



قبل از طبیعت گردی

راه و رسم آن را بیاموزیم

سعیده احسانی راد / طبیعت گردی یا بومگردی از مهمترین انواع گردشگری است. طبیعت گردان در زمره دوستداران محیط زیست و افراد منعطفی هستند که سبک سفر می‌کنند و ابزار طبیعت گردی ساده و سازگار با محیط زیست دارند. یک طبیعت گرد حرفه‌ای می‌داند که محیط زیست تا چه حد ارزشمند است. پس به طبیعت آسیبی نمی‌زند. می‌توان گفت طبیعت گردان سعی می‌کنند اثری از خود در طبیعت به جا نگذارند. آسیب نزدن به بافت طبیعت، درختان، سایر گیاهان و حیوانات و نریختن زباله، مورد توجه آنان است. طبیعت چهار فصل و بکر ایران که در دنیا کم نظیر است، کم کم مورد توجه گردشگران قرار گرفته است، اما طبیعت گردی بدون توجه به اخلاق گردشگری و اصول حفاظت از محیط زیست، فاجعه بار خواهد بود. آسیبی که گردشگران بی‌توجه به محیط زیست وارد کرده‌اند، همین حالا هم در مواردی جبران ناپذیر است. پس اگر جزو کسانی هستید که دوست دارید زیبایی‌های گاه بی‌نظیر کشورمان را از نزدیک ببینید، قبل از هر چیزی، باید شیوه طبیعت گردی را را آموزش ببینید و به دیگران هم آموزش دهید، پیش از آنکه این میراث ارزشمند بیش از این آسیب ببیند و آسیب‌هایش زندگی‌مان را تحت‌الشعاع قرار دهد.



درباره غذا

زندگی در طبیعت مثل زندگی عادی است و باید به خوراک و نظافت اهمیت داد. از قبل درباره حیوانات منطقه اطلاعات به دست آورید. همچنین بهتر است راه‌های مقابله برای در امان ماندن از حشرات و حیوانات موزی در آن منطقه را مطالعه کنید. مواد غذایی را کنار چادرها نگذارید چون حیوانات را جذب می‌کند. آنها را با فاصله چند متر، از درختی آویزان کنید. در کمپ به حیوانات غذا ندهید. به اصطلاح محلی‌ها حیوانات دله می‌شوند و شغل‌شان را از دست می‌دهند. غذا دادن به حیوانات باعث می‌شود تشخیص اهلی یا وحشی بودن حیوانات سخت شود، ممکن است به آنها صدمه بزنیم یا آنها به ما آسیب بزنند.

خوراک‌پزی، ظرف و وسایلی که با تهیه آتش مثل هیزم و وسایل گرمایشی و کوله پشتی مرتبط است ضروری است.

کمپ زدن و نکاتش

اسدی این نکات را خاطرنشان می‌کند: بهتر است اعضای خانواده در جریان سفرتان باشند که کجا می‌روید. آنان را حتماً از زمان رفت و برگشت‌تان مطلع کنید. از وجود آنتن تلفن همراه در آنجا مطلع باشید و قبل از سفر آب و هوا را چک کنید. اگر گروهی به طبیعت رفتید و تعداد خانم‌های گروه بیشتر بود، توصیه می‌شود به جاهایی بروید که قبلاً کمپ شده و امنیت دارد. نزدیک رودخانه کمپ نزنید، اگر در جاهایی که متصل به دریاست کمپ زدید، به زمان جزر و مد دقت کنید و اگر به منطقه‌ای رفتید که از شهر و روستا دور بود حتماً به شکل نوبتی یک نفر تا صبح بیدار باشد. هنگام بارندگی، دور چادر را جوی بکنید تا آب از این‌راه‌ها حرکت کرده و زیر چادر نرود. باید به خواب شب اهمیت دهید تا فردا روز خوبی داشته باشید، پس یک کیسه خواب خوب همراه ببرید. یکسری از وسایلی در کمپ زدن کیفیت سفر را بالا می‌برد مثل بیل، تیر، اره و طناب‌های پارکور.

