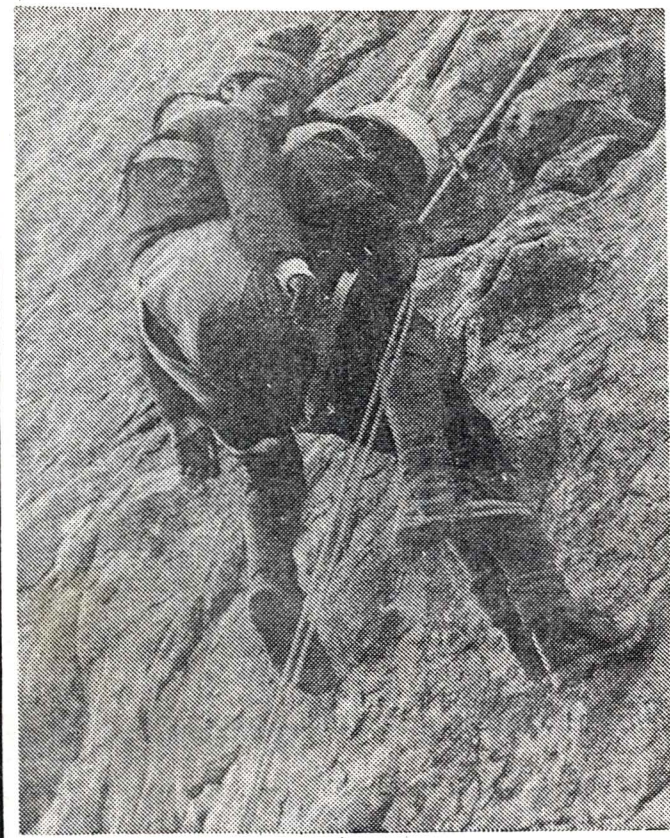
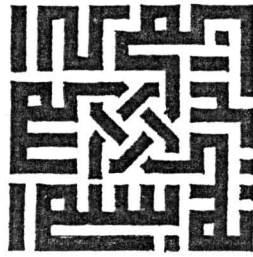


و نشریه گروه کوهنوردی تهران

# کوه

زمستان ۲۰ - شماره ۵





حواننده عزیز

فصلنامه اوج از نظر مالی در مضیقه قرار دارد. این مضیقه از این روست که ما از یک طرف برای بیش از ۵۰ گروه کوهنوردی کشورمان و سایر سازمانها و ارگانها، نشریه را رایگان می فرستیم و باقیمانده را نیز فقط به قیمت کاغذ آنها در اختیار علاقمندان می گذاریم. چون چاپ نشریه زیرا کسی است. بهای تمام شده به چاپ آن گران است و قادر به ارائه آن روی میزها و کیوسک های مطبوعاتی و تقلیل قیمت تمام شده از طریق بالا بردن تیراژ نیستیم. بنابراین، در شرایط موجود تا زمانی که موفق به اخذ مجوز نشریه ای برابر با استاندارد نشریه های کشور از وزارت ارشاد اسلامی نشویم، تنها یک راه برای تداوم کار کنونی باقی می ماند و آن این است که گروه های کوهنوردی، بهای تمام شده نشریه دریافتی را پرداخت کنند.

در صورتیکه به بقاء و ادامه کار ما علاقمندید، خواهشمند است با تکمیل فرم زیر و واریز بهاء به حساب شماره ۹۴۷ بانک صادرات، شعبه ۱۲۳۸ میدان سید جمال الدین اسدآبادی (تهران) به نام فروزان زیادلو را، نشریه را در ادامه راهش همراهی فرمایید.

لطفاً اصل فیش بانکی را به همراه فتوکپی فرم اشتراک زیر به آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی شماره ۷۱۵۸-۱۱۳۶۵ با پست سفارش ارسال فرمایید. بهای هر شماره ۵۰۰ ریال می باشد.

اوج

بولتن گروه کوهنوردی تهران

زیر نظر: شورای نویسندگان

حروفچینی: افسانه آروان

تکثیر: دفتر فنی اسودیان دسترسی

صندوق پستی: ۱۱۳۶۵-۷۱۵۸

نشانی: ضلع جنوبی ورزشگاه شهید شیرودی - دفتر مشترک فدراسیونها - طبقه اول  
گروه کوهنوردی تهران

## فهرست

هشدار، بهمن می آید \* ۲

گفت و گو با کمیته خواهران دانشگاه تهران \* ۵

پناهگاه شیرپلا را تعاونی کنید \* ۶

مصاحبه با مسعود سازنگ

درجه بندی صعودها در سنگ نوردی \* ۸

آب حیات در ظلمات خضر \* ۱۲

توصیه های عملی در مورد سرمازدگی \* ۱۴

چگونه به کوه برویم؟ \* ۱۶

بر بام سه کشور \* ۱۸

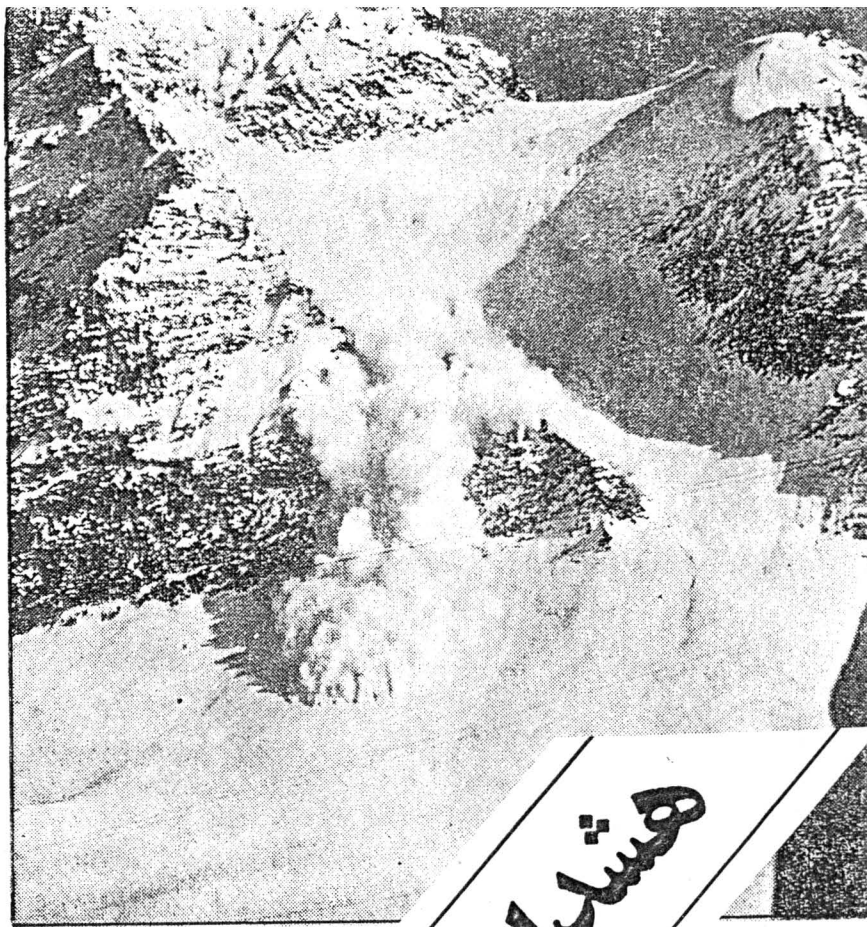
گزارش صعود به قله آزارات

پیچ هوای چراغ بنزینی \* ۲۱

گوناگون \* ۲۲

در کوه چه خبر؟ \* ۲۴

پاسخ به نامه ها \* ۲۶



**هستادار!**

# بهمن می آید...

تهیه کننده: محمد فرسادی

نظریه پردازی و تحقیقات جدید  
برگرفته از کتاب «احتیاط بهمن می آید»

می کنند. همین عوامل است که در میزان چسبندگی و وزن آن تاثیر اساسی دارند. برف از دو قسمت اساسی تشکیل می شود:  
- دانه های برف

- اطاقک های متراکم از هوا در توده برف  
اطاقک های هوا قسمت اعظم حجم توده برف را تشکیل می دهد. در جدول زیر، وزن حجمی انواع مختلف برف و نسبت درصد حجم اطاقک ها را در توده برف ملاحظه می کنید:

همانطور که ملاحظه می کنید هر چه برف سنگین تر می شود، وزن آن بیشتر شده و نسبت درصد هوای داخل آن نیز کمتر می شود. بنابراین، مشاهده می کنید که شانس زنده ماندن فردی که در زیر بهمن برف خیس سفت گرفتار می آید، تا چه اندازه کم و ناچیز است.

تغییر شکل برف (متامورفیزم):

تغییر شکل برف، خصوصیات برف را تغییر می دهد و به همین خاطر نیز در ایجاد بهمن نقش اساسی را بازی می کند. این تغییر شکل در دو سطح رخ می دهد: سطح بالا و سطح پائین.

سطح بالا یا تغییرات سطح روئی، در اثر شرایط جوی ایجاد می شود (حرارت آفتاب، باران و باد). هنگامی که برف بلوری اولیه شکل ستاره ای خود را از دست

درصد اطاقک ها نسبت به توده برف	وزن حجمی توده برف (کیلوگرم)	نوع برف
۹۳-۹۷ درصد	۳۰-۶۰	برف خشک نرم (برف پودری)
۸۹-۹۳ درصد	۶۰-۱۵۰	برف خیس نرم
۵۶-۷۸ درصد	۲۰۰-۴۰۰	برف خشک سفت (برف مانده)
۲۰-۵۰ درصد	۶۰۰-۸۰۰	برف خیس سفت (برف مانده یا یخ زده)
۶۷-۷۸ درصد	۲۰۰-۳۰۰	برف شناور (تغییر شکل یافته در پائین سینه کش ها)

آلبرت گایول متخصص بهمن شناسی اطریشی می گوید: «اگر اسکی بازان و کوهنوردان و بطور کلی قربانیان بهمن، به اصول اولیه بهمن شناسی و فرار از خطرات ریزش بهمن آشنا بودند و همچنین در صورت درگیر شدن با آن، رفتار درستی می داشتند، مسلماً ۹۰ درصد این قربانیان جان سالم به در می بردند.»  
بهمن چگونه تشکیل می شود؟

برف، ماده اصلی بهمن است که دائماً شکل و وضعیت تغییر می یابد. برف انواع مختلفی دارد که بر حسب دانه های آن، رطوبت و درجه حرارتش با هم فرق

بعد از آن نیز باد، برف را از «لوو» (LUV) جهتی که باد از آن سو می‌وزد- به «لی» (Lee) یعنی جهتی که از باد در امان است، می‌روید. این وضع را می‌توان بر فراز قله‌ها مشاهده کرد: بال قله و یا پرچم برفی.

باد، برف قله را می‌روید. این برف سرگردان بدست باد، در سینه کش (شیب)‌های لی و در کاسه‌ها جمع می‌شود. همین انبار شدن فوق‌العاده «برف روبیده» در سینه کش لی، خطر بزرگ ریزش بهمن را بوجود می‌آورد. حتی در بعضی نقاط بهمن تخته برف ایجاد می‌شود. تخته برف، عامل اساسی و خطرناک ریزش بهمن است. اگر بر روی کلمه «عامل» تکیه می‌شود، برای این است که تخته برف، خود بهمن نیست، بلکه شکلی از لایه برفی است که بهمن‌های عظیم را بوجود می‌آورد. تخته برف روبیده را نمی‌توان بسادگی تشخیص داد و بهمین علت، اغلب کوهنوردان گرفتار این هیولای سفید می‌شوند. چنانچه کسی روی این برف روبیده حرکت کند، برشی در آن بوجود می‌آورد و از آنجا که نیروی کشش قسمت پائین خط برش در سینه کش زیاد است، تخته برف راهی پائین می‌شود. کوهنوردان باید دقت کنند که پاروی خط شکست نگذارند. این خط شکست، یک اثر و علامت زرد بسیار کم رنگ روی سطح برف بجای می‌گذارد و نشانه خوبی برای شناخت منطقه خطر می‌باشد، گاهی اوقات، هوایی که پشت سر ریزش یک پرچم برفی (نقاب) بوجود می‌آید، می‌تواند یک منطقه خلاء ایجاد کند و کوهنوردان را با خود پائین بکشاند.

برف کوبیده نیز عامل ایجاد بهمن است:

تخته برف کوبیده، در جهتی که باد از آن سو می‌وزد، یعنی جهت «لوو» ایجاد می‌شود و اکثراً در چاله‌های سینه کش (شیب) و یا شیارهای عمیق (دهلیزهای برفی) پنهان است. علت ریزش آن که با صدای واضح شکستن همراه است، وارد

نامیده است. در اثر یخ زدن های مکرر بخار آب در اعماق برف، گاهی قطر این لایه (که برف شناور نامیده شده) به بیش از یک متر هم می‌رسد. در اینجا، در محل تماس برف با زیر، در اثر بخار شدن، اطاقک‌های بزرگ خالی بوجود می‌آید که بر روی آنها، لایه‌های مختلف برف خوابیده است. در طول زمانی که تبدیل برف به «برف خارا» از سطح فوقانی به سطح تحتانی جریان می‌یابد، در درون و اعماق برف نیز جریان تکامل لایه شناور از پائین به بالا ادامه دارد تا اینکه در اواخر فصل زمستان، این دو لایه مختلف بهم می‌رسند. این، خطرناک ترین ترکیبی است که ایجاد بهمن‌های هولناک می‌کند. برف شناور، یعنی همان لایه زیرین، که ته آن روی اطاقک‌های خالی هوا قرار دارد، در اثر کوچکترین ضربه‌ای می‌شکند و فرو می‌ریزد و بصورت بهمن عظیمی همه چیز را با خود می‌غلطاند.

باد، عامل دیگر ایجاد بهمن:

اغلب ریزش برف با باد و طوفان همراه است. نه تنها به هنگام ریزش برف، بلکه

● تغییر شکل برف که خصوصیات آن را تغییر می‌دهد در ایجاد بهمن نقش اساسی دارد. آب شدن برف و یخ زدن به طور متناوب انجام می‌گیرد و در همین تغییرات «برف خارا» به وجود می‌آید که عامل مهمی در ایجاد بهمن است.

● در شیب‌های ۲۰ تا ۵۰ درجه، خطر ریزش بهمن به حد نهایی می‌رسد.

● کوهنوردان باید دقت کنند که روی خط شکست تخته برف پا نگذارند. خط شکست، یک اثر بسیار کم رنگ زرد روی سطح برف ایجاد می‌گذارد و نشانه خوبی برای شناخت منطقه خطر است.

ند، بلافاصله تغییر و تبدیل آغاز نمود. حتی در هوای سرد نیز کک‌های ظریف خیلی زود از بین می‌روند و ستاره برفی به یک پولک تبدیل دکه نور خیلی شدید منعکس می‌کند می‌که این برف تازه یخ می‌زند، تلؤلؤل (دارد).

درجه حرارت بالاتر یعنی هنگامی ورشید به برف تازه می‌تابد، در اثر شدن، دانه‌های ریز برف حالت ی خود را از دست می‌دهند و برف بده بوجود می‌آید. در این حالت، ک‌های هوا کوچک‌تر می‌شوند و برف نیز به علت جذب رطوبت ن‌تر می‌شود و نشست می‌کند. بدین ابرف سفت خیس بوجود می‌آید.

چقدر که برف کهنه‌تر می‌شود، کار و تبدیل دانه‌های آن (که اکنون از ستاره برفی به دانه‌های نقلی تبدیل (د) سریع‌تر می‌شود.

ریان آب شدن و یخ زدن بطور ب انجام می‌گیرد و در همین تغییر و «برف خارا» بوجود می‌آید. برف عامل خطرناکی در ایجاد بهمن ند. زیرا که برف نشسته بر روی آن به می‌تواند به لغزش درآید و تبدیل به شود. بخصوص در روزهای آفتابی، خارای شیبهای تند، نرم می‌شود که حالت را «گل برفی» می‌نامند. اگر این بدن شدید باشد، حتی تا پاسی از شب ته (هر چند که یخ زدگی سطحی رد آمده باشد) امکان ریزش بهمن را پیش بینی کرد.

تغییرات در اعماق برف یا تغییرات م‌ زیرین، عامل دیگری در ایجاد بهمن : در اثر حرارت زمین، درجه حرارت ق برف، بین صفر و نیم می‌باشد. بهمین ت مقداری از برف بخار می‌شود و ام خروج در اثر هوای سرد سطح بالاتر م می‌زند و بلورهای یخی بوجود آورد. ویلهلم پاوکله، متخصص برف می، این تغییر و تبدیل را «برف شناور»

شدن ضربه بر آن می باشد.

چگونه می توان خطر بهمن را پیش بینی کرد؟

باید بخاطر داشت که هیچ سینه کش پر برفی نمی تواند خالی از خطر ریزش بهمن باشد. شرایط جوی و تأثیر آن بر پوشش برفی سینه کش (شیب)، می تواند حتی مسیرهای «ایمن» اعلام شده را نیز خطرناک سازد.

وضع هوا و برف فقط ۷۵ درصد در ریزش بهمن تأثیر دارد و ۲۵ درصد دیگر به شرایط ساختمانی و وضع منطقه برمی گردد. بهمین علت، شناخت خطر ریزش بهمن را می توان بطور نسبی از روی وضع هوا و میزان و کیفیت برف موجود پیش بینی کرد. در عین حال باید بخاطر داشت که «منطقه» و «هوا» و «برف» در بسیاری موارد یک واحد و کل جدائی ناپذیر هستند و نباید با تکیه روی یکی، دیگری ها را از یاد برد.

وضع هوا را می توان با فشار سنج بررسی کرد. تغییرات فشار هوا، واجد نشانه ها و قراین زیر است:

الف - چنانچه فشار هوا در طول چند ساعت بسرعت بالا برود، حتماً هوا برای مدت کوتاهی خوب خواهد بود.

ب - اگر فشار هوا در تمام طول روز بسرعت بالا برود، باید در انتظار هوای خرابی بود.

ج - چنانچه درجه فشار رو به پائین برود و جهت باد از شمال به شرق یا از جنوب به جنوب غربی تغییر کند، حتماً بارش خواهد بود.

د - اگر درجه فشار همچنان رو به پائین برود، وضع بد هوا ثابت و طولانی خواهد بود.

در صورت پیش بینی هوای بد یا هوای دم دار و یا چنانچه مه دید را بسته و کوتاه کرده است و همچنین بلافاصله بعد از ریزش برف تازه، بهتر است از اجرای برنامه خودداری شود.

بعد از طوفانهای شدید و یا تابش شدید

● بهترین مسیر عبور از روی رگه های صخره ای، گرده ها، سوزنی ها، و حتی المقدور خط الرأس هاست.

آفتاب، باید از قدم گذاشتن بر روی سینه کش های «لی» خودداری کرد. اگر مسیر دارای جهت ریزش بهمن باردار است، با دقت بسیار مسیر عبور از آن مناطق را تعیین کرد. برای مثال، یک سینه کش جنوبی در ساعات سحری ایمن است، اما بعد از تابش آفتاب، احتمال ریزش بهمن در آن تشدید می شود و سپس چند ساعت بعد از غروب آفتاب، مجدداً امنیت پیدا می کند.

یکی از بهترین طرق آزمایش، کندن چاله ای در پای سینه کش (منطقه شیب دار) می باشد تا به سطح زمین برسیم. در طول این چاله می توان طبقات و لایه های مختلف برف را بررسی کرد و همچنانکه در پیش گفته شد، استحاله برف یعنی متامورفیزم را مورد شناخت قرار داد. چنانچه لایه های یخ زده از پائین و بالا بهم رسیده باشند، مطلقاً باید از حرکت در چنین منطقه ای خودداری گردد.

