



فصل نامه ی شقایق

بهار ۹۳

سوتک بزرگ و کمان کوه (جبهه شمالی) - اشکان فتاحی

فصلنامه شقایق

نشریه باشگاه کوهنوردی شقایق
شماره - ۶ : زمستان ۱۳۹۲
مسئول : مشیره‌اشمی

آدرس باشگاه: کرج - خیابان قزوین- بین
میان جاده و ۴۵ متری گلشهر- 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 : سوتک بزرگ و کمان کوه (جبهه شمالی) - اشکان فتاحی

فهرست

- نقش حیاتی آب در کوهستان.....۳
- اشعه ماوراء بنفش.....۵
- نقشه شماتیک مسیر های صعود قله دماوند۱۰

نقش حیاتی آب در کوهستان

تهیه و تدوین : مشیر هاشمی
منبع : فصل نامه کوه - دکتر ابوالفضل جوادی

آب در بدن ما نقش های مهمی دارد که محافظت از بافت های حیاتی همچون مغز و نخاع حفظ غلظت طبیعی کانی ها حفظ روانی خون کمک به گوارش و جذب غذا تنظیم دمای بدن و توزیع مناسب گرما دفع مواد زاید کاهش درد و خستگی ماهیچه ها پس از ورزش و دفع سم های ناشی از تمرین از جمله آنها است.

دفع آب:

آب حدود چهل درصد از وزن افراد چاق و هفتاد درصد وزن افراد ماهیچه ای را شامل میشود این نسبت در بین زنان و مردان بزرگسال به ترتیب پنجاه و شصت درصد وزن بدن آنها می باشد. تعریق در محیط گرم و تنفس در محیط سرد عامل دفع آب به شمار می آید. بخشی از آب بدن نیز همراه مواد زاید از بدن دفع می شود. غذاهای سرشار از پروتئین و همچنین مواد ادرارآوری همچون الکل و کافئین نیز موجب اتلاف آب بدن می شوند. میزان دفع آب در افراد بی تحرک حدود دو تا سه لیتر در روز است که ضمن ورزش های سنگین از جمله سعودهای دشوار تا حدود ده لیتر نیز میرسد. یک زن بالغ متوسط به دولیتر و یک مرد بالغ متوسط به سه لیتر آب در روز نیاز دارد. که این میزان در ضمن ورزش به شدت افزایش می یابد. بدن ما آب مورد نیاز خود را از راه دریافت آب مایعات جانشین و غذاها تامین میکند. لازم بذکر است خشک ترین غذاها هم مقداری آب دارند. بطور کلی بافت چربی آب کمتر و بافت عضلانی آب بیشتری جذب می کنند. به همین دلیل افراد ماهیچه ای کارکرد ورزشی بهترو تحمل و استقامت بیشتری دارند. ورزشکاران باید سه تا شش ساعت پیش از ورزش مایعات کافی بنوشند تا در آغاز ورزش بدنشان آب کافی داشته باشد. البته مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای در این مرحله می تواند موجب افزایش دفع ادرار و کم آبی بدن گردد. برای پیشگیری از کم آبی در ضمن ورزش باید به چند نکته مهم توجه کرد. نوشیدن مکرر آب ویا مایعات جانشین آن با حجم کم یکی از راههای کلیدی است. بهره گیری از پوشاک مناسب بمنظور افزایش تهویه و جلوگیری از تعریق شدید- تنفس از بینی برای جلوگیری از اتلاف آب از طریق بازدم و مصرف قند کافی برای کمک به حفظ آب بدن از جمله این نکات می باشد. حداکثر مدت بقاء بدون آب در بهترین شرایط یک هفته و در شرایط دشوار فقط چند ساعت است. بنابراین مبالغه نیست که بگوییم - بدون غذا میتوان صعود کرد ولی بدون آب هرگز.