برای چادر زدن به این نکات توجه کنید: محل چادرزنی آبرگیر نباشد، مستعد رانش زمین نباشد، در مسیرریزش سنگ قرار نداشته باشد و در حاشیه رودخانه نباشد. کنار درختان قدیمی و پیر چادر نزنید زیرا احتمال سقوط شاخه‌های شکسته و خشک وجود دارد. روی پوشش گیاهی چادر نزنید، خیلی وقت‌ها دیده می‌شود مسافران نهال‌های روئیده در کنار درخت‌ها را با بوته اشتباه گرفته و نهال‌هایی که قرار بوده جای درختان تنومند و قدیمی را بگیرند، از بین می‌برند.

سر و صدا نکنید

اسدی می‌گوید: انسان‌ها میهمان جنگل‌ها هستند، با سر و صدای بی‌اندازه باعث ترس حیوانات و پرندگان نشوید زیرا آنها به عمق جنگل فرار می‌کنند و هرچه به درون جنگل نفوذ کنیم، محدوده حیوانات کوچک‌تر می‌شود. در حال حاضر سال‌هاست وقتی به جنگل می‌رویم حیوانات را نمی‌بینیم. سرو صدا باعث شده حیوانات و پرندگان از آن منطقه فرار کنند.

اصول برپایی آتش

با خودتان هیزم ببرید و برای روشن کردن آتش از شاخه‌های خشک استفاده کنید و دست به شاخه‌های زنده نزنید. اگر زمین خیس بود و چوب‌ها تر، آتش روشن نکنید. به طور کلی، بهتر است در جایی که قبلاً آتش روشن کرده‌اند آتش به پا کنید. زیر درختان آتش روشن نکنید. هنگام ترک کمپ با آب آتش را خاموش کنید و روی هر چیزی که اطراف منتقل آتش است آب بریزید.

انواع طبیعت گردی

طبیعت گردی به یک سفر گردشگری محدود نیست؛ این شاخه از گردشگری به شش گروه تقسیم می‌شود و همه جاذبه‌های طبیعی را دربرمی‌گیرد. این شش گروه شامل گردشگری اقلیمی، گردشگری ساحلی، گردشگری کوهستانی و برفی، گردشگری جنگل، گردشگری کویری و بیابانی و گردشگری در چشمه‌ها، آبشارها و منابع طبیعی آب‌گرم است. عباس جندقی، استاد و مدرس تکنیک‌های بومی شده نجات و بقا در طبیعت، درباره وضعیت طبیعت گردی در ایران می‌گوید: در ایران معرفی مناطق برای طبیعت گردی به خوبی توسط طبیعت گردها، شبکه‌های اجتماعی و نشریات صورت می‌گیرد. حلقه گمشده در طبیعت گردی ایران آموزش است. متأسفانه دسترسی به آموزش‌های طبیعت گردی در ایران ضعیف است. تا فرد آموزش نیند، قدرت استفاده درست از طبیعت را پیدا نمی‌کند و دسترسی‌اش به تسهیلات طبیعت گردی ممکن نخواهد بود. کسی که تصمیم به طبیعت گردی دارد با سؤالات زیادی قبل از شروع آن مواجه است؛ اینکه نمی‌داند چطور وارد طبیعت شود، چه ابزار و وسایلی را همراه داشته باشد، چطور کمپ بزند که به طبیعت آسیب نزنند، اگر در طبیعت با حیوانات مواجه شد چکار کند که به آن آسیب نزنند یا مورد حمله حیوانات قرار نگیرد.

به گفته جندقی مؤسسات آموزش طبیعت گردی که در فضای مجازی هم در دسترس است، در زمینه آموزش می‌تواند به کسانی که دوست دارند طبیعت گردی کنند، کمک کند.