بهمن، به ساختمان منطقه نیز بستگی دارد:

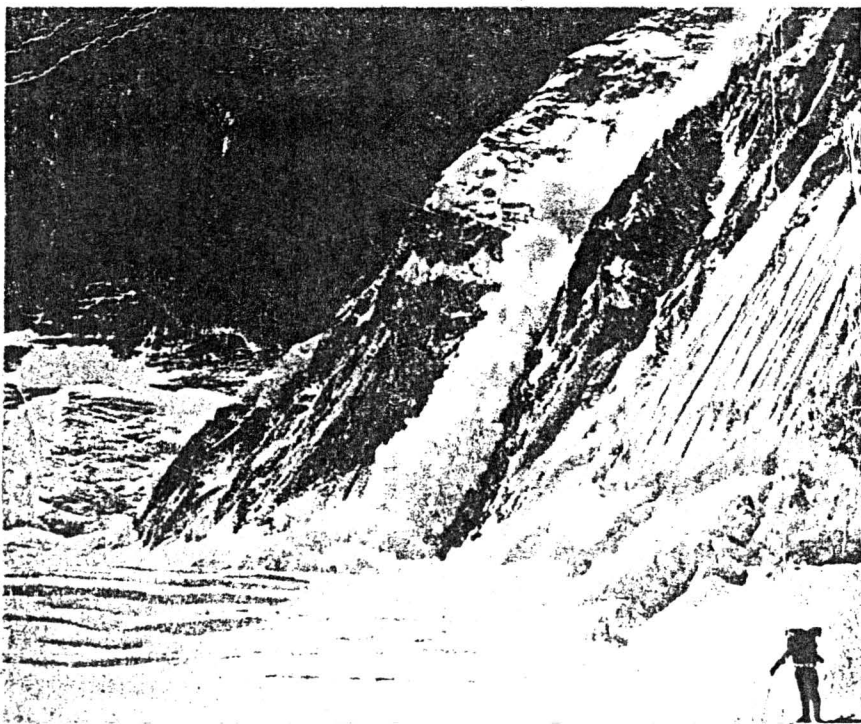
شیب سینه کش نیز در احتمال خطر ریزش نقش قابل توجهی بازی می کند. در شیب های بین ۲۰ تا ۵۰ درجه، خطر

ریزش بهمن به حد نهائی می رسد. اما بسیار اتفاق افتاده است که در شیب های ۵ تا ۱۰ درجه نیز بهمن های بزرگ به حرکت درآمده اند. (همین ثابت می کند که علاوه بر هوا و کمیت و کیفیت برف، عوامل عمده تری هستند).

در صورتی که قطر برف تازه باریده در حدود ۱۳۰ سانتی متر باشد، خطر ریزش بهمن در شیبهای بین ۳۰ تا ۴۰ درجه بیشتر از شیبهای بالای ۴۰ درجه است، چراکه در چنین شیبهای تند، برف تازه نمی تواند خیلی زیاد انبار شود. شیبهایی را می توان با وجود پوشش برفی آن ایمن خواند که تمام برجستگی های موجود روی آن از قبیل صخره و یا گیاهان و درختان از لای پوشش برفی سر برآورده و نمایان باشند و یا فرم آنها در پوشش برفی مشخص باشد.

امکان دارد که کاسه ها و افت های تند سینه کش ها مملو از برف باشد که بصورت یک شیب یکنواخت بنظر رسد. همین برف روئیده می تواند به یک تخته برف بدل شود. بنابراین، بهترین کار عبور از روی رگه های صخره ای، گرده ها، سوزنی ها و حتی المقدور خط الرأس ها است.

نباید از یاد برد که ۹۰ درصد بهمن های خطرناکی که راهیان کوه را گرفتار می سازد از سینه کش های شرقی و شمالی سر چشمه می گیرند.



# گفت و گو با کمیته کوهنوردی خواهران دانشگاه تهران

تهیه کننده: باسَم کمالی

۴۰۰ عضو می‌باشد که در هر برنامه از ۱۵ الی ۷۰ نفر شرکت می‌کنند، در هر برنامه با توجه به علاقمندی آنها، عده‌ای را برای برنامه‌های سنگین‌تر انتخاب می‌کنیم. مثلاً در برنامه الوند همدان ۴۰ نفر، در سبلان ۲۶ نفر و در دماوند ۱۵ نفر انتخاب شدند.

\* برنامه‌ریزی و گرد آمدن بچه‌ها و آموزش

آنها به چه صورت انجام می‌شود؟

در دانشکده‌های مختلف اطلاعیه می‌زنیم و برای کسانی که به عضویت پذیرفته می‌شوند کلاس تئوری آموزش کوهنوردی تشکیل می‌شود و کلیه آموزش‌های کوهنوردی و یک سری تجربه‌ها و تذکرات و مقررات گفته می‌شود و هنگامی که برنامه صعود اجرا می‌شود آموزش عملی نیز داده می‌شود. در جلسات بعدی آموزش تئوری تخصصی و آموزش عملی تخصصی شامل مسائلی از قبیل ارتفاع زدگی، سرمازدگی، و گرم‌زدگی و نحوه کار با برف و یخ و صخره می‌باشد.

\* برنامه‌های شاخص و مهم شما تاکنون چه

بوده است؟

در باره مهمترین برنامه‌ها باید ابتدا از اولین صعودمان به قله توچال یاد کنیم که اولین تجربه ما در اجرای برنامه‌هایی بیش از یک روز بود. این برنامه در اوایل سال ۶۹ اجرا شد. با هماهنگی که با فدراسیون شده بود پناهگاه شیرپلا را در اختیار گرفتیم و توانستیم تجربیات مفیدی از شب ماندن در کوه بدست آوریم.

در همان سال صعود به قله بینالو انجام شد که ۵ روز طول کشید. سپس در سال ۷۰ برنامه‌های صعود به قله الوند، سبلان و دماوند از جهت شمالی به اجرا درآمد. که در این میان برنامه سبلان به خاطر بعد مسافت برای ما بسیار سنگین و پر مشغله بود.

\* کمی هم از برنامه‌های آینده بگویید.

برای آینده در قسمت خواهران قله‌هایی پیش بینی شده که در بعد حرفه‌ای هنوز به آنها صعود نکرده‌ایم مانند کرکس، علم کوه و اشتراک کوه، ولی در مورد بعد فرهنگی فعالیت‌های گروه که عموماً بیشتر انرژی ما

دنباله در صفحه ۱۷

آغاز کرده است و اولین برنامه گروه در همان سال با حضور ۵۰ الی ۶۰ نفر از خواهران اجرا شد. در مورد اعضای مؤسس در گروه‌های کوهنوردی دانشجویی باید این نکته را متذکر شد که چون تقریباً تمامی فعالیتها توسط دانشجویان علاقمند انجام می‌شود و با فارغ التحصیل شدن عده‌ای از آنها، طبیعتاً گروه از اعضای ثابت خالی خواهد شد، بنابراین ما در هر ترم، برنامه خود را اعلام و شروع به عضوگیری می‌کنیم و کسانی که علاقمندی و شور بیشتری از خود نشان دهند بعدها مسئولیت‌های بیشتری را پذیرا خواهند شد.

مسئولیتها در قسمت خواهران به ترتیب زیر تقسیم سه است:

سرپرست برنامه، مسئول تدارکات، مسئول تبلیغات و عکاسی، مسئول امور فرهنگی، مسئول نرمش و مسئولین حفاظت فیزیکی که به صورت مسلح در معیت خواهران علاقمند به کوه می‌آیند.

\* تعداد اعضاء گروه چند نفر است؟

تعداد اعضاء با توجه به متغیر بودنشان، در حدود

\* لطفاً سابقه کوهنوردی خواهران در

دانشگاه تهران را بیان کنید:

در مورد کوهنوردی دانشگاه تهران از مدارک و شواهد بدست آمده متوجه شدیم که قبل از انقلاب گروه‌هایی بوده‌اند که برنامه اجرا می‌کرده‌اند و عکسهای فراوانی از صعودهای آنها در اتاق کوه دانشگاه تهران وجود دارد. ولی بعد از انقلاب فعالیت‌های سازمان یافته از رونق افتاد تا اینکه در سال ۶۷ کمیته کوهنوردی جهاد دانشگاهی تشکیل شد. بدو امر این کمیته به دو قسمت خواهران و برادران تقسیم گردید. در قسمت خواهران اساسنامه‌ای وجود نداشت و مشکلات فراوانی در سر راه بود. ما که تا حدودی از این مشکلات آگاهی داشتیم، سعی کردیم با یک پیش بینی دقیق و یک برنامه ریزی حساب شده در آینده به مشکلی برخورد نکنیم و بتوانیم صعودهای مشکلترا را هم اجرا کنیم.

\* لطفاً چگونگی تأسیس و اعضای مؤسس

گروه را معرفی کنید:

این گروه بطور منجم از آبان ۶۸ فعالیتش را

● این گروه آبان سال ۶۸ فعالیتش را آغاز کرد و هنوز در حدود ۴۰۰ نفر عضو دارد و هر برنامه بین ۱۵ تا ۷۰ نفر شرکت می‌کنند.

● مهم‌ترین مشکل ما عدم شناسایی گروه توسط فدراسیون است.

● سال ۷۰ برنامه‌های صعود به قله‌های الوند، سبلان و دماوند از جبهه شمالی به اجرا درآمد.

● مجلات ورزشی اصولاً اخبار ما را آنچنان که شایسته برنامه‌های ماست منتشر نمی‌کنند.

● اساسنامه‌ای را تهیه کرده و به هیأت ورزشی بانوان فرستاده‌ایم، که هنوز نتیجه قطعی نداده است.

● مشکل دیگر ما، عدم توجه مسئولان و عدم احساس ضرورت برنامه کوهنوردی برای خواهران است.

# پناهگاه شیرپلا را تعاونی کنید

مصاحبه با مسعود سارنگ

تهیه کننده: فروزان زیادلو

در آن می گذرانیم تا بتوانیم در مواقع لازم به افرادی که به ارتفاعات توجال آمده و گرفتار حادثه می شوند کمک برسایم. متأسفانه، حوادث در منطقه توجال نیز زیاد است. زیرا، مردم با تجهیزات و لوازم، کافی و تجربه اندک به این ارتفاعات می آیند و گاه به توصیه ها و گوشه‌دهای مراقبین نیز گوش نمی دهند.

وقتی حادثه‌ای اتفاق می افتد ما دارای حداقل امکانات برای کمک رسانی به فرد مصدوم و مجروح هستیم. البته سال قبل ساختمانی با مصالح بادوام در همین ناحیه ساخته شده و آن کیوسک کوچک برجیده شده است. این کار، قدری وضع ما را بهتر کرد. اما هنوز ما از لحاظ تجهیزات امداد رسانی نظیر تیم پزشکی، دستگاههای مخابراتی گروه هلیکوپتر و غیره که در کشورهای اروپائی عادی و پیش پا افتاده شده است کوچکترین تسهیلاتی در اختیار نداریم بنابراین، می بینید که عدم تکافوی تأسیسات کوهنوردی در همه بخش ها در این دره به چشم می خورد؛ چه از حیث پناهگاهها و رستورانهای مناسب، چه از حیث کمک رسانی و امداد، چه از حیث مدرسه کوهنوردی، چه از حیث تأسیسات مورد نیاز کوهنوردی مانند سونا و کمپینگ در منطقه بندیخچال و غیره.

□ **اوج:** آقای سارنگ، خیلی خوب مسائل را طبقه بندی کردید. اجازه بدهید که در مورد هر کدام بحثی داشته باشیم. ابتدا از حیث توسعه پناهگاهها و رستورانها نظراتان را توضیح دهید.

□ **سارنگ:** ابتدا، بگذارید از همین شیرپلا شروع کنیم. شیرپلا که یکی از بناهای منحصر به فرد در کشور ما است، پناهگاه بزرگی است که می تواند سرویس ها را خوب و مناسب در اختیار کوهنوردان و افرادی که راه می افتند و به این پناهگاه می آیند تا شب را در آن بیتوته کنند و با مداد روز بعد به توجال صعود کنند، قرار دهد. اما تا آنجا که من بیاد دارم هرگز نحوه اداره و مدیریت این پناهگاه مناسب نبوده و محیط داخلی آن، دستشویی، خوابگاهها، آشپزخانه و راهروهای عمومی آن بخوبی نظافت و

در حال حاضر بعضی بخشهای آن تکمیل شده و مورد بهره برداری قرار گرفته است. بدین ترتیب، از نظر اسکی، گونه‌ای از امکانات در این دره وجود دارد. اما نظر کوهنوردی، جز پناهگاه قدیمی شیرپلا و جان پناه کوچک قله توجال تأسیسات دیگری در این نقطه یافت نمی شود.

ببخشید که ما اینقدر پرچانگی کردیم. اما مصاحبه ما به یک مدخل و شروع احتیاج داشت. حال، اولین سؤال ما از شما این است که چرا در این دره با آن امکانات مساعد از لحاظ کوهنوردی مانند نزدیک فاصله و یا وجود منطقه‌ای پر از انواع سنگها و صخره‌ها، که بند یخچال نامیده می شود، و سیل مردمی که هر پنجشنبه و جمعه به این منطقه روی می آورند، تأسیسات کوهنوردی به این اندازه ضعیف، حقیر و ناچیز است؟

□ **سارنگ:** بسم الله الرحمن الرحیم، با سلام متقابل به شما و خوانندگان «اوج» و ابراز «خسته نباشید» به شما که با همت و پشتکار خستگی ناپذیرتان و با امکانات محدودی که دارید و من میدانم، دست بکار انتشار اوج زده‌اید، حقیقتاً که سؤال خوبی مطرح کردید و دست روی دل ما گذاشتید. من، سالهاست که در این منطقه از «پلنگ چال» گرفته تا «پيازچال» در کسوت مراقب و عضو گروه امداد کمیته نجات فعالیت کرده و با مردم مختلف برخورد داشته و با نظرات و نیازهای آنان آشنا شده‌ام. ما همیشه به مسئولان مختلف فدراسیون جمهوری اسلامی ایران گفته‌ایم که دره از حیث امکانات تأسیسات کوهنوردی در شرایط بسیار فقیرانه و غیر مساعد و ناکافی به سر می برد. طی سالها، فقط تنها ما من ما برای ایجاد یک مرکز کمکهای اولیه، کیوسک کوچکی بود که در ناحیه آبشار دوقلو قرار داشت همانطور که دیده بودید این کیوسک بسا کوچک بود و یکی دو بار نیز توسط افراد غیر مسئول لطماتی به «پلیت» های آلومینیومی آن وارد آمده بود. ما، همین کیوسک کوچک را دوست داشتیم و طی یک حرکت داوطلبانه، هر روز پنجشنبه و صبح وقت خودمان را

آقای مسعود سارنگ از کوهنوردان خوش فکر و قدیمی و با سابقه که عضو هیأت رئیسه کمیته نجات فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران است در گفتگویی که با اوج داشت نظرات تازه‌ایی در پیرامون نوسازی دره دربند و روش اداره پناهگاه شیرپلا ارائه داد که در زیر ملاحظه می کنید.

**بهبودی و نوسازی دره دربند و تأسیسات موجود**  
معدود آن بحثی بود که اوج در دوشماره قبل مطرح کرد. اینک، دومین مطلب در این باره درج می شود امید است که نشر مطالبی از این دست، مسئولان کوهنوردی و سازمان حفاظت محیط زیست کشور ما را به فکر بهبود و بهره برداری بهتر این دره مساعد بیندازد.

**اوج.** آقای مسعود سارنگ به دفتر گروه کوهنوردی تهران خوش آمدید. ممنونیم که دعوت ما را پذیرفتید و برای مصاحبه و گفتگو با ما به دفتر گروه آمدید. همانطور که می دانید، در شماره سوم اوج، مطلبی درباره نوسازی دره دربند داشتیم این دره از حیث نزدیکی فاصله به پایتخت در دنیا کم نظیر است. مردم شهرهای بزرگ دنیا مثلاً یک کشور کوهستانی مثل سوئیس یا اتریش بایستی مسافت دور و درازی را از «وین» یا «برن» بپیمایند تا به یک منطقه اسکی یا کوهنوردی برسند. اما، در تهران ما، بانیم ساعت فاصله از هر نقطه شهر می توان به میدان دربند، همانجا که مجسمه آن کوهنورد و به قولی پیشاهنگ سرپا ایستاده و بر کلنگ خود تکیه زده است، برسند. لابد در نظر دارد برسند. لابد در نظر دارید که پیش از انقلاب اسلامی، در این دره برای ایجاد یک محیط اسکی سرمایه گذاری‌هایی انجام گرفت و حتی طبق شنیده‌ها، قصد بود که اتوبانی نیز از ارتفاعات توجال بگذرد و به منطقه نمک آبرود در مثل قو برسد. به هر حال، گو اینکه این تأسیسات مدت‌ها بحالت نیمه ساخته بعد از انقلاب رها شد، ولی



□ **اوج:** آقای سارنگ، ما می‌دانیم که شما در مورد سالم سازی و رفع آلودگی دره دربند هر سال در روز پاکسازی محیط زیست فعالیتهائی انجام می‌دهید. در این مورد اگر مطالبی دارید، بیان کنید.

□ **سارنگ:** این نکته‌ای است که هر چقدر در باره آن بگویم کم گفته‌ام. حقیقتاً که دست روی یک مطلب فاجعه‌آمیز گذاشتید. دره زیبای دربند، دارد زیر انبوه آلودگی‌ها و فضولات و زباله‌هایی که مردم و قهوه‌خانه‌ها در این دره می‌ریزند، می‌پوسد و مدفون می‌شود. ما، هر سال سعی داریم که از طریق نصب پوستر و تجهیز گروه‌های پاکیزه سازی هم مردم را به لزوم سالم سازی این دره آگاهی داده و هم زباله‌های موجود را از گوشه و کنار و حوالش رودخانه جمع کرده و نابود سازیم و منبع و منشأ تولید پشه و سوسک و مگس و موش را که ناقل بیماریهای مختلف هستند از بین ببریم. اما این کارها مطلقاً کافی نیست. نه آموزش ما وسعت لازم را دارد و نه سالی یک بار پاکیزه سازی می‌تواند زباله‌ها را دفن و نابود کند. سنگ پایه این کار، آموزش وسیع مردم از طریق رسانه‌های عمومی و بخصوص تلویزیون است و می‌بینم که چقدر فدراسیون کوهنوردی یا هیات

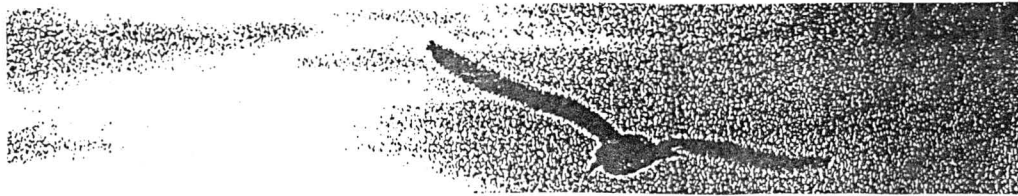
شیرپلا، در محیط جدید خود سعی خواهد کرد که فضای سبز و محیط دلپذیری برای کودکان نیز بوجود آورد و به این ترتیب، مخروبه کنونی به عمارتی نوساز و آباد تبدیل خواهد شد.

□ **اوج:** مدرسه کوهنوردی و سونا و کمپینگ در منطقه «بند یخچال» چگونه می‌تواند تأمین شود؟

□ **سارنگ:** خیلی ساده. کافی است که فدراسیون بودجه این کار را فراهم کند و یا طرحهائی برای تشویق بخش خصوصی به ایجاد این امکانات در این محیط تهیه کرده و به مورد اجرا بگذارد البته، مدرسه کوهنوردی را بهتر است در وهله اول خودش ایجاد کند (می‌تواند به کمیته مربیان نیز واگذار کند).

همانطور که می‌دانید که این ناحیه از حیث وجود فضای سبز به منابع آب گوارا و وجود صخره‌های طبیعی و تنوع گسترده آن، دارای امکان بسیار وسیع برای توسعه و نوسازی می‌باشد. بینید در این محیط، هیچگونه توالی عمومی وجود ندارد و فقدان این موضوع چقدر به آلودگی این محیط کمک می‌کند. شما کجا را می‌توانید پیدا کنید که با وجود آبهای گوارای البرز، رودخانه‌ای که آن پائین سرازیر است و درختان اقایا و تبریزی بتواند مردم را از محیط دود

پاکیزه نشده است. طی دو سه سال اخیر نیز این پناهگاه، مورد هیچگونه تعمیر قرار نگرفته و اکنون دارد به مخروبه‌ای بدل می‌شود. البته، اخیراً یکی از افراد قدیمی رابه مدیریت آن گماشته‌اند که فردی علاقمند و مسئول است و با بودجه محدودی که دارد، ظرف همین مدت به تعمیرات و نقاشی محیط داخلی آن پرداخته است وضع پخت و پز و غذا و نظافت خوابگاهها خیلی بهتر شده است. اما مسأله فراتر از این حد است و در صورتی که بودجه کافی در اختیار قرارگیرد، می‌توان این پناهگاه را به یک مرکز آموزش عمومی (دارای کتابخانه و سالن فیلم و اسلاید) و یک محیط دلپذیر و مدرن تبدیل کرد. نگاهی به مثل اوسون بیندازید و ببینید که چقدر از نظر طرز اداره خوب و لطیف است. چرا این طور است؟ برای این که توسط بخش خصوصی اداره می‌شود و صاحب آن دل می‌سوزاند و چون درآمدش از این ممر بدست می‌آید و معاشش از این راه تأمین می‌شود، سعی دارد که هرچه بیشتر خدمات بهتری عرضه کند تا مردم را جذب کند. چرا ما نتوانیم شیرپلا را از یک مدیریت دولتی بدین شکل تبدیل کنیم. به نظر من، می‌توان پناهگاه شیرپلا را به صورت یک



کوهنوردی استان تهران و سازمان حفاظت محیط زیست به این موضوع کم بها می‌دهد. باید مردم را یاد داد که محیط را دوست بدارند و آلوده نکنند، و گرنه هر چقدر شما جمع کنید، آنها می‌ریزند. البته، باید قهوه‌خانه‌دارها را بشدت جریمه کرد. یکی از عوامل وسیع آلوده سازی این گروه هستند که جز به نفع خود به چیزی دیگر نمی‌اندیشند.

