



فصل نامه ی شقایق

پاییز ۹۲

فصلنامه شقایق

نشریه باشگاه کوهنوردی شقایق

شماره : ۴ - پاییز ۱۳۹۲

مسئول : آیدین بیاضیان

همکاران فصلنامه : محمد فراهانی، مشیر هاشمی، فرید صفری

آدرس باشگاه: کرج - خیابان قزوین- بین

میان جاده و ۴۵ متری گلشهر-جنب

باشگاه ورزشی ایران - جنب بانک ملی-

پلاک ۶۷۸ - طبقه اول - واحد ۵

تلفن روابط عمومی ۰۹۱۹۹۰۰۴۵۷۶

آدرس وب سایت:

www.shaghayeghclub1992.com

آدرس ایمیل:

info@shaghayeghclub1992.com

عکس روی جلد : روستای واریان



فهرست

- حرف اول..... ۲
- تغذیه در کوهستان - بخش دوم..... ۳
- ریاست جدید فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی..... ۵
- تازه ها..... ۶
- بهمن..... ۷
- زندگینامه ی یک اسطوره..... ۱۱
- یاد نامه ی پاییز..... ۱۳



زمان می گذرد، صعودها می کنیم، به دیاران سفر کرده و کوله بار خاطرات و تجربه ی خود را پر می کنیم.
قدم در کوهستان، این معبد با شکوه طبیعت می گذاریم و روح خود را سرشار از این زیبایی و شکوه محض می کنیم.
کوه ها را ارج نهیم و با آموزش صحیح و رعایت ایمنی قدم در این مکان های مقدس و پر آرامش بگذاریم.

همنورد عزیز ، دوست گرامی ، چهارمین فصلنامه شقایق که حاصل تلاش دوستان شما در باشگاه شقایق می باشد اکنون پیش روی شما ست . با توجه به این حقیقت که هر فعالیت اجتماعی با توجه به وجه فرهنگی خاص خود کامل می گردد ، باشگاه شقایق تمام توان خود را به کار گرفته تا ضمن تربیت کوهنوردانی فنی و لایق ، با انتقال فرهنگ غنی و پر بار کوهنوردی در ایران زمین به این عزیزان ، کوهنوردانی با منش و روحیه انسان دوستانه به جامعه تحویل دهد. اکنون فصلنامه شقایق با این اهداف گام های اولیه خود را بر میدارد. بدیهی است هر حرکت نوپایی با کاستی ها و تجربه های جدید خود روبرو می باشد. در این راستا از کلیه مخاطبان این فصلنامه درخواست می نمایم تا با انتقال تجربه ها و نقطه نظرات خود در این حوزه همچنین مطالب ارزشمند و یا عکس های زیبای خود از طبیعت کوهستان های ایران از طریق آدرس ایمیل info@shaghayeghclub1992.com ما را در جهت ارتقا کیفی مطالب فصلنامه یاری رسانند . بدیهی است ، مطالب ارسالی از سوی شما با تایید هیات تحریریه فصلنامه به نام خودتان در فصلنامه درج می گردد.

با سپاس از همراهی شما
آیدین بیاضیان - مسئول فصلنامه

تهیه و تدوین : مشیرهاشمی
منبع : کتاب تغذیه در کوهستان - آقای دکتر ابوالفضل جوادی



چربی ها :