پیامدهای کم آبی:

افت کارکرد ورزشی^۱ - اختلال در توزیع گرما- افزایش بار قلب- افزایش دمای مرکزی بدن و اختلالات کلیوی از پیامدهای کم آبی هستند. شاید مهمترین پیامد کم آبی بدن کاهش حجم خون و افزایش غلظت آن باشد. در ضمن تعریق علاوه بر آب عناصری همچون سدیم^۱ - کالز^۱ - پتاسیم و منیزیم نیز از دست میروند. برای حفظ آب بدن در ضمن ورزش باید بیش از نیاز ظاهری بدن مایعات مصرف کرد. بهترین روش آن است که بلافاصله پیش از ورزش چهارصد تا ششصد میلی لیتر مایع مصرف کرده سپس هر پانزده دقیقه دویست تا دویست و پنجاه میلی لیتر مایع بنوشیم.



مایعات جاننشین:

ورزشکاران بدلائل گوناگون از مایعات جاننشین آب استفاده می کنند. اگر فعالیت ورزشی کمتر از یک ساعت طول بکشد مصرف آب ساده کفایت میکند. در فعالیت های بیش از یک ساعت مایعات قندی نسبت به آب ساده ارجحیت دارند. و در فعالیت ورزشی بیش از سه ساعت مانند ورزش کوهنوردی و یا ورزش در محیط های بسیار گرم باید به مایعات قندی مقدار کمی هم نمک افزود. غلظت مناسب قند چهل تا هشتاد گرم در لیتر و غلظت مناسب نمک حدود یک گرم در لیتر است. وجود همزمان قند و نمک در آب به جذب بهتر و سریعتر آن کمک می کند. فراموش نکنیم که غلظت بالای قند موجب اختلال در تخلیه معده و تشدید دفع آب از بدن میشود که نتیجه آن کم آبی شدید است. به عنوان یک رهنمود عملی می توان جای کم رنگ و کم شیرین را برای فصل سرما و شربت های خانگی رقیق را برای فصل گرما پیشنهاد کرد. دوغ رقیق و کم نمک مایع مناسب برای فصل گرما است که علاوه بر تامین آب نمک از دست رفته در اثر تعریق را نیز جبران کرده و حاوی کانی های ضروری و بسیاری از مواد مغذی نیز می باشد. یکی از آثار سودمند ورزش منظم در بلندمدت افزایش حجم خون است. یعنی در ورزشکاران تمرین کرده و آماده هم ظرفیت انتقال اکسیژن و هم اندوخته آب بدن بالاتر از دیگران است. یادآور می شود که برای مصرف آب در ضمن ورزش به هیچ وجه نباید منتظر تشنگی شد زیرا حس تشنگی هنگامی بیدار می شود که درصد قابل توجهی از آب بدن از دست رفته باشد و بدیهی است که آن هنگام برای جبران کم آبی بسیار دیر است. کوهنوردان باید خود را عادت دهند که ضمن تمرین و صعود پی در پی آب یا مایعات جایگزین بنوشند. سرما نیز میزان دفع ادرار را افزایش میدهد به همین دلیل میزان نیاز به آب در محیط های سرد و مرتفع افزایش می یابد. دفع حداقل میزان یک لیتر ادرار روشن و رقیق در شبانه روز نشانه وجود آب کافی در بدن است. برای جلوگیری از دفع کلیوی آب بهتر است از مایعات جایگزین آب با مقادیر مناسب قند و نمک استفاده کنیم زیرا بخش قابل توجهی از آب ساده مصرفی از راه ادرار تلف می شود. علت افزایش جذب آب از طریق مصرف محلول های قندی - نمکی وجود گلوکز و سدیم در این محلول ها و نقش این دو ماده در افزایش جذب و نگهداری آب در بدن است. در صعود های چند روزه نمی توان همه آب مورد نیاز را با خود برد. پس فراهم کردن آب از محیط گریزناپذیر است. جوشاندن آب یکی از بهترین راه های گندزدایی آن است. البته باید بدانیم که در ارتفاعات آب دردمای پایین تری به جوش می آید. پس باید آن را مدت بیشتری بجوشانیم. از ترکیبات کلر نیز می توان برای گندزدایی آب استفاده کرد. برفی که آب میکنیم آب تقریباً خالص است. که دستگاه گوارش ما به آن عادت ندارد و موجب اختلالات گوارشی می گردد. به همین دلیل باید به آن کمی قند و مقدار ناچیز نمک بیفزاییم.