□ **اوج:** باتشکر از شما، گفتگویمان را در همین جا خاتمه می‌دهیم. امیدواریم که مصاحبه مفصل تری در باره رفع آلودگی دره بند داشته باشیم. خدا نگهدار.

زده و آلوده تهران به خود بکشد و به ورزش و سالم سازی فکر و تن و روان میدان عرض اندام دهد ما براحتی می‌توانیم در این محیط کمپینگ های مناسب بوجود آوریم: دارای توالی های عمومی، شاخه ای از برق، اتاق های پیش ساخته (یا کابین های چوبی)، یک دستگاه زباله سوز و محیطی مناسب برای سالم سازی فکر و اندیشه جوانانمان. در همین محیط می توان برای کوهنوردان، رختکن و سونا نیز تأسیس کرد و امکانات مناسبی برای آموزش سنگ نوردی بوجود آورد. جوانان ما پر استعداد هستند و محیط نیز متنوع است، پس چرا نام جمهوری اسلامی ایران را در این رشته نوبای ورزشی در مسابقات بین المللی پرآوازه نکنیم.

شرکت تعاونی درآورد. بدین ترتیب که فدراسیون، سهامی مشترکند و بخشی از سهام آنرا به کوهنوردان علاقمندان واگذار کند کارکرد و میزان مشارکت ها و چگونگی توزیع و فروش سهام، شکل اداره و سایر مسائل را روشن کرد. اما به هرحال این کاری است شدنی و با سیاست های دولت جمهوری اسلامی ایران نیز که در صدر واگذار کردن کارها به بخش غیر دولتی است همخوانی و همسازی دارد.

از ایستگاه «جی ۵» منطقه ولنجک، براحتی می توان یک خط «تله سی یژ» شیرپلا کشید اگر این کار انجام گیرد خواهید دید که چه درآمد قابل ملاحظه‌ای برای این پناهگاه که بطریق تعاونی و خصوصی اداره خواهد شد، بوجود خواهد آمد مدیریت خصوصی

# درجه بندی صعودها

## در سنگ نوردی

عبدالله اشتری

۱- هدف از وارد شدن به مباحثی از قبیل تاریخچه کوهنوردی، ارائه اطلاعات کافی و ارتباط ریشه‌ای آنها به نحوه شکل‌گیری سیستم‌ها (روشهای) درجه‌بندی می‌باشد

۲- توجه و دقت به نقاط عطف و روند تغییرات در سنگ‌نوردی از آغاز تا زمان حاضر بسیار در خور اهمیت می‌باشد. این حقیقتی است که درگذشته مفهوم سنگ‌نوردی و صعود از صخره‌ها صرفاً کسب فنون و مهارت‌های لازم بمنزله عبور از یکی از مراحل مختلف رسیدن به قله محسوب می‌شد و این مفهوم هنوز هم در نزد کوهنوردانی که مصائب و مشکلات صعود قله مرتفع جهان را بر خود هموار می‌کنند ارزشمند است. در عین حال تمایلات نسل جدید کوهنورد همچون صعود از دیواره‌های مصنوعی و اجرای مسابقات را نیز نباید نادیده گرفت.

۳- اصطلاحاتی از قبیل «صعود آزاد» یا «صعود مصنوعی» در درجه اول ترجمه مستقیم واژه‌های فرنگی می‌باشد که از سالها قبل در ایران متداول گردیده و سئواله میم توجه به مفاهیم این صعودها می‌باشد، نه واژه‌های آنها.

امیدواریم که هموردان عزیز با ارائه نظرات ارزشمند خود این ورزش را در جهت ارتقاء علمی یاری رسانند.

درجه بندی روشی است که با استفاده از آن می‌توان میزان سختی صخره‌ها و دیواره‌ها را تعیین نمود. با بکارگیری درجه بندی، سنگ‌نوردان می‌توانند از سختی سیرهایی که قصد صعود از آنها را دارند آگاهی پیدا کنند. ضمناً با تکیه بر این روش سنگ‌نوردان قادر خواهند شد پیش‌بینی‌های لازم را از قبیل ارزیابی کلی مسیر، نحوه تمرینات و آمادگی قبل از اجرای برنامه و همراه داشتن نوع و مقدار ابزار مورد نیاز انجام دهند.

روشهای درجه بندی متفاوت بوده و حداقل به تعداد کشورهایی که در ورزش کوهنوردی صاحب نام هستند روشهای گوناگون وجود دارد.

ضرورت ایجاد روشی برای تعیین درجه سختی صخره‌ها ابتدا در مراکز عمده کوهنوردی جهان که به دامنه رشته کوه‌های آلپ در اروپا محدود می‌شد، احساس شده و بعد از شکل‌گیری به نقاط دیگر انعکاس یافته و مورد تقلید قرار گرفته است. دلایل گوناگون از جمله اختلاف بین نوع و ارتفاع صخره یا دیواره‌ها، بعد مسافت یا به عبارت دیگر زمان و نحوه رسیدن به ابتدای صخره باعث شده که در هر نقطه با توجه به شرایط منطقه، کوهنوردان روش درجه بندی خاص خود را بوجود آورند.

برای مثال کوهنوردان دامنه‌های آلپ اکثراً با دیواره‌های بلندی روبرو بودند که گاهی رسیدن به آنها مستلزم اجرای یک یا دو روز کوهنوردی کامل، عبور از یخچال و حمل وسایل مختلف در کوله پشتی بود. در حالیکه در انگلیس کوهنوردان غالباً روی صخره‌هایی به ارتفاع حداکثر ۱۵۰ - ۱۰۰ متر که قابل دسترسی‌ترین نوع سنگ در این کشور می‌باشد فعالیت می‌کردند، حداکثر زمان مورد نیاز برای صعود این صخره‌ها معمولاً از یک الی ۲ ساعت تجاوز نمی‌کرد. بعدها سنگ‌نوردان آمریکائی دیواره‌های چند صد متری دره Yosemite یوسیمیت را که صعود از آنها گاهی یک هفته طول می‌کشید، درمی‌نوردیدند. ضمناً توضیح داده می‌شود که این سنگ‌نوردان جهت رسیدن به نزدیک دیواره‌ها از وسیله نقلیه استفاده می‌کردند.

ملاک درجه بندی صعود سنگها و دیواره‌ها کدام است؟ صعود طبیعی یا صعود مصنوعی، کدام یک برتر از دیگری است؟ آیا روشهای درجه بندی در همه کشورها یکسان است؟ سابقه ارزشیابی صعود سنگ نوردی و سیستم‌های گوناگون آن چگونه است و تفاوت آنها در چیست؟ اساساً آیا ارزیابی و درجه بندی صعودها ضرورت دارد؟ پاسخ این پرسش‌ها را با هم می‌خوانیم:

۵- سر طناب حمایت میانی بجا می‌گذارد

وسیع‌تری از طرف کوهنوردان اروپائی مورد توجه قرار گرفته گروه‌های بزرگی جهت صعود این قله به این مناطق اعزام شدند که به عنوان نمونه می‌توان تلاش آلمانها روی نانگاپاربات و انگلیسی‌ها روی اورست را نام برد.

۶- صعود مصنوعی

چنانچه تاریخچه کوهنوردی را در اروپا مورد بررسی قرار دهیم با نقطه عطف‌های برجسته‌ای برخورد می‌کنیم یکی از این نقطه عطفها حدود ۱۹۰۰ میلادی می‌باشد. در آن زمان در دامنه‌های آلپ کوهنوردانی دیده می‌شدند که درجات سختی بالائی را (آنچه در حال حاضر برای ما تقریباً مفهوم درجه «۵» و «۶» را دارد)، صعود می‌کردند. شیوه صعود این کوهنوردان بسیار در خور توجه است. این افراد فقط با استفاده از یک رشته طناب که سر طناب را به نفر دوم مرتبط می‌کرد، دیواره‌ها را صعود می‌کردند. در انتهای طول هر طناب نفر اول با بهره‌گیری از عوارض طبیعی دیواره ایستگاه حمایت برقرار می‌نمود و بعد از رسیدن نفر دوم مجدداً از این محل برای حمایت استفاده می‌شد. بر بنیای همین شیوه صعود بود که از این دوران اصطلاح صعودهای آزاد یا طبیعی FREE CLIMBING رایج شد.

این تنوع عوامل، در ارزیابی کوهنوردان تأثیر گذاره و پذیرش یک روش را که با توجه به ویژگیهای خاص آن منطقه بوجود آمده بود در مناطق دیگر با اشکال مواجه مینمود. امروزه هر یک از این کشورها جدول درجه بندی مخصوص بخود را دارد که این جدولها همگی با اندک اختلافاتی پاسخگوی یک هدف بوده و درجات سختی سنگ در آنها با اعداد لاتین یا رومی و در بعضی موارد به وسیله واژه‌هایی طبقه‌بندی شده است. در مقایسه روشهای مختلف متوجه می‌شویم که اکثر نظرات در تعریف میزان سختی نزدیک بهم می‌باشد؛ با این حال در بعضی از نقاط سنگ نوردان در تنظیم جدول خود دست به اغراق زده و «حد» سختی را بیشتر از آنچه که در واقع به آن عمل می‌کنند نشان داده‌اند. مثلاً در جدولی که در سال ۱۹۸۸ در انگلیس تنظیم شده در مقابل درجه «متوسط»، درجه «۵» آمریکائیا و درجه «۳» مؤسسه بین المللی UIAA قرار داده شده است تا به این ترتیب درجه «متوسط» خود را سخت‌تر نشان دهند، یا بعضی از کوهنوردان سیرهای را که صعود می‌کنند عمده‌تر از سختی حقیقی درجه‌بندی می‌کنند تا بدین وسیله کوهنوردان بعدی را تحت تأثیر کار برتر خود قرار دهند. در سالهای اخیر بمنظور ایجاد زبانی واحد برای کمک و راهنمایی کوهنوردان کشورهای مختلف جهان کوشش‌های زیادی بعمل آمده و تعاریف میزان سختی در جدولهای گوناگون به واقعیت نزدیکتر شده است.

بعد از جنگ، کوهنوردی در ابعاد وسیعتری مورد توجه قرار گرفت. در این دوران اهمیت ابداع «ابزار» و بکارگیری و سائلی برای کمک به کوهنوردان در امر صعود به شدت احساس شد و با ساخته شدن میخ و چکش و تکامل نسبی پوشاک و دیگر وسائل کوهنوردی نظرها به دیواره‌های بلند رشته کوههای آلپ جلب شد و این دیواره‌ها یکی بعد از دیگری توسط کوهنوردان صاحب نام فتح گردیدند. همچنین در این دوران قله ۸۰۰۰ متری هیمالیا در ابعاد

● به نظر می‌رسد عاقلانه‌ترین روش درجه بندی را کوهنوردان استرالیایی انتخاب کرده‌اند.

با عدد ۱۱ شروع شده و اعداد بالاتری را نشان می‌دهند. در حال حاضر عدد ۳۳ نشانگر بالاترین حد صعود می‌باشد.

● با وجود توجه عدم بکارگیری رکاب به منظور سرعت صعودها، در ارتفاعات بالا برای عبور از یک دیواره ۱۰۰ متری که ترکیبی از سنگ و یخ می‌باشد، استفاده از رکاب اجتناب ناپذیر است.

این تنوع عوامل، در ارزیابی کوهنوردان تأثیر گذاره و پذیرش یک روش را که با توجه به ویژگیهای خاص آن منطقه بوجود آمده بود در مناطق دیگر با اشکال مواجه مینمود. امروزه هر یک از این کشورها جدول درجه بندی مخصوص بخود را دارد که این جدولها همگی با اندک اختلافاتی پاسخگوی یک هدف بوده و درجات سختی سنگ در آنها با اعداد لاتین یا رومی و در بعضی موارد به وسیله واژه‌هایی طبقه‌بندی شده است.

در مقایسه روشهای مختلف متوجه می‌شویم که اکثر نظرات در تعریف میزان سختی نزدیک بهم می‌باشد؛ با این حال در بعضی از نقاط سنگ نوردان در تنظیم جدول خود دست به اغراق زده و «حد» سختی را بیشتر از آنچه که در واقع به آن عمل می‌کنند نشان داده‌اند. مثلاً در جدولی که در سال ۱۹۸۸ در انگلیس تنظیم شده در مقابل درجه «متوسط»، درجه «۵» آمریکائیا و درجه «۳» مؤسسه بین المللی UIAA قرار داده شده است تا به این ترتیب درجه «متوسط» خود را سخت‌تر نشان دهند، یا بعضی از کوهنوردان سیرهای را که صعود می‌کنند عمده‌تر از سختی حقیقی درجه‌بندی می‌کنند تا بدین وسیله کوهنوردان بعدی را تحت تأثیر کار برتر خود قرار دهند. در سالهای اخیر بمنظور ایجاد زبانی واحد برای کمک و راهنمایی کوهنوردان کشورهای مختلف جهان کوشش‌های زیادی بعمل آمده و تعاریف میزان سختی در جدولهای گوناگون به واقعیت نزدیکتر شده است.

### بررسی روشهای درجه بندی

یکی از اولین روشهای درجه بندی در جهان روش «ولچن باخ» welchenbach می‌باشد که از سالهای ۱۹۲۰ در آلمان متداول شد. در این روش درجات سختی کوه پیمائی و سنگ نودی از ۱ الی ۶، درجه بندی شده به ترتیب زیر می‌باشند

۱- راهپیمائی

۲- گاهی استفاده از دستها

۳- استفاده از طناب برای مبتدی

۴- صعود با استفاده از طناب جهت حمایت

صعودهای مصنوعی یا ARTIFICIAL CLIMBING یا AID CLIMBING یعنی بکارگیری رکاب و انتقال وزن بروی آن که بخصوص بعد از جنگ دوم جهانی رایج شده بود، با شروع دهه ۷۰ بتدریج از رونق افتاد و صعودهای طبیعی جایگزین آن گشت.

آغاز دهه ۷۰ یقیناً باید مهمترین نقطه عطف و تحول برای سنگ نوردی ذکر نمود. در این دهه شاید تولد دوباره صعودهای آزاد و عدم تمایل تدریجی سنگ نوردان در بکارگیری ابزار به شیوه‌های رسوم گذشته بخصوص رکاب و میخ هستیم. تحول و تغییر در تولید ابزار سنگ نوردی و بالا رفتن سرعت صعودها از مشخصات این مقطع می‌باشد. یکی از

● به نظر می‌رسد عاقلانه‌ترین روش درجه بندی را کوهنوردان استرالیایی انتخاب کرده‌اند.

با عدد ۱۱ شروع شده و اعداد بالاتری را نشان می‌دهند. در حال حاضر عدد ۳۳ نشانگر بالاترین حد صعود می‌باشد.

● با وجود توجه عدم بکارگیری رکاب به منظور سرعت صعودها، در ارتفاعات بالا برای عبور از یک دیواره ۱۰۰ متری که ترکیبی از سنگ و یخ می‌باشد، استفاده از رکاب اجتناب ناپذیر است.

دلایل مهمی که باعث منسوخ شدن رکاب گردید ایجاد کندی در حرکت سنگ نوردان بود. از همین سالها مسائلی از قبیل بدنسازی و آمادگی در شهر، طرح دیواره‌های مصنوعی داخل سالن، صعودهای آکروباتیک، جانشین شدن گره‌های فلزی بجای میخ و همچنین استفاده از کفشهای سبک سنگ نوردی رایج و متداول گشت.

بنظر می‌رسد عاقلانه‌ترین روش درجه بندی را کوهنوردان استرالیایی انتخاب کرده‌اند که ابتدای آن از عدد ۱۱ شروع شده و اعداد بالاتر درجات سختی بالاتری را نشان می‌دهند. در حال حاضر عدد ۳۳ نشانگر بالاترین حد صعود می‌باشد. (نشریه UIAA شماره ۱۲۶ - ژوئن ۱۹۸۹)

با توجه به مطالب فوق لازم است درجه بندی در کوهنوردی ایران مورد بررسی قرار گرفته و ددر وهله اول به دو پرسش زیر پاسخ داده شود:

۱- آیا باید یکی از روشهای درجه بندی را عیناً قبول کرده و صرفاً از آن تقلید نمود؟

**جدول مقایسه سختی صعودها - UIAA**

UIAA	F	USA	GB	AUS	DDR
I	1	5.2	moderate		I
II	2	5.3	difficult	11	II
III	3	5.4	very difficult	12	III
IV	4	5.5	4 a	13	IV
V-	5	5.6	4 b		V
V		5.7	4 c	14	VI
V+	5	5.8	5 a	15	VIIa
VI-				16	VIIb
VI	6 a	5.9	5 b	17	VIIc
VI+	6 a +	5.10 a		18	
VII-	6 b	5.10 b	5 c	19	VIIIa
VII	6 b +	5.10 c		20	VIIIb
VII+	6 c	5.10 d		21	VIIIc
VIII-	6 c +	5.11 a	6 a	22	IXa
VIII	7 a	5.11 b		23	
VIII+	7 a +	5.11 c	6 b	24	IXb
IX-	7 b	5.11 d		25	IXc
IX	7 b +	5.12 a		26	Xa
IX+	7 c	5.12 b	6 c	27	Xb
X-	7 c +	5.12 c			
X	8 a	5.12 d	7 a	29	Xc
X+	8 a +	5.13 a		30	
	8 b	5.13 b		31	
	8 b +	5.13 c	32		
	8 c	5.13 d	7 b	33	
		5.14 a			

Moderate = متوسط © UIAA 1989 اتحادیه بین‌المللی انجمن‌های کوهنوردی آلپ

Difficult = سخت

Very difficult = خیلی سخت

سیر نزولی صعودهای مصنوعی و توجه بیشتر به صعودهای آزاد که پس از دهه ۷۰ شروع شده تا زمان حاضر ارامه پیدا کرده و در چند سال اخیر در ایران هم مطرح شده است.

نوآوریهای فوق اثر قابل ملاحظه‌ای در بالا رفتن سطح تکنیک گذارده و باز هم موجب گسترش جداول درجه بندی گردید. روش اعشاری بین درجات ۵ و ۶ که به نه درجه مشخص شده بود از ۵/۹ عبور کرده و ۵/۱۰ ابداع گردید و بعد از مدتی خود این درجه به درجات فرعی a-b-c-d تقسیم شد. و بتدریج تقسیم بندی تا درجات ۵/۱۱، ۵/۱۲، ۵/۱۳ و ۵/۱۴ گسترش یافت. روش درجه بندی اخیر در حال حاضر بیشتر در کشور آمریکا رواج دارد.

مؤسسه UIAA اولین بار در سال ۱۹۶۸ جدولی را با هدف یکپارچه کردن درجات در سطح جهان و آگاهی کوهنوردان از میزان درجه سختی دیواره‌هایی که خارج از دسترس آنهاست ارائه نمود. در این روش درجات از ۱ الی ۷ با اعداد رومی نشان داده شده بود و از + و - در بین اعداد اصلی برای زیاد یا کم کردن درجه سختی آنها استفاده می‌شد. در آخرین جدولی که مؤسسه فوق در سال ۱۹۸۹ منتشر نموده درجات تا ۱۰+ گسترش پیدا کرده است. جدول درجه بندی UIAA در نقاطی از اروپا غیر از انگلستان و کشورهای که روش درجه بندی مستقلی دارند بکار گرفته می‌شود. در این جدول فقط درجه بندی سنگها ارائه شده و مؤسسه مربوطه متذکر می‌شود که این امر در سایه تلاش طولانی و تحقیقات دامنه دار و بعد از مشورت با تعداد زیادی از کوهنوردان کشورهای مختلف انجام شده است. ضمناً جدول صرفاً درجه بندی سختی صعود را بیان می‌کند و عواملی چون طول مسیر - مدت زمان صعود - موقعیت و خطرات احتمالی در تنظیم آن دخالت نداشته است.

● در دهه ۵۰ میلادی، کوهنوردان با انجام صعودهای مشکل تر و افزایش توان فیزیکی خود، از «حد» سختی تعیین شده و قبلی گذشتند.

