

# بام جهان به روایت فاتحان

در سالروز اولین فتح اورست، با چهارمین زن تاریخ ساز کوهنوردی کشور و سالمند ترین فاتح ایرانی مرتفع ترین قله جهان در باره این صعود هیجان انگیز گفت و گو کردیم

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

ماه ها و حتی سال ها تلاش برای صعود به قله اورست، شاید برای عده ای باور پذیر نباشد و حتی کار منطقی هم به نظر نیاید. این که حداقل یک ماه روی یخ و برف، بالا و پایین بروید، از روی دره های مرگبار عبور کنید، جان تان را به خطر بیندازید و ... تا به قله برسید، به اورست، به بام جهان، به ارتفاع ۸ هزار و ۸۴۸ متری، اتفاقی است که امکان تجربه اش برای بیشتر ما وجود ندارد. ۶۹ سال پیش در چنین روزی، یعنی ۲۹ می ۱۹۵۳ میلادی، اورست بلند ترین قله جهان توسط «ادموند هیلاری» از انگلیس و «تسینگ نورگی» از هند برای اولین بار فتح شد. قبل از این صعود، گروه ها و افراد دیگری برای فتح اورست تلاش کرده و حتی جان خود را بر سر این راه گذاشته بودند اما این برای اولین بار بود که فاتحان اورست بعد از صعود موفق به بازگشت شدند. این قله با ۸ هزار و ۸۴۸ متر ارتفاع، مرتفع ترین نقطه جهان است که در سلسله کوه های هیمالیا و در کشور نیپال قرار دارد.

در سالروز اولین فتح اورست، گفت و گویی داشتیم با «عزیز عبدی» کوهنورد ۶۳ ساله و سالمند ترین فاتح ایرانی اورست و همچنین دکتر «افسانه حساسی فرد»، چهارمین زن تاریخ ساز کوهنوردی کشور مان که هر دو نفر شان امسال موفق به این صعود شده اند.



## روی قله انگار همه دنیا رو به رویم بود

«عزیز عبدی»، سالمند ترین فاتح ایرانی اورست درباره تمرینات عجیب و غریبش برای این صعود و از احساسش در زمان حضور روی قله می گوید تصور این که یک نفر در ۶۳ سالگی خودش را مهبای صعود به اورست کند، کمی دور از انتظار به نظر می رسد؛ به خصوص اگر آن فرد یک سال قبلش یک عمل سنگین انجام داده باشد. «عزیز عبدی» که پیش از این نامش در ماجرای فتح کلیمانجارو و البته قله مون بلان مطرح شد، اردیبهشت امسال راهی نیپال شد تا به اورست صعود کند و حالا او سالمند ترین فاتح ایرانی اورست شده است. خودش در این باره می گوید: «خیلی خوشحالم که توانستم در این سن و سال، موفق به فتح اورست شوم. با توجه به توانایی هایی که در خودم می دیدم و البته تمرینات زیاد و هدفمندی که داشتم، مطمئن بودم در ۶۳ سالگی موفق به این صعود خواهم شد.»

● یازدهمین سالمند جهان هستم که اورست را فتح کردم

«متولد ۵ شهریور ۱۳۳۸ هستم در آذربایجان. سال ۶۲ با دوستی آشنا شدم که عاشق کوهنوردی بود. تا قبل از آن، من فقط فوتبال بازی می کردم. تنها ورزشی که به نظر می توانست جایگزین فوتبال و پاسخ گوی هیجان من باشد، کوهنوردی بود. شاید برای خیلی از عزیزان که اهل کوهنوردی نیستند، باورش سخت باشد که این رشته ورزشی به شدت چالش برانگیز و هیجانی است. مثلا برای بالا رفتن از یک کوه اگر مسیرهای مختلف کوهنوردی را انتخاب کنید، هر روز بیشتر عاشق این رشته ورزشی خواهید شد. درباره صعود اخیر هم من مسن ترین ایرانی هستم که در ۶۳ سالگی توانستم صعود کنم و در جهان نفر بازدهم از این بابت به شمار می آیم.»