روش‌های کمپ زدن در طبیعت

اگر قصد رفتن به طبیعت دارید باید نکاتی را بدانید تا به طبیعت صدمه نزنید و از مخاطراتی که تهدید کننده در طبیعت است در امان بمانید. بهزاد اسدی طبیعت‌گرد، توصیه می‌کند با سناریو، طبیعت گردی کنید. یعنی قبل از اینکه وارد طبیعت شوید سفر را در ذهنتان برنامه‌ریزی کنید. این سؤال‌ها را بپرسید: اگر گرسنه شدم چه بخورم؟ خیس شدم چطور لباس‌هایم را عوض کنم؟ برای حمام رفتن چه وسایلی لازم دارم؟ کجا باید بخوابم؟ وقتی سؤال‌هایی از این دست را مرور می‌کنید، بهتر می‌توانید برای رفتن به طبیعت وسیله جمع کنید. اسدی، اطلاع از آب و هوا را ملاک مهمی برای رفتن به طبیعت می‌داند: سفر به کمپ‌های جنگلی از اردیبهشت شروع می‌شود. استان‌های مازندران، گیلان و بخشی از استان اردبیل، آذربایجان شرقی و استان گلستان، مقصد اصلی برای طبیعت گردان در بهار است. او می‌گوید: برای رفتن به کمپ‌های جنگلی با اقامت شبانه، همراه داشتن چادر، زیرانداز چادر، کیسه خواب، زیرانداز کیسه خواب، اجاق

تان می‌کند

با تجهیزات لازم، لباس گرم و کلاه ایمنی دره‌نوردی کنید

عطر پونه، رازبانه و آویشن در این دره می‌پیچد و هوای دلچسب بهاری و چشم‌اندازهای بی‌نظیر طبیعت و صدای آواز پرندها حواس‌تان را به خود جلب می‌کند. اما با نگاه دقیق‌تر به دیواره‌های دره چیزی را متوجه خواهید شد، اتفاقی که در تمام مسیری که پیمایش می‌کنید، تهدیدتان می‌کند! و آن ریزش سنگ‌های ریز و درشت از دیواره‌های دره است. پس بهتر است از کلاه ایمنی استفاده کنید.

همه سنگ‌های بزرگی هم که کنار رود در این دره می‌بینید از دیواره‌های دره جدا شده و به پایین افتاده‌اند! یکی از خطرات شیروان دره سی احتمال ریزش سنگ از بالای دیواره‌های دره است که اگر مراقب نباشید، می‌تواند جان‌تان را به خطر بیندازد. البته برای پیمایش لذت‌بخش در شیروان دره نکات دیگری هم هست که باید در نظر داشته باشید. مثلاً به دلیل وجود دیواره‌های بلند و سایه آنها، معمولاً باد خنکی داخل دره در جریان است، پس، کلاه، دستکش و بادگیر جزو چیزهایی است که باید همراه داشته باشید. گشت و گذار در دره‌ها مثل هر جای دیگری قوانین خودش را دارد؛ همان‌طور که قبلاً گفتیم بررسی هوا و انتخاب فصل مناسب از مهم‌ترین قدم‌ها برای دره‌نوردی است چرا که بارش باران می‌تواند به‌سادگی تبدیل به جاری شدن سیلاب شود و این موضوع اصلاً با طبیعت گردان‌ها شوخی ندارد. پوشیدن کفش مناسب کوهنوردی هم برای پیمایش مسیر دره‌ها یکی دیگر از موارد مهمی است که باید در نظر گرفت چراکه کفش کوهنوردی افزون بر اینکه جلوی خیس شدن پا را می‌گیرد از زخمی شدن یا پیچ خوردن مچ پا محافظت می‌کند. نکته دیگر اینکه حتماً از راهنمایی‌های محلی‌ها در طبیعت استفاده کنید. یکی از بهترین راهنمایان گردشگری در طبیعت در هر منطقه‌ای، مردمی هستند که آنجا زندگی می‌کنند.