- ۱- ارزیابی چند سنگ نورد از یک سنگ مشخص که عموماً این ارزیابی نزدیک بهم می باشد معیار و مبنای سنجش سختی قرار گرفته و سنگهای دیگر نسبت به آن طبقه بندی خواهند شد. این عمل از ذریق الگو برداری امکان پذیر نمی باشد زیرا ما تعداد زیادی سنگ نورد که در ارتباط با یکی از مراکز سنگ نوردی خارج از کشور بوده باشند در اختیار ندارم که در تجربه و عمل توان جسمی خود را، با یکی از روشهای درجه بندی مقایسه و ارزیابی نموده و جایگاه خود را در این جدول بدانند.
- ۲- به منظور تنظیم و تدوین درجه بندی در ایران مراحل زیر پیشنهاد میگردد
- ۱- تعیین فعال ترین مراکز سنگ نوردی در سطح کشور (قطبهای سنگ نوردی)
- ۲- انتخاب تعدادی از سنگ نوردان فعال و برجسته
- ۳- دعوت از عده ای از صاحب نظران با تجربه در فیزیکی خود و فشارهای وارده به عضلات و؛ و بزرگی و کوچکی گیره ها، نزدیک و دور بودن آنها از یکدیگر، شیب صخره و ارزیابی بقیه عوامل مسؤولیت گردد.
- ۴- «درجه» یک نظریه با بیان احساس یا معدل فشارهای جسمی و روحی است که سنگ نورد هنگام صعود از یک صخره مشخص در عضلات و در روحیه خود مستحمل شده و آنرا بصورت یک «درجه» اظهار می کند. این احساس قابل انتقال از کشوری به کشور دیگر نمی باشد.
- ۵- سنگ نورد «حد» سختی را با رجوع به «حد» فیزیکی خود و فشارهای وارده به عضلات و؛ و بزرگی و کوچکی گیره ها، نزدیک و دور بودن آنها از یکدیگر، شیب صخره و ارزیابی بقیه عوامل مسؤولیت گردد.



● آغاز دهه هفتاد میلادی مصاف بود تحول و تغییر در تولید ابزار سنگ نوردی و بالا رفتن سرعت صعودها و رواج صعودهای آزاد.

● «درجه» در واقع بیان حالات هر سنگ نورد است: معدل فشارهای جسمی و روحی که سنگ نورد به هنگام صعود در عضلات و نیز در روحیه خود مستحمل می شود.

برای پاسخگویی به پرسشهای بالا می بایست مجموعه جهات کوهنوردی ما مورد توجه قرار گرفته و پاسخهایی متناسب و هم آهنگ با مجموعه مسائل برای آنها یافت.

با توجه به مشکلاتی از قبیل - کمبود وسائل و ابزار - عدم وجود مراکز و گروههای کوهنوردی به تعداد کافی - مشکلات متعدد بر سر راه گروهها و تیمهایی که قصد صعود با ارتفاعات خارج از کشور را دارند و تعمیم آموزش در سطح وسیع و غیره، برای مساله درجه بندی منطقاً باید اهمیت و الویتی در حد معقول قائل شد، نه بیشتر و نه کمتر. ضمناً نباید فراموش کرد که درجه بندی فقط بخشی از سنگ نوردی و سنگ نوردی نیز بخشی از مجموعه رشته های کوهنوردی می باشد. باید بپذیریم که با در نظر گرفتن میزان و حجم فعالیت سنگ نوردی در ایران، سطح تکنیک عمومی و تعداد کوهنوردان فعال در این رشته هنوز آغاز کار هستیم. البته سالهاست که فعالیتهای سنگ نوردی در ایران دنبال می شود ولی گستردگی فعالیت تعیین کننده می باشد. در توجه مطلب فوق بعنوان نمونه به چند مورد اشاره می شود:

۱- صعودهای آزاد که در اوائل لاده ۷۰ میلادی در اروپا و امریکا دوباره متولد شد؛ حدود دو دهه فاصله زمانی در ایران مطرح گردید

● روشهای درجه بندی متفاوت بوده و حداقل به تعداد کشورهایی که در ورزش کوهنوردی صاحب نام هستند روشهای گوناگون وجود دارد.

● اکثر نظرات در تعریف میزان سختی نزدیک به هم می باشند. با این حال در مواردی «حد» سختی بیش از آنچه در واقع به آن عمل می شود، نشان داده می شود.

# آب حیات در ظلمات خضر

مر ترضی تفرشی

نخستین برنامه مشترک هیأت کوهنوردی صنایع دفاع و گروه کوهنوردی تهران به سرپرستی محمد رنوفی برگزار شد.

بازدید از غار دلبران که یکی از زیباترین غارهای کشور است موجب همکاری هر دو گروه شد. در این برنامه که تیم هیأت کوهنوردی صنایع دفاع عمده‌ترین فعالیت‌های تدارکاتی را به عهده داشت، چند نفر از واحدهای تابعه صنایع دفاع از درود و اصفهان و ۱۳ نفر نیز از گروه کوهنوردی تهران شرکت داشتند. رویهم رفته ۴۱ نفر از غار زیبای دلبران بازدید کردند.

این، از غار بازدید کرده بودند. نفر آخر یک کلاف نخ غار را به همراه می‌آورد تا برای بازگشت از آن برای یافتن مسیر درست استفاده شود. نام اعضای هر سه گروه خوانده شد و نیمه شب در کیسه خوابها آرمیدیم. چهار ساعتی استراحت کردیم و صبح پس از صبحانه و نماز سوار ماشین‌ها شدیم.

هواگرگ و میش بود که وارد جاده دلبران به نراق شدیم و اندکی بعد جاده فرعی سمت چپ را درپیش گرفتیم. تا به محل چاه آب رسیدیم. پس از گفتگو با متصدی موتورخانه روانه غار شدیم که ۲۰۰-۳۰۰ متر آنطرفتر بود. تیرهای برق از دم غار می‌گذرد و سر در غار با یک طاق آجری به خوبی پیداست.

سه سال پیش به هنگام حفر چاههای آب، کارگران متوجه دهانه غار می‌شوند و پس از بررسی متوجه می‌شوند که در آنجا زیر آن تپه های سنگی، غار زیبایی گسترده است. بازدیدهای اولیه افراد ناآشنا به اصول غارنوردی موجب تخریب بخشی از تشکیلات آهکی زیبای آن شد. سپس شهرداری برای حفاظت از آن دهانه ورودی اش را با یک در آهنی و جوشکاری‌های زیاد بست. سال گذشته که می‌خواستیم وارد غار شویم با اجازه شهرداری و به همراه مأمور فنی آن، قسمتی از در دهانه غار را با استفاده از شعله جوشکاری بریدند. امسال با اجازه شهرداری از یک روزن باریکی که گذاشته بودند وارد شدیم.

ساعت ۷ آفتاب بالا می‌آمد که ما به تدریج وارد غار شدیم. جایی که روز و شب یکی است و تنها به یاری چراغ می‌توان راه را پیدا کرد. با استفاده از تجربه گذشته برای هر یک از گروهها یک چراغ توری پیک نیکو بزرگ آورده بودیم که در نور

مسئول تدارکات بود. از سه راه سلفچگان گذشتیم و در جاده اصفهان دوساعتی راندم، تا به دلبران برسیم شب شده بود. ساعت ۶ در آنجا پیاده شدیم و گشتی زدیم و با همکاری سازمان تربیت بدنی، شب را در سالن کشتی بسر بردیم. برای کوهنوردان که در برنامه‌ها معمولاً در چادر یا زیر سقف‌های سرد و روی زمین ناهموار می‌خوابند، سالن گرم و تشک نرم کشتی غنیمت بود. بسیاری از بچه‌ها از این همه رفاه خواب به چشمان نیامده بود.

پیش از خواب، همه ۴۱ نفر در دایره بزرگی حلقه زدند و یک به یک نام و نشان خویش گفتند؛ برخی کمتر و برخی بیشتر. از سابقه کوهنوردی، از شغل و از صفای جمع و ... هر کس به زبان حال خود سخن می‌گفت. حلقه درویشان بود خالی و از ریا اما رسم درویشی تمام نبود اگر یادی از رفیقان درگذشته نمی‌شد. پس از محمد و شهریار سخن رفت. محمد داودی را اغلب بچه‌ها می‌شناختند. در آستانه زمستان، از آن فصل سرد، فصل مرگ داودی و ماجرای آن سال نکته‌ها گفتند.

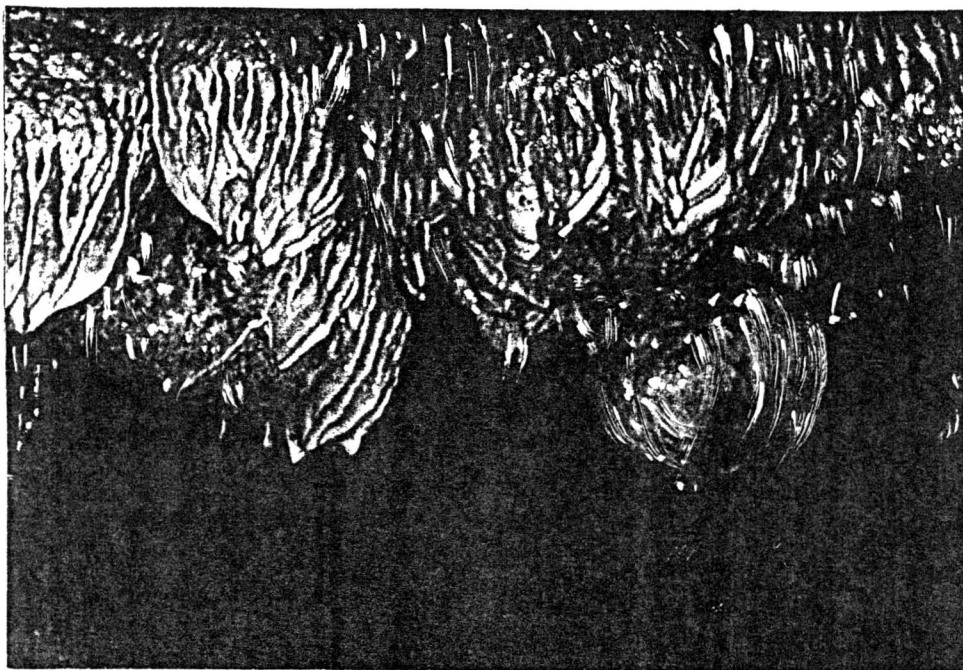
شب به نیمه می‌رسید و ما می‌بایست پیش از اذان صبح بیدار شویم که هر چه زودتر از غار بازدید کنیم و به تهران برگردیم. صدای مهربان محمد رنوفی ما را به خود آورد: «زودتر بخوابیم که ساعت ۴/۵ صبح بیدار بشویم. صبحانه را همین جا می‌خوریم و نهار را پس از بازدید و بیرون از غار. هر دو نفر یک کوله سبک بیاورند. چراغ قوه‌ها را کنترل کنید که سالم باشند. باتری و چراغ اضافی همراه باشد...»

بچه‌ها به سه گره تقسیم شده بودند، در هر گروه یک سرپرست، یک جلودار و یک نفر عقب‌دار بود. جلودارها از بچه‌هایی انتخاب شدند که پیش از

ساعت یک بعدازظهر پنج شبه همه بچه‌ها ناهار خورده و نخورده خودشان را به میدان شهدا رسانده بودند. در نگاه رهگذران می‌توانستی بخوانی که این وضع را غریب می‌بیند، وسط ظهر با کوله پشتی، آن هم نه در تجریش بلکه در میدان شهدا! شاید بعضی‌ها هم در دلشان به ما می‌خندیدند یا غبطه می‌خوردند، به هر حال ما همگی سر خوش از اینکه سفر کوتاهی را در کنار همدیگر هستیم سوار اتوبوس و مینی بوسی که از طرف صنایع دفاع تدارک دیده شده بود، شدیم. من که از این ماشین‌ها بسیار راضی بودم. از این که لازم نبود دنبال ماشین کرایه‌ای بدویم، احساس آرامش می‌کردم. تا به جاده قم برسیم ترافیک تهران دو ساعتی معطلمان کرد. اما گشت و گوهای دوستان و آشنایی بچه‌های صنایع دفاع و گروه تهران، شیرین‌تر از آن بود که به راه بندها بیندیشیم.

بعضی از بچه‌های هر دو گروه همدیگر را می‌شناختند اما برای بسیاری از آنها این برنامه، نخستین دیدار بود، با این حال خیلی زود با هم انس گرفتند و اگر کسی وارد اتوبوس می‌شد همه را دوستان قدیم می‌پنداشت. صحبت‌ها گل کرده بود: از ورزش و هنر و زندگی شخصی و ... و از زیبایی طبیعت. به راستی چه زیباست این سرزمین. که حتی تماشای دریاچه نمک و کویرش می‌تواند ساعتها ما را سرگرم کند. دریاچه نمک با آن تپه‌های خوش‌نواخت پیرامونش چه ساده و پاک و خیال‌انگیز است، به ویژه در آن هنگام که آفتاب بال برگرفته و در مغرب فرو نشسته باشد.

دوستان صنایع دفاع تدارک همه چیز را دیده بودند، هر از چند ساعت میوه و شیرینی و تنقلات توزیع می‌شد. «محمد هراتی» چه به موقع و چه با حوصله به همه می‌رسید، او از آغاز تا پایان برنامه



می‌شود. قطعه‌های جدا شده از غار چون اندامی از یک پیکر زنده به تنهایی و جدای از آن زیبایی خود را از دست می‌دهند.

بگذاریم این گنجینه هزاران ساله را فرزندان ما هم ببینند. آنها ویران سازی غارها - این میراث‌های ملی - را بر ما نمی‌بخشند و پیوسته به خاطر آن سرزنش‌مان خواهند کرد.

غار محیط بسته‌ای است هرگونه اشغال و آلودگی مدت‌ها در آن می‌ماند و منظره زشتی پدید می‌آورد. معمولاً غار نوردان اشغال و مواد زائد را با خود بیرون می‌آورند.

چند تا از بچه‌ها بی سرو صدا، بدون این که بخواهند توجهی را به سوی خود جلب کنند، قوطی‌های کنسرو، پاکت‌های پلاستیکی، لفاف شیرینی و ... را از سر راه جمع کرده، در کوله گذاشتند و بیرون آوردند.

یک ساعتی به ظهر مانده بود که به ته غار رسیدیم و پس از استراحتی کوتاه، از همان راهی که آمده بودیم، برگشتیم. نهار را کنار موتورخانه چاه آب خوردیم و بعد از ظهر به دلجان و سپس به تهران آمدیم. در راه برگشت، دوستان تازه نشانی و شماره تلفن به همدیگر می‌داند و آرزوی دیدارهای دیگر داشتند.

جواد مقدم از طرف گروه تهران همکاری و مهمان نوازی تیم هیأت کوهنوردی صنایع دفاع را ستود و اظهار امیدواری کرد که در شش ماهه اول سال آینده، برنامه‌های مشترکی داشته باشیم سپس عباس رستگاری از همه بچه‌ها به ویژه محمد رثوفی (سرپرست) سپاسگزاری کرد. ایستگاه آخر میدان شهدا بود و همه تا ساعت ۸ شب به خانه رسیده بودند.

جواهر نشان و گوشه‌ای دیگر به مانند رویش گل یاس بر مرمر. جای جای غار قندیلهایی از سقف و زمین قد می‌کشند تا خود را به یکدیگر برسانند، (دو عاشق که سالهاست زهر دوری رامی‌چشند و چند صد سال در انتظار وصل می‌سوزند) هر سانتی متر قد کشیدن این قندیل‌ها حدود ۵۰ سال طول می‌کشد. بی سبب نیست که اینچنین زیبایی‌اند.

گویند سنگ لعل شود در مقام صبر آری شود، لیک بخون جگر شود. دریغ‌ا که دست انسان‌نادران با این گنجینه‌گرانها و پاک و باصفا چه می‌کند! دل هر آدم سالمی ریش می‌شود وقتی می‌بیند محصول هزار ساله طبیعت این چنین به آسانی و با بی رحمی به ضرب تبر خرد



کافی بتوانیم زیبایی‌های غار را بهتر ببینیم. روشن کردن چراغها و شمارش و وارد شدن بچه‌ها به غار بیش از نیم ساعت وقت گرفت. تشکیلات آهکی (استلاکیت و استلاکیت‌ها) از همان ابتدا شروع می‌شود. برخلاف بسیاری از غارها که پس از بازدید باید یک دست لباس عوض کنی، غار دلجان بسیار تمیز است. دهانه نسبتاً بزرگ است و راهرو با شیب تندى به پایین می‌ورد و سپس هموارتر شده و شاخه‌هایی فرعی پیدا می‌کند. برخی از این شاخه‌ها بن بست هستند و شماری نیز بار دیگر به مسیر اصلی یا شاخه‌های فرعی دیگر وصل می‌شوند.

غار نسبتاً جوان و هنوز فعال است. از ستونهای تنومندی که در غارهای دیگر ممکن است دیده شود، کمتر یافت می‌شود. و در برخی نقاط آن حوضچه‌های آب چون اشک چشم می‌درخشند (آب حیات در ظلمات خضر) در مسیر اصلی، محل‌هایی که لازم باشد سینه خیز از آنها گذشت اندک است. اما چند شاخه فرعی چنین حالتی دارند و چه زیبا و با شکوهند!

«تالار عروس» یکی از این شاخه‌های کوچک ولی سحر انگیز است که یک ساعتی پس از ورود، کمی پایین تر از سطح مسیر اصلی و در سمت راست آن جای گرفته است، (چون حجله‌ای آراسته با زینت‌های فاخر و جواهر و الماس).

از ابتدای غار تا کمتر از نیمه آن یک کابل برق کشیده‌اند. که البته اکنون برق ندارد. این سیم را شهرداری کشیده بود به خیال آن که محلی برای جلب توریست باشد. (تلاشی که ناکام ماند)

هر گوشه‌ای زیبایی خود را دارد. یک جا چون آبشاری از نقره مذاب، جای دیگر چون کاج‌های

## توصیه‌های عملی در مورد سرمازدگی

**سرمازدگی:** عبارت از انجماد پوست و لایه زیرین آن است. وقوع چنین حالتی در هوای ساکن و دمای ده درجه سانتیگراد زیر صفر بندرت و در دمای پائین‌تر توام با سوز و وزش باد بیشتر است. نمیتوان قاطعانه گفت که سرمازدگی در شرایط خستگی مفرط و برودت زیاد در ارتفاعات قابل پیشگیری است اما به جرأت میتوان اهمال و بی‌توجهی را عاملی مؤثر در ایجاد چنین وضعیتی دانست.

**تشخیص:** در دمای ده درجه زیر صفر، هر عضو یا ماهیچه‌ای از بدن که بیشتر از چند دقیقه بی‌حس شده باشد ممکن است دچار سرمازدگی شود. غالباً کوهنوردان علیرغم اینکه تا چند ساعت از بی‌حسی عضو سرمازده رنج برده‌اند ولی علائم بیماری را مشاهده نکرده‌اند. معهداً «بی‌حسی» هیچ‌چیز نیست. دیگری ندارد. بنابراین عاقلانه‌تر آنست که پیشاپیش اطلاعاتی را پیرامون درجه حرارت سرزمین‌های ناشناخته‌ای که راهی صعود آن هستیم کسب کنیم که برای این کار میتوان انواع ترمومترهای (دماسنج) کوچک و قابل حمل را مورد استفاده قرار داد.

در سرمازدگی سطحی و یا جزئی، رنگ پوست زرد متمایل به قهوه‌ای می‌باشد که در وهله اول فاقد درد و احساس بوده و شکل چرم دارد، اما با گرم شدن مجدداً عضو سرمازده، درد ظاهر می‌شود. در سرمازدگی عمقی، عضو سرمازده کاملاً سفت، سفید و به وضوح بیخ زده می‌نماید درست مانند تکه مرغ بیخ زده‌ای که از فریزر بیرون آورده باشند.

**درمان فوری:** صرف‌نظر از سرمازدگی جزئی (از قبیل یک بند انگشت یا گونه) برای درمان انواع پیشرفته‌تر آن حمل بیمار به محلی امن ضروری می‌باشد. چنانچه پای بیمار دچار سرمازدگی باشد گرفتن تصمیم درباره «نحوه حرکت فرد سرمازده» کاری دشوار است چراکه قانون کلی در این رابطه وجود ندارد لذا بهتر است که بیمار را به محل امنی حمل کرد.

علاوه بر این راه رفتن با عضلات متورمی که در معرض عارضه سرمازدگی است باعث جراحت بیشتر می‌گردد. پس از رسیدن به محل امن بدون فوت وقت باید شروع به گرم کردن پا نمود. از کشیدن سیگار خودداری شود چراکه نیکوتین باعث انقباض رگهای

بدن می‌گردد. در صورت امکان عضو سرمازده را داخل یک لگن آب کاملاً گرم حدود ۳۹ تا ۴۲ درجه سانتیگراد در صورتی که به حرارت سنج دسترسی ندارید آب را آنقدر گرم کنید تا کاملاً احساس گرما را لمس کند. آب نباید جوش باشد طوری که پای بیمار را بسوزاند مدت بیست دقیقه پا را داخل آب نگه دارید و در صورت امکان انگشتان پا و پنجه را بحرکت وادارید.

