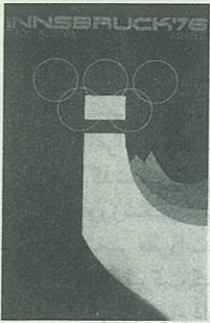
پوستر ۱۹۶۴



پوستر ۱۹۶۸



پوستر ۱۹۷۲



پوستر ۱۹۷۶

دوازدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، اینسبروک، اتریش (۱۹۷۶)

ابتدا دنور در کلرادو میزبان دوازدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی اعلام شده بود. این شهر یک میلیون نفری در کوههای راکی واقع شده است. لیکن در مه ۱۹۷۰، بعد از انتخاب رسمی دنور برای میزبانی بازیها، انجمن شهر جلسه‌ای به منظور لغو بازیها به دلایل مالی و زیست محیطی تشکیل داد. در نوامبر ۱۹۷۲، انتخاباتی در کلرادو به منظور اصلاح قانونی که پرداخت بعضی از هزینه‌ها را از محل مالیات ایالتی ممنوع می‌کرد، برگزار شد. با رد شدن پیشنهاد اصلاح قانون فوق، بازیهای دنور غیرقانونی اعلام شد و راهی جز اعلام کناره‌گیری از برگزاری بازیهای دنور باقی نماند.

در فوریه ۱۹۷۳، رئیس IOC لرد کیلانین جلسه‌ای با شرکت اعضای هیئت رئیسه در مقر IOC در لوزان تشکیل داد. در این جلسه اینسبروک برای میزبانی بازیها انتخاب شد. تیم بسیار جوان ایران به سرپرستی آوانس مگردون و به مربیگری فیلیپ ماتیس (مربی فرانسوی) متشکل از قربانعلی کلهر ۲۲ ساله، محمد کلهر ۲۰ ساله، محمد هادی کیشمشکی ۲۰ ساله، اکبر کلیلی ۱۹ ساله، محمدرضا خرمی ۱۸ ساله در این بازیها شرکت کرد.

سیزدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، لیک پلاسید، آمریکا (۱۹۸۰)

در سالهای ۱۹۷۰ و اوایل ۱۹۸۰، IOC برای پیدا کردن میزبان بازیهای زمستانی و تابستانی دچار مشکل بود. تنها نامزد برای میزبانی سیزدهمین دوره المپیک زمستانی سال ۱۹۸۰ لیک پلاسید و برای بیست و سومین دوره بازیهای تابستانی لوس آنجلس بود. رأی IOC برای میزبانی بازیهای المپیک زمستانی به لیک پلاسید به اتفاق آراء بود.

بازیهای زمستانی لیک پلاسید در محیطی دوستانه و هماهنگ برگزار شد. لیکن چند ماه بعد آمریکا، آلمان غربی، ژاپن و سایر کشورهای بلوک غرب بیست و دومین دوره بازیهای تابستانی در مسکو را تحریم کردند.

در طول این بازیها، اریک هیدن بعد از بردن ۵ طلا در ۵ مسابقه اسکیت سرعت، ابرمرد شناخته شد.

چهاردهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، سارایوو، یوگسلاوی (۱۹۸۴)

شهرهای معدودی برای میزبانی چهاردهمین دوره بازیهای زمستانی نامزد شده بودند. سارایوو (یوگسلاوی) و گوبرگ (سوئد) خود را برای میزبانی نامزد کردند. IOC سارایوو را انتخاب کرد.

پانزدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، کالگاری، کانادا (۱۹۸۸)

بالاخره کالگاری به هدفش برای میزبانی المپیک دست یافت. درخواست شرکت پخش خبری که در بازیهای آمریکا نیز حق پخش را به دست آورده بود مبنی بر طولانی کردن دوره بازیها به IOC داده شد. در نتیجه بازیهای زمستانی ۱۹۸۸ شانزده روز به طول انجامید. با توجه به اینکه شرکتهای تلویزیونی قیمتهای بالایی برای حق پخش می‌پردازند، موافقت با این درخواست برای IOC سخت نبود.

در بازیهای کالگاری هفت مسابقه بیشتر از سارایوو برگزار شد که شامل اسکی سبک آزاد، اسکیت سرعت در پیست کوتاه و کرلینگ نیز می‌شد. به نظر می‌رسد که وجود رشته‌های جدید بیشتر ناشی از خواست تلویزیون بوده است.

شانزدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، آلبرت ویل، فرانسه (۱۹۹۲)

هفت شهر برای میزبانی این دوره از بازیها مطرح شده بود. استقبال شهرها برای برگزاری مسابقات المپیک زمستانی نتیجه منافع سرشاری بود که برگزار کنندگان المپیک تابستانی ۱۹۸۴ لوس آنجلس به دلیل برخورد با المپیک به عنوان یک مقوله بازاریابی به دست آورده بودند. در نشست اکتبر ۱۹۸۴ IOC در لوزان آلبرت ویل انتخاب شد.

هفدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی، لیل هامر، نروژ (۱۹۹۴)

از سال ۱۹۲۴ تا بازیهای ۱۹۹۲ آلبرت ویل، بازیهای زمستانی به طور جداگانه ولی چند ماه قبل از بازیهای تابستانی در همان سال برگزار می‌شد. برای قدرت بخشیدن به جنبش المپیک، IOC در نشست اکتبر ۱۹۸۴ در لوزان تصمیم گرفت که تاریخ بازیهای المپیک زمستانی را دو سال جلو ببرد. شهری که بعد از

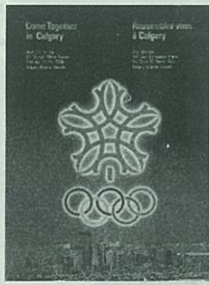


پوستر ۱۹۸۰

XIII Olympic Winter Games, Lake

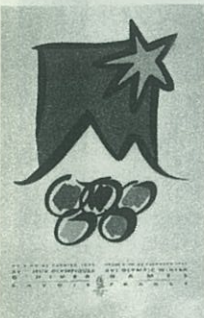


پوستر ۱۹۸۴



پوستر ۱۹۸۸

XV Olympic Winter Games, Calgary



پوستر ۱۹۹۲



پوستر ۱۹۹۴

این تصمیم جدید برای میزبانی بازیهای المپیک زمستانی انتخاب شد، لیل هامر بود؛ شهری با ۲۳ هزار نفر جمعیت در نروژ، سرزمین ورزشهای زمستانی.

کمیته برگزاری المپیک لیل هامر حق تقدم را به محیط زیست داد و با فکر برگزاری «بازیهای سبز» در هماهنگی با طبیعت فعالیتهای خود را شروع کرد. بنابراین، فصلی جدید در بازیهای زمستانی ایجاد شد. Δ

توضیح:

ایران پس از ۲۲ سال مجدداً تیمی به بازیهای المپیک زمستانی اعزام خواهد داشت. در بازیهای گذشته تیم ایران معمولاً با ۴ تا ۵ ورزشکار شرکت می کرد ولی با تغییر مقررات، ایران تنها می تواند یک شرکت کننده برای مسابقات آلباین اعزام دارد. بر طبق مقررات جدید تنها ورزشکارانی می توانند در مسابقات آلباین با مقاومت شرکت کنند که جزو ۵۰۰ نفر اول جهان باشند. در صورتی که کشوری چنین ورزشکارانی نداشته باشد می تواند تنها یک ورزشکار را معرفی نماید و آن هم به شرط آن که امتیاز فیس (FIS) ورزشکار مزبور کمتر از ۱۴۰ امتیاز باشد. در ایران ما ۴ ورزشکار آلباین داریم که دارای امتیاز فیس زیر ۱۴۰ هستند و گویا از بین این ۴ نفر آن که بهترین امتیاز را دارد (حسن شمشکی) به ناگانو اعزام خواهد شد.

دوره	سال	شهر میزبان	تعداد رشته	تعداد مسابقات	تعداد کشورهای شرکت کننده	تعداد ورزشکاران
اول	۱۹۲۴	شامونی مون بلان (فرانسه)	۴	۱۴	۱۶	۲۵۸
دوم	۱۹۲۸	سنت موریس (سوئیس)	۵	۱۴	۲۵	۴۶۴
سوم	۱۹۳۲	لیک پلاسیه (آمریکا)	۴	۱۴	۱۷	۲۵۲
چهارم	۱۹۳۶	گارمیش (آلمان)	۴	۱۷	۲۸	۶۶۸
پنجم	۱۹۴۸	سنت موریس (سوئیس)	۵	۲۲	۲۸	۶۶۹
ششم	۱۹۵۲	اسلو (نروژ)	۴	۲۲	۳۰	۶۹۴
هفتم	۱۹۵۶	کوریتنا دامپزو (ایتالیا)	۴	۲۴	۳۲	۸۲۰
هشتم	۱۹۶۰	اسکواولی (آمریکا)	۴	۲۷	۳۰	۶۶۵
نهم	۱۹۶۴	ایسنبورک (اتریش)	۶	۳۴	۳۶	۱۰۹۱
دهم	۱۹۶۸	گرونوبل (فرانسه)	۶	۳۵	۳۷	۱۱۵۸
یازدهم	۱۹۷۲	سایورو (ژاپن)	۶	۳۵	۲۵	۱۰۰۶
دوازدهم	۱۹۷۶	ایسنبورک (اتریش)	۶	۳۷	۳۷	۱۱۲۳
سیزدهم	۱۹۸۰	لیک پلاسیه (آمریکا)	۶	۳۸	۳۷	۱۰۷۲
چهاردهم	۱۹۸۴	سارایوو (یوگسلاوی)	۴	۱۴	۱۷	۲۵۲
پانزدهم	۱۹۸۸	کالگاری (کانادا)	۶	۴۶	۵۷	۱۴۲۵
شانزدهم	۱۹۹۲	آبرت ویل (فرانسه)	۶	۵۷	۶۴	۱۸۰۱
هفدهم	۱۹۹۴	لیل هامر	۶	۶۱	۶۷	۱۷۳۷
هجدهم	۱۹۹۸	ناگانو	۷	۶۸		

زمستان ۱۳۷۶ را با بهترین محصولات اروپا اسکی نماید

مجموعه زیر را از فروشگاه معتبر خود درخواست نمایید

THULE SWEDEN

NORDICA

BLIZZARD SNOW-HOW

tonini

HEAD

TYROLIA

جشن عسل در کوه‌های نیپال

ترجمه مهندس م. برزگر (خلیلی)

نوشته اریک ولی، دایان سامرز



منی‌ل کارکنان خود را در کوره‌راه‌های جنگل راهنمایی و وظایف هر کدام را تعیین می‌کند. تنها او با خدای عسل صحبت می‌کند؛ و تنها او از نردبان بالا و پایین می‌رود. زمین موروثی که به او رسیده است، برای زراعت و کشاورزی خیلی کوچک است. سایر بازماندگان طایفه‌اش نیز وضع مشابهی دارند. ولی او اصلاً علاقه‌ای به کشاورزی ندارد و می‌گوید: «از کودکی همیشه دوست داشتم که در جنگل باشم و با خاک و کود بازی کنم. بنابراین به شکار روی آوردم تا مانند اجدادم در جنگل باشم.»

او قبل از پایین رفتن از نردبان طنابی معلق، مشتی برنج از پارچه‌ای که به کمرش بسته است برمی‌دارد و در هوا می‌پراکند و اسامی مختلف خدای جنگل را بر زبان می‌آورد. «خدای عسل باید از اینکه می‌خواهم شانه عسل را بریم راضی و خشنود باشد. من همیشه باید اول عبادت کنم و دعا بخوانم.»

اعتقادات این مردم که از قبیله «گورونگ» هستند مخلوطی از هندو و بودایی است. آنان معتقدند که جمادات هم روح دارند. آن روز صبح بر طبق یک سنت قدیمی او مرغی قربانی کرده و درون ششهای آن را دیده بود؛ مبادا که نشانه بدقابلی در آن دیده شود. «بارتا»، پدر منی‌ل، سرودها و دعا‌های مذهبی را به او آموخته بود. ولی گویا اعتقادات خودش چندان قوی نبود. زیرا یک روز هنگامی که از نردبان

در اولین روز از آغاز دوره سه هفته‌ای جمع‌آوری عسل، برادر کوچکتر منی‌ل در حالی که تفنگ قدیمی پدر بزرگش را حمل می‌کند به او می‌پیوندد. منی‌ل در روزهایی که به اعتقاد آنان، جمع‌آوری عسل بدیمن است، به شکار خرس و بز وحشی می‌رود. در بین تمامی شکارچیان این دهکده فقط ۹ نفر در جمع‌آوری عسل مهارت دارند و با منی‌ل همکاری می‌کنند. هر یک از آنان این مهارت را از پدر خود یاد گرفته‌اند؛ و این شغل در خانواده‌شان موروثی شده است. نیرومندترین مرد گروه، نردبانی پنجاه متری که از الیاف نی درست شده است حمل می‌کند. منی‌ل انگشتان دو دستش را در هم فرو می‌کند و می‌گوید: «ما مثل رشته‌های این طناب با هم متحدیم؛ و در نتیجه این اتحاد به جاهایی می‌رویم که هیچ کس تنها نمی‌تواند برود.»

در این سرزمین، در دامنه‌های هیمالایا جاده‌ای وجود ندارد. ولی طی دهها سال رفت و آمد، بر اثر عبور مردم، راه‌ها و گذرگاههایی در میان مزارع سرسبز ذرت تشکیل شده است. روستاییان حتی تا ارتفاع ۲۵۰۰ متری سکنی گزیده‌اند. امروزه قسمت اعظم جنگل از بین رفته است و فقط در شیبهای تند درخت دیده می‌شود. با از بین رفتن درختان، زنبورها کم شده‌اند. منی‌ل می‌گوید: «پدر بزرگ من هر سال از ۶۰۰ لانه زنبور، عسل جمع می‌کرد. ولی ما، سال گذشته فقط از ۸۰ لانه، عسل برداشت کردیم.»

خدای عسل

تصمیم‌گیری نهایی برای تعیین زمان دقیق شروع و اختتام هر بهره‌برداری با منی‌ل است که سرپرستی گروه را به عهده دارد. این کار یک بار در بهار و یک بار در پاییز صورت می‌گیرد.



در سراسر جهان عسل غذایی سالم و مقوی شناخته شده است. حتی عسلی که محصول سرزمینها و جنگلهای بکر باشد معجونى معجزه‌گر یا دارو محسوب می‌شود. این مقاله گزارشی است از روش خطرناک جمع‌آوری عسل از جنگلهای بکر سرزمین نیپال که آن را جشن عسل نیز می‌نامند و با دعاها و مراسم سنتی همراه است. جویندگان عسل که در اصل شکارچی هستند، سالی دوبار (بهار و پاییز) با نردبانهای طنابی از دیواره دره‌ها و شکاف کوهها پایین می‌روند و در محلهایی که فقط خودشان می‌شناسند به جستجو و جمع‌آوری عسل می‌پردازند. آنان این شغل را به طور سنتی از اجداد خود آموخته‌اند. حرفه آنان مانند تمامی مشاغل سنتی در شرف انقراض است. زیرا نسل جدید تمایلی به ادامه این کار ندارد. نویسندگان این مقاله اولین غربیانی هستند که توانسته‌اند در این مراسم حضور یابند و آن را ثبت و ضبط کنند. آنان که ساکن کاتماندو، پایتخت نیپال، هستند، کتابی در همین باره نوشته‌اند که در امریکا و اروپا منتشر شده است.

معلق پایین می‌رفت، هزاران زنبور به او حمله کردند و زنبوری چشمش را نیش زد؛ و او کور شد. منی‌للی می‌گوید: «او آداب مذهبی خود را از صمیم قلب اجرا نکرد.»

حالا منی‌للی حواس خود را جمع می‌کند. کوچکترین حرکات را زیر نظر دارد و همه جا را نگاه می‌کند. سپس بیدرنگ مانند عنکبوتی که بر تارهای خود حرکت می‌کند، از نردبان معلق پایین می‌رود. کوچکترین اشتباه مصادف با سقوط و مرگ حتمی است. زیر یک تخته سنگ معلق توقف می‌کند و به مجموعه‌ای از لانه‌ها می‌نگرد. سطح این مجموعه لانه‌ها که به بزرگی خود اوست، پوشیده از زنبورهای سیاه است.