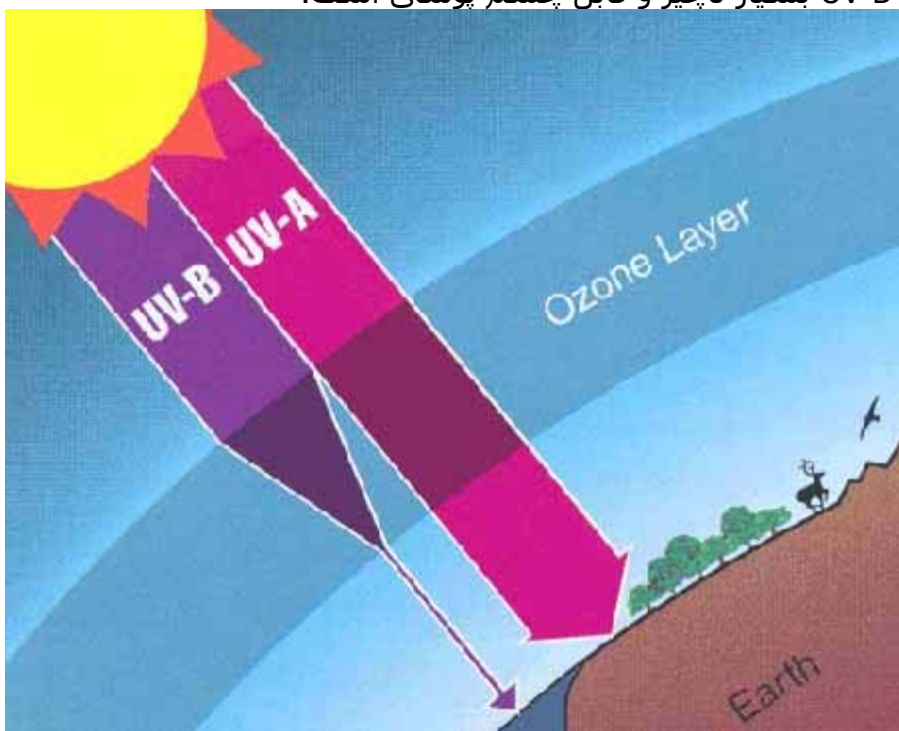
معایب نوشابه و الکل در کوهنوردی:

نوشابه های موجود در بازار برای جبران آب از دست رفته بدن گزینه های مناسبی نیستند زیرا اولاً میزان قند آنها بالاتر از محدوده مطلوب است. دوم اینکه قند موجود در این گونه نوشابه ها معمولاً از نوع نامناسب می باشد. مصرف الکل در ضمن کوهنوردی یا پیش از آن حتی شب پیش از صعود کارایی ورزشی را کاهش می دهد. کاهش سطح هوشیاری و اثر ادرار آور الکل کوهنورد را در معرض خطر کم آبی بدن و پیامدهای آن قرار می دهد. باز شدن رگ های سطحی بدن در اثر نوشیدن الکل کوهنورد را در محیط سرد در معرض خطر افت دما قرار می دهد.



اشعه ماورای بنفش (فرا بنفش) چیست:

