

روش‌هایی برای ضد عفونی میوه و خشکبار در برابر ویروس کرونا

۲

شروع توفانی

برای موفقیت‌های بزرگ

همه ما هدف‌های مهمی داریم اما نمی‌دانیم مسیر دستیابی به اهداف از گام‌های مهم ابتدایی شروع می‌شود

من مجری‌ام

گیتی خامنه مجری تلویزیون از تجربه اجرا و ورود اتفاقی‌اش به این عرصه می‌گوید

۴

غار پراو در استان کرمانشاه

هیجان‌انگیزترین غارهای ایران و جهان

از فرجی‌که در باره انواع غارها و عجیب‌ترین‌هایش در ایران و جهان می‌پرسیم و این‌که در داخل آن‌ها چه خبر است؟

وقتی صحبت از غار می‌شود، تصور ذهنی‌ام از آن فقط به یک شکل است و فکرش را هم نمی‌کنم که غارها هم انواع و اقسام داشته باشند. این مربی کوهنوردی و غارنوردی درباره انواع غارها می‌گوید: «غارها به‌طور کلی به چندین دسته بر اساس ویژگی‌های خاص‌شان تقسیم می‌شوند. غارهای عمودی که برای صعود نیاز به طناب دارند. غارهای افقی که طناب لازم ندارد و دسته سوم ترکیب عمودی و افقی هستند. همچنین غارهایی وجود دارند که انسان‌های اولیه، آن‌ها را خودشان برای زندگی درست کردند که به آن‌ها غارهای «دست‌کند» می‌گویند. دسته دیگر غارهای نمکی هستند که از نمک تشکیل شده‌اند و غارنوردی در آن‌ها علاوه بر غذای خاص خودش را دارد. جالب است که بدانید غار نمک‌دان قشم از لحاظ بزرگی و طول، در رتبه دوم جهان است و سن نمک‌های آن به بیش از دوره کامبرین یعنی ۵۷۰ میلیون سال قبل می‌رسد».

از غار قاتل «پراو» تا غار کتله‌خور

بیشتر از هر چیز دلم می‌خواهد از غارهای عجیب و منحصر به فرد ایران ب‌دانم. آقای فرجی اشتیاق دانستن من را بی‌پاسخ نمی‌گذارد و به معرفی غارهای منحصر به‌فرد ایران می‌پردازد و توصیفات جالبی درباره آن‌ها برایم بازگویی کند.



غار پراو: این غار در کوه پراو با ۳۰۵۰ متر ارتفاع در استان کرمانشاه قرار دارد و بدون شک، یکی از مهم‌ترین و هیجان‌انگیزترین غارهای ایران است که جزو غارهای سخت محسوب می‌شود. برای رسیدن به دهانه این غار شما باید به یک کوه ۳۰۵۰ متری صعود کنید. این غار ۲۴ چاه دارد و تا پنج یا شش سال گذشته عمیق‌ترین غار ایران بوده است اما دلیل معروفیت این غار تنها ارتفاع کوه و تعداد چاه‌های آن نیست. این غار را غار قاتل می‌نامند تا جایی که خیلی از مشتاقانش را نیز برای صعود دچار ترس می‌کند. علت مخوف بودن آن اتفاقات و حوادث ناگوار است که در این مکان پیش آمده است. تا امروز، پنج غارنورد در پراو، جان باخته‌اند که یکی از این افراد، جزو هیما لیا نوردان حرفه‌ای بوده و دو غارنورد دیگر هم هیچ‌وقت جنازه‌شان به بیرون منتقل نشد چون اصلاً پیدا نشدند. همه این مرگ‌ها سبب شد تا حتی غارنوردان حرفه‌ای برای رفتن به این غار دچار تردید و دودلی باشند.

غار کتله‌خور: این غار طولانی‌ترین غار در غرب آسیاست و در استان زنجان، شهرستان خدابنده قرار دارد. در طول این غار شما شاهد استلاکمیت‌ها (قندیل‌هایی از



سالگی شروع به غارنوردی کردم. کوه‌ها برای انسان‌ها قابل‌رویت قدیم‌ر انداشتند و من که به دنبال کشف ناشناخته‌ها و ماجراجویی بیشتری بودم به غارها پناه آوردم. اگر در ست‌یادم باشد از ۲۶ سالگی شروع به غارنوردی کردم. کوه‌ها برای انسان‌ها قابل‌رویت هستند اما غارهایی وجود دارند که هنوز کشف نشده‌اند و کسی از وجود آن‌ها خبر ندارد. سال‌ها به‌صورت آماتور در دره‌های گشتم تا یک حفره پیدا کنم. گاهی اوقات این حفره‌ها اصلاً به جایی راه نداشت و غار محسوب نمی‌شد اما در طول تمام این سال‌ها اشتیاق و هیجان و روده‌دنیای زیر زمین همیشه من را قلقلک می‌داد و از جست‌وجوی بیشتر نتان‌ها ناامید نمی‌شدم بلکه با هر خوردبه هر بن‌بستی انرژی مضاعف برای تلاش بیشتر در من ایجاد می‌شد».