او در حالی که با طناب به نردبان متصل شده در ارتفاع ۱۲۰ متری معلق است تا عسل بسیار مرغوب و گرانبهایی که از درشت‌ترین زنبورهای عسل دنیا تهیه شده است، جمع‌آوری کند. هزاران زنبور خشمگین به او حمله‌ور می‌شوند. زیرا چوب بلندی درون لانه آنها فرو کرده است.

پارچه‌ای که روی سر و صورتش انداخته و شلوار بلند ارتشی که پسرعمویش به او داده است تنها چیزی است که وی برای محافظت خود از نیش زنبورهای خشمگین دارد.

دو همکار او، «کریشنا» و «آکام»، یک سوم راه را صعود کرده‌اند تا نردبان طنابی را نگاه دارند. آنان در حالی که محکم به صخره‌ها چسبیده‌اند نردبان را به سمت کوه می‌کشند تا منی‌للی به لانه زنبورها نزدیک‌تر شود. در ضمن زیر تخته سنگ آتشی روشن کرده‌اند تا دود آن باعث فرار زنبورها شود. ولی باد دود را پراکنده می‌کند. منی‌للی در حالی که به بالا اشاره می‌کند با انگشت فرمانی می‌دهد. در اندک زمانی دسته‌ای از برگها و شاخه‌های شعله‌ور را پایین آوردند. منی‌للی با یک تیرک بلند آنها را به زیر زنبورها می‌برد. این عمل موجب وحشت زنبورها می‌شود. از روی عسل بلند می‌شوند و خشمگینانه از میان دودها فرار می‌کنند. ولی اینها حواس او را پرت نمی‌کند و در همین حین عسل طلایی رنگ نمودار می‌شود.

عکاس مجله برای فیلمبرداری از کار

منی‌للی با یک طناب نایلونی تا نیمه راه پایین فرستاده می‌شود. اولین بار است که یک نفر غربی اجازه یافته است که در این مراسم شرکت کند. این مکان «سنگ ۳۰۰ کندو» نام دارد و یادآور ایامی است که تعداد لانه زنبورها خیلی بیشتر بوده است.

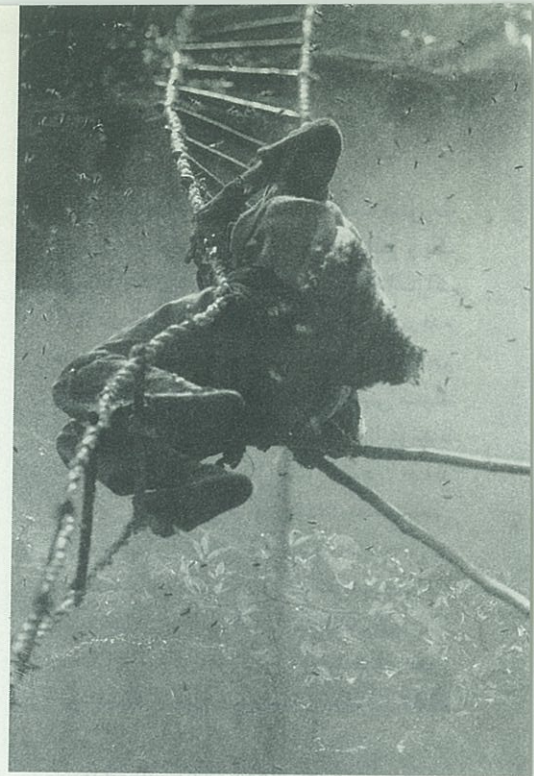
باران عسل

زنبورها منی‌للی را، که شروع به جمع‌آوری حاصل زحمات آنها کرده است، احاطه می‌کنند. هر لانه زنبور شامل دو قسمت است: یکی شانه عسل که به صخره چسبیده است و دیگری قسمت پایینی که ملکه کندو با مجموعه‌ای از تخمها و زنبورهای نوزاد در آن به سر می‌برد. منی‌للی تیرک بلندی را در قسمت پایین فرو می‌برد. این تیرک چوبی با طنابی از صخره بالایی آویزان است. وقتی که قسمت پایین کندو از صخره کنده می‌شود به سمت منی‌للی پرتاب می‌شود و با شدت به نردبان طنابی برخورد می‌کند. اما منی‌للی خود را محکم به نردبان می‌چسباند. او قطعات بزرگی از شانه عسل را جدا می‌کند و آنها را داخل سبد که درون آن یک قطعه پوست بز وحشی انداخته است می‌گذارد. سبد را پس از پر شدن با طناب به پایین، که سایر اعضای گروه در آنجا تجمع کرده‌اند، می‌فرستد. صدای زنبورهای

بزرگ هراس‌انگیز است. ولی منی‌للی بی‌هیچ هراسی، در نهایت خونسردی به کار خود ادامه می‌دهد. او که ۶۴ سال دارد، بارها این کار را تجربه کرده است. شانه عسل با مومها به پایین حمل می‌شود. ساکنان دهکده که در پایین صخره جمع شده‌اند در حالی که بالا را نگاه می‌کنند، فریاد می‌زنند: «باران عسل شروع شده است.» آنان برای جمع‌آوری عسل زیر شانه عسل ظرف می‌گیرند.

این روستاییان که در پایین گرد آمده‌اند اعضای گروه منی‌للی نیستند. ولی کسی مانع حضور آنان نمی‌شود. زیرا آنان هم برای این محصول عسل به دولت مالیات مخصوص می‌پردازند. در سالهایی که محصول عسل کم باشد، جویندگان عسل مبلغی برابر با ۶ سنت از روستاییان می‌گیرند؛ و این روستاییان حق دارند که از محصول عسل سال بعد سهمی داشته باشند. وقتی اولین سبد منی‌للی پر می‌شود، ۱۵ لیتر عسل جمع شده است. این ظرف را به پایین می‌فرستند. روستاییان به دور آن جمع می‌شوند و تکه‌های کوچکی از شانه عسل جدا می‌کنند یا ظرف خود را به داخل عسل فرو می‌برند و مقداری برمی‌دارند. در حقیقت جشن عسل شروع شده است.





می‌نشینند؛ و چندین ساعت نمی‌تواند راه برود.

جویندگان عسل گاهی دچار زنبور گزیدگی می‌شوند. آنانی که صورتشان را زنبور گزیده است با صورت‌های متورم و پف کرده به دهکده برمی‌گردند. منی‌ل در حالی که با گیره نیش یک زنبور را از دست خود درمی‌آورد، می‌خندد و می‌گوید: «من پیر شده‌ام. پوستم خشک و کلفت شده است و دیگر ورم نمی‌کند. ولی پوست جوانان نرم است و از نیش زنبور متورم می‌شود.»

در کمتر از یک ساعت، منی‌ل بیش از ۴۰ لیتر عسل و ۱۰ کیلو موم جمع‌آوری کرده است. اولین شانه‌ای که او پایین فرستاد آن قدر بزرگ بود که برادرش مجبور شد آن را دو تکه کند تا بتواند روی سر به چادرشان در جنگل حمل کند. منی‌ل از محصول عسل و کار امروز راضی به نظر می‌رسد؛ هر چند موفقیت گروه او به بهای سنگینی تمام می‌شود. آنان بعضی از لانه‌ها را برای ازدیاد زنبور در سال بعد دست نزنده باقی می‌گذارند. ولی به هر حال این جمع‌آوری عسل منتهی به کاهش زنبور عسل شده است. البته نباید فراموش کرد که از بین رفتن جنگلها و فضای سبز نیز بزرگترین تهدید برای زنبوران عسل است.

عصر همان روز، منی‌ل در گوشه‌ایوان منزلش مشغول گرم کردن مومهاست. وقتی که موم بر اثر حرارت ذوب می‌شود، آن را روی یک صافی سیدی که روی یک چاله آب سرد قرار دارد، می‌ریزد. موم، درون آب چاله زیر سید جمع می‌شود. سپس آنها را، که حالت خمیری دارد، فشار می‌دهد تا آب اضافی آن خارج شود و به صورت آجرهایی بزرگ، هر کدام به وزن ۲/۵ کیلوگرم، درمی‌آورد.

برادر منی‌ل که رئیس دهکده است، عسلها را وزن می‌کند و سهم هر عضو گروه را مشخص می‌سازد. طبق قانون، منی‌ل که رئیس و سرپرست گروه است عسل چهار کندوی بزرگ را دریافت می‌کند. رئیس دهکده و برادرانش که در امر جمع‌آوری عسل شرکت داشتند و وسایل لازم را حمل کرده‌اند به ترتیب بیشترین سهم را می‌گیرند. سپس آنهایی که نزدیک لانه زنبورها آتش درست کردند و نیز

آنهایی که عسل را صاف کردند، سهم خود را دریافت می‌کنند. نهمین نفری که عسل دریافت می‌کند، سال قبل بازنشسته شده بود. ولی سهم او را می‌دهند. زیرا فکر می‌کنند که عدد ۹ خوش شانس می‌آورد.

جویندگان عسل اندکی از سهم خود را برای مصرف خانواده ذخیره می‌کنند و قسمت اعظم آن را با مواد مورد نیاز خود، مثل شیر، غلات و مواد دیگر، مبادله می‌کنند یا به عنوان مثابه مزد یک روز کار به کسی می‌دهند. سال قبل، منی‌ل یک لیتر و نیم عسل به یکی از همسایگان خود داد تا مزرعه‌اش را با گاو شخم بزند. مومها را به کاتماندو می‌برند و به هنرمندان و صنعتگران فلزکار می‌فروشند تا برای قالب‌گیری و قلمزنی برنز استفاده کنند. هر یک از قالبهای موم (۲/۵ کیلویی) ۱۵۰ روپیه (تقریباً ۷ دلار آمریکا) به فروش می‌رود؛ در حالی که در این کشور هر کیلو برنج ۱۰ روپیه است.

برای رفتن به کاتماندو با اتوبوس چهار روز در راه هستند. پانزده سال است که منی‌ل به کاتماندو نرفته است. زیرا زندگی در شهر برایش جالب نیست. او می‌گوید: «ما مردم جنگل هستیم. وقتی برای شکار می‌رویم، شاخ و برگها بسترمان را می‌سازد. رواندازمان سقف، و غذایمان میوه‌های جنگل است. اگر پول داشته باشیم، خوشحال هستیم. ولی از فقر خود غمگین نیستیم.» هر چند که سایر اهالی با منی‌ل همعقیده نیستند. نسل جوان آنان مشتاق تماس با دنیای خارج است و شغل منی‌ل برای آنان جالب نیست.

منی‌ل می‌گوید: «من پیر شده‌ام و چشمانم درست نمی‌بیند. حالا که تجربه زیادی در کار خود دارم، می‌خواهم تجربیات خود را به فرزندانم منتقل کنم. ولی هیچ کدام از آنان تمایلی به این شغل در جنگل ندارند. آنان ترجیح می‌دهند که در روستا کار کنند. بنابراین منی‌ل فکر می‌کند که سال آینده آخرین فصل کاری او خواهد بود؛ و همراه با او این تلاش پیگیر به انتهای راه می‌رسد. زیرا کسی راه او را ادامه نمی‌دهد. Δ

مأخذ: مجله نشنال جئوگرافیک





قسمت دوم

کمک‌های اولیه

تهیه و تنظیم رضا چهکنویی

جانداران پرسلولی تکامل یافته به صورت اشتراک دو فرد از یک گونه (یک مذکر و یک مونث) امکان پذیر است و هر فرد با به اشتراک گذاردن یک سلول، سلول تخم را که اولین قدم در تولیدمثل است ایجاد می‌کند. از سلول تخم پس از طی مراحل رشد و نمو جنینی متولد می‌شود و تا سن بلوغ تکامل می‌یابد تا بتواند با تکرار این دوره تولید مثل، نسل خود را حفظ کند. این عمل در برخی موجودات به خصوص موجودات تک‌سلولی و ابتدایی و همچنین در گیاهان ممکن است به صورت انفرادی صورت گیرد. اما آنچه مهم است این است که همه جانداران را به گونه‌ای قادر به تولید فردی نظیر خود هستند و هیچ غیرزنده‌ای امکان و توان چنین کاری را ندارد.

با آشنایی با نشانه‌های حیات، به طور خلاصه می‌توان گفت که تنفس و تغذیه، رشد و نمو و تولیدمثل سه شاخص اصلی هر موجود زنده است و هر موجودی که نتواند یا قادر به اجرای این اعمال نباشد غیرزنده محسوب می‌شود. البته موارد یاد شده بسیار کلی و اجمالی است و برخی جانداران اعمال حیاتی را به شکل واضح و روشن ندارند و این عملیات را به صورت غیرمستقیم یا صورت‌های دیگر انجام می‌دهند.

یاخته یا سلول

کوچکترین موجودی که قادر به اجرای تمام اعمال حیاتی است سلول نام دارد. این جاندار به قدری کوچک است که با چشم غیرمسلح نمی‌توان آن را دید. حتی برای مشاهده درشت‌ترین انواع سلولها نیاز به میکروسکوپ یا ریزبین است. اگر چه سلولها ساده‌ترین شکل شناخته شده حیات هستند، اجرای اعمال حیاتی آن‌ها هم در یک ذره به این کوچکی بسیار شگفت‌انگیز و دور از تصور به نظر می‌رسد. برای شناخت بهتر موجودات زنده، دانشمندان آنها را به دسته‌ها و گروه‌های مختلفی با توجه به ویژگیهای ساختمانی هر یک تقسیم کرده‌اند. در مجموع، تمامی جانداران به دو گروه بزرگ گیاهان و جانوران تقسیم شده‌اند (البته در تقسیم‌بندی کامل، گروهی نیز به نام آغازیان قرار دارد که خصوصیات هر دو دسته گیاهی و جانوری را دارند). در تقسیم‌بندی فوق انسان در دسته جانوران قرار دارد. در دسته جانوران نیز زیر

شیمیایی مواد مذکور با اکسیژن ترکیب شده (تنفس) و در نهایت انرژی لازم برای اجرای اعمال حیاتی در بدن جاندار تولید می‌شود. این فرآیند شکل کلی تولید انرژی در جانوران پرسلولی است که به آن متابولیسم گفته می‌شود. البته این فرآیند در گیاهان و برخی تک‌سلولها، به صورت‌های دیگری صورت می‌گیرد که از نظر کلی حاصل کار را متابولیسم می‌نامند.

رشد و نمو

دومین نشانه حیات در موجودات زنده رشد و نمو است. هر جانداري بعد از تولد طی مراحل مختلف نمو می‌کند و هر روز اندامها و اعضایش تکامل می‌یابد تا در نهایت به بلوغ جسمی کامل می‌رسد. رشد و نمو موجب تغییرات ظاهری و کیفی بسیاری در موجود زنده می‌شود. این تغییرات در برخی از جانداران آن قدر زیاد است که تشخیص نوزاد یا جنین موجود با فرد بالغ آن دشوار است. برای مثال نوزاد یک قورباغه یا کرمی که تبدیل به پروانه می‌شود. بسیاری دیگر از این موارد گویای نمو و رشد است. این واقعه تنها در موجودات زنده روی می‌دهد و از خصوصیات بارز آنهاست. لازمه اصلی این دگرگونی و تکامل مصرف انرژی است که طی عمل تنفس و تغذیه صورت می‌گیرد.

تولید مثل

سومین مشخصه جانداران، عمل تولید مثل است هر موجود زنده‌ای پس از رسیدن به سن بلوغ توان آن را می‌یابد تا موجودی کاملاً شبیه و نظیر خود را به وجود آورد. این عمل مهم که موجب بقای نسل هر جاندار است در

در شماره قبل به صورت اجمالی با تاریخچه کمک‌های اولیه پزشکی، اهداف و ویژگیهای فرد کمک‌کننده آشنا شدید. در بخش دوم این سلسله مقاله قصد داریم تا حیات یا زندگی به همراه آناتومی کلی و فیزیولوژی عالیترین موجود شناخته شده عالم یعنی انسان را به شما معرفی کنیم.