از ماساژ قسمت منجمد شده عضو خودداری کنید همچنین ضربه‌ای بر آن وارد نکنید باز شدن یخ و برگشتن عضو به حالت عادی ممکن است بی‌اندازه دردناک باشد که البته معمولاً اینچنین نبوده است. پس از آن ضمن اینکه پنجه و انگشتان را از یکدیگر مجزا قرار می‌دهید آنرا با باند تمیز ببندید. چنانچه تهیه آب گرم امکان پذیر نبود می‌توانید عضو سرمازده را داخل کیسه خواب گرم نماند و یا آنرا زیر شکم و بغل به مدت چند ساعت گرم کنید.

در ارتفاعات بالای ۵۵۰۰ متر باید به بیمار اکسیژن داد. عضو بیخ زده، بعد از چند ساعت ورم کرده و ظرف دو روز تاول‌های بزرگی بر آن ظاهر می‌شود. سعی کنید تاول‌ها را نیز نترکانید است تاول‌ها در خلال هفته اول از بین رفته و رنگ پوست را کاملاً بی‌رنگ نموده و در جریان از بین رفتن آنها پوست سیاه رنگ و دارای چین و چروک می‌شود. این پوسته یا لایه طی چند هفته جدا می‌شود و اگر سرمازدگی جزئی یا سطحی باشد پوست صورتی رنگ تازه از قسمت زیر پوسته یاد شده نمایان می‌گردد و در صورت عمقی بودن سرمازدگی قسمت انتهایی پوست پنجه و یا انگشت بتدریج از بدن جدا می‌شود که معمولاً روند آن بدون درد می‌باشد.

مهمترین درمان فوری پس از گرم کردن عضو مربوطه تمیز نگه داشتن آن به منظور جلوگیری از هرگونه عفونت بعدی می‌باشد.

**خطرات و مراقبت‌های سرمازدگی:** نتوانی حاصله از سرمازدگی عضو ممکن است به خطرات بیشتری در صعود مسیرهای دشوار منجر شود و معمولاً وقوع آن به مفهوم دست کشیدن از صعود است. سرمازدگی عمقی ممکن است حدقل به شش ماه محرومیت از کوهنوردی بیانجامد. بنابراین عاقلانه است که به افرادی که جدیداً به این ورزش

روی آورده‌اند توصیه نمود که شرایط آب و هوای سرد و چگونگی مراقبت‌های لازم را فراگرفته و همیشه به خاطر بسپارند. پوشیدن لباس کافی، برداشتن دستکش اضافی و جوراب خشک از احتیاطات لازم است در ضمن کفش نباید خیلی تنگ باشد.

**مراقبت‌های بلند مدت:** نظرهای گوناگونی در مورد استفاده از دارو و سرمازدگی عضو ارائه شده است ولی تنها تعداد معدودی از آنها واقعاً مؤثر می‌باشند:

لازم است که عضو صدمه دیده را از بروز عفونت‌های بعدی محفوظ نگه داریم.

مصرف آنتی‌بیوتیک و تزریق آمپول ضد کزاز ضروری است. داروهائی که با عث انقباض رگهای خونی و یا جلوگیری از رسوب گذاری در خون می‌گردد از قبیل Peaperine، Praxilene و Dextran بصورت تزریقی تجویز شده و داروهائی را نیز می‌توان بصورت خوراکی مورد استفاده قرار داد. آسپرین و دیپرامیدول (پوساتین) نیز گاهی اوقات تجویز می‌گردند چراکه باعث جلوگیری از بروز سوانح احتمالی طی چند هفته اول امر دشواری است و معمولاً از انجام عمل جراحی بر روی عضو آسیب دیده در این مدت پرهیز می‌شود.

### خلاصه

با توجه به نکات یاد شده فوق مشاهده می‌شود که سرمازدگی در جریان یک برنامه صعود کوهنوردی بسیار محتمل است. خطر بروز سرمازدگی عضوی نه تنها ممکن است گریبانگیر شخص مصدوم شود بلکه بدون شک همراهان وی و کل اعضای تیم را تهدید می‌کند.

سریع گرم کردن و رعایت اصول بهداشتی از جمله مسائل مهم می‌باشد چراکه گاهی اوقات تجویز دارو به اندازه اقدامات پیشگیری کننده مؤثر نیست.

انجام عمل جراحی را بر روی عضو صدمه دیده معمولاً باید برای چند هفته تا چند ماه به تعویق انداخت تا درجه پیشرفت بیماری اندازه گیری شود.

تهیه: مرکز اطلاعات پزشکی کوهستان

کمیسیون پزشکی UIAA



## «اوج» در میان آن همه کتاب رنگین

آنها نشریه را نمی فرستیم و هم خوشحال که اوج جای خودش را باز کرده و به دل اهل فن نشسته است. با هیجان گفتم:

- من از دست اندرکاران اوج هستم.

لبخندی بر لبانش نشست، نگاهش از پس عینک مهربان تر از همیشه شد و در حالی که دستش را به آرامی روی میز می زد گفت:

- خوب، آن مهدی زاده که اسمش را نوشته بودید، من هستم.

صدای خنده هردومان بلند شد.

دیگر دیوار فاصله شکسته بود.

خودم را در کنار مهدی زاده راحت تر از همه جای دیگر افست، احساس می کردم. در کنار یک همزود،

یک دوست، یک پیش کسوت کوهنوردی که پیش کسوت صنعت چاپ کشور هم هست و در مدرن ترین

واحد چاپ و انتشار کشور نشریه فتوکپی شده اوج را می خواند - در میان آن همه کتاب و مجله، آن همه

کارهای چاپی هنری، کاغذهای گلاسه و رنگهای زیبا و صحافی های عالی، نام بردن از نشریه ای که بولتن

داخلی است، با ۲۸ صفحه فتوکپی و هزار نارسایی، افتخار بزرگی است.

حالا یقین دارم که «سخن که از دل برآید لاجرم بر دل نشیند» و اوج با همه فقیری و درویشی، مقبول

مردم صاحب هنر می افتد.

صحبت، اشاره کرد که «اگر دنبال ورزش نبودم و وقت را برای کار می گذاشتم الان صاحب خیلی چیزها بودم.»

- چه ورزشی؟

- کوهنوردی و اسکی

- کوهنوردی؟ چه جالب!

- بله سالها عمرم صرف این ورزش شده، هنوز هم هر هفته به کوه و اسکی می روم.

- پس شما در شمار پیش کسوتان هستید. لابد در سفرهای خارج از کشور هم به کوه رفته اید.

- من فقط یک علاقمند هستم، ولی در یک برنامه مهم در منطقه هیمالیا، برنامه صعود به مانسلو شرکت

داشته ام در نشریه اوج هم که آقای اسدی مصاحبه کرده بود ...

- اوج؟ شما اوج را می شناسید؟

- مگر شما اوج را دیده اید؟

- بله.

- شما از کجا دیده اید؟

برای من خیلی جالب بود که نشریه ما با همه کاستی ها، با حروف ناخوانا و تیراژ کم به دست پیش

کسوتان می رسد. هم شرمنده بودم که چرا ما برای همه

برای یک کار چاپی چند روز در چاپخانه افست سرگرم بودم. کاری فشرده در چاپخانه ای بزرگ با همه گونه ماشین های چاپ و صحافی و واحد بزرگ لیتوگرافی مرا وادار کرده بود که همیشه در حال دوندگی باشم. پیش از این به چاپخانه های دیگر رفته و کارهایی را پیگیری کرده بودم اما افست چیز دیگری است در هر بخش آن افراد زیادی سرگرم کار هستند و آشنایی و همزبانی با آنها کار آسانی نیست.

هر طور بود کار پیش می رفت و آرام آرام جای خود را در آنجا پیدا کردم. در این میان چهره مردی که گرد سرب و غبار کاغذ بر مویش نشسته بود، مرا به تأمل وامی داشت. او سرپرست واحد صحافی بود. نگاه نافذ و تیزبینش مرا به خود می کشید و خشکی برخوردارهایش مرا رم می داد. او مرد کار بود و هست، سرپرستی که نظم او زیانزد است.

همیشه نگران روزهای آخر کار بودم. روزی که کار به صحافی برود و به دست او بیفتد. نمی دانم چطور شد که چند روز مانده به صحافی کتاب باب گفتگو با این مرد سپید موی باز شد. همه دیوارها شکست. دمی بعد، خود را در اتاق او یافتیم و هنگامی که کارخانه تعطیل می شد، دریافتیم که یکساعتی در آنجا بوده ام.

از شرایط کار و خاطرات گذشته می گفت، از روزگاری که او نماینده کارگران چاپ بود. و در ضمن

## گرمازا



A MUST FOR ALL OUTDOOR SPORTS AND ACTIVITIES IN THE COLD WEATHER

Safe

کیسه گرم (Warm Pack) وسیله ای نجات بخش و دفاعی در برابر سرمازدگی است. که برای ورزشکارانی که در هوای سرد زمستانی ورزش می کنند سودمند است.

نگهداری و حمل آسان، سرعت عمل و قابلیت استفاده چندین باره از مهمترین ویژگی های این وسیله گرمازاست.

ابعاد کیسه گرم به اندازه یک کف دست و شکل ظاهری آن مانند شامپوی مایع است، با این تفاوت که یک تکه فلز (مانند یک ریالی) در آن دیده می شود. هر گاه آن فلز را کمی خم کنید مایع ناپایدار درون کیسه به سرعت کریستالیزه شده به صورت نمک درمی آید و همزمان به شدت گرم میشود. دمای کیسه به ۶۰ درجه سانتی گراد می رسد و تا بیست دقیقه گرم می ماند.

برای استفاده دوباره، کافی است که کیسه را در آب جوش بیاندازید، بلورهای داخل کیسه به تدریج به صورت مایع و پس از حدود ۶ دقیقه کاملاً به صورت اول درمی آید و برای استفاده آماده می شود. به تازگی یک مبتکر ایرانی موفق به ساختن کیسه گرم با همان کیفیت نمونه های خارجی شده است. اکنون کیسه گرم با قیمتی مناسب در دسترس همگان می باشد.



# چگونه به کوه برویم؟

کامران میرزا آقائی

بستن و جمع و جور کردن کوه پستی: باید دانست که وسایل سنگین تر بالای وسایل سبک باشد تا به ستون فقرات و حتی کمر فشار وارد نشود. البته باید سعی نمود که وسایل ضروری تر را در بالای کوله و در محلی که در دسترس باشند قرار دهید.

باید طوری کوله را بست که اشیاء زمخت آن در محل تماس کوله با بدن نباشد. مواد غذایی را در ظرفهای محکم و سبک قرار دهید. مواد خشک باید در نایلنهای دولا قرارداشته باشند. هرگز کوله را در مناطق مرطوب قرار ندهید. مقدار وسیله لازم برای کوهنوردی اهمیت به سزائی دارد که به وسیله تجربه و عمل در مراحل مختلف کوهنوردی بدست میآید. حقیقتاً نیرو و ذخیره انرژی موجود در بدن مهمترین مسئله در کوه می باشد که آنرا در طول مسیر به درستی تقسیم کرد.

اساسی ترین نکته در کوهنوردی انجام تنفس صحیح می باشد. باید عمیق و آرام تنفس کنید. تنفس از راه دهان را جداً فراموش کنید. زیرا باعث تشنگی بیشتر و خشکی گلو می شود و در هنگام سردی هوا باعث سرماخوردگی و چرک لوزه ها می گردد.

با زیاد شدن شیب با یک قدم عمل دم و با قدم دیگر عمل بازدم را انجام می شود. بعد از مسافتی در ارتفاعات استراحت کنید و اجازه بدهید قلبتان آرام گیرد. همیشه در جای خشک بنشینید بادگیر برای جلوگیری از خشک شدن عرق بدن الزامی است. در هنگام اسراحت باید از مواد شیرینی دار استفاده کنید البته نه زیاد زیرا موجب تشنگی می شود. هرگز با بدن گرم آب سرد ننوشید زیرا باعث صدمه به کبد و ریه های می شود و در کار اعضای تنفس اختلال ایجاد می کند.

هیچ گاه در پائین آمدن و حتی بالا رفتن ندوید. بدون تفکر عمل نکنید و خود را درگیر مسیرهای ناشناخته کوهستان نکنید.

بخاطر بسپارید پس از بازگشت کمر کی مسیر و توضیحات لازم پیرامون منطقه و برنامه را در دفتری یادداشت کنید. که البته این یادداشتها کمک زیادی به دوستانی که برای نخستین بار به این مناطق می روند

برای یک کوهنورد کافی نیست که قله های مرتفع را صعود کند بلکه در جوار آنها ادب و تربیت و انضباط و اخلاق کوهنوردی را نیز باید آموخت.

حال که عزم را جزم کرده و میخواهید با دلی پاک و دور از کینه و غرور و خود پسندی و با کوله ای به دوش با پاهای استوار و راسخ با دوستانی همنورد و یک صدا کوهنوردی کنید، عجله کنید چون صبح دوستی و نشاط و پر از خاطره و تجربه، انتظار شما را می کشد.

## توجه به نکات زیر ضروری است:

انتخاب کفش و نحوه پوشیدن آن: کفش باید یک نمره اختلاف (بزرگتر) از کفش معمولی باشد. چون اگر بزرگتر باشد باعث تاول و اگر کوچک باشد باعث ناراحتی و زدگی و یا میخچه می گردد و مانع جریان خون می شود. در سرازیری ها به ناخن ها فشار می آورد. پس از بازگشت به خانه کفش خود را از روزنامه مجاله شده پر کنید. تا رطوبت حاصله از تنفس پا در کفش را بخود جمع کنند. و همینطور کفش، فرم خود را از دست ندهد. کفش خیس را در مقابل حرارت مستقیم آفتاب و یا بخاری خشک نکنید. در کوهنوردی از سه جفت جوراب استفاده کنید. اول جورابی نخی با کرکی نرم و سبک و بعد از آن جوراب بلند کوهنوردی و روی آن جورابی کوتاه به پاک کنید.

«عضلات سرد در تلاش های ورزشی آسیب پذیرتر از عضلات گرم می باشند»

شلوار باید راحت و گشاد و در صورت امکان شلوار کوتاه کوهنوردی باشد. پیراهن نیز باید گشاد و آستین بلند با یقه ای راحت باشد. پوشش گرم و بادگیری برای مواقع ضروری در کوله پستی همراه ببرید.

● **اساسی ترین نکته در کوهنوردی انجام تنفس صحیح می باشد. باید عمیق و آرام تنفس کنید.**

● **هیچ گاه در پائین آمدن یا بالا رفتن ندوید بدون تفکر عمل نکنید و خود را درگیر مسیرهای ناشناخته نکنید.**

نخستین صفت کوهنوردی، انسان دوستی و خدمت به هموعان و عشق ورزیدن به مردم است. «عشق به طبیعت، عشق به زندگی است»

دیدن مناظر طبیعت در چهار فصل سال و برخورداری از هوای لذت بخشو روح پرور طبیعت زیبای کوهستان، یک نیاز برای انسان می باشد. «بویژه انسان عصر حاضر»

بیانید با هم به کوه برویم؛ لباسی راحت، کفش مناسب، کوله کوچک یک روزه که محتوای آن قمقمه آب، غذای مناسب، لباسی اضافی، بادگیر، جوراب اضافه، مواد قندی (آبنبات، شکلات و...) و خوراکی هایی که دارای پروتئین و ویتامین می باشند. چاقوی کوچک، دستمال، جعبه کمک های اولیه و یک نقشه کوچک از منطقه.

در آغاز کار ممکن است مسائل و مشکلات بسیاری به نظر تان برسد. که البته این مشکلات با یافتن یک همراه با تجربه حمل می شود.

کوهنوردی ورزشی است جمعی و در روابط گروهی مطرح می شود و در هیچ یک از مراحل کوهنوردی تکروی جائی ندارد.

خوب شما با وسائلتان آماده حرکت، اما، به کجا باید رفت؟ بلی امری است مهم. در اوایل کار، برنامه را برای چند ساعت راهپیمائی ساده در دره های پائینی و راههای کوهستانی طرح ریزی کنید. «هدف یک کوهنورد صرفاً رسیدن به قله نیست»

برای شروع کوهنوردی اواخر بهار و اوایل تابستان بهترین موقع برای شناختن کوهستان در قدم اول است کوهنوردی در مراحل اولیه باید سبک و یک روزه انجام شود. قبل از، اجرای هر برنامه هدف و مقصد برنامه را مشخص کنید و مسافت هدف مورد نظر را با توجه به روشنائی روز به دقت برنامه تنظیم نمائید. توجه کنید که برنامه باید در حد توانائی شما باشد. نیرو، وقت و امکانات مالی و طبیعت منطقه مورد نظر را نیز باید در نظر گرفت. سعی کنید از تجربه های دیگر کوهنوردان استفاده کنید. که برای شما بسیار مفید است زیرا همه چیز را نمی توان خود به تنهایی تجربه کرد. گوش و چشم باید باز باشد و از عقل سلیم کمک گرفت. و راهی نو و تازه با هدفی والا و کارآمد و با انسانیت و فروتنی پیش گرفت.

خواهند نمود. و هم خاطرهای برای سالهای آینده خواهد بود.

انسان در میدان کوه می‌تواند خصلت‌هایی را که در زندگی باعث شکست است از بین ببرد و خود را در قبال ناتوانیها و ترس و نگرانیها مقاوم کند.

کوهنوردی برای همه ممکن است و هیچگونه شرط خاصی ندارد و حتی شرایط سنی در این رشته مطرح نمی‌باشد. و کلیه افراد حتی جانبازان و معلولین هم می‌توانند به فراخور موقعیت خویش در یکی از رشته‌های کوهنوردی فعالیت کنند.

کوهنوردی تنها ورزشی است که استادیوم ورزشی، تماشاچی و کف زدن‌های مردم را ندارد. در اینجا حرکات قهرمانی و تکنیک‌های خاص خود بدون جاگیری قهرمان بر سکوی مقام اول و دومی به اجرا درمی‌آیند، کوهنوردان از یکدیگر سبقت نمی‌گیرند و به یکدیگر غبطه نمی‌خورند. بلکه همدیگر را در جهت رسانیدن به هدف اصلی گروه حمایت و کمک می‌کنند.

● مقدار وسایل لازم برای کوهنورد اهمیت به‌سزایی دارد که با تجربه و عمل بدست می‌آید.

● کوهنوردی خطرناک نیست، اگر از فن و اصول آن آگاه شوید و با احتیاط لازم به کوه بروید.

کوهنوردی خطرناک نیست اگر از فن و اصول کار کوهنوردی آگاه شوید و با احتیاط لازم به‌کوه بروید نه تنها خطری به دنبال ندارد بلکه از جذابیت خاصی برخوردار است یک کوهنورد در مسیر تجربه و تکنیک‌هایی که در کوه می‌آموزد توانائی ویژه‌ای بدست می‌آورد که «هدایت گروه» نامیده می‌شود. این توانائی به وی اعتماد به نفس می‌دهد و حسن سلوک و همکاری با دیگران و زندگی اجتماعی می‌آموزد. چنین فردی به سادگی می‌تواند خانواده‌اش را نیز به طرز صحیحی هدایت کند. در این صورت تأثیر مثبت آن در جامعه دیده خواهد شد.

### کفت و کوبا...

مصروف این بعد می‌شود برنامه‌هایی از قبیل معرفی صحیح کوه و کوهنوردی، اخلاقیات در کوهستان مانند ایثار و فداکاری در کوه، هدف از کوهنوردی، که پیوسته در مورد آنها جلسات تشکیل می‌شود، در عین حال قصد داریم در آینده یک بولتن را منتشر کنیم.

\* لطفاً مشکلات موجود بر سر راه فعالیت گروه را شرح دهید:

مهمترین مشکل، عدم شناسایی گروه توسط فدراسیون است که این خود مشکلات دیگری را برای گروه فراهم آورده از جمله قطع ارتباطمان با سایر گروهها و نرسیدن نشریات آنها به دست گروه و مسائل دیگر در رابطه با اجرای برنامه‌ها، البته در زمینه رسمیت گروه هم چندی قبل با مسئولین فدراسیون نشستی داشتیم و آنها به ما پیشنهاد دادند که گروه باید رسمی شود. ما نیز اساسنامه‌ای را گرفتیم و روی آن کار کردیم و برای هیئت ورزشی بانوان فرستادیم تا بررسی کنند که هنوز نتیجه قطعی نداده است.