برای غارنوردی باید خطرهای زیادی را به جان خرید

سوال دیگری که ذهنم را در حین گفت‌وگو درگیر کرده، مربوط به خطرانی است که در غار ممکن است یک غارنورد را تهدید کند. تقریباً همه تصاویر منتشر شده از غارنوردی، نشان‌دهنده یک انسان است که فقط به یک طناب وصل است. در ضمن، داخل غارها به شدت تاریک است و.... حسین فرجی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: «یکی از خطرات برای به‌خصوص آماتورها در این رشته هیجان‌انگیز، خطر گم شدن است. همان‌طور که می‌دانید در زیر زمین GPS آنتن ندارد و شما برای پیدا کردن مسیر نیاز به نقشه و قطب‌نما دارید. نقشه بعضی غارهای معروف و کشف شده را می‌توانید از باشگاه‌های غارنوردی تهیه کنید اما بعضی غارها هستند که هنوز نقشه ندارند. همین جاتوصیه می‌کنم که سعی کنید اگر تازه کار هستید به غارهای بدون نقشه نروید. رایج‌ترین خطر در غار، سرمازدگی است. محیط غار بدون نور و آفتاب است و رطوبت بالایی دارد. در بعضی مسیرها شما مجبورید سینه‌خیز بروید و اگر لباس‌تان خیس شود، ممکن است دچار لرزش شدید بشوید. پس تا جای ممکن گروهی به غار بروید و اعضای تیم را چک کنید تا کسی دچار سرمازدگی نشود. خطر دیگری که در غارهای فعال یک غارنورد را تهدید می‌کند، خطر سیل‌زدگی است. غاری که آب درون آن جاری باشد، امکان بالآمدن سطح آب در آن وجود دارد. برای جلوگیری از این خطر باید در هنگام ورود به غار سطحی بالاتر را برای فرار از سیل احتمالی در نظر بگیرید. خستگی نیز از آن خطرهایی است که ممکن است هر غارنوردی را درگیر کند. قبل از ورود به غار باید مطمئن باشید که قدرت بدنی بالایی دارید و می‌توانید وزن خود را بالا بکشید. علاوه بر آمادگی جسمانی باید تغذیه و خواب مناسب داشته باشید تا در مسیرهای سخت و روی طناب گیر نکنید. خستگی شما می‌تواند به کل گروه صدمه بزند و از همه اعضای گروه انرژی مضاعفی بگیرد. خطرهای دیگری چون پرت شدن از ارتفاع، حوادث فنی، باره شدن طناب و... از آن خطرهایی است که یک غارنورد قبل از ورود به غار به جان می‌خورد».

تابستان، بهترین فصل

برای غارنوردی

به این جای گفت‌وگو که رسیدیم، باید اعتراف کنم که من به شخصه به هیجان‌ات غارنوردی علاقه مند شدم و از آقای فرجی به عنوان کسی که ۲۵ سال از عمرش را در کوه‌ها و غارها گذرانده، می‌خواهم برای کسانی که دوست دارند مثل من وارد دنیای شگفت‌انگیز و جذاب غارنوردی شوند، چند پیشنهاد بدهم: «به نظر م اولین موضوعی که یک غارنورد باید با آن آشنا شود، شناخت اکوسیستم غار و آسیب‌نزدن به این مکان است. برای مثال شما فقط در فصل تابستان باید به غار بروید زیرا غارنوردی در فصول سرد ممکن است به جانورانی مثل خفاش‌ها که در این محیط زندگی می‌کنند، صدمه بزند. در قدم بعد باید آمادگی جسمانی لازم را داشته باشید. افراد دارای اضافه وزن نمی‌توانند از مسیرهای باریک غار عبور کنند. بنابراین به افراد علاقه‌مند توصیه می‌کنم هیچ‌وقت به‌صورت سرخود اقدام به رفتن به غار نکنند و حتماً در کلاس‌های غارنوردی که زیر نظر مراکز معتبر برگزار می‌شود، آموزش‌های لازم را برای رفتن به این مکان‌های بکر و ناشناخته ببینند».

دنیای شگفت‌انگیز درون غارها

از «حسین فرجی» یکی از ۱۰ غارنورد برتر ایران خواستیم تا ما را به سفری خیالی اما ماجراجویانه در داخل غارها ببرد و از خطر آتش‌بگوید

مهسا کسنوی | خبرنگار

یک شغل

کوهنوردی جزو کارهای هیجان‌انگیزی است که معمولاً هر علاقه‌مند به طبیعتی، آن را تجربه کرده است. در این میان هستند افرادی که میل به ماجراجویی و اکتشاف در آن‌ها کمی بیشتر از بقیه است و ترجیح می‌دهند علاوه بر ارتفاعات به درون غارها و اعماق زمین سفر کنند و پایه‌سرمین ناشناخته‌ها بگذارند. ورزش ماجراجویی ترکیب لذت‌بخشی است که تنها در چند رشته خاص می‌توان نمونه‌های آن را پیدا کرد. غارنوردی بدون شک یکی از جذاب‌ترین و ماجراجویانه‌ترین رشته‌های ورزشی است اما آیا دنیای زیر زمین و غارها هم مثل جنگل‌ها و کوه‌هاست؟ برای سفر کردن به غارها به چه ابزارهایی احتیاج داریم؟ چه خطراتی در غارها انسان را تهدید می‌کند؟ برای آشنایی با شگفتی‌ها و شناخت دنیای زیر زمین، سراغ «حسین فرجی» یکی از ۱۰ غارنورد برتر ایران، عضو انجمن غارنوردان کشور، عضو کلوپ غارنوردی لبنان و مربی کوهنوردی ر قتم تا در این گفت‌وگو ما را با غارنوردی حرفه‌ای و غارهای ایران و جهان بیشتر آشنا کند.