این گروه از مواد غذایی دومین منبع انرژی در بدن می باشند . منابعی فشرده و مناسب که منشأ گیاهی ویا حیوانی دارند.چربی های حیوانی مانند کره و بافتهای حیوانی و چربی های گیاهی مانند دانه های روغنی چون زیتون ، تخمه ها ، پسته ، گردو و بادام زمینی.چربی ها عایق خوبی در برابر اتلاف گرمای بدن و همچنین موجب محافظت از اعضای حیاتی در مقابل ضربه می باشند. چربی ها در انتقال ویتامین های محلول در چربی نقش مهمی ایفا می کنند. قندها و پروتئین های مازاد بر مصرف بدن تبدیل به چربی میشوند.**نکته مهم** این است که عکس این فرآیند در بدن رخ نمی دهد. یعنی چربی اضافه نمی تواند تبدیل به قند یا پروتئین شوند. چربی ها محتوای انرژی بالایی دارند و هر یک گرم از آنها بیش از دو برابر یک گرم قند انرژی آزاد می کند.ترکیب سوخت و سازی چربی و قند در ضمن ورزش با شدت های گوناگون - متفاوت است .ضمن ورزش های سبک تا متوسط منبع اصلی انرژی چربی و با افزایش شدت ورزش - این انرژی عمدتاً از گلیکوژن ماهیچه و گلوکز خون تامین می شود.بسیاری از ورزشکاران بخاطر ترس از افزایش چربی بدن از مصرف چربی پرهیز می کنند. تامین ۲۰ تا ۲۵ درصد از کالری مورد نیاز از طریق چربی کاملاً ضروری است درک نادرست نقش چربی در بدن می تواند انسان را در معرض خطر قرار دهد. برخلاف قندها که منبع فوری انرژی هستند - چربی ها موجب رهایش تدریجی و بلند مدت انرژی می شوند . تخلیه آنها از معده - روندی طولانی دارد و به همین دلیل با ایجاد احساس پری و سنگینی و منحرف ساختن گردش خون به سمت دستگاه گوارش - کارایی ورزشی را کاهش می دهند. گوارش و جذب چربی ها نیز زمان زیادی نیاز دارند. زمان مورد نیاز برای جذب چربی در بدن ۶ تا ۸ ساعت است. علاوه بر اینها چربی ها در مقایسه با قندها به اکسیژن بیشتری برای سوختن نیاز دارند. از طرفی در ارتفاعات بالای شش هزار متر جذب چربی ها مختل می شود . بخاطر همین مصرف آنها در ارتفاعات بالا یعنی در شرایط کمبود اکسیژن توصیه نمی شود. مصرف چربی در ارتفاعات علایم کوه گرفتگی را تشدید می کند. در صعودهای هشت هزار متری که چندین روز طول می کشند به دلیل تخلیه ذخایر گلیکوژن و منفی شدن تعادل قند - اندوخته چربی بدن نقش و اهمیت بیشتری در روند تامین انرژی پیدا می کند. به همین دلیل کاهش وزن شدید از پیامدهای اجتناب ناپذیر صعودهای بلند است . تمرین های استقامتی ظرفیت ماهیچه ها را برای سوزاندن چربی بالا می برند. بنابراین کوهنوردان آماده می توانند در شدت های بالاتری از فعالیت ورزشی - همچنان از اندوخته چربی خود به عنوان منبع اصلی انرژی بهره بگیرند. به بیان ساده تر کسانی که تمرین منظم استقامتی انجام می دهند چربی سوزهای بهتری هستند. این روند موجب حفظ گلیکوژن برای مراحل دشوار صعود می شود.

پروتئین ها :

این ماده موجب ساخت - رشد و نمو تمامی سلول ها و بافتهای بدن انسان است.پروتئین ها در ساختن پادتن ها که از اجزای اصلی دستگاه ایمنی بدن است کمک زیادی می کند.میزان پروتئین در تمامی صدمات نظیر بیماری-خونریزی - شکستگی و حتی تمرین های سخت ورزشی مانند کوهنوردی از بدن کم می شود.پروتئین منبع انرژی نیست ولی در شرایط اضطراری مانند گرسنگی طولانی و یا ورزش سنگین و بلند مدت که اندوخته های قند وچربی از دست رفته اند به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار میگیرند. در صعودهای دشوار و طولانی هشت هزار متری گاهی تا پنجاه درصد انرژی مصرفی کوهنوردان از پروتئین تامین می شود و از آنجایی که پروتئین غذایی هیمالیانوردان بسیار محدود است پروتئین موجود در بدن به ویژه پروتئین ماهیچه ها به عنوان منبع انرژی مصرف می شود. به همین دلیل کاهش وزن شدید یکی از پیامدهای شایع حضور



در هیمالیا است. بنابراین بامصرف درست و به موقع باید ب فکر جایگزینی آن بود. میزان پروتئین لازم در ورزشکاران استقامتی حدود ۱/۳ گرم به ازای هرکیلوگرم از وزن بدن آنها میباشد. لازم است بدانیم که غذای ضمن صعود نباید سرشار از پروتئین باشد اگر ۱۰ تا ۱۵ درصد کالری مصرفی ضمن صعود از پروتئین تامین شود میزان پروتئین غذا کافی است. پروتئین های گیاهی مانند حبوبات - سویا و قارچ و پروتئین های حیوانی مانند گوشت حیوانات و تخم مرغ و فرآورده های شیر می باشند. برتری پروتئین های جانوری در این است که واجد اسیدهای آمینه ضروری می باشند که بدن ما قادر به ساختن آنها نیست.