مشکل دیگر کلاً برمی‌گردد به عدم توجه مسئولین و عدم احساس ضرورت برنامه کوهنوردی برای خواهران. زیرا آنها به کوهنوردی فقط با دید ورزشی نگاه می‌کنند ولی ما آنرا در ابعاد روحی و فرهنگی و معنوی بیشتر در نظر داریم. این مسئله باعث شده که به ما امکانات کمتری بدهند و توجه

کمتری کنند. مثلاً ما در برنامه سبلان، از صعود خواهران به قله فیلمبرداری کرده‌ایم، با تمام مشکلاتی که فیلمبرداری به همراه دارد، ولی تا به حال از صدا و سیما پخش نشده است و این همان عدم احساس ضرورت در اجرای برنامه‌های کوهنوردی است یا اینکه مجلات ورزشی اصولاً اخبار ما را آنچنان که شایسته برنامه‌های ماست چاپ نمی‌کنند، مثلاً صعود خواهران از جبهه شمالی دماوند که برای اولین بار در تاریخ کوهنوردی ایران رخ داده است بصورت یک ستون بسیار کوچک در مجله‌ای چاپ می‌شود. فقط مجله زن روز به خاطر تعصبی که نسبت به مسئله ورزش خواهران دارد اخبار و فعالیت‌های ما را منعکس می‌کند.

\* آیا مایل به همکاری با اوج، هستید؟ در اینصورت، چه همکاریهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

در این مورد ما سه نوع مطلب می‌توانیم در اختیار شما بگذاریم:

یکی گزارش‌های صعود و کوه پیمائی... دوم اخبار و برنامه‌های تشکیلاتی گروه است که پس از تنظیم حتماً برای شما ارسال خواهیم داشت و سوم مطالب علمی و فنی است که ما فکر می‌کنیم در نشریه‌ای مثل نشریه اوج این مطالب بسیار علمی‌تر و بهتر بیان می‌شود و کلاً مقالات بسیار حرفه‌ای‌تر از مطالب ماست.

## توضیح فدراسیون کوهنوردی

دست اندرکاران محترم نشریه اوج

احتراماً عطف به مطالب مندرج در چهارمین شماره بولتن اوج در خصوص گفته‌های مسئول گروه مهمات سازی اعلام می‌گردد فرد یاد شده در تدوین آئین‌نامه کوهپیمائی این فدراسیون هیچ‌گونه نقشی نداشته و اصولاً تمامی آئین‌نامه‌های ورزشی توسط کارشناسان و دفتر برنامه‌ریزی سازمان تربیت بدنی تدوین و سپس بتصویب سازمان می‌رسد. لطفاً ترتیبی اتخاذ فرمائید تا مطلب یاد شده، در شماره آتی بولتن اوج تهیه گردد. توفیق روزافزون تمامی دست اندرکاران نشریه را در راه ارتقاء فرهنگ کوهنوردی از خداوند منان خواهیم.

با تشکر

غلامعباس جعفری

مدیر روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی

۲۰/۸/۲۰

بخش سیاسی پلیس در دوبایزید بما تکلیف کرد که داشتن راهنما الزامی است و بخاطر مسائل سوق الجیشی منطقه حتماً باید در معیت راهنما کار صعود را آغاز کنیم.

بالاخره مجوز نهایی آماده شد و مقامات محلی یعنی فرماندهان، پلیس و ژاندارمری و ارتش پای نامه ای را مشترکاً امضاء کرده و بدست ما دادند و از آن به بعد در کوچه پس کوچه های شهر بدنبال پیدا کردن راهنما راه افتادیم، در حالی که زبان ترکی هم نمی دانستیم.

بهر صورت، در حین سرکشی به گوشه و کنار شهر شخصی را پیدا کردیم بنام احمد ترهان شورت که اندکی فارسی می دانست (آدرس احمد ترهان شورت خیابان چهارشنبه، جاده شماره ۶۶، مغازه خرازی، تلفن ۱۴۵۰ است). وی بما گفت که در توپچاتان یک راهنما هست که ترکهایب آن مهماندار می گویند و آدرس وی را بما داد. نام او «خالص» بود.

اتومبیلی کرایه کردیم و به توپچاتان رفتیم. در آنجا خالص را پیدا کردیم و به مذاکره نشستیم او تقاضای ۱۰۰ هزار لیر حق الزحمه بدون چون و چرا کرد (معادل ۱۱۰/۰۰۰ ریال ایران). او خواست که اسبابهای و وسایل خود را از دوبایزید به توپچاتان بیاوریم تا از آنجا بوسیله اتومبیل کرایه به ده علی که مبدأ صعود است برویم و سپس با اسب تاکمپ اول پیش برانیم.

برای اینکه بتوان به ده علی رسید باید از دوبایزید ۱۱ کیلومتر به عقب (به طرف مرزی) برگشت و از آنجا از دوراهی خاکی بطرف توپچاتان رفت. فاصله جاده خاکی تا ده توپچاتان ۳ کیلومتر می باشد.

از توپچاتان در معیت خالص با اتومبیلی به ده علی رفتیم. در آنجا برادر خالص با یک اسب آماده ایستاده بود. روی ۸۵۰۰ لیتر توافق کردیم که تاکمپ اول که در ارتفاع ۳۲۰۰ متری قرار داشت پیش برویم.

کوله ها را بار اسب کرد و حرکت کردیم. به اشارتی بگویم که ده علی در واقع گوسفند سرائی بیش نیست که دارای ۴ خانوار می باشد. راه را ادامه دادیم.

راه مالرو و سنگلاخی بود اسب از جلو و ما از پشت سرش در یک کاروان ۴ نفری جلو می رفتیم. هوا نسبتاً سرد بود و راهپیمائی بعلت سیگلاخی بودن

اتوبوس در روز شنبه چهارم آبان ماه ۶۴ موتور خود را روشن کرد و براه افتاد. اتوبوس با سرعت راه می پیمود. جلگه قزوین و دشتهای پر برکت آنرا پشت سر گذاشت و از زنجان گذشت و وارد رشته کوه های قافلانکوه شد، در تاریکی شب شهر قدیمی و بزرگ تبریز را پشت سر گذاشتیم و بسوی ماکو راه افتادیم. در طلوع آفتاب روز بعد در حدود ساعت ۵ صبح وارد ماکو شدیم از همان لحظه سایه عظیم آزارات را در دور دستها در فاصله ۵۰ کیلومتری و در هوای پاک و روشن صبحگاهی دیدیم. ماکو همان شهری است که در پای یک کوه سنگی آرمیده و ریزش و پرتاب سنگ منازل آنرا تهدید می کند. در این شهر دیواره سنگی بلندی برافراشته که می تواند موضوع یک برنامه فنی کوهنوردی باشد.

در هوای بارانی شدید و طی تشریفات خسته کتنده گمرکی در بعد از ظهر روز یکشنبه از مرز بازرگان گذشتیم و خط مرزی طی کردیم و در هنگام غروب در فاصله ۳۵ کیلومتری بعد از مرز به شهر دوبایزید رسیدیم. با سرعت شام خودیم و قبل از اینکه اتوبوس به راه بیافتد به اداره پلیس مراجعه کردیم تا هماهنگی های لازم را در مورد برنامه صعود با مقامات پلیس ترکیه بجا آوریم. در دعوت نامه ای که قبلاً فدراسیون کوهنوردی ترکیه برای ما فرستاده بود، متذکر گردیده بود که نسخه ای از درخواست صعود را برای پلیس شهر دوبایزید می فرستد تا ما به آنها مراجعه و کسب مجوز کنیم. چون وقت اداری گذشته و بخش سیاسی پلیس نیز تعطیل شده بود کار ما به فردا موکول شد. بنابراین، به پای اتوبوس برگشتیم. بار خود را از اتوبوس بزمین گذاشتیم و شب را در هتلی به نام آزارات خوابیدیم اما در حقیقت چشم ضمیمان شیخ مانند آزارات را از پنجره اتاق می نگریست.

صبح زود، بعد از خوردن صبحانه به اداره پلیس رفتیم اما نامه ای که اشاره کردم هنوز از افری (مرکز بخش دوبایزید) به این شهر نرسیده بود. با جبار ۳ روز در دوبایزید معطل شدیم تا پس از تلفن های مکرر نامه رسید. اما در آنموقع نیز تعطیل آخر هفته شروع شده بود و روز بعد نیز سالروز تاسیس جمهوری ترکیه بود که باین ترتیب پنج روز وقت ما در دوبایزید تلف شد در طی این ۵ روز هزینه های اولیه را بررسی کردیم و دیدیم که هزینه راهنما و کرایه اتومبیل و اسب جمعاً ۱۳۰/۰۰۰ ریال می باشد

هادی بنکدار

## بر بام سه کشور

گزارش صعود  
به قله آزارات

اوج بر آن است که به منظور انتقال تجربه در هر شماره یک گزارش از برنامه های خارج از کشور را به خوانندگان عرضه کند. در این شماره گزارش صعود آزارات را برگزیدیم. نه از آن جهت که متناسب با فصل و یا رکودی استثنائی است. بلکه به خاطر آشنایی با تدارکات و برنامه ریزی های یک سفر ورزشی خارج از کشور.

تابستان سال ۷۰ یک تیم از گروه کوهنوردی بلور به قصد صعود آزارات به ترکیه رفته بود و پس از مراجعه شعبه فدراسیون کوهنوردی ترکیه در شهر دوبایزید برای گرفتن اجازه صعود و راهنما، ملاحظه کردند که باید ۶۰۰ دلار بپردازند و چون پرداخت چنین مبلغی برای آنها امکان پذیر نبود، از اجرای برنامه صرف نظر کردند.

آشنایی با تجربه های خارج کشور، به همه گروه های کوهنوردی کمک می کند که همه مسایل مربوط به برنامه را ارزیابی کنند و کمتر دچار مشکلات شوند.

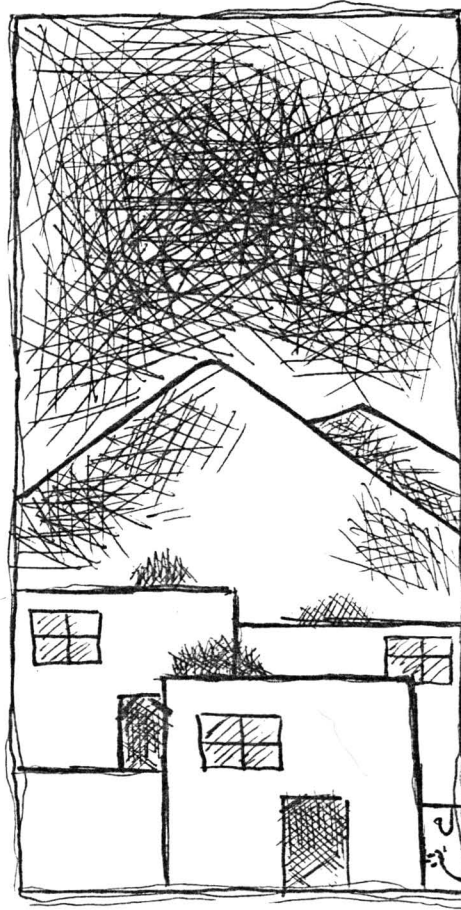
راهنما به ما گفته بود که در روز صعود به قله همراه ما نمی آید. سپس اضافه کرده بود که کمپ دیگری نیز باید در ارتفاع ۴۶۵۰ متری زده شود. چون شرایط را چنین دیدیم با گفتگو او را متقاعد کردیم که از ارتفاع ۴۲۰۰ متری کار صعود قله را یکسره کنیم.

روی شیب های یخ زده:

با کوله باری سبک از چادر بیرون آمدیم. ساعت ۳/۲۰ دقیقه صبح بود. در هوای سرد و تاریک، آرام و بی صدا به راه افتادیم. در ابتدا اندکی برف کوبی داشتیم، اما ساعتی بعد به شیب تندی رسیدیم که برف کاملاً یخ زده بود. از کلنگ به خوبی استفاده می کردیم. راه از روی سنگهای یخ زده می گذشت و بنابراین کار صعود با احتیاط و در موازات دره عظیم یخی که در سمت راستمان قرار داشت پیش می رفت. هر نیم ساعت یکبار بخاطر رقت هوا و تلاش روی سنگهای یخ زده و شیب تند مسیر مجبور به استراحت و تازه کردن نفس بودیم. کم کم به ارتفاع ۴۸۰۰ متری رسیدیم. تمامی یخچالها در این ارتفاع به هم می پیوستند. راه خود را از جنوب غربی قله بطرف جبهه غربی در امتداد قله ادامه دادیم. ساعت ۸ صبح زیر یالی از یخ بلور رسیدیم بعد از یک استراحت کوتاه و خوردن کمی تنقلات راه را ادامه دادیم و نیم ساعت بعد روی یال یخی جای گرفتیم.

در پیش روی یک دیوار یخی کم ارتفاع سد راه ما شد که در امتداد شمال به ارتفاع آن افزوده می گشت و بصورت برج در می آمد. بنابراین برای احتراز از درگیری با آن اندکی به سمت جنوب تغییر مسیر داده و در مسیر قله قرار گرفتیم. از روی شکافها و یخهای بلوری گذشتیم و در یک شیب نسبتاً تند قرار گرفتیم. با خود گفتیم احتمالاً قله باید آن بالا باشد. برف تازه ای که شب قبل باریده بود روی شکافها را پوشانده بود. ما با حرکت آرام خود سعی می کردیم که درون شکافهای پوشیده شده از برف نرفتیم. در این مسیر اندکی زیگزاک بطرف بالا رفتیم

● پلیس در دوبایزید گفت که داشتن راهنما الزامی است و به خاطر مسائل سوق الجیشی حتماً باید در معیت راهنما به قله برویم.



کوله ها بسیار سنگین بود و با توجه به وضعیت مسیر مجبور می شدیم لختی بیسائیم و نفسی تازه کنیم در ساعت ۱۳/۳۰ دقیقه بعد از ظهر به ارتفاع ۴۲۰۰ متری رسیدیم. قله در روبروی ما زیر تابش آفتاب انعکاس خیره کننده ای داشت و دره عظیم یخی بطول حدود ۵ کیلومتر در سمت راستمان خودنمایی می کرد.

هردم صدای هولناک ریزش سنگهای سرگردان در دره برمی خاست و سکوت یکدست و جاودانی کوه را میشکست. با توجه به شیب تندی که از این نقطه آغاز می شد و زمان کوتاهی که به تاریکی غروب مانده بود تصمیم گرفتیم کمپ دوم را در همین نقطه برپا کنیم. از اینرو بسرعت دست بکار شدیم و کار نصب چادر را در ساعت ۱۴/۳۰ دقیقه پایان رسانیدیم.

آنگاه کوله های خود را برای آماده کردن وسایل روز بعد داخل چادر بردیم و پس از اتمام کار و صرف شام در ساعت ۱۰ شب درون کیسه خوابهایمان خزیدیم.

راه و برفی که از قبل روی زمین نشسته بود به دشواری انجام می گرفت روی این اصل اسب تا ارتفاع ۲۶۰۰ متری پیش تر نرفت و ما از آنجا بناچار کوله های سنگین خود را به دوش گرفته و سنگین و آرام در هوای مه آلود به حرکت ادامه دادیم تا اینکه در ساعت ۱/۵ بعد از ظهر به محل پیش بینی شده در ارتفاع ۳۲۰۰ متری رسیدیم.

این محل شکل کاسه مانند داشت که کمتر در معرض وزش باد بود. در گوشه ای از آن نیز چوپانان محلی سنگ چین درست کرده و گوسفند سرایی ساخته بودند. بسرعت دست بکار شدیم و پس از مسطح کردن برف، چادر را برپا کردیم. راهنمای ما هیچگونه همکاری نکرد نه در حمل بار و کوله و نه در برپایی چادر. از مقدار کمی غذا همراه خود آورده بود که نتجتاً بایستی غذای او را نیز که تصادفاً شخص پرخوری بود تامین می کردیم (این نکته در تدارکات مواد غذایی از جهت پیش بینی اضافی حائز اهمیت است) بهر حال در ساعت ۳ بعد از ظهر کار نصب چادر پایان رسید و ما داخل آن شدیم و چراغ خوراکی پزی را روشن کردیم. چادر گرمایی گرفت و آب بجوشیدن افتاد. بخار آب فضای چادر را پر کرد.

از آن طرف مه رفته رفته برطرف می شد و هوا روشن تر. در هوای سایه روشن غروب از درون چادر مناظر زیبای اطراف را می دیدیم. شب آرامی را به صبح رساندیم. در نیمه راه:

پس از صرف صبحانه در هوایی رقیق و زیر وزش نسیم صبحگاهی چادر را جمع کرده و به راه افتادیم. مسیر از روی سنگهای یخ زده و لغزان می گذشت و به همین علت کار به کندی پیش می رفت. رفته رفته سوار یال جنوبی شدیم حالا دره اصلی در سمت راستمان قرار گرفته بود.

● اطراف ما خاک سه کشور ایران، ترکیه و شوروی دیده می شد.

● در بعضی نقاط، مسیر از روی سنگهای یخ زده و لغزان می گذشت و حرکت به کندی صورت می گرفت.

تا در مسیری ساده‌تر و راحت‌تری قرار بگیریم. همین‌که شیب پایان رسید قله با عظمت جاودانه خود نمودار شد و ما جان تازه‌ای گرفتیم و قوت و نیروی جدیدی در ما بوجود آمد. انگاری دوپینگ کرده بودیم. روی قله میله‌هایی نصب شده بود که بخوبی دیده می‌شد. دقایقی بعد ساعت ۱۰ صبح روی قله بودیم. همدیگر را بغل کرده و بوسیدیم و یاد وطن را گرامی داشتیم.

اطراف ما خاک سه کشور ایران، ترکیه و شوروی دیده می‌شد. روی قله برای یادبود از همدیگر عکس گرفتیم. باد تندی می‌وزید و ذرات برف را مانند سوزن به سر و صورتمان می‌پاشید. بعد از ده دقیقه استراحت روی قله تصمیم به برگشت گرفتیم. یخ بلوری در اطراف ما قرار داشت که بخاطر آن کرامپونها را به پوتین‌هایمان بستیم و از روی شیب‌های یخی به ظرف پائین سرازیر شدیم. انعکاس نور شدید خورشید که می‌تابید چشمهایمان را حتی از

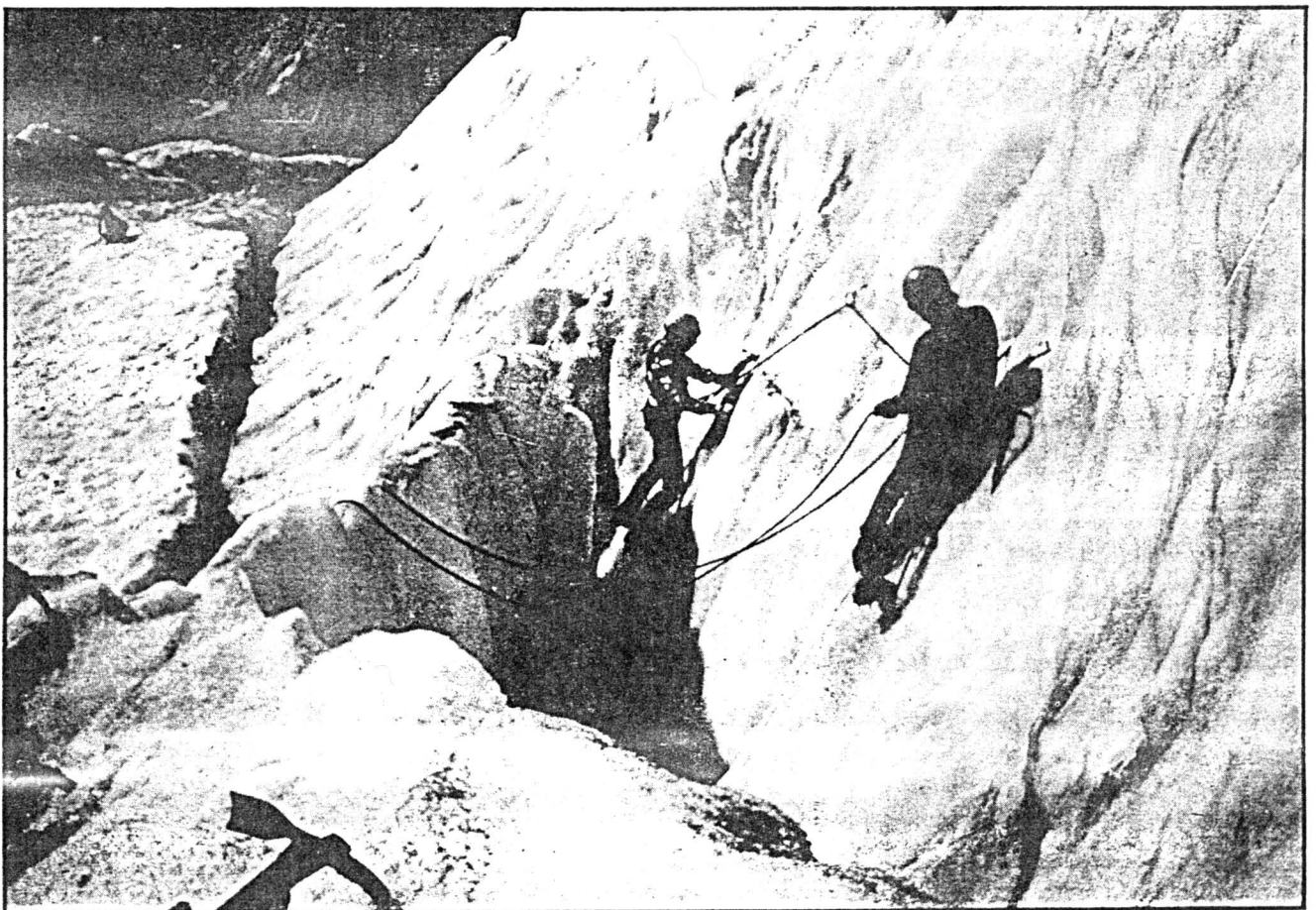
پشت عینک می‌آزرد.