غارنورد شدم چون

کوهنوردی برایم جذاب نبود!

اولین سوالی که از اومی پرسم مربوط به نحوه آشنایی و دلیل علاقه‌مندشدنش به غارنوردی است. به اومی گویم که دوست دارم بدانم چطور به سمت غارها کشیده شدید؟ آقای فرجی در پاسخ می‌گوید: «من از ۲۱ سالگی کوهنوردی را آغاز کردم اما بعد از مدتی، دیگر کوه‌ها و ارتفاعات برایم آن لذت قدیم‌ر انداشتند و من که به دنبال کشف ناشناخته‌ها و ماجراجویی بیشتری بودم به غارها پناه آوردم. اگر در ست‌یادم باشد از ۲۶ سالگی شروع به غارنوردی کردم. کوه‌ها برای انسان‌ها قابل‌رویت هستند اما غارهایی وجود دارند که هنوز کشف نشده‌اند و کسی از وجود آن‌ها خبر ندارد. سال‌ها به‌صورت آماتور در دره‌های گشتم تا یک حفره پیدا کنم. گاهی اوقات این حفره‌ها اصلاً به جایی راه نداشت و غار محسوب نمی‌شد اما در طول تمام این سال‌ها اشتیاق و هیجان و روده‌دنیای زیر زمین همیشه من را قلقلک می‌داد و از جست‌وجوی بیشتر نتان‌ها ناامید نمی‌شدم بلکه با هر خوردبه هر بن‌بستی انرژی مضاعف برای تلاش بیشتر در من ایجاد می‌شد».

غارها بهترین مکان

برای زندگی بودند

یکی از بحث‌هایی که درباره غارها مطرح می‌شود، این است که این غارها خانه انسان‌های اولیه بوده است. غارنوردی که با او به گپ و گفت نشستیم این به ما در باره این مسئله می‌گوید: «بله، خانه اصلی ما انسان‌ها غار بوده است. در حقیقت اولین جایی که انسان اولیه آن را خانه نامید همین حفره‌هاست، حفره‌هایی که به طرز عجیبی در زمستان گرم و در تابستان خنک است و یک سیستم تهویه طبیعی دارد. اجداد باهوش ما جایی بهتر از غار نمی‌توانستند برای زندگی انتخاب کنند. در بعضی جست‌وجوها و در زمان غارنوردی، آثار ی چون نقاشی یا ابزار آلات انسان‌هایی را پیدا می‌کنیم که به ما نشان می‌دهد زمانی در هزاران سال پیش پدران ما در این مکان زندگی می‌کردند».

همراهان همیشگی غارنوردها

در زمان غارنوردی

از کوهنوردیدروز و غارنورد امروز مان می‌پرسم، برای ورود به غارها باید وسیله خاصی به همراه داشته باشیم؟ او پاسخ می‌دهد: «بله، به‌طور قطع، دنیای زیر زمین یک فضای کاملاً تاریک است و برای این که غارنوردی امنی داشته باشیم، حتماً باید یک سری تجهیزات همراه ما بیاخذ. در قدم اول و اگر تصمیم به غارنوردی گرفتید باید لباس سرمه‌سی و بپوشید. پوشیدن بلوز یا پیراهن و شلوار باعث می‌شود، جانورانی ز درون غار و خاک و سنگ‌ها داخل لباس‌تان بروند و شما برای حرکت راحت‌تر باشید، به عبارت دیگر، درگیر در سربس‌های زیادی شوید. در ضمن، کوله‌پشتی شما برای غارنوردی نباید ز بزرگ باشد چون قرار است از مسیرهای گریه‌رو (تونل‌های باریک) گذر کنید و کوله‌پشتی بزرگ مانع این کار خواهد شد. کلاه ایمنی یکی دیگر از لوازم ضروری است که باید درون غار همراه داشته باشید تا از برخورد سرتان به سقف غار و سنگ‌ها جلوگیری کنید. در این بین مهم‌ترین وسیله برای حرکت در غار، داشتن هدلامپ (چراغ روی سر) است. همان‌طور که گفته شد محیط غار کاملاً تاریک و نداشتن نور در غار فاجعه است چون بعدش، خطر گم شدن و مرگ شما را تهدید خواهد کرد. پس اگر هوس غارنوردی به‌سرتان زد علاوه بر همراه داشتن یک هدلامپ برای روشن کردن مسیر، یکی دیگر به عنوان زاپاس و چند باتری برای اطمینان خاطر به همراه داشته باشید».