این اشعه محدوده ای از طیف نور خورشید است که پس از طی میلیونها کیلومتر از خورشید به ما می رسد. این قسمت از نور خورشید در محدوده بینایی انسان نیست و نمی توانیم آن را ببینیم به همین خاطر به آن نور تاریک نیز می گویند. این اشعه خود به سه دسته تقسیم می شود: UV-A, UV-B, UV-C. جو زمین شدت ورود اشعه را می گیرد. علاوه بر جو زمین عواملی چون گردوغبار، آلودگی هوا و ابرها نیز از شدت ورود اشعه می کاهند. به همین خاطر کوهنوردان در ارتفاعات بیشتر در معرض تابش این اشعه هستند. به طور کلی با هر ۱۰۰۰ متر افزایش ارتفاع شدت این اشعه ۱۰ تا ۱۲ درصد بیشتر می شود. طول موج این سه نوع اشعه عبارت است از: حدود ۲۰۰ تا ۲۹۰ نانومتر برای UV-C و ۲۹۰ تا ۳۲۰ نانومتر برای UV-B و ۳۲۰ تا ۴۰۰ برای UV-A. هر نانو یک بیلیونیوم متر است و هر چه طول موج کوتاهتر باشد یا به عبارتی عدد کوچکتر باشد، قدرت اشعه بیشتر است. طیف نور قابل رویت برای ما انسانهای از ۴۰۰ تا ۷۰۰ نانومتر است. با این حساب UV-C از همه قویتر و سپس UV-B و آخر هم UV-A است. مثلا اگر برای مدتی در مقابل UV-C قرار بگیرید پوست شما از بین میرود. خوشبختانه لایه ازن زمین، شدت نورها وارد شده به جو با طول موج ۲۰۰ تا ۳۴۰ نانومتر را کاهش میدهد. در واقع مقدار UV-A وارد شده به زمین از دو نوع دیگر بیش از سایرین بوده، مقدار UV-B وارد شده هم کمتر و بسته به عوامل مختلف داشته و UV-C هم اصلا به زمین نمی رسد و توسط لایه ازن جذب می شود. برخی ها می گویند که در هوای ابری هم تمام UV-B به زمین می رسد و از ابر عبور می کند که البته چنین نیست. اگر هوا ابری ولی روشن است به نحوی که برای چشمان شما آزار دهنده است حدود ۵۰ درصد UV-B به زمین می رسد. اگر هوا به قدری ابری است که شما نمی توانید جای خورشید را در آسمان متوجه شوید کمتر از ۲۰ درصد UV-B به شما می رسد اما اگر هوا بسیار ابری و متراکم با ابرهای سیاه است به نحوی که شما میگویید هوا تاریک شده یا اگر هوا ابری همراه با بارندگی است آنگاه مقدار اشعه UV-B بسیار ناچیز و قابل چشم پوشی است.



در گذشته مسئله UV-B به لطف لایه ازن فوق العاده خیلی جدی نبود اما با نازک شدن لایه ازن در سالهای اخیر افرادی که به سرطان های پوستی دچار می شوند به شدت در حال افزایش است. البته شدت گذر UV-B از لایه ازن که به تجمع مولوکولهای ازن در جو زمین بستگی دارد در ساعات مختلف روز، فصل

ها، موقعیت مکانی و ارتفاع متفاوت است. مثلا در فصل تابستان و در نیمکره



جنوبی ، چون این قسمت بیشتر به خورشید نزدیک است اشعه UV-B بیشتری دریافت می کند و نیوزلند و استرالیا ۱۰ درصد بیشتر از انگلستان UV-B دریافت می کنند. همچنین عموماً شدت ورود اشعه ماورا بنفش بین ۱۰ صبح تا ۴ عصر بیشتر از اوقات دیگر است.

آسیبهای اشعه ماورای بنفش:

آسیبهای پوستی:

هر کوهنوردی این نوع آسیب را به نحوی به اشکالی مثل برنزه (قهوه ای) شدن پوست ، لکه لکه شدن پوست ، بور شدن موها و ایجاد چین چروک تجربه کرده است. همه اینها نشانه های آسیب پوستی است و ممکن است منجر به آسیبهای شدید پوستی و حتی سرطان پوست شود که در میان سرطانهای پوستی سرطان ملانوما باعث مرگ شده که خوشبختانه خیلی به ندرت اتفاق می افتد. آسیبهای پوستی خارج از این مقاله است ولی به طور کلی این آسیب ها ناشی از تاثیر اشعه ماورای بنفش بر روی DNA است . UV-A بیش از UV-B به عمق پوست نفوذ می کند با این حال تا کنون گمان بر این بود که تنها UV-B مضر است اما تحقیقات جدید انجام شده فرضیه های جدیدی را در مرگ بار بودن UV-A مطرح می کنند چون این فوتونها به وسیله DNA جذب شده و می توانند مثل UV-B باعث ایجاد جهش در DNA شوند. این فرض را با توجه به مسئله سرطان زا بودن تخته های برنزه کردن (به اصطلاح سولاریوم) که تنها با UV-A کار می کنند ، می توان در نظر گرفت.