کانی ها :

موادکانی نقش مهمی در سوخت و ساز موادغذایی و تولید انرژی در بدن دارند. کانی هادر جای اکسیژن - تعادل مایعات بدن نیز نقش دارند. آهن - کلسیم - روی - مس و منیزیم از جمله کانی ها می باشند که در میان آنها کلسیم و آهن در عرصه ورزش از اهمیت بیشتری برخوردارند. کمبود برخی از کانی ها می تواند ظرفیت فعالیت جسمی را به شدت کاهش دهد.

کلسیم- شیر و فرآورده های آن از مهمترین منابع کلسیم هستند. جذب کلسیم در بدن ما وابسته به حضور ویتامین D می باشد. پیش ماده ویتامین D همراه موادغذایی مانند هویج و گوجه فرنگی به بدن ما میرسد و در اثر برخورد نور آفتاب به پوست تبدیل به ویتامین D فعال می شود. گرفتگی های ناگهانی و غیر ارادی عضلات و چنگ شدن انگشتان نشانه های شایع کمبود کلسیم هستند.

آهن- فشار هوا در ارتفاعات پایین تر از سطح دریا می باشد به همین علت مقدار اکسیژن موجود در هر دم نیز به همان نسبت کمتر است. حضور آهن برای رساندن اکسیژن و کمک به مصرف آن در سلول ها ضروری است. ورزشکاران برتر رشته های استقامت در ارتفاع تمرین می کنند تا ظرفیت هوازی خود را بهبود بخشند. گوشت بهترین منبع آهن است گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی بیشتر آهن دارد. گوشت ها و ویتامین C میزان جذب آهن گیاهی را افزایش می دهند. پس بهتر است منابع گیاهی آهن را با گوشت و لیموترش تازه مصرف کنیم. مصرف ۸۰ گرم گوشت قرمز بی چربی به صورت سه تا چهار بار در هفته موجب افزایش اندوخته آهن میگردد. لازم بذکر است مقادیر زیاد آهن سمی است و به اندام های حیاتی آسیب میرساند.

ویتامین ها:

ویتامین ها دسته ای از موادغذایی هستند که مستقیماً در تولید انرژی نقش ندارند ولی حضور آنها برای سوخت و ساز بدن ضروری است. کارایی ورزشی کوهنوردان نیز به توازن ویتامین های مختلف در بدن بستگی دارد. برای رساندن ویتامین های گوناگون به بدن باید رژیم غذایی متنوع و متعادلی داشت. ویتامین های K-E-D-A محلول در چربی و ویتامین C و گروه ویتامین های B محلول در آب هستند. ویتامین B12 در روند تامین قند مورد نیاز سلول های مغز و نخاع و کارکرد صحیح دستگاه عصبی و همچنین تولید سلول های قرمز خون - نقش دارد. از منابع غذایی تامین این ویتامین میتوان از گوشت - جگر - دل - قلوه - تخم مرغ و میگو نام برد. ویتامین C در روند جذب آهن - فرآیند سوخت قند و تولید انرژی - ساخت غضروف ها و همچنین در سلامت رگها - لته ها و دستگاه ایمنی بدن نقش دارد. سبزی ها - گوجه فرنگی - پیاز - توت فرنگی - کیوی و مرکبات از منابع مهم این ویتامین می باشند. این ویتامین بخاطر ویژگی آنتی اکسیدان خود برای کوهنوردان اهمیت بسیار زیادی دارد. ویتامین E نیز بخاطر ویژگی آنتی اکسیدان خود مانع از تخریب غشای سلول ها از جمله گلبول های قرمز خون میگردد و در اوج ورزش های هوای زی مانند کوهنوردی نقش مهمی را ایفا میکنند. جوانه گندم - کاهو - کلم - بادام - مرغ و تخم مرغ - شیر و کره و جگر از منابع غذایی این ویتامین می باشند. ویتامین های گروه B در آزاد شدن انرژی از موادغذایی نقش مهمی ایفا می کنند. ضمن صعودهای بلند و حضور در ارتفاعات بالا که نیاز به انرژی بشدت بالا می رود دریافت بیشتر این ویتامین می تواند سوختن مواد انرژی زا و تولید انرژی را تسهیل کند.