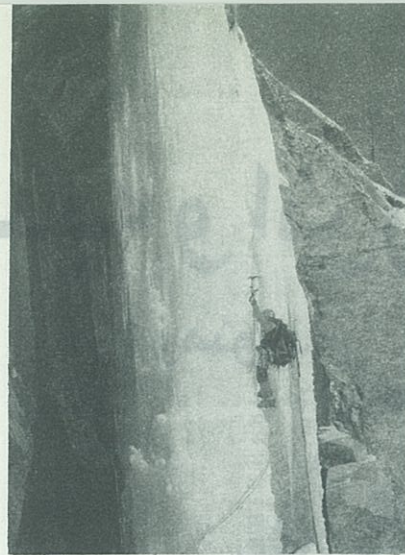
موجود زنده چیست؟

در جهان هستی هر آنچه وجود فیزیکی دارد و ما آن را می‌بینیم یا بهتر بگوییم هر چه دارای جرم و وزن است به دو دسته کلی، زنده و غیره زنده، تقسیم می‌شود. تشخیص اینکه چه چیزی زنده یا غیر زنده است در اکثر موارد کاری ساده است. همه موجوداتی که ما آنها را زنده می‌نامیم سه ویژگی و نشانه اصلی دارند:

تنفس و تغذیه

شاخص‌ترین خصوصیت یک موجود زنده دو عامل اصلی برای ادامه حیات است که به طور ساده به آنها تنفس و تغذیه می‌گوییم. اولین نیاز یک موجود زنده انرژی است. چراکه لازمه هر حرکت و فعالیتی انرژی است. بدیهی است این انرژی باید از محلی تأمین یا تولید شود. موجود زنده با استفاده از مواد معدنی و گیاهی به شکل مستقیم و یا غیرمستقیم تغذیه می‌کند. پس از تغذیه، طی فرآیندهای پیچیده

مجموعه‌هایی به صورت مجزا مشخص شده است که در آن جانوران به دو گروه تک‌سلولی (مانند باکتریها) و پر سلولی قسمت میشوند. بنابراین هر موجودی که بیش از یک سلول در تشکیل ساختمانش به کار گرفته باشد جزء گروه موجودات پرسلولی است؛ مانند انسان که میلیاردها سلول در ساختمان بدنش فعالیت دارند. اگر چه سلولها کوچکترین و ساده‌ترین شکل حیات را دارند، با اشتراک عمل حساس و دقیق آنها پیکر موجود پرسلولی پدید می‌آید که مجموعه‌ای بسیار حیرت‌آور و پیچیده و نشانه‌ای انکار ناپذیر از قدرت خالق هستی است. در ساختمان بدن یک جانور پرسلولی گروه‌های سلولی مختلفی با عملکردها و تخصص‌های گوناگونی به چشم می‌خورد. از این رو لازم است که این ویژگی‌های سلولی با نظمی خاص و در جای مناسب خود انجام وظیفه کنند تا مجموعه سلولی بزرگ و پیچیده‌ای مانند یک انسان یا هر جاندار دیگری بتواند به حیات سالم خود ادامه دهد. برای درک بیشتر و بهتر این نظم سلولی باید قدری با سازمان کلی بدن آشنا شویم.



همانند و مشابه هستند و در راه اجرای عمل خاصی تخصص و توانایی دارند تشکیل بافت را می‌دهند؛ مانند بافت عضلانی که برای انقباض و انبساط مهارت لازم را دارد. مهمترین بافتهای بدن انسان عبارت است از: بافت عضلانی، بافت همبند یا پیوندی که سلولها را به یکدیگر متصل می‌کند، بافت استخوانی، بافت خونی و غیره.

عضو یا اندام

به طور خلاصه عضو را می‌توان چنین تعریف کرد: به حاصل همکاری مشترک چند بافت که برای دستیابی به هدفی خاص با یکدیگر هماهنگی عمل ویژه‌ای دارند عضو یا اندام گفته می‌شود؛ مانند ششها، کبد، قلب، کلیه و سایر اعضا.

دستگاه

آخرین مرحله در سازمان بندی بدن، دستگاه است که از همکاری منظم، هماهنگ و دقیق چند عضو حاصل می‌شود. هر دستگاه در کالبد موجود پرسلولی برای اجرای یک یا چند عمل حیاتی خاص طراحی شده است، مانند

دستگاه گوارش انسان که شامل: دهان، حلق، مری، معده، روده کوچک و بزرگ و ضمامن آن مانند زبان، دندانها، غدد بزاقی، صفرا، کبد و کلیه‌ها و غیره است. کار دستگاه گوارش منحصر به بلع غذا، هضم، جذب مواد غذایی و ویتامینها، دفع مواد زائد و سمی حاصل از فرآیند شیمیایی هضم است. دستگاه گوارش، دستگاه عصبی، دستگاه گردش خون، دستگاه تنفسی دستگاه ترشحات داخلی (غدد درون‌ریز)، دستگاه ترشحات خارجی (غدد بیرون‌ریز) و دستگاه تولید مثل از جمله دستگاههای مهم بدن انسان است.

بافتها، اعضا و دستگاههایی که با یکدیگر سازگاری و همکاری دارند با کاری منظم و گروهی، ساختمانی عظیم و شگفت‌انگیز را می‌سازند که ما آن را انسان می‌نامیم.

در شماره آینده به تشریح کار این اجزای مهم و اساسی و معرفی آسیبهای وارده به آنها خواهیم پرداخت.

ادامه دارد...



1. Anatomy: علم تشریح کالبد.
2. Physiology: دانش مربوط به شناخت نقش ویژه اعضای بدن موجودات.
3. Metabolism: سوخت و ساز برای تولید انرژی.

سازمان بدن جانوران پر سلولی

در تشکیل ساختمان بدن همه جانوران سه بخش عمده وجود دارد. این بخشها به ترتیب اهمیت آنها در سازمان‌بندی عبارت است از: بافت، عضو یا اندام و دستگاه. اصول کلی کار تمامی این بخشها بر پایه مشارکت سلولی است که به توضیح هر یک از آنها خواهیم پرداخت.

بافت:

گروهی از سلولها که دارای ساختمانی

بر فراز قله‌های الوند

عنوان کتابی است که اخیراً توسط دو تن از کوهنوردان همدانی، آقایان مهندس محمد حمیدی و جواد حمیدی تألیف و گردآوری شده و انتشارات مفتون همدانی آنرا به زیور طبع آراسته کرده است. در این کتاب مطالبی چون: موقعیت طبیعی رشته کوه الوند، زمین‌شناسی، پوشش‌های گیاهی و جانوری، الوند در تاریخ، قلل رشته کوه الوند و راههای صعود همراه با کروکی و عکسهای رنگی، در اختیار خوانندگان قرار می‌گیرد. مجله کوه امیدوار است با تداوم انتشار چنین کتبی بیش از پیش به معرفی موقعیت‌های طبیعی ایران و زیباییهای آن، به عموم مردم به خصوص راهیان کوه بپردازد. کتاب مذکور در ۷۸ صفحه با تصاویر سیاه و سفید و رنگی و به مبلغ ۸۵۰۰ ریال توزیع شده است.

بر فراز
قله‌های الوند



تغذیه و انرژی

نوشته دکتر مسعود حمیدی

در کوهنوردی



افزایش یابد، به همان نسبت نیاز به انرژی و کالری نیز افزایش می‌یابد. تعیین میزان کالری مورد نیاز برای هر فرد تابع شرایط و عوامل خاصی است که از فردی تا فرد دیگر متفاوت خواهد بود. عواملی مانند سن، وزن بدن، جنسیت و شدت فعالیت‌های روزمره بر این امر تأثیر می‌گذارد و هر یک می‌تواند تا حد زیادی سبب تغییر میزان کالری مورد نیاز شود. به طور معمول انسانها از هر جنسی که باشند (مذکر یا مؤنث) تا قبل از اینکه به وزن ۲۵ کیلوگرم برسند میزان نیازشان به کالری تفاوتی با یکدیگر ندارد. ولی بعد از آن کالری مورد نیاز جنس مذکر نسبت به مؤنث با وزن یکسان قدری بیشتر خواهد بود. یک فرد ۷۰ کیلوگرمی در حالت استراحت روزانه به ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارد؛ حال آنکه همین فرد حین فعالیت روزمره و معمولی به ۲۸۰۰ تا ۳۲۰۰ کیلوکالری احتیاج دارد. در یک کوهنوردی ۵ تا ۶ ساعته حدود ۴۰۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز است. بنابراین، هنگام فعالیت بیشتر باید رژیم غذایی را به گونه‌ای انتخاب کرد که انرژی مورد نیاز را تأمین کند.

کربوهیدراتها به عنوان سوخت اولیه بدن تأثیر مهمی در فعالیت‌های ما دارند. در بررسی گسترده‌ای در این خصوص به اثبات رسید که غذای سرشار از کربوهیدرات نسبت به غذای سرشار از پروتئین به مراتب بیشتر

موجب خستگی خواهد شد. پروتئینها با فعل و انفعالات شیمیایی ویژه در مغز موجب افزایش هوشیاری می‌شوند. این حقایق لزوم همراه داشتن مواد پروتئینی را در کوه و صرف یک وعده غذای پر پروتئین قبل از اجرای عملیات کوهنوردی را بیش از پیش روشن می‌سازد. البته به هنگام لزوم غذاهای حاوی کربوهیدرات نیز می‌تواند بسیار مفید باشد. جذب کربوهیدراتها در دستگاه گوارش انسان بسیار آسانتر و سریعتر از سایر مواد غذایی است. این امر در مواردی که برای مثال فرد در ارتفاعات دچار ضعف یا گرسنگی ناگهانی می‌شود می‌تواند بسیار مفید و مؤثر باشد. البته مصرف این مواد نباید به اندازه‌ای باشد که

تحت تأثیر قرار می‌دهد. گروه دوم (میکرو) برای سلامتی انسان بسیار ضروری است و به طور معمول مقادیر بسیار کم و ناچیزی از آنها برای رفیع نیازهای ما کافی است. به طور متوسط کمتر از یک گرم از آنها در روز کفایت می‌کند.

رژیم غذایی باید به گونه‌ای تنظیم شود که از هر نوع ماده مورد نیاز حتی به مقدار اندک در آن گنجانده شود. این امر مستلزم صرف هزینه زیادی نیست و با ایجاد تنوع در مواد غذایی مصرفی می‌توان به این مهم دست یافت. اشتها یا بی‌اشتهایی بیماری‌ها نسبت به یک یا چند ماده غذایی خاص می‌تواند عاملی در جهت تشدید سوءتغذیه باشد. هر قدر میزان فعالیت انسان

فعالیت‌های بدنی از هر نوعی که باشد نیاز به صرف انرژی دارد. در برخی ورزشها که فعالیت فرد شدیدتر است صرف انرژی نیز بیشتر خواهد بود. مقدار نیروی مصرفی بستگی به کیفیت و مدت زمان اجرای حرکات مذکور دارد. کوهنوردی از ورزشهایی است که توان بالایی می‌طلبد و در نتیجه توجه به امر تغذیه و کسب انرژی بسیار مهم و ضروری است. امروزه ورزشکاران بزرگ جهان با کمک متخصصان رشته‌های مختلف اعم از تغذیه و بدنسازی و حتی روان‌شناسان توانسته‌اند پیشرفتهای شگرفی در زمینه ورزش رکوردهای جهانی پدید آورند.

معمولاً اکثر گروههای کوهنوردی از کنسروها برای تأمین نیازهای غذایی خود بهره می‌برند. متأسفانه در کشور ما کنسروها تنوع چندانی ندارند. اما با قدری توجه و آگاهی در این خصوص می‌توان بر کیفیت و تنوع غذاهای مصرفی در کوه افزود. به طور کلی مواد غذایی به دو دسته عمده تقسیم می‌شود که عبارت است از:

۱. مواد غذایی بزرگ (Macronutrient)

۱. کربوهیدراتها (قندها)
۲. پروتئینها
۳. چربیها

۲. مواد غذایی کوچک (Micronutrient)

۱. ویتامینها
۲. املاح

گروه اول (ماکرو) در غالب مواد غذایی به انسان می‌رسد و مهمترین کار آنها تولید انرژی است. مقدار انرژی که با مصرف مواد غذایی و سوخت و ساز (متابولیسم) آنها در بدن تولید می‌شود با واحدی به نام کالری (Calory) سنجیده می‌شود. هر یک گرم چربی ۹ کیلوکالری، پروتئین ۴ کیلوکالری و کربوهیدرات نیز ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. بنابراین مواد مذکور نقش مستقیمی در تولید انرژی دارد و محدوده فعالیت‌های ما را

موجب سیری کاذب و بی‌اشتهایی نسبت به دیگر مواد غذایی ضروری شود. از منابع مهم کربوهیدراتها باید به قند و شکر خالص، شکلات، مربا، خرما، انجیر، کشمش و بسیاری از میوه‌ها اشاره کرد.

چربیها نیز به دلیل کالری‌زایی بالایی که دارند باید مورد توجه عموم کوهنوردان باشند. ولی زیاده‌روی در مصرف چربیها می‌تواند اختلالی جدی در تغذیه و فعالیت کوهنورد پدید آورد. متأسفانه در ارتفاعات بالا بی‌اشتهایی و حالت تهوع ناشی از کوه‌گرفتگی که به دنباله هیپوکسی پدید می‌آید، مهمترین عامل ایجاد اختلال در تغذیه و کسب انرژی کوهنوردان است. برای کاهش این مشکل باید هنگام کوهنوردی، از تنوع کافی برخوردار باشند. سعی کنید غذاهای مورد علاقه‌تان را همراه ببرید. البته شایان ذکر است که این موضوع تا زمانی که موجب برهم خوردن تعادل و نظم بین گروه نشود اشکالی ندارد و می‌تواند راهگشای مشکلات تغذیه‌ای افراد در بلندبهای کوهستان باشد. ویتامینها گروه دیگری از مواد غذایی هستند که به تنهایی نقش چندانی در تولید انرژی ندارند. ولی مصرف آنها برای حفظ

سلامت و افزایش کارایی کوهنوردان ضروری است. ویتامینها به دو گروه کلی محلول در آب (شامل ویتامین B و C) و محلول در چربی (شامل ویتامین A, D, E, K) تقسیم می‌شوند. نیاز به اکثر ویتامینها در برخی حالات مانند عفونت، تب، بیماریهای کبدی یا صفراوی، فشارهای عصبی شدید یا طولانی، سرماخوردگی، بیماریهای گوارشی، بیماریهای تیروئید، سوختگیها، استعمال دخانیات، دیابت، اسهال و سوء‌جذب افزایش می‌یابد که باید با مصرف بیشتر آنها از ایجاد مشکل برای بدن جلوگیری کرد.

املاح نیز نقش مهمی در ساختار و فیزیولوژی طبیعی بدن انسان دارند. مهمترین املاح بدن سدیم (Na⁺)، پتاسیم (K⁺)، کلسیم (Ca²⁺)، فسفر (P³⁺) و کلر (Cl⁻) است. طی کوهنوردی دفع اکثر املاح بدن افزایش می‌یابد که جایگزین کردن آنها ضروری است. کلر و سدیم را به راحتی می‌توان با افزودن نمک طعام در رژیم غذایی تا حدودی جبران کرد. شیر و تخم مرغ منبع بسیار غنی کلسیم هستند. امروزه شیرهای هموزنیسه امکان همراه داشتن شیر را در هر فصلی و هر چند

روز فراهم آورده است.

اگر در ارتفاع بالاتر از ۳۰۰۰ متر کوهنوردی می‌کنید، باید تغییر و نظم جدیدی در روش تغذیه خود پدید آورید. دفعات وعده‌های غذایی را بیشتر و حجم غذای هر وعده را کمتر کنید. غذاهای حاوی کربوهیدرات را هر زمان می‌توان مصرف کرد. زیرا هضم و جذب آنها بسیار سریع است. غذاهای پروتئینی و پرچرم را قبل از شروع حرکت و فعالیت شدید مصرف نکنید. بهترین زمان برای تناول این غذاها شبها است. یک شام سرشار از پروتئین می‌تواند تضمین‌کننده انرژی مورد نیاز فردای شما باشد. البته اگر در ابتدای روز قصد ندارید از شبهای تند یا مسیرهای مشکل صعود کنید، خوردن این غذاها بلا مانع است.