آسیبهای چشمی:

آسیبهای چشمی توسط اشعه UV-B ایجاد شده و شامل این موارد می شوند:

- تخریب سیاهی چشم: این تخریب باعث اختلال در دید می شود و با آسیب دیدن مرکز شبکیه چشم به وجود می آید. این اختلال به شکل تشکیل نقطه تاریک در دید و کدر شدن یا بهم ریختگی تصویر می گردد . این آسیب بسیاری از فعالیت های روزانه مثل مطالعه و رانندگی را بسیار سخت می کند.
- آب مروارید: قرار گرفتن در معرض تابش شدید UV-B در چند سال می تواند باعث به وجود آمدن این بیماری شود. این بیماری به شکل پوشاندن عدسی چشم خود را ظاهر می کند.
- سوختگی یا برف کوری: چنانچه چشم در معرض تابش شدید اشعه ماورا بنفش قرار بگیرد مثل به هنگام راه رفتن در برف یا یخچال بدون محافظت کردن از چشم ، آنگاه چشم به شکل موقت دچار سوختگی یا همان برف کوری شده که این حالت گرچه موقتی است ولی دردناک است و در این حالت سطح چشم شما یا همان قرنیه ملتهب شده است. اغلب مردم این خطر را تنها در روزهای آفتابی جدی میگیرند اما احتمال بروز این حالت و سایر موارد در هوای ابری هم وجود دارد. اولین علائم این ناراحتی به شکل سوزش چشم خود را نشان می دهد اما تاثیر کامل آن حدود ۸ ساعت پس از سوختگی خود را به طور کامل نشان خواهد داد که در این مرحله چشم شما قرمز شده و حس می کنید که روی چشم شما اتو گذاشته اند این حالت به مرور پس از حدود ۳۶ ساعت از بین می رود. برای سرعت بخشیدن به درمان و کاهش درد، روی چشمهایتان دستمالی سرد و خیس قرار دهید و اصطلاحاً کمپرس نمایید و همچنین می توانید برای کم شدن درد از داروهای خوراکی مسکن مثل بروفن استفاده نمایید. سعی کنید تا جای ممکن چشم تان را تا بهبودی بسته نگه دارید تا با برخورد مجدد نور ملتهب نشود. این آسیب هیچ عوارض بعدی نخواهد داشت و پس از گذشت زمان بهبودی حاصل می شود.



شقایق

باشگاه کوهنوردی

تاریخ تاسیس : ۱۳۷۰



- گلمژه: توده ای غیر طبیعی و عموماً غیر سرطانی در گوشه چشم نزدیک به بینی رشد می کند. گلمژه ممکن است روی قرنیه نیز تشکیل شود . گلمژه دید را محدود می کند و گاهی برای برداشتن آن نیاز به عمل جراحی است.
- سرطان: تکرار قرارگرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش شدید می تواند منجر به سرطان در پلک و پوست شود.

محافظت در برابر اشعه ماورای بنفش:

پوشاک:



اگرچه ممکن است اولین چیزی که به ذهن مردم برای مقابله با این اشعه برسد استفاده از کرمهای ضد آفتاب است ، اما در حقیقت استفاده از کرمها به دلیل اینکه ثابت شده برای محافظت خیلی هم قابل اتکا نیستند در آخرین قسمت زنجیره محافظت قرار می گیرند.