● روزی ۵۰ کیلومتر دوچرخه سواری می کردم

موردی که «عبدی» را خاص تر می کند، این است که او تقریباً یک سال پیش عمل تعویض مفصل هیپ لگن انجام داده است. خودش در این باره می گوید: «۱۷ و ۱۸ سال پیش بود که هر دو زانو من آسیب دیدند. زانو راستم را دو بار و زانو چپم را یک بار عمل کردم تا این که سال ۹۵، یک صعود داشته به قله کمونیزم در تاجیکستان که خیلی سنگین بود. تنهایی با یک کوله پشتی ۲۰ کیلوپی باید صعود می کردم. بعد از صعود و در برگشت از قله، ناگهان متوجه شدم که پای چپم از لگن ختم نمی شود. بعد از آن اما عمل نکردم و چندین قله دیگر را هم فتح کردم تا این که سال گذشته مجبور شدم عمل کنم. این عمل باعث نشد تا من از ورزش دور شوم چون بلافاصله بعد از این جراحی سنگین، پیاده روی را شروع کردم. بعد هم تپه ها و کوه های اطراف تهران و بعد از شش ماه، به یک قله ۴ هزار متری صعود کردم و ادامه دادم. بنابر این طبق برنامه ام، شش ماه قبل از این که به نیپال بروم، تمرینات خیلی سنگینی را شروع کردم و اجازه ندادم که بدنم از فرم خارج شود. شش ماه مدام، روزانه ۴۰ یا ۵۰ کیلومتر دوچرخه سواری می کردم، هفته ای یک بار به قله ۴ هزار متری توچال می رفتم، روزانه یک تا ۲ ساعت پیاده روی و بدن سازی داشتم تا بتوانم وارد نیپال برای این صعود شوم. در این سال ها، قله مون بلان در فرانسه، البروس در روسیه، آکونکاگوا در آرژانتین که بلندترین قله قاره آمریکاست، کلیمانجارو و ... را فتح کردم. یک رکورد هم دارم که به سه قله



معروف در سه قاره طی شش ماه صعود کردم. این را هم بگویم که من ۴۰ هزار دلار برای این صعود هزینه کردم.»

● در بام جهان فقط به فکر مردم کشور بودم وی درباره این صعود لحظاتی که به بام جهان رسید، می گوید: «نوروز دو سال پیش، تصمیم به فتح اورست گرفتم که به علت شیوع کرونا، برنامه ام تا امسال عقب افتاد. ساعت ۱۲ ظهر ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۱ به بالای قله اورست رسیدم. واقعیت امر این است که قله اورست معمولی و شوخی بردار نیست. دقیقا یادم نیست که چند دقیقه بالای قله اورست بودم ولی این قدر یادم هست که آن جا چند لحظه ای با خودم خلوت کردم، چند تا فیلم و عکس گرفتم و پرچم کشورم را به اهتزاز در آوردم و آن را بوسیدم. بالای بلندترین قله جهان در برابر پرچم ایران که نماد مردمی فهم بود، زانو زد و در آن جافقط به فکر مردم کشورم بودم. نمی دانم چطور احساسم را در آن بالا توصیف کنم، انگار همه دنیا رو به رویم بود، متوجه هیچ چیزی نمی شدم و فقط عظمت خداوند را می دیدم.»

● هم سرمای اورست غیر قابل تحمل است و هم گرمایش

وی درباره چالش های صعود به اورست می گوید: «هر کوهی سختی های خودش را دارد. اورست از ابتدایش سنگین و سخت است و با همه کوه های جهان فرق دارد. از همان ابتدای کمپ پایه که شما با یخ و برف و دیوارهای یخی و ... دست و پنجه نرم می کنید تا برسید به کمپ یک و ... آن جا تا چشم کار می کند، همه چیز روی یخ و برف است. یک ویژگی عجیب اورست این است که هم گرمایش غیر قابل تحمل است و هم سرمایش. قدم برداشتن در لحظه لحظه آن جا همراه با مشکل و دردسر است و کار راحتی نیست. البته همه مسیر نکته های جالب توجه داشت. صعود به اورست مگر می شود نکته جالب نداشته باشد؟ شکاف ها، برج های یخی، آب هایی که زیر یخ روان است، دره هایی که هر دقیقه جابه جایی شود، شیب های یخ زده و ... هر جاذبه که در

پایم جالب توجه بود.»