تغذیه در کوهستان علی‌رغم سادگی، بسیار مهم و حیاتی است. یک کوهنورد برای کسب موفقیت هر چه بیشتر باید آگاهیهای لازم را در زمینه مواد غذایی و روش صحیح تغذیه در کوه داشته باشد. به عبارت ساده‌تر باید بدانند که چه چیزی بخورد و چگونه بخورد. Δ

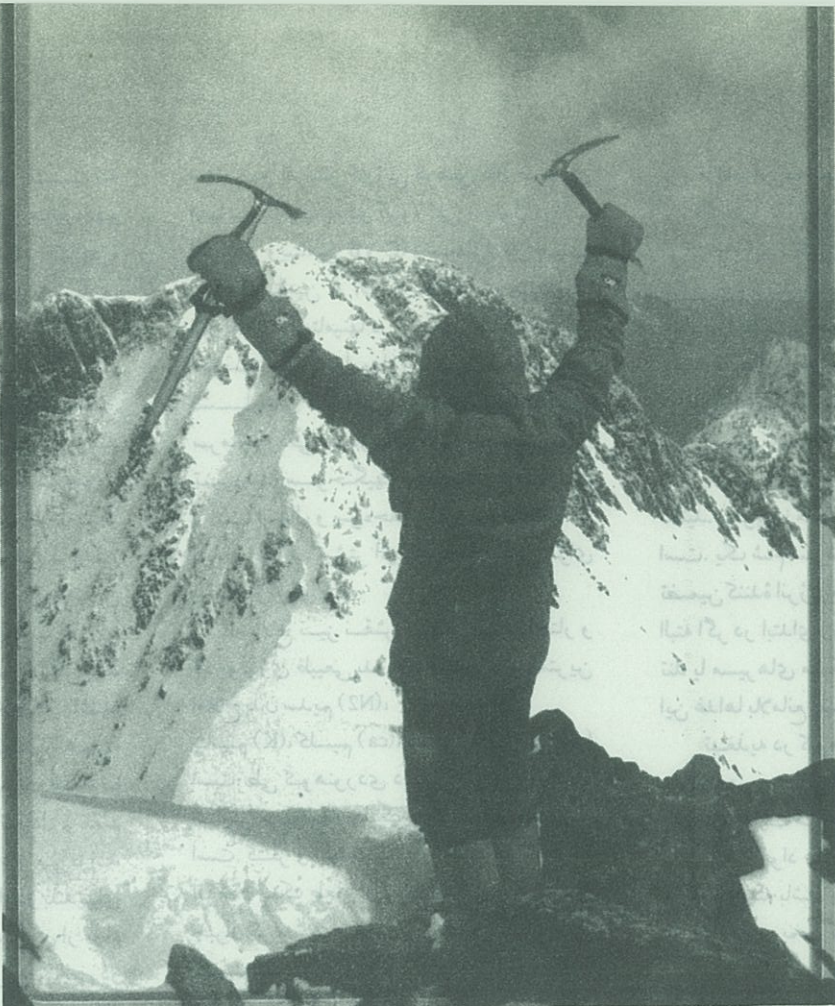
پاسخ فصلنامه کوه به سوالات مکرر خوانندگان در مورد صعود ایرانیان به قله هیمالیا

به دنبال اعلام فدراسیون کوهنوردی مبنی بر صعود تیم ملی کوهنوردی ایران به قله گاشر بروم و راکاپوشی که در شماره ۸ عکس و خبر کوتاهی از آن درج گردید، گروه زیادی از خوانندگان ضمن تماس تلفنی و کتبی با دفتر مجله که یک نمونه از مکاتبات را در ذیل مشاهده خواهید کرد، اظهار کردند به چه دلیل فصلنامه کوه اقدام به درج گزارش کامل این دو صعود ننموده است؟ لذا برای اطلاع این عزیزان می‌بایستی عرض نمایم که دست‌اندر کاران مجله بلافاصله پس از اجرای این دو صعود با فدراسیون کوهنوردی تماسهای مکرری برقرار نموده و از ایشان خواستند تا گزارش مشروح دو صعود را به منظور درج در شماره‌های ۸ و ۹ در اختیار دفتر مجله قرار دهند. لیکن تاکنون پس از گذشت پنج ماه از این موضوع هیچ‌گونه مطلبی در این زمینه به دست ما نرسیده است.

صعود ایرانیان به قله هیمالیا

خانم لیدیا بردی کوهنوردی است که بدون کسب مجوز از کشور نپال مخفیانه قله اورست را صعود کرد و هنگام عکسبرداری از قله دوربینش یخزد، لذا ادعای او برای فتح قله منجر به جلسات تحقیق و بررسی شد و اتحادیه بین‌المللی کوهنوردان پس از دو سال صعود او را پذیرفت. اگر شما تاریخ کوهنوردی دنیا را مطالعه کنید خواهید دید بعد از صعودهای موفق که کوهنوردان آن کشورها روی قله مرتفع داشته‌اند راه برای فعالیتهای بعدی هموارتر شده است از سوی دیگر فرزندان این مرز و بوم در قله‌های ابتدایی ایران با قله مرتفع آن، «دماوند» و جهان «اورست» آشنا می‌شوند به همین لحاظ هر کودک ایرانی در صورت برخورد با یک کوهنورد حتماً از وی سؤال می‌کند آیا به دماوند رفته‌اید؟ آیا کوهنوردان ایرانی به اورست صعود کرده‌اند؟ قسمتی از مصاحبه آقای صادق آقاجانی رئیس فدراسیون کوهنوردی ایران «نشریه کوه شماره ۷» در این باره چنین است: «ما با تاریخ کوهنوردی دنیا به طور جدی آشنا هستیم آن هم با مطالعه کتابهای موجود در این زمینه و صعودهای مرتفع را هم به طور جد و با علاقه خاص دنبال می‌کنیم و اخیراً نشریه کوه در این زمینه واقعاً از جان مایه می‌گذارد و این صعودها را در نشریه به چاپ می‌رساند تا علاقمندان از کم و کیف صعودهای منطقه هیمالیا به طور دقیق آشنا شوند. ولی افسوس که صعود ایرانیان را بر قله هیمالیا به چاپ نرسانده و یا شاید مسئولان این صعود نخواهند که کودکان ایرانی از کم و کیف صعود کوهنوردان ایرانی بر قله هیمالیا آگاهی داشته باشد».

علیزاده



کوهنوردی و سلامت بدنی

نوشته پرفسور لورنتر

ترجمه مهندس ابوالقاسم نوروزی

گیرد. زیرا سبب می شود که انسان به مقیاس وسیعی در مقابل امراض ایستادگی و مبارزه کند. فعالیت متناسب بهترین داروی آشفتگی و اختلال اعصاب است.

دهاتیها مثل شهریها این قدر عصبانی نیستند. چون با طبیعت بیشتر سر و کار دارند. هر موجودی با خصوصیات بدنی و روحی خوب یا بد در هر مرحله هستی خود محصول ارث و محیط است. ما طبیعت ارثی خود را نمی توانیم تغییر دهیم یا لااقل تیر آن مورد بحث و گفتگو است. ولی برعکس قسمت زیادی از اثر زیست شناسی که زائیده محیط است در دسترس ماست. از این جهت هر کس سازنده خوشبختی و بدبختی خود است.

وقت زندگی است

برای یونانیهای قدیم گرانبهارترین ثروتها سلامتی بود. کوشش می کردند که زیبایی و آسایش و تنعم را از لحاظ روحی در هم

مختلف می شود و عمل منظم و مداوم آنها را تأمین می کند. اغلب ما با آثار نیکویی که ورزش بر سلامتی دارد آشنا نیستیم. موقع صعود به کوهها یا اسکی کردن به کار و فعالیت ریه ها و قلب خود فکر نمی کنیم؛ فقط پس از احساس آسایش و سلامتی قابل توجهی که از ورزش ناشی شده است به آن می اندیشیم. ورزش بدن ما را از غبار داخلی و خارجی پاک می کند. کوشش کنیم که با ورزش احساس لذت بخش تلاش را درک کنیم. ورزش فقط یک کار عضلانی نیست، بلکه جنب و جوش، ابتکار، نرمش، لطافت و زیبایی را تأمین می کند. ورزش وسیله ای است بسیار عالی برای نگهداری و تعادل درست بدن و فکر و در تمام مدت زندگی خدمات گرانبهایی به ما می کند.

کوهنوردی و ورزشهای زمستانی با تنوعی که دارد باید در بهداشت زندگی مورد توجه قرار

انسان امروزی که به سبب پیشرفت تمدن و فرهنگ، روح و فکرش تلطیف و پرورش یافته است، پیوسته چون در جای سر بسته اداری و آزمایشگاه یا کارگاه کار می کند، از فعالیت بدنی که سلامتی و نشاط زندگی را تأمین می کند محروم است.

اتومبیل شخصی، اتوبوس، مترو، و آسانسور اهالی شهرها را در زندگی روزانه از کوچکترین گردش و پیاده روی و فعالیت بدنی محروم می کند. کسی که در ساعات بیکاری خود فعالیت بدنی ندارد، فاقد هرگونه منبع نیروی جدیدی در بدن خود است.

فن آوری جدید در زندگی روزانه آسایش زیادی ایجاد کرده است. ولی آسایش زیادی برای بهداشت روحی و بدنی ما زیان آور است. کمبود فعالیت بدنی با اجرای یک ورزش متناسب جبران پذیر است. ورزش باید تدریجاً صورت گیرد. یک ورزش متناسب با امکانات سبب رشد و نمو و هماهنگی بدن و قسمتهای

بیامیزند. ورزش آنها را از ناراحتیهای فکری دور می‌داشت و سبب می‌شد که دغدغه و اشتغال خاطر و زندگی روزانه را فراموش کنند. ضرب‌المثل معروف «وقت طلاست» را می‌توان با ضرب‌المثلی که مزایای بیشتری دارد و انسانی تر است عوض کرد: «وقت زندگی است» وقت از پول که می‌توان آن را قرض یا پس‌انداز کرد خیلی مهمتر است. زیرا وقت زندگی است که طی می‌شود. آن را نه می‌توان قرض و نه می‌توان ذخیره کرد. فقط به طور جبران‌ناپذیری می‌گذرد. کسی که وقت لازم برای ورزش بدنی ندارد بالاخره باید زمانی را برای بیماری خود در آینده کنار بگذارد و شاید در لحظه نامساعدی شغل خود را هم از دست بدهد.

اهمیت ورزش شامل اصلاح تهویه در تمام دستگاههای بدن از جمله دستگاه عصبی مرکزی است که در نتیجه تنفس و گردش خون بهتر صورت می‌گیرد. ورزش کردن سبب می‌شود که تمامی دستگاهها از جمله مغز بهتر تغذیه شود.

انسان هر روز به طرز مشخص و بارزی قدم به قدم به طرف نیستی و انحطاط می‌رود. بیهوده است اگر تصور کنیم که می‌توانم بین ۲۰ و ۴۰ سال بدون ورزش سلامتی را ذخیره سازیم و بین ۴۰ تا ۶۰ آسوده زندگی کنیم. برای کسی که جشن میلاد چهل سالگی خود را می‌گیرد، هیچ هدیه‌ای بهتر از یک جفت اسکی یا یک کوله‌پشتی و یوتین کوهنوردی یا ابونمان باشگاه ورزشی یا یک دستگاه دوچرخه به او نیست. این خود ما هستیم که باید تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم در چهل سالگی پیر یا در شصت سالگی جوان باشیم؟

بدن ما مثل یک اتومبیل به سالی یک یا دو بازرسی از طرف دو پزشک یعنی ورزش و تعطیلات احتیاج دارد. ورزش و تعطیلات پزشکان و دارو سازانی هستند که برای انسان خرجی ندارند. در کشورهای سردسیر مثلی معروف است که تعطیلات زمستانی تعطیلاتی دو برابر است. در کشور ما درباره تابستان می‌توان این مثل را صادق دانست و در صورتی صادق است که فاصله بین دشت و کوه قابل توجه باشد. آن وقت تغییر ارتفاع سبب می‌شود که بدن و روح ما از ارتفاع و کوهستان استفاده کند. هدف ورزش و تعطیلات باید آنجا باشد؛ جایی که سرچشمه نشاط و خوشحالی است؛ آنجا که سرزمین قلبهای پاک و شریف است و

شهر و رنج‌هایش فراموش می‌شود. در سالهای اخیر ضایعات قلبی از قبیل تنگ شدن قسمتی از عروق قلب و در نتیجه نرسیدن خون به عضله قلب زیاد شده است. در مورد این پدیده عوامل مختلفی بررسی شده است؛ از قبیل دخانیات، الکل، استعداد شخصی، فشار روحی، تمدن جدید به خصوص رژیم غذایی. در سال ۱۹۸۷ پرفسور فولرتن و همکارانش با اطمینان کامل از این نظر دفاع کردند که افزایش مصرف چربیهای غذایی علت این پدیده است. او موضوع را از جنبه بیوشیمی مورد بحث و تحقیق قرار داده و ثابت کرده است که قابلیت انعقاد خون پس از صرف یک غذای پرچربی افزایش می‌یابد. این مطلب در مورد چربیهای حیوانی و نباتی یکسان است.

با این همه این دانشمند معتقد است که افزایش قابل ملاحظه ضایعات قلبی را نمی‌توان تنها با عامل غذایی توجیه کرد. در بین این عوامل الکل، دخانیات، فشار عصبی که بیشتر خاص مللی است که سطح زندگی بالا دارند. عامل بسیار قابل توجهی وجود دارد که تا به حال کمتر مورد توجه واقع شده است؛ و آن کاهش فعالیت بدنی به علت پیشرفت زندگی ماشینی است.

با یک رشته مطالعات آماری ثابت شده است که ضایعات قلبی در سنین ۶۰-۷۰ بیشتر بستگی به کمبود فعالیت بدنی دارد تا از دیاد کار فکری یا دخانیات و سایر عوامل. زیرا این بیماریها بیشتر نزد اشخاصی دیده می‌شود که کار نشسته دارند.

پرفسور لورنتز آخرین تحقیقات خود را متوجه افزایش قابلیت انعقاد خون پس از صرف یک غذای چرب کرده است. در نتیجه ثابت شده است که افزایش انعقاد خون نه تنها به علت کار فکری است، بلکه به علت کمبود کار بدنی است.

او ورزش بهداشتی و ورزشهای مختلف را بررسی کرده است و در فصل آخر به عنوان نتیجه جدولی ابتکاری و جالب ترتیب داده است. برای هر یک از هفت دستگاه بدن در ازای هر یک از ورزشها حداکثر هفت امتیاز قائل شده است. جالب اینکه بالاتر از اسکی و کوهنوردی و در هوای خوب و ارتفاعات، هاکی روی یخ و واترپلو با حداکثر ۴۹ امتیاز قرار دارد. اگر جدول، پرفسور را دنبال کنیم، به ورزشهایی می‌رسیم که حتی امتیاز منفی دارند

مانند بازی بریج و بیلارد با صرف چای و قهوه که در نقاط سرسسته و نامساعد برای پرورش اندام صورت می‌گیرد.

ما با طرفداران ورزشهای اخیر که هرگز هدف زندگی را درک نکرده‌اند کار نداریم. سلامتی هدف زندگی نیست؛ بلکه وسیله‌ای است که به زندگی ما نیرو می‌دهد و سبب می‌شود تا ما از زندگی بهره کامل بگیریم.

ما پیشنهاد می‌کنیم که زندگی را روی یک قاعده ساده که تا حد امکان نشاط و زنده‌دلی را تأمین می‌کند بنا کنیم: غذای کافی، سیگار نکشیدن، مشروب نخوردن، خوابیدن زیاد، هر روز کمی ورزش کردن. از تعطیلات چند روزه برای کوهنوردی و صعود به کوههای بلند، اسکی و اقامت چند روزه در کوهستان، از هوای پاک و باصفای کوه بهره بگیریم و نگذاریم کسالت و ناراحتیهای شهر در وجود ما رخنه کند. Δ

ادامه دارد....

مأخذ: مجله آلبینسیم

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: ۳۸۳۳۳۸۵

۴. خونریزی شبکیه چشم در ارتفاعات بالا

این عارضه در ارتفاعات بالاتر از ۵۲۰۰ متر از سطح دریا شایع است. ولی ممکن است در ارتفاعات پایین‌تر نیز به همراه سایر انواع بیماری دیده شود که عارضه‌ای بسیار جدی‌اند.

پیشگیری و چاره‌اندیشی

برای همه کوهنوردان و مشتاقان طبیعت پر واضح است که هدف از آن نوشتار ایجاد هراس از کوه یا بازداشتن از ورزش مفرح کوهنوردی نیست؛ بلکه با توجه به این که هدف از ورزش کوهنوردی لذت بردن از مواهب طبیعت و تطهیر روح و جان است، لازم است که همه ما در کنار رعایت تمام مقررات و شرایط کوهنوردی، عوارض و مشکلات احتمالی از جمله بیماری کوه‌گرفتگی را بشناسیم و با به کار بستن اقدامات لازم و به موقع از ایجاد این عارضه جلوگیری یا در صورت بروز، آن را درمان کنیم.