اگر شما به مردمان ساکن صحرا نگاه کنید می بینید که آنها نه تنها از موادی مثل روغن نارگیل روی پوست خود استفاده می کنند بلکه کاملاً خود را می پوشانند و هرکس که میخواهد خود را در مقابله این اشعه ها محافظت کند باید از آنها پیروی کند.

شاید بدانید و شاید هم ندانید که لباسها نیز فاکتوری برای محافظت بدن در مقابل نور خورشید دارند و اگر هم نمی دانید به این علت است که اغلب تولید کنندگان پوشاک این مطلب را برای محصولشان ارایه نمی کنند اما این مطلب مهمی است چون اشعه ماورای بنفش می تواند از میان لایه های پوشاک شما عبور کند. برخی از تولید کنندگان پوشاک مثل نورث فیس میزان محافظت در برابر نور خورشید را برای محصولاتشان اعلام می کنند. این خاصیت مربوط به پوشاک لایه اول می باشد که گاه شما آنها را در شرایط هوای گرم و هنگام فعالیت شدید به عنوان تنها لایه به تن دارید. این خاصیت را برای لباسها هم با واحد SPF نمایش می دهند و معمولاً این لباسها دارای SPF ۳۰ هستند. الیاف مختلف قدرت محافظت مختلفی دارند مثلاً الیاف ۱۰۰٪ پلی استر نسبت به سایر الیاف ۲ تا ۳ برابر محافظت بیشتری دارند اما نکته مهم تر از جنس الیاف نحوه بافت و تراکم الیاف است به این معنی که هر چه در تهیه لباس تراکم بافت الیاف بیشتر و محکم تر باشد قدرت محافظت نیز بیشتر می شود. این نکته هم واضح است که زمانی که ۲ لباس روی هم پوشیده اید محافظت شما دو برابر می شود اما نکته دیگر رنگ لباس است و رنگ های تیره محافظت بیشتری دارند . رنگ مشکی ۵ برابر نسبت به رنگ سفید محافظت بیشتری دارد. هنگامی که لباس خیس باشد محافظت SPF آن تا ۳ برابر کاهش میابد. استفاده از کلاه نقاب دار برای محافظت بیشتر صورت و استفاده از پارچه برای محافظت گردن و گوشها رو



شقایق

باشگاه کوهنوردی

تاریخ تاسیس : ۱۳۷۰



فراموش نکنید.

کرمهای ضد آفتاب:



کرمهای ضد آفتاب به لحاظ عملکرد چنین هستند: برخی کرمها با استفاده از ترکیبهای شیمیایی مثل اکسی بنزن اشعه ماورای بنفش را جذب کرده مانع رسیدن آن به پوست می شوند. برخی از کرمها نیز نور را منعکس می کنند که در ترکیب آنها موادی چون اکسید تیتانیوم یا اکسید روی وجود دارد. کرمهایی هم هستند که به صورت ترکیبی از هر دو روش استفاده می کنند و برخی از افراد هم خود با ترکیب اکسید روی با کرمهای ضد آفتاب رایج قابلیت دوم را به کرم خود اضافه می کنند. همانطور که احتمالاً میدانید فاکتور محافظت کرمها با SPF (Sun Protection Factor) مشخص می شود. کرمها میتواند عددی از ۲ تا بالای ۶۰ هم باشد. این عدد به این صورت محاسبه می شود و معنی پیدا می کند که با مقایسه زمانی که پوست با محافظت توسط کرم دچار سوختگی شده یا اصطلاحاً قرمز شده با زمانی که پوست بدون استفاده از کرم دچار سوختگی می شود این عدد بدست می آید. به عنوان مثال اگر پوست شما در مدت ۱۰ دقیقه در معرض آفتاب بودن در محلی که هستید قرمز شده و دچار سوختگی میشود حال با استفاده از کرمی که SPF آن ۲ است پوست شما پس از ۲۰ دقیقه در همان شرایط دچار سوختگی می شود و یا با استفاده از کرمی با SPF ۱۵ این زمان ۱۵ برابر شده یعنی پس از ۱۵۰ دقیقه پوست شما دچار سوختگی خواهد شد به عبارت دیگر عدد SPF به صورت یک ضریب مقاومت پوست شما را در برابر آفتاب سوختگی بالا می برد. اما جالب است بدانید درصد اشعه ای که به پوست شما می رسد در SPF های مختلف تفاوت کمی بایکدیگر دارند مثلاً SPF ۱۵ باعث محافظت ۹۳ درصدی و SPF ۳۰ باعث محافظت ۹۷ درصدی و SPF ۲ باعث محافظت ۵۰ درصدی در برابر اشعه می شوند. منظور این نیست که به SPF های بالا نیازی ندارید بلکه هرچه SPF کرم بالاتر برود قیمت کرم نیز افزایش می یابد و برای کوهنوردان کرم با حداقل SPF ۱۵ توصیه می شود. به هنگام کرم زدن به نقاطی که بیشتر مستعد سوختگی هستند دقت کنید و برای اطمینان از پوشاندن کامل این مناطق با کرم این کار را دونه‌دونه انجام دهید تا نفر دوم روی کامل کرم زدن شما نظارت داشته باشد.