● دلم می سوزد که مردم ورزش نمی کنند

عبدی در پایان می گوید: «خیلی دلم می سوزد که مردم ما به ورزش اهمیت نمی دهند. البته این مسئله خیلی جای صحبت و بحث دارد چون واقعیت اش این است که ما امکانات ورزشی برای مردم کم داریم، چه بانوان، چه آقایان، چه بچه ها، جوان ها و سالمندان. باید امکانات ورزشی برای همه مردم رایگان باشد. یک طرف قضیه هم برمی گردد به مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی. باید یک مقداری از گرفتاری های مردم کم شود تا ورزش به برنامه روزانه شان راه یابد. اما خوشحالم کاری کردم که در این موقعیت که بیشتر مردم فکر می کنند نمی شود و احساس ناتوانی دارند، به مردم بگویم می شود، تلاش کنید و یقین داشته باشید که به هر چه بخواهید می رسید.»

ZENDEGI - SALAM

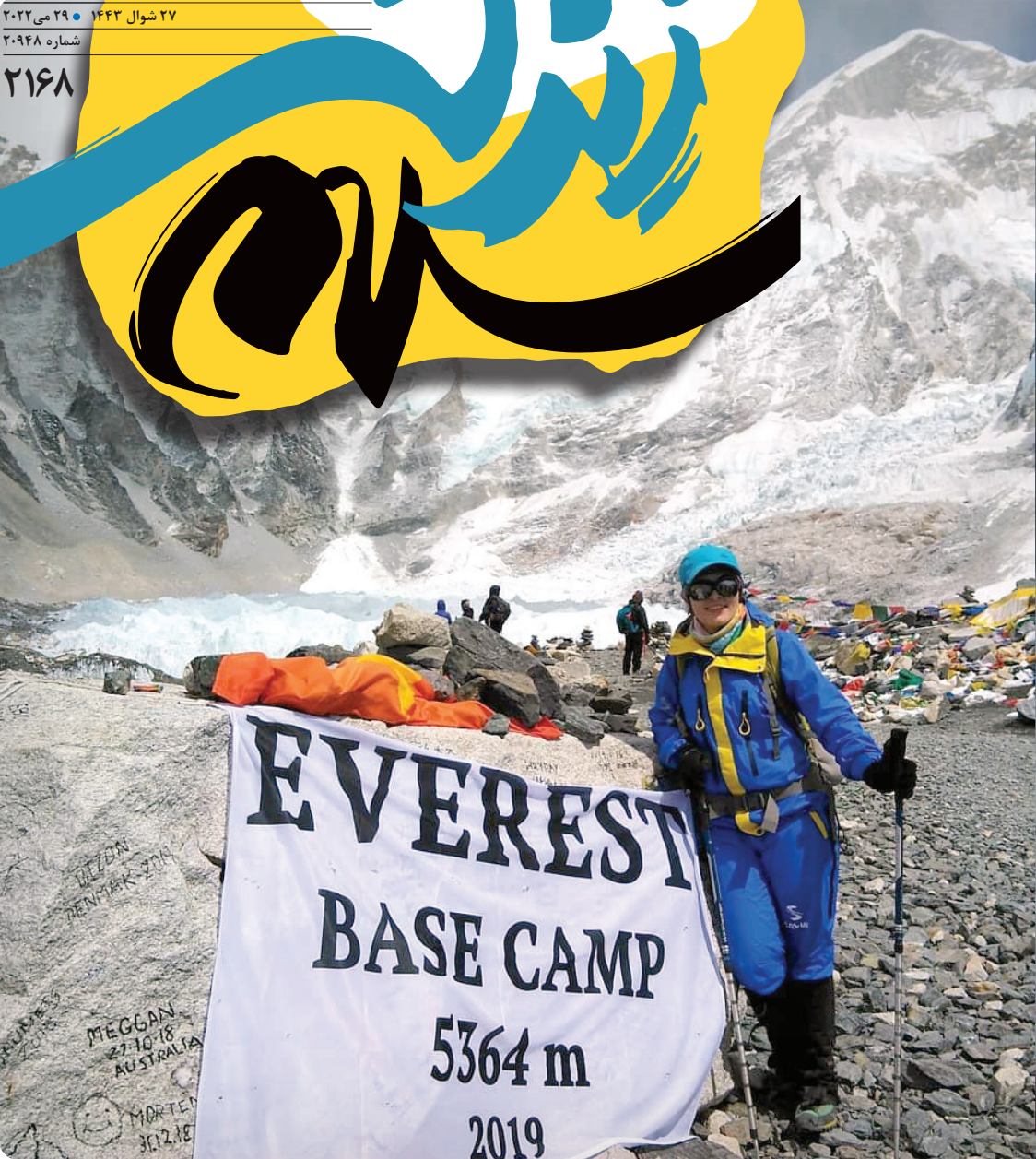
ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه ۸ خرداد ۱۴۰۱