بهترین و مؤثرترین راه جلوگیری از این عارضه صعود تدریجی است. برای تطابق (هم هوا شدن) بدن با شرایط کاهش فشار هوا، از ارتفاع ۱۵۰۰ متر تا ۳۰۰۰ متر، نباید در روز بیشتر از ۳۰۰ متر صعود کرد. در ارتفاعات بالاتر از ۳۰۰۰ متر باید آهنگ صعود را آهسته‌تر کرد؛ و فرایند «اقامت تطابقی» را که ممکن است روزها و هفته‌ها به طول انجامد به کار گرفت؛ به طوری که دستگاه‌های مختلف بدن فرصت سازش با شرایط جدید را به دست آورند.

اشخاصی که از زمینهای پست قصد صعود به ارتفاعات را دارند باید زمان طولانیتری را برای تطابق و آماده‌سازی بدن در نظر بگیرند. متأسفانه امروزه اقامت تطابقی و صعود آهسته کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. آمادگی جسمانی و داشتن تمرین کوهنوردی نمی‌تواند کاملاً از این عارضه جلوگیری کند.

قبل از صعود به ارتفاعات باید از تمرینات خسته کننده ورزشی و فعالیت شدید اجتناب کرد.

استراحت و خواب کافی قبل از صعود و دوره اقامت تطابقی تا حدی از بروز این عارضه جلوگیری می‌کند. به خاطر تفاوت وضعیت

جسمانی انسانها، هر صعود کننده باید خود آهنگ صعودش را تعیین کند. در یک گروه کوهنوردی باید آهنگ حرکت را با آهنگ حرکت پای کندترین کوهنورد تطبیق داد. کوهنوردان با تجربه عارضه کوه‌گرفتگی را به خوبی می‌شناسند و به موقع چاره‌اندیشی می‌کنند.

از پرخوری در کوهستان باید اجتناب کرد.

به علت هوای خشک ارتفاعات و افزایش تعداد تنفس، میزان آب از دست رفته بدن بیشتر می‌شود. کمبود آب بدن علائم بیماری را تشدید می‌کند. امروزه نظریه‌های گذشته مبنی بر نیاشامیدن یا کم آشامیدن آب در مدت صعود و اقامت در کوهستان طرفداری ندارد؛ و برعکس برای جبران کم‌آبی بدن، آشامیدن مقدار کافی و حتی زیاد آب سالم توصیه می‌شود.

از پرخوری در کوهستان باید اجتناب کرد. برای صعودهای یک و دو روزه غذاهای زود هضم و پر انرژی مانند مربا، میوه‌های خشک قنددار، و مواد نشاسته‌ای مناسب است. برای صعودهای طولانی به خصوص در هوای سرد مواد پروتئینی و چربی نیز به این رژیم غذایی اضافه می‌شود.

آشامیدن مایعات گرم مانند چای و قهوه به مقدار مناسب در کوهستان توصیه شده است. در تمامی رشته‌های ورزشی، به خصوص در کوهنوردی، الکل و دخانیات جایی ندارد و به شدت منع شده است.

لازم است به محض مشاهده یکی از علائم ذکر شده در نوع اول بیماری (کوه‌گرفتگی حاد) فوراً از کوه پایین آمده، به سرعت ارتفاع را کم کنید. گاهی کم کردن ارتفاع به میزان ۲۰۰ تا ۳۰۰ متر باعث از بین رفتن تمام علائم اولیه بیماری می‌شود. دادن اکسیژن (در صورت امکان)، گرم نگه داشتن بدن، نوشیدن مایعات گرم مانند چای و قهوه (در صورت نبودن حالت تهوع و استفراغ) به تخفیف علائم بیماری کمک می‌کند. در صورت بروز اشکال شدیدتر باید بیمار را فوراً پایین آورید و به اولین مرکز پزشکی برسانید.

فراموش نکنید که صعود تدریجی، اقامت تطابقی در کوهستان و هم‌هوایی، و در صورت بروز اولین علائم بیماری کم کردن سریع ارتفاع و پایین آمدن از کوه از ابتلا به بیماری کوه‌گرفتگی و عوارض آن جلوگیری خواهد کرد. Δ

مآخذ:

۱. فاکس، ادوارد و دونالد ماتپوس. فیزیولوژی ورزش. ترجمه اصغر خالدران.
2. Berkow, Robert and Andrew.J.: The Merck Manual of Dignosis and Therapy. Rahway N. J. Merck Sharp and Dohme Research Laboratories 1987.
3. Krupp, Marcus A.Schroeder, Steven A. and Thierney, JR Lawrence M.: Current medical Diagnosis and Ttreatment. Norwalk, Appleton and lange. 1989.

تبریک

با خبر شدیم که آقای غلامعلی عباسی دوست و همکار صمیمی فصلنامه کوه با توجه به سابقه و علاقه‌شان به ورزش کوهنوردی به سمت نایب رئیس هیئت کوهنوردی قزوین منصوب شده‌اند. فصلنامه کوه ضمن تبریک و تهنیت به این دوستدار طبیعت آرزوی توفیق روزافزون برای ایشان دارد.

توضیح و اصلاح

در شماره ۷ فصلنامه صفحه ۸۸ ایرادی از طرف یکی از خوانندگان به مقاله «کاربرد تکنیکی انگشتان» چاپ شده بود که در پاسخ یاد شده نویسنده مقاله به رفع ابهام به وجود آمده پرداخته و چنین اشاره نموده‌اند:

فصلنامه کوه: اگر آقای ایرج جباری صفحه اول این مقاله را مطالعه می‌کردند حتماً توجه می‌نمودند که در آن ذکر شده است (شماره ۶ صفحه ۳۵ ستون ۳۷ پاراگراف ۲) «گرم کردن کامل بازوان و انگشتان قبل از شروع هر تمرین اهمیت به سزایی دارد. عضله، تاندون و بندهای مفصلی که سرد باشند به راحتی دچار صدمه و آسیب می‌شوند...» حتماً قبول می‌کنید که این عبارت همان مفهوم مورد نظر ایشان را به خوبی بیان می‌کند.

کفش پایار



تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

کفش پایار (شوزال سابق)

تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی / سنگنوردی و ورزشی

۱۳۸۱ / ۱۲ / ۲۸

آموزش ذهنی برای کوهنوردی

قسمت دوم

روشهای تمرکز و آرامش یافتن

اگر قسمت اول این مقاله را در شماره قبل خوانده باشید، متوجه شده‌اید که زمینه بهبود کارایی کوهنوردی با بهره‌گیری از آموزش روانی تقریباً نامحدود است. کوهنوردان که موفق به شناخت این واقعیت نمی‌شوند که ذهن و جسم به طور ذاتی با یکدیگر مرتبطند هرگز از سخت‌گرفتن به خود خلاص نمی‌شوند. اگر ذهن به حساب نیاید به طور مسلم راهی برای بازگشت پیدا می‌کند و باعث مزاحمت و موجب بروز بحران از طریق قطع فعالیت می‌شود. فقط در صورتی که به ذهن خود توجه کنیم، می‌توانیم مطمئن باشیم که ذهن هم راه کنار آمدن با ما را پیدا می‌کند. برای کاوش در حاشیه‌های ذهن که به نظر غیر ممکن می‌آید، این مقاله به توضیح روشهای تمرکز و آرامش یافتن می‌پردازد.

آرامش یافتن و متمرکز شدن

در رقابت در یک مسیر سخت و دلهره‌انگیز، شخص به آسانی و به طور کامل از طریق فعالیت احساسی و فکری (ذهن) تحلیل می‌شود؛ مثلاً برنامه‌ریزی مکرر، بازی با اعصاب، تردیها و توسل دائم به افکار قدیمی تا شاید با مراجعه به آنان راهی برای خلاص از یک چنین غذایی پیدا شود. با رسیدن به این مرحله ضرورت یک انفصال روانی احتیاج به توجه ندارد. اما اظهار این موضوع آسانتر از

انجامش است. زمانی که شما درصدد باز یافتن خود آن هم در حالی که مشغول گذاردن طنابی نه چندان مناسب در یک مسیر طولانی و روی تخته سنگی مشرف به دریا، هستید، توانایی دریافتن فرصت برای یک یا دو ثانیه استراحت روانی به معنای اتلاف در موفق شدن یا ناکام ماندن است. از نظر روان‌شناسان ورزشی آرامش یافتن عقب‌نشینی موقت و حساب شده از کار است که اگر در زمان صحیح صورت گیرد اجازه تمدد قوا و استفاده کامل از نیروی جسمانی، روانی و احساسی را می‌دهد. در عوض، تمرکز به معنای توانایی در عقب‌نشینی از عوامل جانبی محسوب می‌شود که دیگر مناسبی با نوع فعالیت شخص ندارد و یا هرگز نداشته است. آشنایی با این دو عامل برای کوهنوردان بسیار مفید است.

آرامش یافتن

در کوهنوردی آشنایی با روشهای آرامش یافتن کامل و لحظه‌ای مهم است. می‌توان آرامش یافتن لحظه‌ای را قبل از شروع فعالیت و به عنوان بخشی از آگاهی، و آرامش یافتن کامل را در حین صعود بکار گرفت.

۱. آرامش یافتن کامل

می‌توان با تنفس پیوسته و با توسل به روشهای مدیتیشن آرامش کامل به دست آورد. هدف، بیرون راندن افکار و احساسات و آزاد

کردن جسم و آماده شدن آن برای عکس‌العملهای بدون محدود شدن از طریق ذهن خودآگاه است.

روشهای آرامش یافتن کامل کمک می‌کند که انسان در مورد مرز حداقل بیداری و برانگیختگی خود شناخت پیدا کند. امتیاز دیگر این روش آگاهی بر منابع روانی و احساسی و توانایی در هدایت مؤثر این منابع است. همچنین می‌توان قضاوت عینی تری در مورد شرایط لحظه‌ای صعود به دست آورد و آرامش یافتن وضعی مثبت و مطبوع همه جانبه‌ای را تجربه کرد که برای بازیابی توان جسمانی، روانی و احساسی در زمان وجود فشارهای فزاینده و طولانی لازم است.

۲. آرامش لحظه‌ای

به مرور زمان و با تمرین، احساس آرامش کامل که از طریق تفکر کردن و تنفس پیوسته حاصل می‌شود در ذهن و جسم به صورتی نگهداری می‌شود که دسترسی به آن در هر زمان و تحت هر شرایطی امکان‌پذیر است. برای یافتن آرامش کامل فقط کافی است چند لحظه یکی از روشهای تنفسی به کار گرفته شود. در واقع این روش را می‌توان در حین صعود و در گرماگرم لحظات برای بازیافت توان روانی و احساسی به کار گرفت. بررسیهای به عمل آمده نشان می‌دهد که آرامش لحظه‌ای سرعت عکس‌العمل را افزایش می‌دهد و تعادل

عمومی را برقرار می‌کند و موجب افزایش آگاهی در مورد فعالیت‌های عضلانی می‌شود. در هر حال این روش برای کوهنوردان بسیار مؤثر است.

روش تفکر کردن و تنفس ممتد

بنا به دلایل پیچیده که خارج از چهارچوب این مقاله است، معمولاً بین تنفس و سطح برانگیختگی ارتباط وجود دارد. دستگاه‌های عصبی سمپاتیک (خودکار) و پاراسمپاتیک (فرا خودکار) از طریق نحوه تنفس تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تنفس صحیح تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر فعالیت بخش چپ و راست مغز یعنی احساسات و افکار دارد.

روش تنفس عمیق و به شیوه تفکری باید ابتدا و قبل از آنکه در حین صعود مورد استفاده قرار گیرد در یک مکان آرام سر بسته یاد گرفته و تمرین شود. گوشه‌ای اتاقی تمیز و مرتب را برای تمرین مداوم خود انتخاب کنید. استوار روی یک صندلی یا تشک بنشینید و سعی کنید که پشت‌تان راست و بدون لرزش باشد. سر را نسبت به سایر قسمت‌های بدن تنظیم کنید و دست‌تان خود را روی هم قرار دهید یا روی زانو بگذارید. شما می‌خواهید احساس هوشیاری کنید، نه اینکه هیجان زده باشید. بنابراین لازم است که عضلات اطراف ششها که باعث حرکت آن می‌شود کاملاً آزاد و راحت باشد. از این حالت به آهستگی نفس‌های عمیق بکشید؛ به طوری که هوا عمیقاً به داخل شکم جریان پیدا کند. برای این کار بهتر است که شکم به آهستگی باز شود. درست اجرا کردن این کار زمان لازم دارد؛ زیرا شخص معمولاً با قسمت بالای ششها نفس می‌کشد. در حین استنشاق هوا احساس خواهید کرد که بدنتان گرم، پر انرژی و آرام شده است. زمان بیرون راندن هوا انرژی و افکار خود را متمرکز کنید. در طول زمان موفق می‌شوید که هوا را به اعماق ششها ببرید و از این طریق روند فکر کردن را آرام کنید.

روش شمارش معکوس

روش شمارش معکوس منجر به تنفس عمیق و بهبود وضعیت خودآگاهی می‌شود. برای اجرای این روش باید ابتدا خود را متوجه قسمت بالایی سر یعنی پوست و مو کنید. سپس با شمارش معکوس از عدد ۱۰ سعی کنید هوشیاری خود را از بالا به طرف قسمت

زیرین بدن خود به جریان در آورید. این حرکت از سر شروع می‌شود؛ برگردن می‌رسد؛ از شانه‌ها می‌گذرد؛ و تا پاشنه پا ادامه می‌یابد. در حین این حرکت بعضی مواقع استراحت کنید تا بدانید در کدام مرحله از شمارش معکوس هستید. در عین حال حس می‌کنید که بدنتان شفاف می‌شود؛ درست مانند یک ظرف که در پایین خالی می‌شود و قسمت بالای آن تهی و سبک می‌گردد. بدین صورت می‌توان تنشها و فشارها را از بدن خالی کرد.

با کمی تمرین روزانه بهترین نتیجه را به دست می‌آورید؛ و برای این منظور نظم لازم است. بهترین زمان برای تمرین تنفس و آرامش یافتن زمانی است که انسان سرحال و آماده است. برای بیشتر افراد این زمان صبح است. البته ممکن است بعضی از افراد بخواهند قبل از شروع تمرین راهپیمایی کنند. تعجب خواهید کرد که متمرکز شدن حتی برای یک یا دو دقیقه چقدر مشکل است. معمولاً افکار انسان گرایش به توجه به موارد دیگری دارد. طبق نظریات مکتب ذن، ذهن انسان مانند چهار پای است که در یک مزرعه بزرگ رها می‌شود. ابتدا، حیوان شروع به دویدن می‌کند. سپس خسته می‌شود و می‌چرد و در آخر می‌خوابد. زمانی که ما شروع به تمرین می‌کنیم به مانند آن است که یک چهار پا را در سر خود جای داده باشیم. برای ما روشن نیست که چه مقدار فعالیت در درون ما جریان می‌یابد تا بتوانیم خود را آرام کنیم. اگر بتوان تمرینات را برای ۱۰ دقیقه و در چند نوبت در هفته اجرا کرد کافی است؛ و اگر بتوان به راحتی متمرکز شد و به آرامش دست یافت، آن وقت می‌توان زمان تمرین را زیاد کرد.

مسئله‌ای که اکثر افراد در تمرین منظم تنفس ممتد و تفکر کردن با آن مواجه می‌شوند، انتظار داشتن است. آنها منتظرند که اتفاقی بیفتد؛ در حالی که منظور چیز دیگری است. قسمت فعال مغز به طور دائم در تلاش برای کسب اطلاعات جدید و عوامل برگشتی است. به همین جهت ذهن دائماً سؤال می‌کند که چرا شخص در جایی نشسته است و تمرین تنفس می‌کند و کاری انجام نمی‌دهد. هدف تمرین تنفس عمیق بیش از این است. این تمرین مانع حرکت عادی ذهن می‌شود؛ و در عوض به خودآگاه انسان اجازه می‌دهد که مطرح شود. فعالیت ذهن را می‌توان بر ابرهائی تشبیه کرد که آسمان را می‌پوشانند. بی‌توجهی به این ابرها

به معنای آن است که انرژی کافی برای راندن آنان در دسترس نیست. در این حالت احتمالاً فضاهایی مابین ابرها پیدا می‌شود که به تدریج زیاد می‌شود. این معنای آن است که بالاخره آن بخش از ذهن ما ظاهر می‌شود که معمولاً در دسترس ما نیست. طبق نظریات مکتب ذن این فضا (ذهن خالی) جایی است که ذهن شرطی نیست. این همان قسمت از ذهن است که در مقابل آنچه در جلو قرار دارد بلافاصله عکس‌العمل نشان می‌دهد؛ و این همان جایی است که صعود واقعی و خودآنگیخته می‌تواند صورت گیرد. با اجرای تمرین تنفس می‌توان به سهولت وارد این مرحله شد؛ و از آن به عنوان یک روش سریع برای آرامش یافتن و متمرکز شدن استفاده کرد. حتی می‌توان از این مرحله در زمان استراحت یا آماده شدن روحی برای حرکت بعدی روی یک صخره خطرناک استفاده کرد.