ریاست جدید فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

یکی از اتفاق های مهم فصل پاییز ۹۲ انتخاب آقای رضا زارعی به عنوان ریاست فدراسیون کوهنوردی و صعود های ورزشی بود. اخلاق خوب و برخورد متواضعانه ی آقای زارعی بر هیچ کوهنوردی که با ایشان برخورد داشته است، پوشیده نیست . در ذیل به بیوگرافی اجمالی ایشان که از وبلاگ "قله قاف" استخراج شده است می پردازیم.



متولد : ۱۵ تیر ۱۳۴۸

عضو گروه کوهنوردی آرش از سال ۱۳۷۳

صعودها:

صعود قله راکاپوشی ۷۷۸۸ متر - ۱۳۷۶
صعود اورست تا ارتفاع ۷۹۰۰ متر - ۱۳۷۷
صعود قله مون بلان ۴۸۰۷ متر - ۱۳۷۸
صعود قله چوآیو ۸۲۰۱ متر - ۱۳۷۹
صعود شیشاپانگما ۷۰۲۷ متر تا کمپ سوم ۷۳۰۰ متر - ۱۳۷۹
صعود قله ماکالو ۸۴۶۳ متر - ۱۳۸۰
صعود قله لوتسه ۸۵۱۶ متر - ۱۳۸۱
صعود قله خان تنگری ۷۰۱۰ متر - ۱۳۸۱
صعود قله اسپانتیک ۷۰۲۷ متر - ۱۳۸۲
صعود دیران پیک تا ارتفاع ۵۵۰۰ متری - ۱۳۸۳
صعود قله اسپانتیک ۷۰۲۷ متر - ۱۳۸۳
صعود قله اورست ۸۸۴۸ متر - ۱۳۸۴
صعود قله آارات ۵۱۳۶ متر - ۱۳۸۵

مدارک کوهنوردی:

مریگری درجه ۳ سنگنوردی - ۱۳۷۷
مریگری درجه ۳ یخ و برف - ۱۳۷۷
مدرک صعودهای سرطنابی (فرانسه) - ۱۳۷۸
مدرک صعود مسیرهای دشوار (فرانسه) - ۱۳۷۸
مریگری درجه ۲ یخ و برف - ۱۳۷۹
مریگری درجه ۲ سنگ نوردی - ۱۳۸۰
مریگری درجه ۱ سنگ نوردی - ۱۳۸۴
مریگری درجه ۱ یخ و برف - ۱۳۸۵

فعالیت های تشکیلاتی:

عضو گروه کوهنوردان آرش از سال ۱۳۷۳
عضو کارگروه کوهنوردی اتحادیه جهانی کوهنوردی ۸۸ تا ۹۱
عضو سازمان GHM صعودهای بلند کشورفرانسه از طریق انجمن کوهنوردان
دبیر کارگروه هیمالیانوردی فدراسیون - ۷۹ تا ۸۴
مسئول کارگروه کوهنوردی فدراسیون - از سال ۸۶ تا ۹۰
مسئول کارگروه آموزش فدراسیون در سال ۹۰

به امید موفقیت و سربلندی ایشان در این سمت .



هدف از این بخش صرفاً اطلاع رسانی موارد و تولیدات جدید برخی شرکت های تولید کننده ی تجهیزات کوهنوردی می باشد و به هیچ عنوان حاوی تبلیغ و یا تایید محصولات معرفی شده نمی باشد.

۱. کمپانی بلک دایموند به تازگی نسل جدیدی از چراغ های پیشانی را وارد بازار نموده است. از ویژگی های منحصر به فرد این چراغ ها می توان به نوردهی بالای آن (۱۳۰ لومن) اشاره نمود که این موضوع در مقایسه با حجم و وزن (حدود ۹۰ گرم) بسیار منحصر به فرد می باشد. از سایر ویژگی های این چراغ پیشانی می توان به تغییر نور با سیستم تاج اشاره نمود، به سادگی می توان نور مورد نظر را با لمس سمت بخش سمت راست چراغ تنظیم نمود. این چراغ پیشانی دارای یک ال ای دی اصلی، دو ال ای دی با نور سفید جانبی و دو ال ای دی با نور قرمز جانبی می باشد و در حالت استفاده ی ال ای دی اصلی ۵۰ ساعت و در حالت استفاده از ۲ ال ای دی جانبی ۲۰۰ ساعت نوردهی دارد. نام این مدل اسپات می باشد.