۲۷ شوال ۱۴۴۳ ۲۹ می ۲۰۲۲

شماره ۲۰۹۴۸

۲۱۶۸



## تجربه احساس رهایی، لذت و رضایت در قله اورست

دکتر «افسانه حساسی فرد» از یک میلیارد هزینه برای حضور چند دقیقه ای بر بالای قله اورست می گوید ۲۴ اردیبهشت امسال، ویدئوی منتشر شده از «افسانه حساسی فرد» که در ۴۶ سالگی بر بام قله اورست از خودش فیلم گرفته و موفق به این صعود شده بود، در شبکه های اجتماعی پربازدید شد. او چهارمین زن تاریخ ساز کشور مان است که بر بام جهان قدم زده است. وی در گفت و گو با ما درباره سخت بودن این صعود می گوید: «سختی برای هر فردی یک واژه نسبی است اما اورست یک قله ساده نبود و چالش های زیادی برای فتح آن داشتم. زمان طولانی تارسیدن به آن، محل مکانی قرارگیری اش، نوع پیمایش و ... این قله را خاص تر از تجربه های قبلی ام کرد، به خصوص که من در بین قله های هشت هزاری، چند تا را تجربه کرده بودم.»

● هفته آخر اسفند ۱۴۰۰ صعودم قطعی شد

این کوهنورد درباره زمانی که تصمیم به صعود به اورست گرفته، می افزاید: «برنامه ریزی قطعی من از مهر ۱۴۰۰ بود اما واقعیت این است که تا هفته آخر اسفند، این صعود قطعی نشده بود چون برای رفتن به اورست درخواست وام کرده بودم و روزهای پایانی سال ۱۴۰۰ با این درخواست موافقت شد. من این صعود را مدیون همکاری بانک تجارت هستم. این را هم بگویم که شروع کوهنوردی من از سال ۷۶ بود و از ۷۸ با عضویت در هیئت کوهنوردی خراسان به صورت حرفه ای وارد این ورزش شدم. در هفت یا هشت سال اخیر، صعودهای داخلی و خارجی ام هم بیشتر شد.»

● ۶ ماه روز ۲ نوبت تمرین می کردم

دکتر «حساسی فرد» درباره تمریناتی که قبل از این صعود پشت سر گذاشته، می گوید: «تقریباً از شش ماه پیش، من هر روز به جز پنج شنبه ها بعد از ظهر که زمان استراحت بود، دو نوبت صبح و بعد از ظهر تمرینات هوازی و تمرینات قدرتی کار با وزنه و ... داشتم. به طور کلی، وقتی می خواهید وارد فضای ورزشی شوید، فشارهای روانی سنگینی را باید تحمل کنید. اما هر کسی که کوهنوردی را به عنوان ورزش انتخاب می کند، صعود به اورست هدف اصلی اش می شود و من برای دستیابی به این هدف، خیلی تلاش کردم.»

● بیش از یک میلیارد تومان هزینه کردم

این کوهنورد درباره هزینه های صعود به اورست و این که رسیدن به بام جهان، ارزش این همه هزینه را داشته یا نه، می گوید: «این سفر، بیش از یک میلیارد تومان هزینه داشت و همه هزینه ها را خودم دادم. نه حامی مالی

داشتم و نه از فدراسیون ورزش پولی گرفتم. راستش را بخواهید برای جور کردن این پول، زمین داشتم و می خواستم بفروشم ولی چون دیدن من به پول نیاز دارم می خواستند با قیمت کم بخرند و به همین دلیل منصرف شدم. بنابر این وام گرفتم و خودم هم پس انداز داشتم. درباره این که صعودم ارزشش را داشت یا نه، باید بگویم برای هر کسی این عددورقم، معادل یک چیزی است. خیلی ها در این مدت به من گفتند که تو به جای این همه هزینه کردن برای رفتن به اورست، یک قطعه زمین می خریدی، یا خودروات را عوض می کردی و یک مدل بهتر می گرفتی. می گفتند چرا می خواهی یک میلیارد تومان بی بزبان ابروی در کوه بیندازی و برگردی؟ اما شما بدانید از نظر من این پول اگر برای هر کاری به جز صعود به اورست هزینه شده بود، هدر رفته و از نظر من، بی فایده شده بود.»