لذت خوردن دمی یارما بر فراز شیروان دره سی

اول بیابید چند نکته را که برای درست کردن وعده‌های غذایی در



زمین ریخت شناسی گردشگری محبوب در دنیا

شیروان دره سی بر اثر فرسایش خاک ماسه‌ای‌اش طی چندین هزار سال تشکیل شده است. تأثیر بارندگی بر خاک‌های ماسه‌ای در طول زمان باعث نوعی فرسایش می‌شود. در حقیقت خاک توسط برف، باران و رود شسته می‌شود و دره‌ها عمیق و عمیق‌تر می‌شوند. شکل‌گیری دره‌ها با فرسایش طبیعی هزاران سال طول می‌کشد. گاهی وقت‌ها همین فرسایش باعث شکل‌گیری پدیده‌های زیبای زمین‌شناختی می‌شود، پدیده‌ای به نام ژئومورفولوژی یا زمین‌ریخت‌شناسی که به یکی از شاخه‌های گردشگری تبدیل شده و توجه گردشگران زیادی را جلب کرده است. چیزی که ما انسان‌ها باید به آن توجه کنیم، این است که اجازه بدهیم طبیعت مسیر خودش را پیش ببرد و با برداشت خاک و دستکاری‌های غیراصولی باعث تخریب این زیبایی‌ها نشویم. شیروان دره هم کلکسیون ارزشمندی از میراث زمی ن‌شناسی است. عملکرد عوامل فرساینده روی رسوبات آذرآواری آتشفشان سیلان باعث ایجاد اشکال و ستون‌های فرسایشی متنوع و زیبایی در این دره شده است.

طبیعت باید رعایت شود باهم مرور کنیم تا بعد دستور درست کردن یک غذای ساده اما خوشمزه اردبیلی را بگوییم. از سفره یک‌بار مصرف استفاده نکنید، سفره‌های پارچه‌ای بهترین گزینه برای استفاده در طبیعت هستند. به جای استفاده از بوته و چوب در طبیعت برای روشن کردن آتش، از اجاق گازهای کوچکی که برای کمپ طراحی شده و خیلی جمع و جور هستند، استفاده کنید. «دمی یارما» یک غذای محلی اردبیلی است. برای درست کردن این غذا باید بلغور گندم که پایه و اصل این غذاست، کمی روغن، سیب‌زمینی، هویج، گوجه یا کمی رب، آب، سیر خودتان ببرید. البته در اصل این غذا گوشت چرخ‌کرده هم دارد که به سلیقه خود و باتوجه به اینکه باید آن را در کوله حمل کنید، می‌توانید آن را هم در میان مواد مورد نیاز در نظر بگیرید. می‌توانید به‌جای روغن از دنبه استفاده کنید چون حمل مقداری روغن در کوله شاید سخت باشد و دیگر اینکه این غذا با دنبه خوشمزه‌تر هم می‌شود و حمل آن راحت‌تر است. البته باید مراقب باشید که گوشت و دنبه گرما نینند. برای شروع تهیه دمی یارما، هویج، سیب‌زمینی و پیاز را خرد کنید. بعد آنها را در روغن یا دنبه سرخ کنید. نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را به آن اضافه کنید. اگر غذای‌تان را با گوشت درست می‌کنید، اینجا نوبت اضافه کردن آن است. بعد هم رب یا گوجه‌فرنگی را اضافه کنید. بعد از سه، چهار دقیقه تفت دادن مواد، شعله گازتان را کم کنید تا قابلمه‌تان به مدت ۱۰ دقیقه روی شعله بماند و مواد پخته شود. بعد از آن بلغور گندم و دو لیوان آب ولرم را به مواد اضافه کنید و بگذارید با شعله متوسط، آب آن بخار شود. بعد از آنکه تمام آب داخل قابلمه بخار شد، در قابلمه را یک دم‌کنی بگذارید و حالا شعله را کم کنید تا خوب دم بکشد. بعد از چند دقیقه غذای شما آماده است. نوش جان!

دره شیرز

لرستان
بهترین فصل سفر: بهار، تابستان

دره کال جنی

خراسان جنوبی
بهترین فصل سفر: پاییز، زمستان

دره کول خرسون

خوزستان
بهترین فصل سفر: تابستان (اواسط خرداد ماه)