۲. کمپانی پتزل مدل جدید از کلاه های کاسک با نام سیروکو را عرضه نموده است. این کلاه ها دارای وزن بسیار سبک (۱۶۵ گرم) می باشند که در مقایسه با کلاه های هیبریدی موجود در بازار بسیار کم وزن و همچنین این کلاه بسیار انعطاف پذیر می باشد. نو آوری دیگر این محصول تعبیه ی سیستم مغناطیسی در قفل تسمه ی چانه می باشد که به سادگی قابل باز و بسته شدن است. این کلاه دارای تهویه ی بسیار مناسبی است که در سرتاسر آن به صورت یکنواخت پخش می شود شاید به همین دلیل ، نام آن سیروکو (نوعی باد که از جانب مدیترانه می وزد) گذاشته شده است.



محمد حاتم آبادی فراهانی، فرید صفری

۱. مقدمه

یک از بزرگترین چالش های کوهنوردان هنگام صعودهای زمستانه و بهاره پدیده ای طبیعی به نام بهمن می باشد. متأسفانه آمار و اطلاعات مدون و دقیقی از حوادث بهمن در ایران موجود نمی باشد. در این مقاله سعی بر این است که اطلاعات جامعی در خصوص شناخت و مقابله با این حادثه طبیعی ارائه گردد.

۲. تعریف

بهمن به توده ای از برف که از یک شیب، به هر دلیلی فرو می ریزد، گفته می شود.

۳. دلایل ایجاد بهمن

بهمن های برفی معمولاً وقتی اتفاق می افتند که بار روی لایه های بالایی برف از نیروی به هم چسباننده ی توده ی برف فراتر می رود. که معمولاً تنش های برشی باعث ایجاد بهمن می شوند.

۴. پیش بینی بهمن

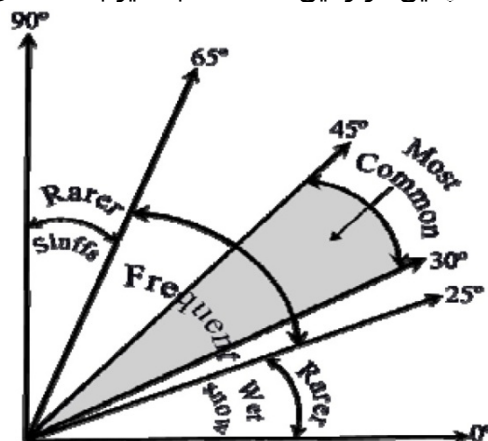
پیش بینی بهمن عملاً غیر ممکن است. فقط می توان عوامل موثر در ایجاد بهمن و گزارش دقیق هواشناسی منطقه را بررسی و بر اساس آن احتمال ریزش بهمن را مطرح نمود.

۵. عوامل موثر در ایجاد بهمن

ایجاد بهمن وابسته به عوامل مختلفی می باشد، که در ذیل به توضیح برخی از آن ها می پردازیم،

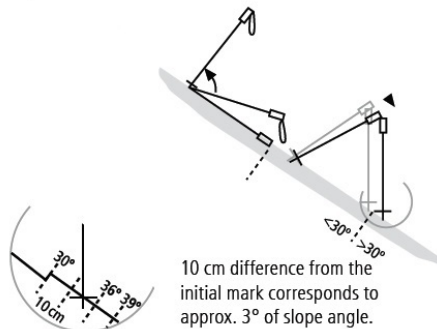
الف- شیب

شیب های کمتر از ۲۵ درجه و بیشتر از ۹۰ درجه معمولاً دارای ریسک کمتری از لحاظ ریزش بهمن می باشند. در شیب های تند برف به طور قابل ملاحظه ای جمع نمی شود همچنین در زمین های نسبتاً نیز به سختی توده ی قابل توجه برف جمع می شود.



همانطور که از نمودار فوق مشهود است بیشترین احتمال بهمن در شیب های با زاویه ی ۳۰ الی ۴۵ درجه می باشد. در برخی مراجع زاویه ای که بیشترین احتمال بهمن وجود دارد ۳۸ درجه قید شده است.