در ساعت ۲ منطقه یخی را تمام کرده و کرامپونها را باز کردیم. در همان موقع از دور راهنمای خود خالص را دیدیم که سلانه سلانه بطرف بالا می‌آمد. بطرف او رفته و به وی رسیدیم و با هم بطرف چادر راه افتادیم. بعد از ظهر در کنار چادر بودیم. بخاطر کمبود وقت بدون صرف ناهار به چابکی و تندی چادر را جمع کرده و به طرف پائین برگشتیم. تصمیمان این بود که به هر ترتیب شب را درون چادر بگذرانیم. ساعت ۴/۳۰ هوا شروع به تاریک شدن کرد، اما ما راه را ادامه دادیم. به پائین کوه رسیدیم و ده‌علی را رد کرده و در مسیر جاده ماشین رو خاکی قرار گرفتیم. بیش از ۲۱ ساعت بود که در حال راه‌پیمایی و صرف انرژی بودیم و دیگر به ده توپچاتان رسیدیم و در حیاط منزل خالص چادر زدیم و سنگین و خسته پس از صرف شامی که مهمان خالص بودیم درون کیسه خوابهای خود خزیدیم.

فردا صبح به طرف دوبایزید حرکت کردیم و از آنجا به آقزی و آنکارا نزد رئیس فدراسیون که پزشک بیمارستان ابن سینا نیز بود، رفتیم و مراسم معارفه انجام گرفت. او صعود را به ما تبریک گفت و بین ما الفت و دوستی که خاص مناسبات و همکاریهای ورزشی است پدید آمد. هر یک خود را دوست دیگری خواندیم و طرح برنامه‌ها و دعوت‌های بعدی را ریختیم.

او همچنین به ما گفت اگر ابتدا به آنکارا مراجعه کرده بودید ما راهنمای کم هزینه‌تر و مسئول‌تر و صمیمی‌تری در اختیار شما قرار می‌دادیم.

به امید صعودهای بلندتر و موفق‌تر برای هموطنان عزیزم در قله سر به فلک کشیده هیمالیا.



## پیچ هوای چراغ بنزینی

### پیک تجزیه

همچنان که در دشت چال چال در میان انبره برف افتان و خیزان، با کوله باری سنگین و به کمک باطوم‌های اسکی ره می‌سپردیم، باد سهمگینی از روبرو برمی‌خواست و ذرات برف را مانند نیزه صورتمان که از زیر پوشش نقاب بیرون بود، فرو می‌کرد. باد، بقدری سنگین بود که در هر قدم ما را به زمین می‌کوفت. نفس کسی در نمی‌آمد. تیم ۹ نفری ما در زیر شلاق باد و برف کوبی سنگین و طاقت فرسا، سربلاتی سخت و کشنده‌ای را طی می‌کرد و گاه بگاه برای آن که صدائی در داده باشیم نفر اول می‌شمرد یک و نفرات بعد تکرار می‌کردند تا به عدد ۹ می‌رسید. صدای بچه‌ها، به یکدیگر آرامش و اعتماد به نفس می‌داد و ما را همچنان در ادامه راه مصمم می‌کرد.

ساعت ۴ بعدازظهر، سرپرست در ارتفاع ۳۶۰۰ متری گروه را به توقف واداشت. استدلال او این بود که در فصل زمستان هوا بسرعت رو به تاریکی می‌رود و حدود شش ساعت ۵ به تاریکی می‌نشیند. بنابراین یکساعت وقت برای چادر زدن و اسکان گرفتن صرف می‌شود. بچه‌ها بسرعت دست بکار شدند و با توجه به تمریناتی که در پائین کرده بودیم، هر چه سریع‌تر چادرها را برافراشتیم. اینکارها، کلاً حدود ۱۰ دقیقه وقت گرفت و طی آن پاهایمان رو به سردی می‌گذشت. ما این مسأله را در پائین پیش بینی کرده و تمام هم و غم‌مان این بود که هر چه زودتر چادرها را زیر باد سرپا کنیم و پوتین‌ها را نرفره نرفراز

پا درآوریم و یخ و برف دور و بر آنها را با مسواک روئیده و پوتین‌هایمان را درون کیسه پلاستیکی در داخل چادر جای دادیم.

وقتی که نوبت بیرون آوردن بعضی وسایل ضروری و غذای شب، از درون کوله‌ها شد، همگی به جز یک نفر از ما متوجه شدیم که در همان روز اول لباسمان در داخل کوله زیر باران سنگینی که در ابتدای راه باریده و برفی که مدام از آسمان می‌بارید و ما ۸ ساعت تمام زیرش راه پیمائی کرده بودیم، آب به داخل کوله‌هایمان نفوذ کرده و وسایل و لباسهایمان را خیس کرده است. اما، یکنفر از بچه‌ها که قبلاً در داخل کوله‌اش یک کیسه پلاستیکی جا داده و لباسها و وسایلش را در آن چیده بود، نگاه پر غروری داشت و ظفرمندانه به ما می‌نگریست. او قبلاً به ما این مطلب را گفته بود، اما سرپرست و بچه‌ها اعتنائی به توصیه او نکرده بودند.

این اولین تجربه، در آن شب، حال همه را گرفت و مدتها وقت گرفت که لباسهای نیمه خیس‌مان را جلو شعله اجاق گازی نیمه خشک کردیم - لباسهایی که تا حداقل یک هفته دیگر می‌بایستی با آنها سر می‌کردیم.

اما، آنشب، شب حادثه بود. شام را خورده و سه به سه در داخل سه چادر جا گرفته بودیم که ناگهان صدای «آتش، آتش!» از داخل یکی از چادرها برخاست و متعاقب آن یکی از بهترین چادرهایمان که امید اصلی ما برای کمپ در ارتفاع ۵۳۰۰ متری بود، غرق در شعله آتش شد و زبانه‌های آتش از آن بالاگرفت.

همگی، زیر ضربه بادی که هنوز در شب زوزه می‌کشید و برفی که هر چه تندتر می‌بارید، به کمک یارانمان که در شعله آتش گرفتار شده بودند شتافتیم. دو نفر از آنها، قبلاً خودشان را از چادر مشتعل بیرون انداخته و یکنفر در داخل چادر سوزان گرفتار شده بود. وی را بسرعت بیرون کشیدیم. کت پر او برتنش دچار آتش شده و داشت می‌سوخت. قسمتی از ریش، موها و ابروهایش نیز سوخته بود. به زحمت او را نجات دادیم و در حالیکه چادر قله ما در یک چشم بهم زدن سوخت و به تلی از خاکستر و دو ردیف دیرک نیم سوخته تبدیل شد، بچه‌های حادثه زده را به درون دو چادر دیگر بردیم و ماجرا را جویا شدیم. معلوم شد همان رفیق نیم سوخته‌مان ساعتی قبل فراموش کرده است که پیچ هوای چراغ بنزینی را بطور کامل باز کند. بهمین علت زیر فشار باقیمانده هوای درون مخزن، بنزین آرام آرام از مجرای خود عبور کرده و به دخل ظرف زیر چراغ ریخته است و ساعتی بعد که بچه‌ها خواسته‌اند جای درست کنند، با کشیدن کبیریت ناگهان انفجار و آتش سوزی رخ داده است.

این دومین تجربه‌ای بود که آن شب به دست آوردیم. فرای آن شب، هموردکت از دست داده و صورت سوخته‌مان را به همراه یکی دیگر از بچه‌ها به پائین روانه کردیم و گروه باقیمانده ۷ نفری مان راه بالا را در پیش گرفت که بسا امکاه داشت نتواند در پیش بگیرد.

و با خط خوانا). مانند همه نشریات دیگر، اوج در حک و اصلاح نوشته‌های رسیده آزاد است و آنها را باز نمی‌گرداند ولی در صورت درج آنها در بولتن نام نویسنده را خواهد آورد.

برای ما نامه بنویسید و مسائلی را که در رابطه با ورزش کوهنوردی از هر جهت بنظرتان می‌رسد مطرح نمایید. «اوج» در هر شماره دست کم گزیده یکی از نامه‌های رسیده را مطرح می‌کند.

به منظور تامین بخشی از مخارج این بولتن آگهی‌های فروش وسایل کوهنوردی پذیرفته می‌شود. «اوج» هر گونه یاری شما در تامین هزینه‌ها را با سپاس می‌پذیرد.

هدف «اوج» بالا بردن سطح ورزش کوهنوردی ایران و گسترش آن در جامعه می‌باشد. پر روشن است که دسترسی به چنین هدفی مستلزم شناخت مشکلات، امکانات، راه‌حلهای و روند گذشته و حال این ورزش است.

از طرفی همه دوستداران کوهنوردی در این هدف با ما سهمند و از طرف دیگر دسترسی به آن، تلاشی همگانی را طلب می‌کند. از اینرو «اوج» همه کوهنوردان را به یاری فرا می‌خواند تا بهر صورت که می‌تواند یاریش دهند.

بی شک این شماره «اوج» خالی از اشکال نیست ولی صمیمانه می‌گوئیم تا بهتر باشد. هرگونه انتقاد و پیشنهاد سازنده شما، کمکی ارزشمند است.

مقالات خود را برای ما بفرستید (البته روی کاغذ A4

سخنی با  
خوانندگان

# گوناگون

تهیه کننده: فرهاد احمدی شیخانی

## آب

### ویژگی‌های ظاهری آب مشروب:

آب مشروب باید در مرحله اول از نظر شرب مطبوع، شفاف، بدون رنگ و بدون بو باشد. در مقابل، وجود رنگ بسیار کم و بو و مزه برای آبهای معدنی قابل شرب می‌تواند طبیعی باشد.

### تعریف آب معدنی:

آبهای معدنی طبیعی و گازهای معدنی طبیعی، آبها و گازهایی هستند که از تشکیلات زمین شناسی خارج دارای خواص درمانی هستند.

### منشاء آبهای معدنی:

۱- سطحی (ژئوترمال): آبهای فرورو و ریزشهای جوی وارد زمین شده و تا اعماق زیاد نفوذ کرده و مواد مختلفی را در خود حل می‌کنند و پس از رسیدن به سطح زمین چشمه‌های آب معدنی را تشکیل می‌دهند.

۲- عمقی یا ژئونیل (آبهای بکر یا جوان): آبهای هستند که از اعماق بسیار زیاد زمین منشاء گرفته و می‌توانند حاصل بخار آخرین مرحله تبلور ساگمای مذاب درون زمین باشند که در مناطق آتشفشانی مثل دماوند و سیلان دیده می‌شوند.

گفتنی است که گاهی این دو نوع آب در زیر زمین با هم مخلوط شده و به سطح زمین راه پیدا می‌کنند.

### انجیر بخورید!

این میوه شیرین و گوشت‌دار حاوی ویتامینهای A و B و C و قند و مواد پروتئینی و مواد ازته، چربی، آهن، منگنز و کلسیم است. این میوه لذیذ بخوبی هضم می‌شود و برای تقویت معده نافع است. کمپوت و یا تازه آن برای مبتلایان به سوء هاضمه و یبوست مفید است.

### اگزما Eczéma را بشناسید:

این بیماری یکی از بیماریهای پوستی است و عوارض آن عبارتند از تورم پوست و سرخ شدن آن و بروز تاولهای ریز که بعد از پوسته پوسته شدن خارش بسیار شدیدی دارد و گاهی تاولها آب پس می‌دهد. علت آن گاهی اختلال بعضی از غدد داخلی و گاه حساسیت فوق‌العاده مزاج مربوط به ناسازگاریهای دارویی یا غذایی و یا عوارض ناشی از

کار می‌باشد.

### مناطق دبیش از حد خشک،

آیا مناطقی در کره زمین وجود دارد که کاملاً خشک و اصلاً بدون بارندگی باشند؟ برای جواب به دو مطلب زیر توجه کنید:

در نواحی بسیار خشک مانند بیابان آناکا واقع در شمال شیلی امکان دارد که در طول دوازده ماه و در طول سالها، باران نبارد. در عین حال هیچ نقطه‌ای از جهان بطور مطلق بدون بارندگی نیست. بیابان آریکا (واقع در شمالی‌ترین قسمت شیلی) با آنکه خیلی خشک است معهداً در طول ۱۷ سال ۰/۵ میلیمتر بارندگی داشته است!

### کویر لوت قطب حرارتی کره زمین

استراتیل زاور Stratil-Sauer دانشمند اطریشی، در اواخر خرداد ماه، در غرب نصرت آباد (شرق کویر لوت) که دارای ارتفاع ۱۰۵۰ متری از سطح دریا است، طی یک محاسبه، درجه حرارت بیش از ۵۷ درجه سانتی‌گراد را برای بیابان لوت تخمین زده و گفته است این بیابان، می‌تواند، نمایشگر قطب حرارتی کره زمین باشد. کارشناسان، اخیراً با تصحیح اشتباهات او به رقمی در حدود ۵۹ درجه سانتی‌گراد رسیده‌اند، و این در حالی است که هنوز تا حد اکثر شدن درجه حرارت بیابان لوت جای زیادی مانده است. زیرا درجه حرارت یاد شده برای اواخر خرداد ماه محاسبه شده و حدس زده می‌شود که درجه حرارت برای ماههای تیر و مرداد از ۶۰ درجه سانتی‌گراد هم تجاوز نکند. شاید خالی از لطف نباشد که بدانید درجه حرارت ماسه‌ها و ریگهای کویر لوت در سردترین ماه سال یعنی بهمن، حدود ۶۲ درجه سانتی‌گراد است!

لازم به یادآوری است که دفتر یونسکو در ایران از آن سازمان درخواست کرده که کویر لوت را در ردیف میراث‌های جهانی مانند گراندرکانیون (آمریکا) و قاره قطب جنوب قرار دهد.

### فرهنگ کوهنوردی

کوهپایه‌ای: امداد کوهستان

کوه افزار: پوشاک و لوازم کوه‌پیمایی و کوهنوردی  
کُل: تپه بلند و یا پشته‌ای مرتفع که جاده بر آن بگذرد (پشته، قل، تپه بلند)

گروه پشاهنگ: مجموعه کوهنوردانی که یک گروه را در هیأت‌های بزرگ تشکیل می‌دهند و زودتر از بقیه افراد هیأت به منطقه عزیمت کرده و مقدمات سفر و تدارکات هیأت را در منطقه و اماکن سر راه مهیا می‌کنند.

گُرده: به دو صعود کننده دیواره گفته می‌شود که با یک رشته طناب بهم متصلند و یکدیگر را حمایت می‌کنند.

کوه‌پیمایی: بالا رفتن از کوه فقط با استفاده از پاهای کوه‌نوردی: بالا رفتن از کوه که ترکیبی از پیاده روی و سنگ‌نوردی باشد.

گدوک: مناطق خیلی سرد و برف‌گیر.

داغ‌بند: درماندن روی سنگ و دیواره بگونه‌ای که امکان پیشرفت و بازگشت نباشد.

لشاب: آب و گل همیشگی.

لاخ کردن: گیر دادن عضوی از بدن مثل مشت یا کف پا در میان شکاف سنگ جهت صعود.

ساندگاه: کسب، بارگاه، نقاطی از کوهستان که کوهنوردان معمولاً در آن چادر می‌زنند و می‌مانند و با تجدید قوا و هم‌هوائی لازم به ادامه برنامه می‌پردازند.

موقع‌یابی: تعیین و وضعیت خود در کوهستان.

نوپما: نوآموز کوهنوردی، مبتدی.

همنورد: دوست و همراه در کوه.

### معجزات کوهستان:

تغییرات درجه حرارت در کوهستانها که گاه ممکنست به منهای ۴۰ درجه سانتی‌گراد نیز برسد باعث تحریک و تهیج اندام انسان می‌شود. هوای کوهستان از ۶۰۰ متر به بالا صاف و در ارتفاع بیش از ۱۰۰۰ متر خلوص آن کامل می‌گردد.

در این ارتفاع هوا صاف و عاری از هرگونه میکرب و مواد ایجادکننده آلرژی (حساسیت) و گرد و غبار می‌باشد. درختان برگ سوزنی (کاج) در این ارتفاعات بخوبی رشد می‌کنند و در اندام خود جوهر تریانتین اندوخته می‌کنند که از نظر پزشکی محیطی مناسب برای مسلولین بوجود می‌آورد.

با کاهش فشار هوا (هر یکصد متر یک سانتی متر جیوه کاهش می‌یابد) در ارتفاعات، مولکولهای هوا از هم فاصله بیشتری می‌گیرند و در نتیجه هوا رقیق‌تر



**نگهداری از پوتین:**

پوتین کوهنوردی، یکی از باارزش‌ترین وسایل کوهنوردی است و بویژه در زمستان باید در نگهداری آن دقت کافی به عمل آورد. ابتدا باید در چرب کردن آن دقت نمود. برای چرب کردن پوتین به صورت زیر عمل می‌کنیم:

نخست، پوتین را خوب تمیز کرده و آنرا از هر گونه گل و لای پاک می‌کنیم. سپس با صابون، چربی را که از قبل بر روی آن بوده، شسته و پوتین را در گوشه‌ای دور از حرارت مستقیم قرار می‌دهیم تا بطور تدریجی و در هوای اتاق خشک شود. یک روز قبل از عزیمت به برنامه، مقداری «پی» را در یک ظرف آب می‌کنیم (پی شتر چرب‌تر و بادوام‌تر است). گفتنی است که پی نباید زیاد داغ شود که به جوش آید، بلکه فقط باید آب شده و ولرم بماند. بعد پوتین را روی چراغ گرفته و کمی بالاتر از شعله، دور تا دور آنرا گرم می‌کنیم. سپس با قلم مو یا چیزی شبیه آن، پی آب شده را روی پوتین می‌مالیم و باز پوتین را روی چراغ می‌گیریم تا پی کاملاً به خورد پوتین برود. این عمل را چندین بار تکرار می‌کنیم تا کفش کاملاً از چربی سیراب شود.

بعد از اجرای برنامه و بازگشت به منزل، باید بلافاصله پوتین را به ترتیب فوق شسته و سپس مقداری روزنامه مجاله شده را درون آن قرار دهیم تا هم نم پوتین را بگیرد و هم شکل و فرم پوتین را حفظ کند.

**مسابقه**

مجله اوج، از این به بعد سعی خواهد داشت در هر شماره یک مسابقه ترتیب دهد. این مسابقه، با مسابقات مشابه که در مجله‌های تفننی مشاهده می‌کنید تفاوت خواهد داشت. ما یک جدول کلمات متقاطع طرح نخواهیم کرد و یک چیستان نیز جلوی روی شما قرار نخواهیم داد، زیرا اعتقاد داریم این گونه جداول و اینگونه مسابقات تفننی و سرگرم کننده در بالا بردن سطح دانش و دیدگاه افراد تاثیر مطلوبی ندارد.

بنابراین برای آغاز اولین مسابقه، سؤالی را طرح خواهیم کرد که احتمالاً هر کوهنوردی با آن روبرو شده است: «چرا به کوه می‌روید؟» پاسخهای خود را بصورت مقاله برای ما بفرستید. اوج از میان بهترین پاسخها سه برنده انتخاب خواهد کرد. لازم به گفتن نیست که در هر مسابقه‌ای به برندگان جوایزی نیز داده می‌شود.

می‌شود و فشار اکسیژن نیز کاهش می‌یابد. بطوریکه فشار ۲۱ درصد اکسیژن در جلگه در ارتفاع ۲۰۰۰ متری به ۵/۸ درصد تقلیل می‌یابد. در این صورت، اندام انسانی سعی می‌کند ککه با افزایش مقدار دم و بازدم این کمبود را جبران کرده و اکسیژن‌گیری کافی نماید.

از ارتفاع ۱۷۰۰ متر به بالا، در اثر کاهش فشار جو، دستگاه سمپاتیک پی در پی تحریک می‌شود و باعث ترشح آدرنالین می‌شود. در این رابطه، قدرت گلبول سازیطحال بالا می‌رود و تعداد گلبولهای قرمز در خون افزایش می‌یابد. این امر برای افراد کم خون مفید است و چنانچه شخص ۲۰ روز در کوهستان بماند، تولید گلبول قرمز به حد اکثر خود می‌رسد.

