



گاهنامه آموزشی، خبری همسفر
شماره ۲۲ سال ششم فروردین ماه ۱۳۹۷
باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان
همایش هنگی: یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدبرین

هر روزتان نوروز
نوروزتان پیروز

سالنویز ۱۳۹۷ مبارک



۸ آبشار معروف و دیدنی ایران کدامند؟



ایران ۱۸۶ آبشار دارد که در شمار دیدنی‌ترین جاذبه‌های گردشگری ایران هستند.

در بین استان‌های کشور مازندران و لرستان به ترتیب بیشترین آبشارهای ایران را در خود جای داده‌اند.

<p>آبشار مارگون</p> <p>۸۰ کیلومتری یاسوج</p> <p>ارتفاع: ۷۰ متر</p> <p>عرض تاج: ۱۰۰ متر</p>		<p>آبشار لاتون</p> <p>گیلان، شهرستان آستارا</p> <p>ارتفاع: ۱۰۵ متر</p> <p>مرتفع‌ترین آبشار ایران</p>	
<p>آبشار شوی</p> <p>خوزستان، ۱۰ کیلومتری دزفول</p> <p>ارتفاع: ۱۰۰ متر</p> <p>عرض تاج: ۴۰ متر</p>		<p>آبشار کبودوال</p> <p>گلستان، علی‌آباد کنول</p> <p>ارتفاع: ۱۵ متر</p> <p>تجا آبشار خردای ایران</p>	
<p>آبشار آب سفید</p> <p>لرستان، شهرستان الیگودرز</p> <p>ارتفاع: ۷۰ متر</p> <p>عرض تاج: ۸ متر</p>		<p>آبشار گمردوغ</p> <p>گیلویه و بویراحمد، چاروسا</p> <p>ارتفاع: ۱۰۰ متر</p> <p>عرض تاج: ۶۰ متر</p>	
<p>آبشار زرد لیمه</p> <p>شهر کرد، جنوب منطقه اردل</p> <p>ارتفاع: ۴۰ متر</p> <p>عرض تاج: ۵ متر</p>		<p>آبشار نوزبان</p> <p>لرستان، خرم‌آباد</p> <p>ارتفاع: ۹۵ متر</p> <p>عرض تاج: ۵ متر</p>	



لذت کوهنوردی

کوه پیمایی یا کوه نوردی
فعالیتی است که هر کسی با

دید متفاوتی به آن مینگرد. بعضی‌ها به عنوان تفریح به آن نگاه میکنند بعضی‌ها به عنوان یک ورزش سالم و عده‌ای دیگر به عنوان یک ماجراجویی خطرناک اما نکته مشترکی که همه این دیدگاه‌ها را به هم نزدیک میکند درسی است که همه کوه نوردان خواسته یا نخواستہ از آن یاد میگیرند و آن درس، درس زندگی است.

کسی که تصمیم صعود به قله‌ای را میگیرد باید مراحل مختلفی را طی کند که درست همانند طی کردن مراحل مختلف در زندگی برای رسیدن به یک هدف میباشد. همانند زندگی که هر فردی باید هدفی را انتخاب کند یک کوه نورد باید قله صعودش را انتخاب کند و برای رسیدن به قله یا هدف مورد نظر احتیاج به یک برنامه ریزی دقیق و حساب شده دارد.

در کوه نوردی همچون پوشاک مناسب، آب و غذای کافی، وسایل امداد و نجات، بررسی وضعیت آب و هوا و بررسی توانمان برای صعود و در زندگی مواردی همچون کار و تحصیلات، سلامت جسم و روان و بررسی مشکلات احتمالی پیش رو و چگونگی فایق آمدن بر آن‌ها از آن جمله میباشند. یک کوه نورد یاد میگیرد که چه در زندگی و چه در کوه باید با قدمهای محکم یکنواخت و ثابت به سمت هدف حرکت کرد، یاد میگیرد که باید در مسیر حرکتش از زیباییهای اطرافش هم لذت ببرد، یاد میگیرد که فقط میتواند به خودش تکیه کند، یاد میگیرد که در موقع خستگی و در اوج ناامیدی یک تجدید قوای کوچک میتواند دوباره امید و قدرت رسیدن به هدف را به او باز گرداند و مهمترین نکته این که یاد میگیرد که فقط پشتکار و تحمل خستگی میتواند او را به قله و هدفش برساند.

هیچ کس بهتر از یک کوه نورد نمیداند که رسیدن به هدف مورد نظر در زندگی چه احساس لذت بخشی به انسان میدهد، احساسی که سرشار از شادی، سبک بالی، اعتماد به نفس و امید به زندگی میباشد و این احساس به آدم انگیزه انتخاب کردن قله و هدف بلندتری را میدهد.