تمرکز

تمرکز به معنای هشیاری پایدار راجع به یک موضوع مشخص، با توجه به کنار گذاشتن موقع موضوعات که اهمیت تر، است. با بهبود قدرت تمرکز می‌توان به عکس‌العمل سریعتر و کاملاً مؤثر در حین صعود است یافت. از این طریق می‌توان همچنین هوشیاری آن بخش از فعالیت را که در کنترل شخص است تقویت کرد و از موضوعاتی فاصله گرفت که ربطی به فعالیت صعود ندارد.

مدت زمان تمرکز به طور قابل ملاحظه‌ای برای افراد در زمانهای مختلف تغییر می‌کند. در هر حال اشتباه است اگر فرض شود که یک تمرکز کوتاه مدت ضرورتاً برای انجام صعود زیان‌آور است. بر اساس یک بررسی کانادایی مهم در سال ۱۹۷۹ از جانب نیدفرو کلاوورا به جای بررسی کوتاهی و بلندی زمان تمرکز مناسبتر است که مدت زمان تمرکز کوتاهتر شود. در اینجا منظور این است که بعضی از افراد می‌توانند روی عوامل متعددی متمرکز شوند؛ در صورتی که برای دیگران مناسبتر است که خود را روی یک یا دو عامل خیلی مهم و مرتبط با هم متمرکز کنند. برای مثال یک سنگنورد می‌تواند بر یک مسیر مشخص و قدرتی، ترس، سنگهای ریزشی، عمل پیدا کردن مسیر و غیره را برای هدایت هر موردی در جهت صعود فراموش کند؛ در حالی که یک سنگنورد بر روی یک مسیر نامشخص باید به

طور همزمان کلیه عوامل فوق را در نظر داشته باشد و بتواند بر اساس ضرورت و الویتهای عوامل را انتخاب کند. شاید این وضعیت آزمایش قطعی روانی در کار صعود باشد. در حالی که بعضی از افراد به طور طبیعی برای این نوع فعالیت آمادگی دارند، پاره‌ای افراد باید از طریق تمرین کارهای شخصی و فعالیتهای ذهنی چنین توانایی را به دست آورند.

روشهای تمرکز

اولین قدم در جهت گستن از عادات قدیم و روی آوردن به تقسیمات عملی جدید، شناخت زمینه تمرکز است. بیشتر صعودها، تغییرات ادامه یابنده در جهت مدت زمان و شدت تمرکز را ایجاد می‌کند.

باید سعی شود که نحوه بعضی از صعودهایی که به تازگی صورت گرفته است، در ذهن با توجه به این عوامل صعود مورد توجه قرار گیرد. آیا می‌توان برای طی یک مسیر یا یک قسمت به ویژه سخت تمرکز ماند؟ آیا می‌توان در جایی که باید به حرکت یا پیدا کردن مسیر اندیشید، به نحوه حفاظت از خود فکر کرد؟ زمانی که شخص با عوامل جانبی مشغول است، آیا می‌تواند مجدداً تمرکز شود؟

در زمان انجام تمرینات تمرکز و در جهت آمادگی مطلوبتر طرح چنین سئوالاتی مناسب است.

۱. تمرکز دو طرفه

در حالی که تفکر کردن و تمرینات تنفسی بدون شک انسان را قادر می‌سازد که توان تمرکز شدن خود را بهبود بخشد، ضروری است که بعضی روشهای مشخص مورد بررسی قرار گیرد. از بین روشهای موجود شاید روش

تمرکز دو طرفه برای صعود مناسبترین روش باشد. اساس این روش آن است که تمرکز بین عوامل داخلی و خارجی در جریان باشد تا از متمرکز شدن بر روی یک قسمت میانی جلوگیری به عمل آید. اگر در حین صعود با کسی همراه هستید و شما در جلو قرار داری، چشمان خود را ببندید و بر روی هر احساس یا فکری که از درونتان سرچشمه می‌گیرد متمرکز شوید؛ مانند «برخورداری از احساس اطمینان در مورد مسیر». سپس چشمان خود را باز کنید و متوجه مواردی شوید که در خارج از شما به طور حقیقی جریان دارد؛ مانند «سایه یا نور خورشید». این تمرین را به طور مداوم تکرار کنید و با بستن و باز کردن چشمها بر روی عوامل داخلی و خارجی تا سه دقیقه متمرکز شوید. در این مرحله اگر در وضعیتی ثابت باقی بمانید همراه شما باید سعی کند که شما را از قسمت میانی بیرون بکشد.

۲. تمرینات حرکتی کنترل شده

در مورد بعضی افراد، تمرینات بسیار کند پیش می‌رود؛ مثلاً حرکات کنترل شده مانند تمرینات ساده یوگا جهت فراگیری متمرکز کردن ذهن و افزایش تعادل و هوشیاری حرکتهای عضلانی از این قبیل اند.

معمولاً این نوع تمرین را در حالت نشسته یا کاملاً ایستاده اجرا می‌کنند؛ و بهتر است هر حرکت در جهت عکس هم انجام شود تا بازگشت به وضعیت شروع تمرین مسیر شود. اگر احساس شود که می‌توان برای حرکت هر پا ۳۰ ثانیه وقت صرف کرد، می‌توان یک حرکت (ریتم) اولیه صعود را انتخاب کرد. Δ

نتیجه

جدول زیر در برگزیده روشهای این مقاله و مقاله پیشین است که می‌تواند از تمرکز زدایی جلوگیری کند.

برخورد با عدم تمرکز	جلوگیری از عدم تمرکز
روشهای آرامش یافتن موقتی	هماهنگی
تقویت جذابیت هر نوع تمرکز	روش جمعی سیاه
توجه به عوامل تفرق احساسی بر روی زمینه‌های بخردانه فیزیکی و روانی	آرامش یافتن کامل
توجه کامل به عوامل تفرقه	ساختن و تمرین زمینه‌های قوی رفتاری
کنار آمدن با عوامل تفرقه	روشهای متمرکز شدن



نوشته جون کراکر
ترجمه مهندس م. برزگر (خلیلی)

صعود آزادیم آبشاری منجمد

حالت داد و توده‌های شیری رنگ شد. شبیه کندوی زنبور عسل بود که زیر آن پوشیده از حباب هوا بود.

هر قدر سعی می‌کنم باز قطعات بزرگ یخ، برخی به سنگینی پانزده کیلوگرم، از آن جدا می‌شود و از کنار شانه‌های من می‌گذرد و روی دامنه پایین می‌افتد و خرد می‌شود. بازوها و ساعدهایم از خستگی به درد آمده‌اند. سوزشی در آنها احساس می‌کنم. لحظه‌ای آرام می‌گیرم؛ و در آن سرمای شدید و گزنده نفسی تازه می‌کنم. زانوهایم زیر بدنم می‌لرزند.



کار را با کلنگ دست راست تکرار می‌کنم؛ و سپس بدنم را با فشار بالا می‌کشم. کف پوتین کوهنوردی من کرامپون‌های های قوی با تیغه‌هایی به ضخامت ۵ سانتیمتر دارد. هر کرامپون شانزده تیغه دارد که دو تا از آنها رو به پنجه است. در حالی که پاها و پنجه کرامپون‌ها را در یخ فرو می‌برم، سنگینی خود را به پاهایم منتقل می‌کنم و دستهایم آزاد می‌شود.

صعود بر یخ رقصی متضاد با نیروی جاذبه یا نوعی باله عمودی توصیف شده است.

متناوباً از کلنگ‌ها و پاهایم استفاده می‌کنم و خود را بالا می‌کشم. ده دقیقه بعد از شروع صعود، لحظه‌ای به دیواره یخی تکیه می‌دهم و از میان دو پا به پایین نگاه می‌کنم. تقریباً حسابی بالا آمده‌ام. این منظره هیجانی در من ایجاد می‌کند و سبب ترشح مواد شیمیایی در رگهای من می‌شود.

با صدای بلند به خود می‌گویم: «مراقب باش، موضوع خیلی جدی و دقیق است.» گویی احتیاج به یادآوری دارم.

صعود بر یخ رقصی متضاد با نیروی جاذبه یا نوعی باله عمودی توصیف شده است. یک سلسله اعمال سخت و مشکل که معمولاً با عدم تحرک و خجالتی بودن تضاد دارد.

سی متر که صعود کردم، یخ که در قسمتهای پایین محکم و یکدست بود، تغییر



خانه من در شهر سیاتل در ایالت واشنگتن قرار دارد؛ و من دو ساعت بعد از حرکت از خانه به این ستون و صخره منجمد که در میان دشتی هموار دیده می‌شود رسیدم. در بهار و تابستان آبشاری کوچک در میان صخره جریان دارد؛ ولی حالا زمستان است. رنگ آسمان کدر و تیره و حرارت سنجی که روی کوله‌پشتی من نصب است ۱۳ درجه سانتیگراد زیر صفر را نشان می‌دهد. سوز گزنده هوا باعث یخزدگی پره‌های بینی من می‌شود؛ و آن آبشار باریک به یک ستون یخی بزرگ به ارتفاع یک ساختمان ده طبقه تبدیل شده است. دستکشیهای ضخیمی به دست دارم. در حالی که در هر دست کلنگ مخصوص یخنوردی داشتم، از میان برف‌ها به پای آبشار منجمد رسیدم و سرم را بلند کردم تا آن را برانداز کنم.

قطر آبشار منجمد به اندازه دودکش یک کارخانه و سطح آن ناصاف و بریده بریده است. در بعضی قسمتها قطعاتی شبیه گل کلم روی آن را پوشانده است. گویی چراغی درون آن روشن باشد، نور آبی مرموزی از آن ساطع می‌شود. هیچ‌کس به یاد ندارد که اولین بار چه کسی و در چه زمانی از این آبشار منجمد بالا رفته است. وقتی که زمستان زیاد سرد نیست، یخ این قدر ضخیم نمی‌شود که بتوان از آن صعود کرد.

در حالی که در پایین آبشار ایستاده‌ام نگاه کنجکاوم را به یک قسمت ضخیم و صاف یخ می‌دوزم. کلنگ دست چپ را چندبار بر یخ می‌کوبم. ذرات ریز یخ پراکنده می‌شود. همین



اوقات یخ به رنگ آبی کمرنگ و آسمانی است؛ ولی می‌تواند گاه زرد، قهوه‌ای یا سفید بسیار درخشان باشد.

یخ در هر شکلی که باشد چنان ناپایدار و متغیر است که هر صعود الزاماً متفاوت با صعود بعدی است؛ حتی اگر تفاوت زمانی فقط یک هفته باشد. در نتیجه هر صعود ندرتاً مشابه صعود بعدی خواهد بود.

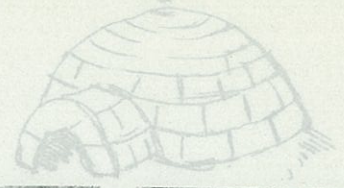
بالای این آبشار یخی به گونه‌ای به آن چسبیده‌ام که گویی زیر فشار و گرمای دستهای من خرد می‌شود. مبارزه می‌کنم تا سرپوشی بر وحشت خود بگذارم. به نظرم می‌رسد که شاید بهتر باشد تا به جای ضربه زدن به یخهای شکننده کلنگ‌هایم را در حفره‌های موجود در



صعود بر یخهای عمودی کار همه کس نیست و هر اشتباهی ممکن است به قیمت جان شخص تمام شود. حتی کوهنوردان متهوری که متخصص و متبحر و با تجربه در صعود بر قله‌های آلپ هستند، صعود بر آبشارهای منجمد را یک سرگرمی آزاردهنده می‌دانند. هنگامی که با یکی از همکاران و کوهنوردان قدیمی راجع به یخنوردی صحبت کردم و او را به این آبشار یخی دعوت کردم، مشکوکانه به من نظر انداخت و گفت: «می‌خواهی تو را به یک روانشناس خوب معرفی کنم؟»

از زمانی که ورزش کوهنوردی و صعود بر قله‌های آلپ در اواخر قرن هجدهم شروع شد، تاکنون عده زیادی از یخها بالا رفته‌اند. آلپ‌نوردهای قدیمی در مسیر خود برای صعود به قله‌ها از دیواره‌ها و گذرگاههای یخی که عمودی نبودند عبور کرده بودند. در قرن نوزدهم، کوهنوردان شبیه‌ای یخزده را به دشواری با قدمهای مقطع و کوتاه و نیز با استفاده از دستگیره‌ها و تیرهای چوب‌بری طی کردند.

از اواخر دهه ۱۹۶۰ کوهنوردان از وسایل اختصاصی برای صعود بر یخهای عمودی استفاده کردند. یخنوردانی مصمم شروع به جستجو برای آبشارهای منجمدی کردند که مناسب فتح و صعود باشد؛ و دریافتند که کلیه مساعی و کوششهای صعود و فتح یک قله را می‌توان در صعود به یک قسمت راه‌یخی به طول سی متر خلاصه کرد. آنها همچنین دریافتند که یخ ماده‌ای متلون و متغیر است. آبشارها ممکن است با توجه به شرایط مختلف مکانی و اقلیمی از جمله درجه حرارت، رطوبت، مقدار آب و نیز نوع سنگهای زیرین به سطوح صاف و صیقل، ستونهای یخی یا لایه‌های نازک پرده‌ای تبدیل شوند. بیشتر

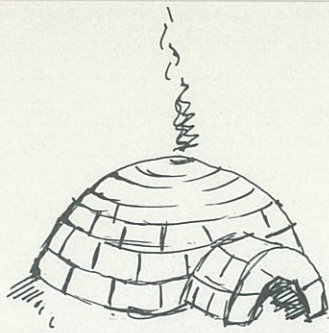


ساعتی قبل در کامیون گرم خود مشغول نوشیدن قهوه بودم و با شادی به موسیقی رادیو گوش می‌دادم. اکنون نفس زنان با عضلاتی خسته و دردناک در حال مبارزه با ترس خود هستم. تنها راه اتصال من به این دنیا دندانهای فولادی کرامپون‌های های پوتینم است که حدود دو سانتیمتر در یخهای این آبشار منجمد فرو رفته است. در این صعود، من تنها هستم؛ و از طناب استفاده نمی‌کنم. یخ‌نوردهای دیگر هم معمولاً چنین می‌کنند. با بیست و دو سال تجربه و اعتماد به نفس کامل می‌دانم که سقوط نخواهم کرد. با وجود این به خوبی می‌دانم که هر اشتباه کوچکی می‌تواند خطرناک و مرگ‌آفرین باشد. همین فکر در عین حال مرا هوشیارتر و آگاهتر از همیشه نگاه می‌دارد. یخنوردی سبب تقویت و تجدید انگیزه‌ای می‌شود که طی سالها از زندگی و اجتماع تمدن بشری دور شده است. این ورزش به زندگی و اعمال بشر سرعت و فوریت می‌بخشد؛ و این همان چیزی است که شدیداً در زندگی امروزه نادر و کم است. مهم این است که در کناره یک آبشار یخی چگونه کار کنی. با وجود همه خطرات این ورزش، هر ساله از میان هزاران نفر یخنورده که در سراسر آمریکای شمالی بر آبشارهای منجمد صعود می‌کنند، فقط تعداد انگشت‌شماری جان خود را از دست می‌دهند (شاید به این دلیل که یخنوردی چنان مخاطره‌آمیز است که افراد ناشی و بی‌تجربه قبل از آنکه به ارتفاع خطرناکی برسند، فرار را بر قرار ترجیح می‌دهند).