اب و هوای کوهستان باعث افزایش متابولیسم (سوخت و ساز) بدن می‌شود و اشتها را بالا می‌برد. گلیکوژن کبد و عضلات پائین می‌آید و قند خون کاهش می‌گیرد. سرمای کوهستان باعث افزایش مقاومت در مقابل خستگی، تقویت اعصاب و سبب بهتر شدن وضع روحی شده و سلامتی و شادابی خاصی به انسان می‌بخشد. بنا به تحقیقاتی که به عمل آمده ساکنین کوهستان در صورت لزوم کمبود فشار هوای تا ۱۲/۰۰۰ متر را تحمل می‌کنند، ولی افرادی که در دشتها و جلگه‌ها زندگی می‌کنند در ارتفاع ۷/۰۰۰ متری بیهوش می‌شوند.

حسین مهجوری

(اقتباس از: کتابهای کشاورزی و آب و هوا شناسی

نوبین)



## در کوهستان چه خبر؟

## در کوهستان چه خبر؟

## در کوهستان چه خبر؟

مسابقه راه پیمانی ولنجک

مهرماه امسال دومین کوه پیمانی عمومی هیأت کوهنوردی تهران، که در راستای مردمی کردن و توسعه این ورزش بین اقشار مختلف تدارک دیده شده بود، در منطقه ولنجک تهران، بصورت «مسابقه راه پیمانی» برگزار شد. در این مسابقه که برای اولین بار در سالهای بعد از انقلاب اسلامی، ورزشکاران زن نیز شرکت داده شده‌اند، دو مسیر، (برای خانم‌ها و آقایان) بطول ۲/۵ کیلومتر در نظر گرفته شده بود. ساعت شروع مسابقه ۷/۱۵ صبح از ابتدای پارکینگ ولنجک بود. در این مسابقه جمعاً ۲۳۸ نفر شامل ۱۵۷ مرد و ۸۱ زن شرکت کرده بودند.

در پایان مسابقه، به نفرات اول تا هشتم در هر رشته جوایزی داده شد. همچنین، جوان‌ترین و مسن‌ترین افراد شرکت کننده نیز جایزه گرفتند. سقوط از دیواره بیستون:

علیرضا دلایان، نفر چهارم مسابقات سنگ نوردی همدان پانزدهم امسال، در صعود از دیواره بیستون بخاطر پاره شدن طناب کوهنوردیش به پائین به پائین پرتاب شد و در دم جان سپرد. همزمان با وی، کوهنورد دیگری به نام نصراله قاسمی که بدون وسایل فنی و استفاده از حمایت مشغول صعود در همین دیواره بود، نیز سقوط کرد. درگذشت این دو کوهنورد را به خانواده گرامی آنها و جامعه کوهنوردان کشورمان تسلیت می‌گوئیم.

قهرمان مسابقه سنگ نوردی جهان در سال ۹۱:

در آخرین روزهای سال مسیحی ۱۹۹۱، مسابقات سنگ نوردی با شرکت کلیه کشورهای اروپائی، امریکائی و آسیای جنوب شرقی در ایالت «ولز» انگلیس برپا گردید، در این مسابقات، «فرانسوالومبارد» از فرانسه تا ارتفاع ۱۳/۵۳ متر در یک دیواره مصنوعی صعود کرد و نفر اول شد. نفر دوم، یک ژاپنی بود. به نفر اول، ده هزار پوند جایزه تعلق گرفت.

K2 (قره‌قوروم) از اورست بلندتر شده است:

زمین شناسان امریکائی با همکاری دولت نپال، اعلام کردند که ارتفاع K2 از اورست فزونی گرفته است.

«راجر بیهام»، محقق مؤسسه زمین شناسی کلرادو امریکاکه از سال ۱۹۴۸ به مطالعات زمین شناسی در منطقه هیمالیا پرداخته است، اخیراً اعلام کرد که در منطقه مزبور، در مساحتی به وسعت دوهزار کیلومتر مربع، فعالیتهای کوهزائی ادامه داشته و ارتفاع کوهها طی این مدت بمیزان نیم متر در هر سال افزایش یافته است. وی گفت که ارتفاع کوهستان قره‌قوروم از اورست بالاتر شده است و باین ترتیب، دیگر نمی‌توان اورست را بلندترین قله جهان دانست.



کتابهای تازه:

سه کتاب جدید در رشته کوهنوردی چاپ و انتشار یافت. این سه کتاب عبارتند از:  
- آنپورنا، جایگاه زمان  
- هنر رهبری در کوهستان

- بیائید با هم به کوهستان برویم.  
علاقمندان می‌توانند این کتابها را از هیأت استان تهران تهیه کنند.

نجات دو کوهنورد ایتالیائی

مسؤلان گروه نجات آلپ گفتند که سرنشینان یک هلیکوپتری، دو کوهنورد ایتالیائی را که به مدت ۶ روز در ارتفاع ۳/۳۰۰ متری کوههای آلپ در نزدیکی مرز سوئیس در میان کولاک شدید محصور بودند، نجات دادند.

این دو کوهنورد که هر دو ۴۰ ساله بودند، در ارتفاع ۳/۳۰۰ متری در نزدیکی قله کوه «پارلی» گرفتار کولاک شدند. ریزش برف و وزش باد بجدی بود که رهنمایان آلپ نتوانستند به آنها دست یابند و کلیه کوششهای آنها با شکست مواجه شد.

گفته شده که در ارتفاعات کوه «بادلی» در حین گرفتار شدن این دو کوهنورد، ۱۵۰ سانتی متر برف باریده است.

دو کوهنورد، در طول ۶ روز اقامت در چادر، چیزی برای خوردن و آشامیدن نداشتند و از فرط تشنگی و سرما به ضعف و سستی گرائیده بودند. بالاخره در هفته گذشته هوا صاف شد و هلیکوپتر امداد توانست محل آنها را تشخیص داده و نجاتشان دهد.

کلاس تغذیه:

به دعوت گروه کوهنوردی دماوند، معلم و مربی معهد کوهنوردی، آقای عبدالله اشتری، در روزهای ۳۰ دی و ۷ بهمن ماه جاری در محل آن گروه واقع در خیابان انقلاب، اول لاله‌زار نو، مباحث و مطالبی را در مورد تغذیه در کوهستان بازگو خواهد کرد. شرکت تمام علاقمندان در این کلاس همراه با معرفی نامه، از طرف گروهی که عضو آن هستند، آزاد می‌باشد.

کابل و دستک گذاری مسیر شیرپلا

عزیز خلیج، مربی گرانقدر و محبوب - که همه بچه‌های کوهنورد به وی ارادت و علاقه می‌ورزند،

**صعودهای زمستانی:**

به مناسبت بزرگداشت ۲۲ بهمن، از سوی گروههای مختلف کوهنوردی کشورمان برنامه‌هایی برای صعود به قله‌های مختلف تدارک دیده شده است. برخی از این برنامه‌ها عبارتند از:

- صعود به قله خلنو (گروه کوهنوردی تهران).
- صعود به تخت سلیمان در منطقه علم کوه (گروه آزاد تهران به سرپرستی محسن نوری).
- صعود به اشترانکوه (هیأت همدان).
- صعود به زردکوه بختیاری (گروه پیام).
- صعود به شیرکوه یزد (گروه کوهنوردی شهرداری تهران).

برنامه‌های دیگری نیز برای صعود به قله‌های سیلان، دنا، شاهوار، و چند قله دیگر توسط برخی دیگر از گروههای کوهنوردی در دست تدارک است. به نظر می‌رسد که با نزولات جوی در حجم وسیع، کار صعودهای امسال از دشواری‌های ویژه‌ای برخوردار باشد و خطراتی مانند بهمن زدگی گروههای اعزامی را تهدید کند. از اینرو، ماکاربت احتیاط‌های ویژه و تمرینات بدنی پیش از اجرای برنامه و تدارک کامل ملزومات کوهنوردی را به همه گروههای اعزامی توصیه می‌کنیم. در همین جا، از همه گروهها درخواست می‌کنیم که یک نسخه از گزارش برنامه خود و تجارب خاصی را که طی این برنامه‌ها به دست می‌آورند، برای درج در اوج برای ما بفرستید. چاپ گزارشهایی از این دست می‌تواند در اعتلای دانش کوهنوردی هنوردانمان موثر باشد.

**ایرانی‌ها بر فراز «خانه دیو»**

«خانه دیو» که به زبان نروژی «یوتن هایم» نامیده می‌شود، از قله‌های زیبا، صخره‌ای و مرتفع نروژ، می‌باشد. با خبر شدیم که فریدون لسان تیز، سنگ نورد و کوهنورد خوب کشورمان، که در نروژ اقامت دارد به اتفاق جمعی از ایرانیان مقیم آن دیار در یک تلاش سخت زمستانی به این قله دست یافته است. وی، همچنین، در تدارک صعود به تیرولی در اتریش و ماتهورف در سویس می‌باشد. برای این هنورد عزیز دور از وطن آرزوی توفیق داریم.

**دبیر جدید فدراسیون:**

کریم بنامولائی، رئیس هیأت کوهنوردی استان تهران، از سوی مهندس فیاض رئیس فدراسیون کوهنوردی کشور به سمت دبیر جدید فدراسیون برگزیده شد. یک هفته پیش از این انتصاب، موسوی دبیر پیشین فدراسیون با تنی چند از مسئولان کمیته‌های فدراسیون از سمت خود مستعفی شده بود. اوج، ضمن عرض تبریک به بنامولائی، برای وی در موقعیت جدیدش آرزوی موفقیت و توفیق خدمت به جامعه کوهنوردی کشورمان را دارد.

**اطلاعیه**

قابل توجه گروهها و افرادی که برای ما حق

اشتراک فرستاده‌اند:

کانون کوهنوردان البرز آمل، گروه کوهنوردی البرز قزوین، گروه کوهنوردی مهریان، گروه کوهنوردی احد، آقای رضا حسینی اعظم، آقای محسن اسکندریون، آقای حسین مهجوری، گروه کوهنوردی توحید زنجان و دیگران. وجهی که بعنوان حق اشتراک اوج یا کمک برای ما فرستاده بودید، به علت غلط بودن شماره حساب و عدم ذکر کد شعبه بانک در اطلاعیه اوج شماره ۴ بحساب ما واریز نشده است. لطف کرده، با شعبه بانک کارگزار خود تماس بگیرید و مجدداً برای ما وجه مزبور را حواله کنید. لطفاً هزینه بانکی مجدد را از حق اشتراک کم بگذارید. عذر ما را برای زحمت مجدد بپذیرید. مشخصات دقیق حساب ما در این شماره اوج درج شده است.

در اوایل فصل پائیز، بان سالهای دیگر، داوطلبانه دست بکار شد و مسیر آبشار دوقلو تهران به شیرپلا را کابل‌گذاری و نشانه‌گذاری کرد. در این کار، آقای سلیم شالوم، از هم‌نوردان خوب ما در گروه کوهنوردی دماوند وی را یاری داد. عزیز خلیج، همچنین، کلیه پلهای فلزی واقع در مسیر را مرمت و تعمیر کرد. اقدام این دو نفر، در زمینه حفظ و نگهداری تأسیسات اندکی که داریم، مورد قدردانی گروهها قرار گرفت.

**صعود به قله قره داغ:**

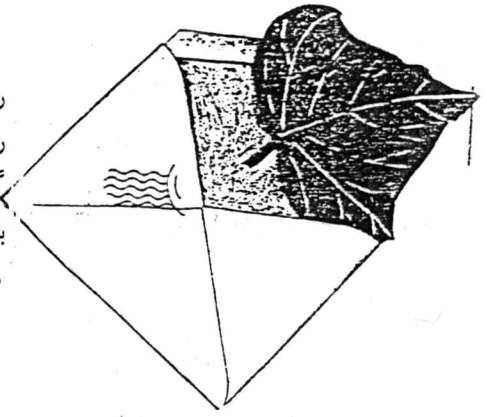
در اواخر تابستان امسال، گروهی از کوهنوردان کشورمان با هماهنگی قبلی فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران، طی دعوتی که از آنان بعمل آمده بود به گرجستان شوروی عزیمت کردند و در یک صعود مشترک به قله قره داغ دست یافتند. در شماره آتی اوج، گزارش این صعود را منتشر خواهیم کرد.

**غار پروا:**

غار پروا، واقع در استان باختران، که به قولی در میان غارهای دنیا از لحاظ صعوبت و سختی کار، ردیف پنجم و به قولی دیگر جای هشتم را دارد، همیشه مطمح نظر گروههای کوهنوردی بوده و یکی دو مورد نیز تدارک فرود در آن دیده شده است. اما، این فرودها، تاکنون به لحاظ ناکافی بودن وسایل، هزینه بالای کار و مهارتهای فنی موفق نبوده است. پیش از انقلاب، انگلیسی‌ها از این غار بازدید بعمل آورده و تا عمق ۷۸۰ متری پائین رفتند و به دریاچه‌ای رسیدند که به لحاظ ضرورت استفاده از وسایل غواصی، مانع از پیشروی آنان و کشف انتهای غار گردید.

با خبر شدیم که امسال، حشمت... حیدریان، از مربیان و کوهنوردان با سابقه کشور، با گروهی از بچه‌های باخترانی تا اعماق قابل توجهی از این غار پیش رفته و چاه‌های عمیقی را در مسیر غار پست سر گذاشته‌اند. در نظر داریم در شماره آتی اوج، تجربه‌های این گروه را منتشر کنیم.





## پاسخ به نامه‌ها

□ آقای محمد حسن نجاریان - زنجان

با تشکر از نامه محبت آمیز شما، سؤالات شما با آقای مسعود خرم رودی در میان گذاشته شد؛ پاسخ ایشان به شرح زیر است:

۱- مسیر جدید - «قیف مرکزی» و «مسیر لهستانیها» روی دیواره علم فقط افتتاح شد، آنهم به اندازه چهار طول طناب، اما بدلیل کمی وقت ادامه مسیر به سال بعد موکول گردید. امسال یعنی سال ۱۳۷۰ پس از فوت آقای محمد خدایاری گروه «قزل» آن مسیر را به اندازه ۲ طول طناب ادامه داده ولی هنوز هم مسیر ناتمام است و قرار است در محل بهم رسیدن قیف و دیواره پیدا کند.

در این برنامه فقط من به عنوان یک عضو گروه کوهنوردی تهران شرکت کرده بودم.

۲- در پاسخ سؤال دیگران در مورد صعود یک روزه مسیر استانها از رودبارک به قله علم کوه، باید بگویم که: بلی این همان صعود بود، همزمان با این صعود سه نفر دیگر از سنگ نوردان همدانی نیز به این مهم دست یافتند. اسامی آنها عبارت است از: حسین مقدم، علی رضا و حسن نجاریان

□ آقای مجتبی کریمی (دبیرخانه کوهنوردی باخترا)

طی نامه کوتاهی نوشته‌اند: «...از دردها، مشکلات و کمبودها نوشته‌اید. ما هم دردآشنایم و با همین مسائل دست به گریبانیم. درد را باید گفت و مشکلات را باید عنوان کرد. امیدواریم روزی بیاید که مشکلات مرتفع گردد و گروهها بتوانند با خیال آسوده‌تری کارهای فرهنگی خود را به جامعه کوهنوردی که تشنه مطلب است، ارائه دهند.»

ما با چاپ قسمتی از نامه آقای کریمی، از ایشان درخواست می‌کنیم که به ابتکار خودشان، موضوعی

را انتخاب کرده و ضمن بیان مسائل و مشکلات، راه حل پیشنهاد و ارائه دهند. با چاپ و طرح این گونه مسائل و موارد است که می‌توان صداها را بگوش مسئولین فدراسیون رسانید. منتظر دریافت مقاله‌ای از شما هستیم.

□ آقای فرزاد بهمن نیا - گرگان

نوشته‌اند «نشریه شما بطور اتفاقی بدستمان رسید. بنظرم رسید که با سایر بولتن‌ها و نشریاتی که در این رشته چاپ و منتشر می‌شود، تفاوت دارد. این تفاوت بدان جهت است که شما مسائل و مشکلات روز را مطرح می‌کنید. در حالی که نشریات دیگر فقط به مسائل فنی و کوهنوردی مانند گزارش صعودها می‌پردازند حال که نشریات شما در این سطح کار می‌کند، چرا از لحاظ شبکه توزیع این قدر ضعیف هستید؟ اولاً چرا نشریه‌تان را چاپ نمی‌کنید و ثانیاً در همین حد نشریه فتوکپی، چرا به همه مراکز فرهنگی مانند کتابخانه‌های شهرستانها نمی‌فرستید؟

در پاسخ آقای فرزاد خان باید بگوئیم که:

- نظر ایشان در مورد «خط مشی» نشریه اوج کاملاً صحیح است. به یاد داریم که وقتی هیأت تحریریه تشکیل شد، بین خودمان قرار گذاشتیم که به مسائل روز و ضعف‌هایی که در حاشیه مدیریت کوهنوردی در کشور وجود دارد بپردازیم. در واقع برخورد منحصر به مسائل فنی، یک برخورد «تجربیدی» است. مسائل فنی و اجرایی کوهنوردی، در خلاء حرکت نمی‌کند. این مسائل تحت تأثیر مدیریت کوهنوردی و حتی مسائل اقتصادی - اجتماعی جامعه‌مان قرار دارد و ما برای ایجاد پیشرفت در این رشته و حل مشکلات بنیادی آن بایستی به این مسائل بعنوان علت‌ها و انگیزه‌ها بپردازیم و آنها را از عمق به سطح آورده و روشن کنیم. متأسفانه، ما دارای کادر محدودی هستیم و گروه‌های کوهنوردی و مربیان کشور ما را در بیان سایر مشکلات و ارائه راه‌حلهای کمک و یاری نمی‌کنند. چرا؟ نمی‌دانیم. شاید کم دقتی و یا عادت نداشتن به مقاله نگاری و سکوت.

- اما چرا نشریه را چاپ نمی‌کنیم؟ ما از خدا می‌خواهیم. اما آیا به هزینه آن و وسع محدود ما فکر کرده‌اید؟ در توزیع، همین نشریه زیرا کسی در یک شبکه محدود نیز، مشکل مالی مطرح است.

□ آقای حسن مهجوری - آمل

ضمن ارسال قطعات کوچک (که یکی از آنها را در همین شماره اوج در بخش گوناگون چاپ کرده‌ایم) و طرح و عکس، اولین سالگرد اوج را تبریک گفته‌اند. از ایشان، بخاطر توجه و پیوستگی و دلبستگی‌شان بخودمان تشکر می‌کنیم. ایشان، ضمناً اطلاع داده‌اند که گروه کوهنوردی نوینیادی را تحت نام «کانون کوهنوردان البرز» با اخذ مجوز از هیأت کوهنوردی آمل تأسیس کرده‌اند. برای ایشان و یاران‌شان، استواری در گامها و صعود به قله‌های رفیع را آرزو می‌کنیم.

برای گروه کوهنوردی تهران، مایه خوشحالی است که برنامه مشترکی را با کانون کوهنوردان البرز داشته باشیم. این صعود مشترک می‌تواند «ساموس» راسر یا «شاهوار» گرگان باشد. در صورت تمایل، اطلاع فرمائید.

□ خانم فاطمه نژاد - تهران

نوشته‌اند که چرا نشریه شما یک نشریه «مردانه» است. نه در اخبارتان از فعالیتهای کوهنوردی خواهران انعکاس وجود دارد و نه مصاحبه‌ای و گفتگویی با آنها دارید. ضمن قبول این نقطه ضعف، باید به اطلاع ایشان برسانیم که خوشبختانه در همین شماره اوج، پیش از آنکه ایشان پیشنهاد کنند، خود ما بفکر افتاده و ترتیب مصاحبه‌ای را با کمیته کوهنوردی خواهران دانشگاه تهران داده‌ایم. در واقع، دلیل عدم توجه ما به مسائل خواهران و به قول ایشان «مردانه» بودن نشریه، به این لحاظ بوده است که ما در گروه‌مان کمیته یا شاخه‌ای برای فعالیت خواهران نداریم و از اینرو از مسائل جاری خواهران نیز غافل بوده‌ایم. اما، بهر صورت، بعنوان یک نشریه وظیفه داشته‌ایم که در این جهت تلاش کنیم. امیدواریم که در شماره‌های بعد مطالب بیشتری که مورد علاقه خواهران باشد، بچاپ برسانیم. در همین جا، به هیأت‌های کوهنوردی کشورمان پیشنهاد می‌کنیم که در تأسیس کمیته خواهران در قلمرو جغرافیائی خود اقدام کنند تا میدان فعالیتی نیز برای زنان کشورمان بعنوان بخشی از نیروهای مولده جامعه پدید آید.