نکته: جهت اندازه گیری شیب می توان از روش باتوم استفاده نمود.



ب - حجم برف
مقدار برف موجود در شیب رابطه ی مستقیم با احتمال ریزش بهمن دارد. یک معیار تخمین، مقدار برف تازه می باشد که به شرح ذیل قابل قضاوت می باشد،
اگر حجم برف تازه بین ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر باشد احتمال ریزش بهمن کم است . اگر حجم برف تازه بین ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر باشد احتمال ریزش وجود دارد. اگر حجم برف تازه بیش از ۳۰ سانتیمتر باشد ریزش بهمن حتمی است.

از سایر عوامل موثر در ایجاد بهمن می توان عواملی انسانی، شکل شیب، پوشش گیاهی و یا سنگی زمین ، آب و هوا، ارتفاع، زمان، فصل، شکل بلورهای برف و... را نام برد.

۶. انواع بهمن
به طور کلی بهمن ها به سه دسته ی پودری، آبدار و تخته ای تقسیم می شود که به توضیح اجمالی هر مورد می پردازیم،

الف. بهمن پودری (Powder avalanche)



این نوع بهمن از برف پودری تشکیل می شود. از نشانه های برف پودری این است که به صورت گلوله ی برفی در نمی آید. هنگامی که برف در شیب به سمت پایین حرکت می کند با هوا مخلوط شده و یک ابر پودری تشکیل می دهد که یک تعلیق توربولانسی از ذرات برف می باشد. بهمن های پودری سریعترین و خطرناکترین نوع بهمن می باشند که سرعت آنها می تواند از ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت و حجم آن از ۱۰۰۰۰ تن فراتر رود. احتمال وقوع این نوع بهمن هنگام بارش و یا پس از ریزش برف بیشترین است. این بهمن به دلیل شکل پودری و سرعت بالا وارد مجاری تنفسی شده و آن ها را مسدود می کند و منجر به مرگ فرد بر اثر خفگی می گردد.

ب. بهمن آبدار (Wet snow avalanche)



این نوع بهمن از برف آبدار تشکیل می شود که بر خلاف برف پودری به صورت گلوله در می آید. به دلیل اینکه بیشتر حجم این بهمن را آب تشکیل داده است دارای وزن و قدرت مخرب بسیار زیادی می باشد به طوریکه وزن هر متر مکعب آن تا ۸۰۰ کیلوگرم می رسد. این بهمن بیشتر در فصل بهار اتفاق می افتد. این بهمن هنگام ریزش باعث له شدن و یا منجمد شدن فرد می شود. و در مقایسه با بهمن پودری دارای سرعت کمتری می باشد.

بهمن تخته ای (Slab avalanche)



هنگامی که برف به صورت لایه لایه باشد و نیروی به این مجموعه وارد گردد به صورتیکه به نیروی به هم چسباننده ی لایه ها غلبه کند، بهمن تخته ای رخ می دهد. این نوع بهمن روی یالها تشکیل می شود و نقاب ندارند.

نکته:

بهمن ها دسته بندی های متنوع و متعددی دارند که در این مقاله به معرفی سه گونه ی رایج و شناخته شده پرداخته شده است.

۷. محدوده های بهمن خیز در کوه ها

محدوده های بهمن خیز کوه ها معمولا به دور از یال ها و خط الراس ها و بیشتر بطرف مرکز خط القعرها کوه می باشد یعنی فرو رفتگی بین دو یال و زیر خط الراس .

۸. قسمت های بهمن

بهمن از سه قسمت تاج ، مسیر ، و انتها تشکیل شده است.



۹. عبور از محدوده ی بهمن

هنگام کوهنوردی تا حد امکان باید سعی نمود که از نقاط بهمن خیز عبور ننمود و بیشتر از خط الراس ها و یا یال ها عبور نمود ولی چنانچه به ضرورت مجبور به عبور از این مناطق شدیم، رعایت نکات ذیل الزامی می باشد،

الف. بهترین راه عبور از بهمن این است که بهمن را به طرف بالا صعود کنید نه به صورت





تراورسی با عرضی.

ب. به هنگام عبور از منطقه ی بهمن خیز حتماً نخ بهمن به همراه داشته باشید.
پ. هرگز هنگام عبور هم‌نورد خود را با طناب حمایت نکنید. چرا که در این صورت هر دو در معرض خطر قرار می‌گیرید.