● ارزش این صعود در حد طلای المپیک است

از او می خواهیم از اولین باری بگوید که اورست را دیده که این طور توصیف می کند: «اولین بار که اورست را از نزدیک دیدم، عظمت و بزرگی اش من را شوکه کرد اما اصلا به این فکر نکردم که موفق به صعودنشوم. برعکس به خودم گفتم چقدر این جای جاذب است و همین انگیزه ای شد برای تلاش بیشتر. صعود به همه قله های بالای ۸ هزار متر به اندازه طلای جهان ارزش دارد و اما رفتن روی قله اورست، در حد طلای المپیک است.»

● احساسم در قله اورست بی نظیر بود

از دکتر «حساسی فرد» می خواهیم که از حس و حال حضور بر بام جهان و این صعود برای مان بگوید: «فتح قله بعد از سختی های زیاد، قطعاً شیرین و خوشحال کننده است. یک حس بی نظیر و لذت بخشی در آن بالا وجود دارد. احساس رضایت از خود بابت کاری که انجام دادید و تلاش خودتان را کردید و به چیزی که خواستید، رسیدید. برای من این طور بود. یک حس رهایی و سبکی و خوشحالی از این که به هدفی که داشتم، رسیدم.» به او می گویم که در ویدئوی منتشر شده از شماروی قله به سختی نفس می کشیدید که این طور توضیح می دهد: «بله، در دست متوجه شدید. در قله هم اکسیژن کم بود، هم شما باید بعد از یک پیمایش طولانی روی یخ و طناب و ... به قله می رسیدید، طبیعتاً خیلی خسته خواهید بود. بنابر این برای من نفس کشیدن راحت نبود. من ساعت ۲۲ و ۴۳ دقیقه بالای اورست بودم. بیش از شش ماه، تلاش کردم تا ۲۰ دقیقه بر بام جهان بایستم و موفق شدم. در آن جا به اندازه ای بودم که بتوانم یک ویدئو چندتا عکس بگیرم. خیلی هوا سرد بود و نمی شد بیشتر ماند.»

● زیباترین و عجیب ترین جایی بود که دیدم

وی درباره جزئیات این صعود هم می گوید: «۲۲ فروردین سفرم از ایران شروع شد و ۲۴ اردیبهشت به قله صعود کردم. صعود به اورست ۴۵ تا ۶۰ روز طول می کشد چون بدن نیاز به هم هوایی دارد ولی بدن من خیلی زود به شرایط عادت کرد. در منطقه



ایران صعودها تا بستان انجام می شود اما در منطقه نیپال صعودها را مهر یا فروردین و اردیبهشت انجام می دهند چون با گرم شدن هوا شکاف یخچال ها باز می شود و احتمال ریزش هست. تا قبل از قله، یک کمپ پایه داریم و ۴ کمپ اصلی. خیلی ها از منطقه خومبو که کمپ پایه آن جاست وحشت دارند اما وقتی من به آن جا رسیدم به خودم گفتم این جا همان جایی بود که باید می آمدم. آن جا پر از توده های بزرگ برف و یخ است و هر لحظه ممکن است ریزش کند اما برای من زیباترین و عجیب ترین جایی بود که می دیدم و جاذبه زیادی داشت.»

● کوهنوردی باید اصولی باشد

خانم «حساسی فرد» پزشک است و درباره رشته کوهنوردی می گوید: «پزشک عمومی هستم و به عنوان پزشک کوهستان هم کار می کنم. از لحاظ پزشکی این ورزش ۱۰۰ درصد توصیه می شود اما این که شما بدون تمرینات منظم هفتگی، یک دفعه آخر هفته بروید کوهو شروع کنید به صعود، آسیب رسان خواهد بود. همه فکر می کنند یک کوله پشتی و یک جفت کفش برداریم و برویم کوه اما به قلب، ریه، زانو، کمر و ... آسیب وارد خواهد شد. این ورزش هم روح آدم را می سازد و هم جسم و یک ورزش فوق العاده و بی نظیر است به شرطی که اصولی باشد.»