یخ فرو کنم. در حالی که بادقت و وسواس یک جراح کار می‌کنم بقیه راه تا بالای ستون یخ را می‌پیمایم و دستهای لرزانم را حرکت می‌دهم. موجی از آرامش بر وجودم مستولی می‌شود و برای اولین بار متوجه می‌شوم که برف می‌بارد. شاید مدتی است که بارش برف شروع شده است. صدای بازدم خود را در آن سکوت می‌شنوم. در این بالا احساسی عظیم و زیبا دارم. خطرهارا پشت سر گذارده‌ام. در یک بعدازظهر زمستانی در این نقطه بکر و دست‌نخورده تنها هستم. پس از چند لحظه این اندیشه‌ها را کنار می‌گذارم و به سمت پشت صخره می‌روم. می‌دانم که یک آبشار دیگر در همین نزدیکی است و اگر عجله کنم تا قبل از تاریکی، وقت کافی برای صعود بر آن دارم. Δ

مأخذ: مجله نشنال جئوگرافیک



پناهگاه فوری برفی برای طوفان

یکی از شکارچیان زمانی که در سفر شکار در شمال کبک بود یک خانه برفی ساخت. پاره‌ای از شکارچیان زمانی که در سرزمینهای پربرف در مخاطره قرار می‌گیرند، برای اسکان به چادر اعتماد نمی‌کنند؛ بلکه کلبه‌های برفی درست می‌کنند که در زبان محلی «ایلو وگیت» نامیده می‌شود. در زمانهای گذشته این قبیل کلبه‌ها در شمال کانادا «ایگلو» خوانده می‌شد. یک شکارچی ماهر می‌تواند با برفهای به هم فشرده طی ۳۰ تا ۴۰ دقیقه کلبه برفی بسازد. او با یک تکه چوب یا چاقوی معمولی، قطعه‌های بزرگی از برف به ابعاد ۹۰ تا ۶۰ سانتیمتر و ضخامت ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر می‌برد و سپس آنها را روی هم می‌چیند و به شکل گنبدی به ارتفاع ۱/۸۰ متر تا تقریباً ۳ متر درمی‌آورد. سپس شکافهای موجود بین قطعات را با برفهای اضافی می‌پوشاند. یکی از کارکنان یک مؤسسه علمی می‌گوید: «من در یکی از این کلبه‌های برفی در سرمای ۴۰ درجه زیر صفر با تشک و رواندازی از پوست خوابیده‌ام و خیلی گرم و راحت بود.»

پروانه‌های سلطنتی

هر ساله پروانه‌های بسیار بزرگ و زیبایی از جنوب کانادا و شرق آمریکا به مکزیک و بالعکس مهاجرت می‌کنند. ولی زندگی این موجودات زیبا و ظریف در مخاطره است. سال گذشته نمایندگانی از مکزیک، آمریکا و کانادا در یک جلسه مشترک موافقت کردند که راههایی برای محافظت از پناهگاههای زمستانی پروانه‌ها در کشور مکزیک در نظر بگیرند. تنها غذای نوزاد پروانه‌ها نوعی علف است که در مزارع مکزیک وجود دارد. این علف به علت استفاده از سمهای کشاورزی در حال نقصان است. نمایندگان مکزیک قبول کرده‌اند که مصرف سمهای کشاورزی را کم کنند تا غذای کافی برای نوزاد پروانه‌ها موجود باشد. همچنین دسته‌هایی از دانشجویان این سه کشور برای شمارش پروانه‌ها در فصل مهاجرت آموزش دیده‌اند. بعد از تخم ریزی در شرق

هر روزه بر تعداد آنتنهایی که این سیستمها را به یکدیگر متصل می‌کند اضافه می‌شود. در برخی از کشورها این آنتنهای متعدد زیبایی محیط زیست را از بین می‌برد. همین امر



مستولان را به چاره‌اندیشی واداشته است. یک شرکت خارجی برای رفع این اشکال به جای تیرهای بلند سیمانی، آنتنها را به صورت درختهای بلند با شاخ و برگهایی شبیه شاخ و برگ طبیعی کاج درآورده است که تا بیش از چهار متر ارتفاع دارد. قرار است انواع مشابهی از این آنتنها به صورت درخت نخل و در مواردی شبیه کاکتوسهای عظیم ساخته شود.

از توههای مریخ چه فبر؟

کوهنوردان و قلعه‌نوردان زمین کم کم باید خود را برای فتح قله مریخ آماده سازند. مگر نه اینکه تا چند دهه پیش فکر دسترسی به مریخ غیر ممکن به نظر می‌رسید و مگر نه اینکه امروزه علم و فن‌آوری با سرعتی بیش از آنچه قبلاً تصور می‌شد پیشرفت می‌کند؟ به این جملات به نقل از مجلات علمی درباره فضاییهای رهیاب و ربات علمی آن توجه کنید: فضاییهای رهیاب در منطقه‌ای از کره مریخ فرود آمده است که دانشمندان معتقدند محل سیلهای ویرانگری بوده است که میلیارها سال پیش آن منطقه را در هم ریخته است. در آن منطقه مجموعه‌ای از صخره‌ها و سنگهای گوناگون موجود است. تصویرهای دریافتی اولیه نمایانگر دو قله همانند و یک دهانه آتشفشانی در فاصله‌ای نسبتاً دور از محل توقف ربات مریخی است. پس جوانان خود را برای فتح قله مریخ آماده کنید.

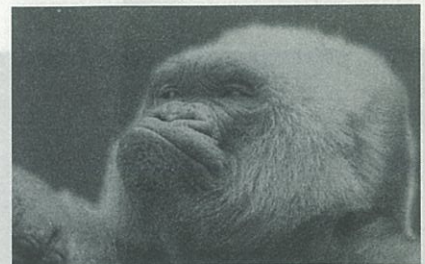


گوخاکون

ترجمه مهندس م. برزگر (خلیلی)

میشن سالگرد تولد گوریل

نوامبر گذشته در خیابانهای بارسلون این عبارت به چشم می‌خورد: «محبوب ما، تو منحصر به فرد هستی.» «تکه برف» نام تنها گوریل زال جهان است که ۳۰ سال پیش در مکانی که امروزه گینه اکواتوریال نامیده می‌شود، به دام افتاد و ۳۰ سال است که در باغ وحش بارسلون زندگی

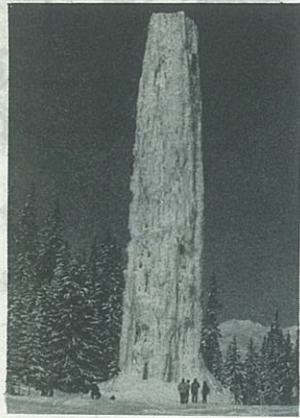


می‌کند. در نوامبر گذشته جشن سه روزه‌ای به مناسبت سی و دومین سالگرد تولد وی برگزار شد که در آن نوازندگان شرکت داشتند و از حاضران با کیک بسیار بزرگی پذیرایی شد و میهمانان با گوریل عکس گرفتند. «تکه برف» به همراه زوجه‌اش از داخل قفس بی تفاوت به این مناظر می‌نگریست.

غیر از چشمانش که به علت زال بودن کم سو است از لحاظ جسمانی از سلامت کامل برخوردار است. وی ۳۲ ساله است و قادر خواهد بود که تا پنجاه سالگی به زندگی خود ادامه دهد. از وی ۲۱ فرزند به دنیا آمده است که همگی سیاه بوده‌اند. فقط شش‌تای آنها هنوز زنده هستند که پنج تا در باغ وحش بارسلون به سر می‌برند و دیگری در باغ وحش توکیو زندگی می‌کند.

آنتنهایی به شکل درخت

صنعت و تکنولوژی الکترونیک در حال پیشرفت است. هر روز بیش از هزاران نفر در سراسر دنیا از تلفنهای همراه استفاده می‌کنند و



نوشته محمد خاکبیز

سنگنوردی یا یخنوردی کدامیک؟

ورزش یخنوردی امروزه به صورت یک ورزش پرطرفدار در بین کوهنوردان جهان درآمده است. یخنوردان هر زمستان در شهر کورچیول در آلبهای کشور فرانسه در باشگاه یخنوردی لیکلاکون به تمرین روی یک برج دست ساز با اسکلت فلزی که کاملاً از یخ پوشیده است به رقابتهای تکنیکی و سرعتی می‌پردازند در حالیکه عده‌ای هم قدرت جسمانی و روحی خود را می‌آزمایند. کمتر ورزشی وجود دارد که تا این حد نیاز به جرأت و جسارت داشته باشد.

امریکا و جنوب کانادا، این پروانه‌ها در گروه‌های بسیار بزرگ به سمت جنوب مهاجرت می‌کنند. بعضی از آنها هر سال بیش از ۳۵۰۰ کیلومتر پرواز می‌کنند تا به جنگلهای مکزیک برسند. ولی در مکزیک از ۹ منطقه اقامتگاه زمستانی آنها فقط ۵ منطقه جنگلی سالم مانده است؛ و با وجود محدودیتهای قانونی، در بعضی نواحی به علت استفاده جنگل‌نشینان فقیر یا به علت استفاده برای صنعت چوب، جنگل از بین رفته است. یکی از مسئولان می‌گوید: «اگر وضع به همین صورت باشد تا بیست سال آینده از این پروانه‌های زیبا چیزی باقی نخواهد ماند.»

مأخذ: نشنال جئوگرافیک



ابراهیم صدری

عقاب سهند

تاکنون عکسهای زیادی از قطعه سنگ عقاب شکلی (عقاب سیلان) که در نزدیکی قلّه سیلان وجود دارد به چاپ رسیده است. اما تاکنون عکسی از عقاب سهند، که قطعه سنگ عظیمی است که از میان روستای «مطنق» سر بر آورده است و در سر راه سهند از طریق سعیدآباد در تپه‌ای بدون درخت دیده می‌شود، در هیچ یک از مجلات ورزشی و کوهنوردی چاپ نشده است. عقاب سهند را آقای ابراهیم صدری نقاشی و سپس عکس برداری کرده و برای مجله فرستاده‌اند. Δ

همدردی و تسلیت

فصلنامه کوه حادثه درگذشت سعید امینی کوهنورد شایسته مشهدی را به عموم دوستان و خانواده آن مرحوم تسلیت گفته و از خداوند منان برای همگان صبر عاجل آرزو مند است.

یخنوردی؛ که بر روی یک آبشار یخی و یا یخچالهای طبیعی به تلاش می‌پردازد بایستی از تمرینهای طولانی و قدرت بدنی و جسارت فوق‌العاده برخوردار باشد.

ورزش یخنوردی برای هیمالیا نوردان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است چه صعود به قله‌های مختلف هیمالیا که اکثراً از برف و یخ پوشیده شده است کوهنوردان عازم به آن مناطق را ملزم به تمرینات متعددی روی بخشهای یخی کوهستانها می‌نماید. «هر چه تمرین بیشتر اعتماد به نفس بیشتر» در صورتیکه این صعودها با طوفانهای سخت هیمالیا همراه باشد کار دو صد چندان مشکلتر می‌شود به طوری که برپا کردن یک چادر به طور مثال تلاش و کوشش غیرقابل تصویری را طلب می‌نماید.

به طوری که در بالا اشاره شد در بلندای کوههای هیمالیا کمتر قله‌های سنگی به چشم می‌خورد. لیکن برای اطلاع کوهنوردان عزیز هموطن دو نمونه از قله‌های سنگی آن منطقه را که از یک پارچه سنگ گرانبه وجود آمده و سر به آسمان کشیده‌اند، نام می‌بریم.

۱- قلّه ترانگو (با ارتفاع تقریبی ۷ هزار متر)، که در سال ۱۹۷۶ یک گروه انگلیسی، در سال ۱۹۸۸ یک گروه آلمانی و در سال ۱۹۹۶ یک گروه آمریکایی از جهات مختلف آن را صعود کرده‌اند.

۲- قلّه موزتاق (با ارتفاع تقریبی ۸ هزار متر)، این دو برج بسیار بلند در منطقه قراقرم در نزدیکی قلّه K2، دومین قلّه مرتفع جهان بعد از اورست، در مرز کشورهای پاکستان و چین قرار دارند. Δ

تبلیغات صحیح - حرکتی است مثبت به سوی موفقیت‌های اقتصادی در یک جامعه فعال سوزده

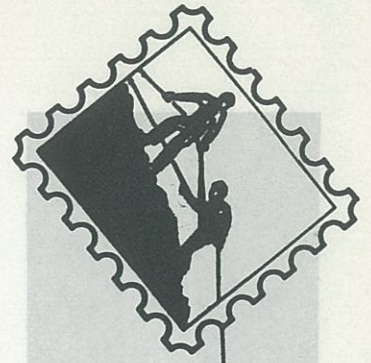
نامی آشنادر جهت خلاقیت، چاپ پارچه

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



نامه‌های رسیده

همنورد گرامی شکر علی‌زاده:

نامه شما با عنوان یادی از پیشکسوتان ورزش کوهنوردی نشانه قدرشناسی شما علاقه‌مند طبیعت و ورزش کوهنوردی است. به راستی کمتر گروه اجتماعی یافت می‌شود که این گونه یاد پیشگامان و پیشکسوتان خود را گرامی بدارند و آنان را ارج نهند. دوست عزیز، ما سعی کرده‌ایم که همواره یاد و خاطره و بزرگواری انسانهای فداکار و با تجربه و کهنه‌کار کوهنوردی را زنده کنیم و پیشکسوت و استاد گرانمایه کوهنوردی آقای کتیبه‌ای در این راه ما را یاری میکنند. تاکنون مطالب متعددی درباره قدیمی‌ها و بزرگمردان کوهنوردی چاپ کرده‌ایم و این طریق را ادامه خواهیم داد. شاد و پیروز باشید.

همنورد عزیز آقای غلامرضا

منتظری: صعود شما و دوستانتان از گروه شقایق را به قله دماوند تبریک می‌گوییم. درباره آلودگی مسیر جنوبی دماوند باید بگوییم که ما هم مثل شما و هزاران کوهنورد دیگر نه تنها از آلودگی دماوند بلکه از زباله‌های علم کوه، توچال، سبلان، الوند و ... آزرده‌خاطر هستیم و بارها و بارها از همه کوهنوردان عزیز تقاضا کرده‌ایم: شما که بار سنگین کوله خود را در شیب تند کوهستان به دوش می‌کشید، در

راه بازگشت قوطی خالی کنسرو و سایر زباله‌ها را که حجمی به مراتب کمتر و سبک‌تر دارند و مسیر برگشت نیز سهلتر است با خود به پایین بیاورید. ضمناً از فدراسیون کوهنوردی نیز درخواست می‌کنیم تا زباله‌ها را در حصار بارگاه سوم به آتش نکشند و فضا را آلوده نکنند و برای این کار ترتیبی دهند که زباله‌ها به پایین منتقل شود یا با روش صحیح دیگری آنها را از بین ببرند.

همنورد عزیز از مرکز بهداشت شهرستان بوکان برای ما نامه‌ای ارسال کرده‌اند که متأسفانه در امضای آنها به قید جمله با تقدیم احترامات فائحه اکتفا کرده‌اند. از همه عزیزانی که برای ما نام می‌فرستند درخواست می‌کنیم حتماً نشانی و نام کامل خود را با خط خوانا در انتهای مطالب ارسالی خود بنویسند دوست عزیز بوکانی به مطلبی با عنوان از دست دادن آب هنگام فعالیت‌های ورزشی که در شماره ۷ درج شده بود، اشاره کرده‌اند و خواسته‌اند که از به کار بردن اصطلاحات علمی خودداری شود و مطالب علمی به زبان ساده‌تری نوشته شود. دوست گرامی، ما نیز با شما هم عقیده هستیم. چرا که جمله برای عموم علاقه‌مندان با سطح اطلاعات علمی و فنی مختلف نوشته می‌شود. سعی می‌کنیم نظر بجا و شایسته شما را رعایت کنیم. اما درباره سؤالی که داشتید از

نگارنده محترم مقاله درخواست کردیم تا توضیح لازم را بدهند که برای شما و سایر دوستان ذکر می‌کنیم. منظور از آب خالص همان آبی است که از ذوب مستقیم برف روی چراغ خوراکی‌پزی در ارتفاعات یا در نزدیک یخچال‌ها به دست می‌آید. این آب فاقد املاح معدنی لازم است. در واقع مانند آب مقطر است. برای به دست آوردن آب مفید بهتر است، در صورت نبود چشمه‌ها و رودخانه‌های پرآب، این آب همراه با مواد فندی و معدنی نوشیده شود تا املاح مورد نیاز بدن را تأمین کند. موفق باشید.