ت. در هنگام تراورس بهمن (در هنگام ضرورت) باید بدون عجله ، گام‌های با فاصله ی زیاد و به صورت تک تک از منطقه عبور کرد.

ث. هنگام عبور از بهمن گرم‌ترین لباس‌های خود را بپوشید.

ج. کوله پشتی خود را به سمت شیب و فقط یک بند آن را روی شانه ببندید ، تسمه ی کمربند ، بند سینه و یا قسمت‌های نگه‌دارنده و فیکس‌کننده کوله را از بدن جدا کنید تا در صورت سقوط بهمن به توان به راحتی کوله را رها کرد .

چ . به سمت عوامل بازدارنده حرکت کنید. از این عوامل می‌توان درخت‌ها، سنگ‌ها ی بزرگ ، درختچه‌ها و سایر عواملی که از زیر برف بیرون زده را نام برد.

ح. هنگام عبور از بهمن صحبت نکنید.

خ. اگر جای پای نفر قبلی خیلی عمیق است برای پر کردن جای پا از برف‌های همان قسمت استفاده کنید.

د. تا حد امکان از بالای محدوده بهمن و نزدیک به تاج بهمن عبور کنید تا حجم برف کمتری بالای سرتان باشد .

*** حتماً مجهز به دستگاه‌های گیرنده و فرستنده ی زنده یاب باشید و هنگام عبور از این مناطق دستگاه را در موقعیت فرستنده قرار دهید.

۱۰. هنگام سقوط بهمن

روش‌های متعددی برای مقابله با بهمن هنگام ریزش مطرح شده است که برخی از آن‌ها صرفاً تئوری می‌باشند. در ذیل به معرفی برخی از این روش‌ها می‌پردازیم، هر چند که در هنگام مواجهه با خطر باید با حفظ آرامش مناسب‌ترین تصمیم را با توجه به شرایط گرفت.

الف. کوله پشتی خود را رها کرده و تمامی اجسام برنده و نوک تیز را از خود دور کنید.

ب. از مسیر بهمن فرار کنید.

پ. در صورتیکه نزدیک به بهمن بودید با حرکاتی مشابه شنای قورباغه و یا دست و پا زدن خود را در سطح بهمن نگه دارید .(تئوری)

ت. اگر بهمن پودری بود جلوی دهان و بینی را بپوشانید.

ث. هنگامی که زیر بهمن هستید سعی کنید جهت بالا و پایین را به وسیله ی آب دهان مشخص کنید.

ج. هنگام انتهای ریزش بهمن تلاش کنید با قراردادن دست‌های خود در مقابل صورت خود فضای خالی بیشتری را جهت تنفس خود ایجاد نمایید .

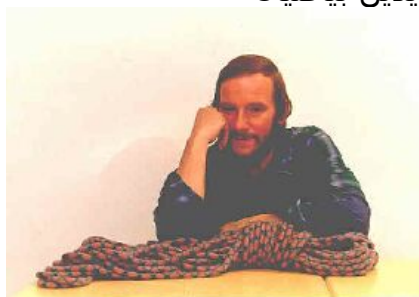
چ. هنگامی که در زیر بهمن مدفون شده اید از حرکات غیر ضروری و هدر دادن انرژی خود جداً خودداری نمایید.

۱۱. حرف آخر

امید اینکه با رعایت نکات ایمنی و قواعد صعود صحیح از این پدیده ی مرگبار طبیعت خود را مصون نگه داریم.

زندگی نامه یک اسطوره - جری کوکوچکا

آیدین بیاضیان



"درون من چیزی است که مرا وادار می کند که هرگز به یک دستاورد کم راضی نشوم. برای من مهم است که به بالاترین دست بیابم و یا هیچ! این همان است که مرا مانند آتش شعله ور می سازد"