مهمترین درسی که ما میاموزیم مغرور نبودن است، چون وقتی از بالای یک قله اطراف خود را نگاه میکنیم، پی به بزرگی و قدرت خداوند میبریم، دنیایی که در آن زندگی میکنیم چقدر بزرگ و زیبا میباشد و پی میبریم که ما قطره‌آبی بیش در مقابل این اقیانوس نیستیم. پس بیایید تا این لذت را با دیگر دوستان سهیم گردیم.

دوست من!

دروود بر تو، دروود بر تو که هم‌مانند من عاشقی. دروود بر تو که در مسیر صعود در خود فرو می‌روی و در فضای کوهستان خودت را می‌شناسی و نیک نظری عمیق بر معشوق می‌نمایی.

دوست من! آن‌چه رسیدن به قله کوه‌هایی همچو دماوند و سبلان و علم کوه را جذاب می‌سازد. آن مسیری است که همراه با شناخت و درک تو از خودت و از کوه به‌دست آمده باشد.

پیمودن راه این سفر نیز همچو هر سفری، آهسته و پیوسته و گام به گام است.

آن‌چیز که ساده به‌دست آید، ساده نیز از دست می‌رود و در وادی فراموشی روزگار گم می‌شود.

بی‌شک، نیروی جوانی تو و ساز و برگ خوش‌رنگ و روی تو و راه بلدان مسیر، تو را به تارک این کوه‌ها می‌رسانند. نقش و نمایی که بر تصاویر ثبت کرده‌ای نشان از آن دارند که سرمست از غرور و شاد از رسیدن بر انتهای این مسیر، سودای آن داری که فریاد بزنی که من نیز به این‌جا رسیدم و اینک من یک کوه‌نوردم.

افسوس! که "دماوند" در این کشاکش، مظلومانه سر به‌زیر است. اندک اندک! اسطوره کوه‌های ایران و آن دیو سفید پای در بند را مقامی نخواهد ماند. پیکر تنومندش از زخم‌های برجای مانده از سوداگری سوداگران و پلشتی نابخردان و هیاهوی بی‌تجربگان به درد آمده است. کوپالش را به بازی می‌گیرند و ابهت او را می‌زدایند.

هنوز گام برداشتن بر دامان تپه‌ای پر شیب را نابلد هستند که گام بر شیب دماوند می‌گذارند.

این چه جفایی ست که با بزرگ کوه‌های ایران می‌کنیم. شأن و مرتبه شاه کوه‌های ایران این نیست که این‌گونه مقامش را لگد کوب خودخواهی‌های خود سازیم که بگوییم: "من نیز فتحش کردم". "من نیز بر این بالاترین جایگاه این سرزمین کهن ایستادم".

حرکات کششی سبک

حرکات کششی



کشش سینه



کشش موج



کشش عضله دوز قه فوقانی



کشش همسترینگ ایستاده



کشش عضله چهار سر



کشش ایستاده ساق پا



کشش عضله خم کننده مفصل ران



کشش عضله پیر فور میس



کشش عضله مفصل ران



چرخش تنه



جفت زانو به سینه

اثر کاهش آب در بدن:

درصد دفع آب	علائم و خطرات
۲ درصد	هیچ خطری ندارد
۲-۴ درصد	تشنگی و ناراحتی از کمبود آب
۴-۶ درصد	قرمز شدن پوست، کاهش استقامت عضلانی - بی‌تابی - گزگز کردن دست‌ها
۶-۸ درصد	سردرد، ترک خوردن اطراف دهان - سر گیجه - تنفس کوتاه
۸-۱۲ درصد	تورم زبان
۱۲-۱۵ درصد	چین و چروک خوردن زبان، گود رفتن چشم‌ها، تار شدن دید، درد مجاری ادرار
۱۲-۲۰ درصد	بی‌حسی و ترک خوردن پوست - ناتوانی در ادرار - سفت شدن پلک‌ها - کاهش شنوایی و در نهایت مرگ

طبیعت با بارها و اطلاع رسانی شما زینما می‌ماند...

بزرگی و پیشرفت اخلاقی یک ملت را می‌توان از رفقای که با محیط زیست دارند، فهمید.

سیزدهم فروردین و روز طبیعت، نمادی از هویت اصیل ماست..

هویت خود را با رها کردن زباله در طبیعت، خدشه دار نکنیم..

کوهستان خالی از خطر نیست

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