مقدار SPF عددی برای محافظت در مقابل UV-B است و هیچ معیاری برای مقایسه کردن مقدار محافظت UV-A کرمها وجود ندارد و جالب است بدانید اکثر کرمها محافظت ناچیزی در مقابل UV-A دارند! همانطور که گفته شد UV-A یکی از عوامل خطرناک ایجاد سرطان است. حدود ۶۵٪ سرطان پوستی ملانوما و ۹۰٪ سایر سرطانها مربوط به تابش بیش از حد اشعه ماورای بنفش است اما هنوز دانشمندان نمی دانند که UV-A چه قدر در این سرطانها نقش دارد اما محققان استرالیایی متوجه آسیبهای DNA در سلولها عمق پوست توسط UV-A شده اند و این قسمت از سلولهای پوست همان جایی است که پوست ما ساخته می شود و هرچه تخریب در این بخش بیشتر شود احتمال بروز سرطان



پوستی افزایش می یابد.

مسئله خطرناک این است که مردم فکر می کنند با استفاده از کرم ضد آفتاب کاملاً در برابر آفتاب محافظت شده اند در حالی که این طور نیست. کرمهای دارای طیف گسترده محافظت (broad spectrum protection)) در حال تولید است که در برابر UV-A و UV-B از پوست محافظت می کنند اما واقعیت این است که ما نمی توانیم تمامی بدنمان را به کرم آغشته کنیم و برای محافظت در کرم غلت بزنیم! همانطور که گفته شد در ارتباط با پوست اصل اول پوشاندن سطح پوست با لباس یا به عبارتی پوشش مناسب است و در کنار آن استفاده از کرم مناسب در قسمتهایی که بیشتر در معرض تابش هستند مثل دست ، بازو، صورت ، گردن ، گوشها و ترجیحاً استفاده از کرمهای محافظ طیف گسترده. اما اینکه کرم شما جذب کننده است یا بازتابی ، به شکل لوسیون است یا ژل به سلیقه شما بر می گردد اما مواردی که در انتخاب مهم است این است که کرم باید در برابر آب مقاوم باشد و با شستشو به راحتی پاک نشود ، حداقل دارای SPF ۱۵ یا بالاتر برای کوهنوردی باشد و از نوع محافظ طیف گسترده باشد. موادی که کرم را دارای محافظت طیف گسترده می کنند اینها هستند:

oxybenzone), cinnamates (octylmethyl cinnamate and) benzophenones sulisobenzone, salicylates, titanium dioxide, zinc oxide, and (cinoxate), avobenzone (Parsol ۱۷۸۹).