همنورد عزیز آقای علیرضا ورمز: قبل از هر چیز صعود شما و دوستانتان را به قله دماوند تبریک می‌گوییم. اما درباره بسته بودن در پناهگاه‌ها همان طور که می‌دانید این مشکل پس از درگذشت دوست و هم‌نورد و راهنمای با سابقه شادروان فرامرز فرامرزپور و فرزندش که مدیریت پناهگاه را به عهده داشتند روی داده و ما نیز نمی‌دانیم چرا و به چه علت تاکنون فدراسیون اقدامی در این خصوص نکرده است. امیدواریم فدراسیون کوهنوردی بعد از حدود ۹ ماه به این مشکل کوهنوردان رسیدگی و ترتیبی برای باز شدن این پناهگاه اتخاذ کند. چنانچه روابط عمومی فدراسیون در این خصوص پاسخی داشته باشد با کمال میل اقدام به درج آن خواهیم کرد.

سربلند باشید.

همنورد گرامی آقای علیرضا حبیبی اقدام از تبریز: از ارسال اخبار فعالیت‌های شما و دوستانتان سپاسگزاریم چون اخبار دریافتی از گروه‌ها و هیئت‌های کوهنوردی از طریق روابط عمومی و با سربرگ از طرف مجله قابل پذیرش و درج است، از کلیه عزیزان خواهش می‌کنیم که این گونه اخبار را در سربرگ و با مهر گروه‌ها برای ما بفرستند تا بتوانیم نسبت به چاپ آنها اقدام کنیم. با آرزوی موفقیت شما.

همنورد عزیز آقای حبیب‌الله بیگلری از گروه آرش سنندج: نامه گله‌آمیز شما را خواندیم و از شما و همه کوهنوردان گروه آرش پوزش می‌خواهیم. اما مشکلات ما را نیز در چاپ مطالب ارسالی در نظر بگیرید. همان طور که می‌دانید مجله کوه فصلنامه است و اخبار و مطالب گردآمده در طول یک فصل باید در حدود کمتر از ۱۰۰ صفحه با عکس و طرح جای داده شود. این حجم مطالب با تعداد کم صفحه مجله مطابقت ندارد. همچنین برخی اخبار، و گزارش‌ها دیر به دست ما می‌رسد؛ یعنی زمانی که جمله در حال چاپ است یا ترکیب صفحه‌بندی آن مشخص شده است و دیگر امکان درج مطالب جدید نیست.

در نتیجه برخی از آنها تا شماره بعد کهنه شده است و از ارزش آنها کاسته می‌شود. از مشکلات دیگر ما این است که اگر چاپ برخی از مطالب با ارسال هر نامه‌ای صورت گیرد، تکراری می‌شود. برای مثال ممکن است چندین نفر یک صعود را گزارش کنند. قبول دارید که اگر همه اینها چاپ شود، مجله کسل‌کننده و تکراری می‌شود. به هر ترتیب امیدواریم با درج پاسخ

گایه نامه‌تان بدانید که همه نوشته‌های شما برای ما ارزشمند است و آنها را به دقت می‌خوانیم و اگر پاسخ نمی‌دهیم تنها به دلایل مذکور و کمبود جاست. مطمئن باشید که مجله کوه متکی به شما عزیزان است؛ و به سخنان و نوشته‌های همه شما دوستان گرامی توجه خاص می‌شود. در انتظار نامه‌هایتان هستیم. شاد و پیروز باشید.

دوستدار گرامی طبیعت آقای نوروزی از مشهد: امیدواریم روزی برسد کنه طبیعت و کوهستان از شر آلودگی خلاص شود و در امان بماند. حتماً از گروه شما مطلب درج خواهیم کرد، اما به شرط آن که گروه خود را برایمان معرفی کنید. لطفاً مطالب خود را در سربرگ گروه و به شکل رسمی بفرستید. موفق باشید.

همنورد گرامی آقای رضا آرتیدار: مقاله مفید شما را درباره هواشناسی با عنوان «آب و هوا و کوهستان» دریافت کردیم. از زحمات شما سپاسگزاریم. تقاضا داریم ما را از سوابق خود و مأخذهای مقاله مطلع فرمایید. از همه عزیزانی که مطالب علمی ارسال می‌کنند نیز تقاضا داریم این موارد را رعایت کنند. ضمناً مقالات خود را با زبانی ساده و با پرهیز از به کارگیری اطلاعات و اصطلاحات فنی بنویسند تا برای همه خوانندگان قابل استفاده باشد. سربلند باشید.

همنورد گرامی آقای حسین وجدانی: با تشکر از اینکه نشریه کوه را این گونه صمیمانه تشویق کرده‌اید باید بگوییم همه همکاران ما کوهنورد و برای ما گرامی و عزیز هستند از جمله آقای مهندس صمصام دوست عزیز و پرتلاش مجله، آقای وجدانی، ما هم معتقدیم که کار فرهنگی به خصوص انتشار کتاب

یا مجله با هزینه‌های زیاد و مدت متأسفانه فروش کم و طولانی نه تنها سودی ندارد، بلکه زیان مالی فراوانی به همراه دارد. اما علاقه و عشق به خدمت فرهنگی و تشویق و وجود دوستانی مانند شما و هزاران علاقه‌مند به طبیعت و کوهنوردی موجب می‌شود تا هر روز در این راه دلگرمتر و مصممتر شویم و فشارهای کاری و مالی را تحمل کنیم. با امید توفیق شما.

همنورد گرامی آقای یعقوب زمانی - در مورد مطلب چگونه با کوهنوردی قلبی سالم داشته باشیم اشاره کرده بودید که در مجله کیهان ورزشی به شکل کاملتری درج شده است. چون سیاست مجله این است که از مطالب سایر همکاران مطبوعاتی کپی برداری نشود از این رو مطلب مورد نظر با مقاله مندرج در کیهان ورزشی فرق داشته است؛ و این طبیعی است چون هرگز دو نویسنده یک موضوع را به یک صورت نمی‌نویسند. به هر ترتیب از مقایسه شما سپاسگزاریم. حتماً علاقه‌مندان به ورزش و کوهنوردی مقاله کیهان ورزشی را هم خوانده‌اند یا خواهند خواند و موارد لازم را از این دو مقاله برداشت خواهند کرد.

در حال حاضر به دو دلیل چاپ پوستر وسط مجله برای ما مقدور نیست: اولاً هزینه یک چاپ رنگی پوستر باعث افزایش قیمت مجله می‌شود و ثانیاً بخشی از فضای مطالب را اشغال می‌کند و ما معتقدیم ارائه مطالب و نکات ضروری برای آشنایی کوهنوردان و طبیعت دوستان اولویت دارد. اما سعی خواهیم کرد با رفع مشکلات، در آینده این تنوع را در مجله ایجاد کنیم. از ارسال آرم نیز سپاسگزاریم؛ و به علت کمی جا از اینکه نمی‌توانیم نوشته شما را درج کنیم پوزش

می‌خواهیم. سربلند پیروز باشید.
کوه در کتابخانه لوند سوئد
فصلنامه کوه با هدف آشنایی کوهنوردان سایر کشورها با جغرافیای طبیعی ایران و اخبار مربوط به ورزشهای کوهستانی در ایران اقدام به ارائه مطالبی در هر شماره به زبان انگلیسی می‌کند و با ارسال تعدادی از نسخ به مراکز علمی در خارج از کشور، مجله را در دسترس علاقه‌مندان قرار می‌دهد. آقای علی خلیلی یکی از ایرانیان در سفر به کشور سوئد با حضور در کتابخانه لوند از فصلنامه کوه عکسی تهیه کرده و برای ما فرستاده‌اند که بدین وسیله از ایشان تشکر و قدردانی می‌شود.



به پایان آمد این دفتر حکایت همچنان باقی است. و باز هم با شرمندگی فراوانی از عدم امکان پاسخ به همه عزیزانی که با ما مکاتبه کرده‌اند، به ذکر نام آنان پرداخته و ضمن تشکر امیدواریم عذر ما را بپذیرید.

سازمان ورزشهای کوهستانی بیستون از تهران - گروه کوهنوردی جهان‌آراء یزد - گروه کوهنوردی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران - موسسه جهاد نصر شمالغرب تهران - هیئت کوهنوردی از بافت - هیئت کوهنوردی از نیشابور -

گروه کوهنوردی بابک خرم‌مدین از تبریز - گروه کوهنوردی تهران از تهران - مجله جانباز از تهران - گروه کوهنوردی پتروشیمی خراسان از بجنورد - هیئت کوهنوردی آمل - گروه کوهنوردی فراز از گرگان - هیئت کوهنوردی از تبریز - گروه کوهنوردی پویا از خرم‌آباد - هیئت کوهنوردی از کردکوی - گروه کوهنوردی دانشکده صنعتی شریف از تهران - گروه کوهنوردی ذرفک از رشت - گروه کوهنوردی شرکت مخابرات از اصفهان - گروه کوهنوردی هفت‌خوان از کرج - هیئت کوهنوردی زنجان.

کریم دلپسند از تبریز - شعبانعلی محمدپور و هوشنگ حبیبی از میانه - حسینعلی مهجوری از ملایر - اصغر فتحی از تبریز - یعقوب زمانی از تهران - اصغر آذربای از تبریز - امید کاظمی از کردکوی - سعید درگاهی از زنجان - سیامک ولی محمدی از تبریز - سیروس تقی‌پور از لنگرود - دکتر ابراهیم مجیدی از تهران - سیداکبر شکبیا از تهران - صمد سعادت تبخش از تبریز - مهندس نصرا... روحی نژاد از شیراز - فاطمه فریدونی از شیراز - ناصر جمال صفایی از تبریز - رحمان ابراهیمی از زنجان - محمد شیرین از همدان - سید محمد علی مجتهد زاده از کرج - صفدر ظهوری و حسام الدین کرجی از کرمانشاه - مهندس هادی فوقانی از تهران.

تشکر از عکسهای ارسالی

گروه کوهنوردی بانک ملی از آمل - علی‌رضا ورزش از تبریز - مهرداد عدل از کرج - حمدا... ساعتی از تهران - حسینعلی مهجوری از آمل. Δ



The sixth Asian Indoor Rock Climbing Competition

took place on November 28 and 29th. in Tehran. 50 male and 18 female all consummate climbers competed, with high ranking foreign diplomates and senior officials of Physical Education department, in attendance.



In the course of the competition, the responsible authorities of Asian Climbing Council (A.C.C.) and the 11 countries held a meeting, in which various topics related to this sport were reviewed.

Prize giving ceremony concluded the competition, Mr. peervaeasi from Iran clinched the eighth place.



Recitation of the Holy Quran launched the competition, while tribal folklore dancing wound up the first days activities. Climbers from 11 Asian countries comprising, Iran, China, Taiwan, Singapore, Turkey, Indonesia, Japan, Thailand, India, Hong kong and South Korea, took part in the competition. Δ

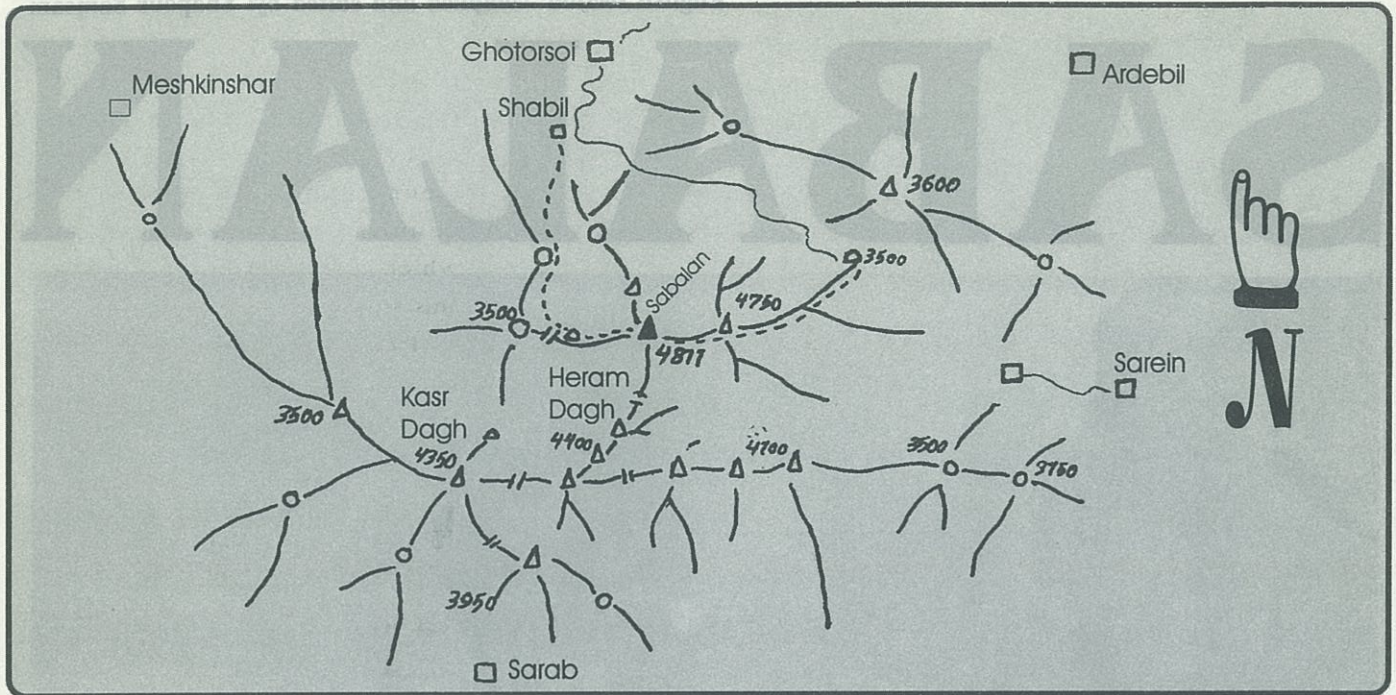


Male climbers

Name	Country	Prize	Position
Tomoki Usami	Japan	2000 \$	1
Yoshinobo Shinozaki	"	900 \$	2
Myung Hak Kim	Korea	900 \$	2
Jung Jum Son	"	500 \$	3
Kyu Bok Cho	"	300 \$	4
Tastuo Arieoa	Japan	200 \$	5

Female climbers

Name	Country	Prize	Position
Mi Sun Go	Korea	1150 \$	1
Kie Kimura	Japan	1150 \$	1
Etti Hendrawati	Indonesia	900 \$	2
Jum Sok Kim	Korea	300 \$	3
Hiu Yin Liu	China	200 \$	4
Sun Yuk Choi	"	200 \$	5



A series of minor peaks lead to the highest peak ranging from 3500 and ultimately reaching the main summit at 4811 meters. A number of seracs and glaciers along and up to the main summit add extra beauty and ecstasy to the region.

In view of multitude of climbers setting out on the east side, due to the existence of a hot and a road, the majority of attempts for the summit take place on this side of the mountain, leaving the south side almost unexplored. There exists on the mountain, three huts, which are mostly used for winter attempts, which represent a number of obstacles, due to the hostile climatic conditions.

The existing risks in any winter assault pose a threat to any climber. On this mountain, in view of sub-zero temperatures in the winter, frost-bit and avalanches are known to be common. However, this volcanic summit, with its adjacent lake, its height and other natural landscapes had always been an exciting force in attracting large numbers of climbers.

Expatriates will find that the related costs of climbing in Iran are substantially less in contrast to European countries and the Alps region.

surveying other dimension of this mountain, we observe, that through out most of the year the upper regions of this mountain are banked in snow, while the lower regions play host to migrating tribes. With an annual rainfall of 500 millimetres, the fertile soil provides excellent fodder for the tribes livestock, which are a prime source of income with the dairy products.

The high mountain ranges of Azarbaijan, is vividly reflected in the courage and fortitude of the regions population, who are famous for an iron will in times of crisis and turbulence.



This region, with its high summits and beautiful landscapes, coupled with a populace famous for their hospitality and generosity, are all excellent choice for mountaineers seeking a bargain. Δ

SABALAN



Foto by Alireza varzani

a high peak at Azarbaijan

By Ali Moghim

A number of peaks in the Sabalan region, constitutes a formidable range of mountains, in the northern parts of the Ardabil province. Imposing glaciers, in addition to peaks in the 4000 meter range, with the marriage of mineral wells and water fountains with a vast expose of

green ranges, presents an exquisite landscape in our country.

Adjacent to the volcanic Sabalan peak of 4811, lies a lake: together with a number of ancient sculptural formations; Yet again, another dimension of this truly magnificent peak.