جری کوکوچکا در ۲۴ مارس سال ۱۹۴۸ در کاتوویچ، لهستان چشم به دنیا گشود. وی یک از بزرگترین همپالیانوردان تاریخ می باشد که همواره صعود های خود را به روش سبک و آلاین انجام داده است. کوکوچکا دومین انسانی است که هر ۱۴ قله ی ۸۰۰۰ متری را صعود نمود. اولین صعود کننده ی تمامی قله ۸۰۰۰ متری رینهولد مسنر بود که تمامی این صعود ها را در فصل مناسب ، با حداکثر حمایت مالی و در مدت طولانی ۱۶ سال انجام داد. این در حالی است که کوکوچکا جهت تامین هزینه های صعود خود مجبور به رنگ زدن دودکش های کارخانه ها بود و وی تمامی صعود های خود(به غیر از یک صعود را) از مسیر های جدید و یا زمستانه انجام داده است. صعودهای وی به غیر از یک مورد (فاصله ی بین دو کمپ در اورست) همگی بدون اکسیژن صورت گرفت. وی بیواک های بی نظیری را در ارتفاع های بالای ۷۵۰۰ متر در کارنامه خود دارد. کوکوچکا سرانجام در ۲۴ اکتبر سال ۱۹۸۹ در سن ۴۱ سالگی هنگام صعود دیواره ی جبهه ی جنوبی لوتسه طناب ۶ میلیمتری دست دومی که از کاتماندو خریده بود پاره می شود و در هیمالیا جاودانه می گردد.

در ذیل نگاهی اجمالی به صعودهای این کوهنورد بزرگ در هیمالیا خواهیم داشت،

سال	محل صعود	نام کوه	مسیر صعود	توضیحات
۱۹۷۹	نپال	لوتسه	جبهه غربی	مسیر نرمال
۱۹۸۰	نپال	اورست	ستون سنگی جنوبی	مسیر جدید
۱۹۸۱	نپال	ماکالو	پال شمال غربی	مسیر جدید، سبک آلاین، سولو
۱۹۸۲	پاکستان	برودپیک	پال غربی	مسیر نرمال، سبک آلاین، صعود مخفیانه بدون مجوز!
۱۹۸۳	پاکستان	گاشربروم ۲	پال جنوب شرقی	مسیر جدید، سبک آلاین
۱۹۸۳	پاکستان	گاشربروم ۱	جبهه جنوب غربی	مسیر جدید، سبک آلاین
۱۹۸۴	پاکستان	برودپیک	تراورس قله های شمالی، میانی و اصلی	مسیر جدید، سبک آلاین
۱۹۸۵	نپال	دالائوگیری	پال شمال شرقی	مسیر نرمال، اولین صعود زمستانه
۱۹۸۵	نپال	چوآیو	ستون سنگی جنوب شرقی	مسیر جدید، اولین صعود زمستانه
۱۹۸۵	پاکستان	نانگاپاربات	ستون سنگی جنوب شرقی	مسیر جدید
۱۹۸۶	نپال	کانچنجونگا	جبهه جنوب غربی	مسیر نرمال، اولین صعود زمستانه
۱۹۸۶	پاکستان	کی ۲	جبهه جنوبی	مسیر جدید
۱۹۸۶	نپال	مانسلو	جبهه شمال شرقی	مسیر جدید، سبک آلاین

۱۹۸۷	نپال	آناپورنا	جبهه شمالی	مسیر نرمال، اولین صعود زمستانه
۱۹۸۷	چین	شیشاپانگما	یال غربی	مسیر جدید، سبک آلپاین، فرود با اسکی
۱۹۸۸	نپال	آناپورنا(قله شرقی)	جبهه جنوبی	مسیر جدید، سبک آلپاین

کوکوچکا چند کتاب منتشر نمود که از آن میان می توان به کتاب " دنیای عمودی من " اشاره نمود که شرح صعودهای وی در هیمالیا می باشد، این کتاب به صورت الکترونیکی و به تلاش و ترجمه ی آقای رامین شجاعی موجود می باشد.



می گذرم، قدم به قدم ، کوله بارم بر دوش، خستگی بر تن...
به بلندا می نگرم، یاد تو در وجودم شعله می کشد، به غیر از این دل دلتنگ ،
کوه ها و سنگ ها نیز تمنای وجود تو را دارند...

امیر حسین مقیمی (پل خواب، ۱۳۹۱)



ویکتوریا کیانی راد (غار پروا، ۱۳۸۱)



امیر احمدی (غار پروا، ۱۳۸۱)



مهدي عميدي، پلنگ برفي ايران (مون بلان، مهرماه ۱۳۹۱)



پرويز ستوده شايق (ارتفاعات توچال، ۱۳۹۲)



...9