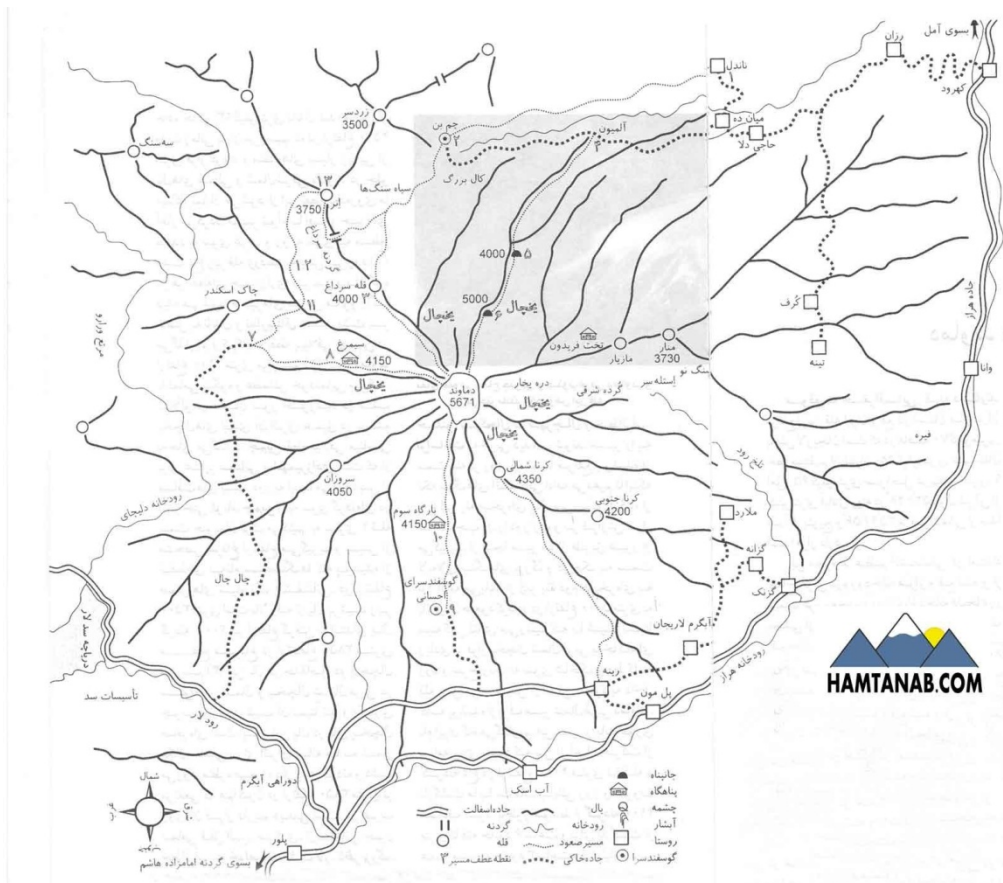


برای لبهایتان نیز باید از کرمهای ماتیکی با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید چون کرمهای ضد آفتاب به راحتی از روی لب پاک می شوند. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از رفتن به فضای باز باید روی پوست خشک کرم بزنید و چنانچه بچه یا نوجوان در گروه دارید یا خودتان نوجوان هستید در پوشش کامل و استفاده صحیح کرم بیشتر دقت کنید زیرا تحقیقات نشان داده چنانچه در ۱۸ سال اول عمر به نحو درست در برابر خورشید خود را محافظت کرده باشید ۸۷٪ احتمال مبتلا شدن به سرطان پوست در شما کمتر است. کرم زدن زیر صورت ، چانه ، پشت دستها ، گوشها به خصوص پشت گوشها و پشت گردنتان را فراموش نکنید.

منبع اطلاعات مشخص نمی باشد. از گردآورنده بسیار سپاسگزاریم.



نقشه شماتیک مسیر های صعود قله دمانود



شقایق

باشگاه کوهنوردی

تاریخ تاسیس : ۱۳۷۰



کیفیت تصویر فوق بالا می باشد. بمنظور استفاده از آن می توانید با افزایش درجه بزرگنمایی در نرم افزار Acrobat و یا انتخاب تصویر ، Copy و Paste کردن آن در یک نرم افزار گرافیکی ، از اطلاعات آن استفاده کنید.