ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۱۰ آبان ۱۳۹۷
۲۲ صفر ۱۴۴۰ • اول نوامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۵۳
۱۱۷۶

درباره خطرناک‌ترین ورزش‌های دنیا که ترکیبی از تفریح و هیجان و بازی با مرگ است

لذت خطر

مرجان دهقان | روزنامه‌نگار

پرونده

ورزش یکی از راه‌های حفظ سلامت و تندرستی است و این برای بیشتر ما یک اصل مسلم به شمار می‌آید؛ اما بعضی ورزش‌های دنیا که طرفداران کمی هم ندارد، ذات‌شان مواجه شدن با خطر است. هیجان موجود در این ورزش‌ها جوانان بسیاری را شیفته خود کرده و باعث شده هدف از آن ورزش خاص، فقط حفظ سلامتی نباشد، بلکه یک تفریح پرهیجان و حتی خطرناک به حساب بیاید. البته مفهوم خطر هم مانند بسیاری از مولفه‌های دیگر، بستگی به تعریف ما دارد. معیار پر خطر بودن در دنیای ورزش، به آمار آسیب دیدگی‌های ورزشی آن رشته بستگی دارد. وقتی برای یک ورزش در هر هزار ساعت بیش از پنج آسیب ثبت شود، در فهرست پر خطرها قرار می‌گیرد. هر چند احتمال آسیب‌دیدگی در هر ورزشی به‌ویژه اگر در سطح حرفه‌ای انجام شود وجود دارد و چیزی که مسلم است، گذراندن دوره‌های آموزشی استاندارد و استفاده از تجهیزات ایمن، خطرات را کاهش می‌دهد. در پرونده امروز زندگی‌سلام سری به دنیای هیجان‌انگیز ورزش‌هایی زده‌ایم که برخی دلهره‌آورند و تعدادی دیگر به دلیل آمار بالای آسیب‌دیدگی، در فهرست پرخطرها گنجانده شده‌اند.

پارکور | مدرن و هیجان‌انگیز

شاید تا به حال افرادی را در پارک یا ویدئوها دیده باشید که با حرکات آکروباتیک از روی موانع مختلف به سرعت عبور می‌کنند و مدام بین زمین و آسمان معلق هستند. پریدن از دیوارهای چندین متری یا عبور از موانع بسیار دشوار برای این افراد به راحتی بالا رفتن از یک پله است. در واقع این رشته ورزشی که «پارکور» نام دارد، نمایشی از توانایی جسمی و ذهنی ورزشکاران آن، برای عبور سریع و بدون خطا از موانع است؛ آن هم موانعی که معمولا از قبل آن‌ها را بررسی نکرده‌اند و باید به سرعت تشخیص دهند که با کدام حرکت می‌توانند از آن‌ها عبور کنند. پارکور از جمله ورزش‌های مخاطره‌آفرینی است که آسیب‌های انکارناپذیری دارد و حتی تماشای آن باعث ترشح آدرنالین می‌شود. این آسیب‌ها باعث شد تا «موزه هنرهای مدرن و معاصر استراسبورگ» ورزش پارکور را که یک هنر نمایشی هم هست و در محوطه این موزه انجام می‌شد، در سال ۲۰۱۲ میلادی به صورت رسمی ممنوع اعلام کند. حتی عده‌ای معتقد هستند بهتر است پارکور از فهرست رشته‌های ورزشی خارج شود. پیچ‌خوردگی، شکستگی، ضربه مغزی و احتمال قطع نخاع از آسیب‌های رایج در ورزش پارکور است. یکی از دلایل پر خطر بودن این رشته آن است که ورزشکاران از لباس یا تجهیزات ویژه‌ای برای محافظت از خود استفاده نمی‌کنند و همه چیز به مهارت و تمرکز آن‌ها بستگی دارد.

پرش از ارتفاع | تجربه سقوط آزاد

«بِیس جامپینگ» یا پرش از ارتفاع، به سقوط آزاد از یک پل، ساختمان یا صخره گفته می‌شود. این ورزش در ایران بیشتر با نام «پرش ایستگاهی» شناخته می‌شود. تمرکز و آمادگی جسمانی بالا از ویژگی‌های مهمی است که ورزشکاران این رشته باید دارا باشند. در این نوع از پرش، جامپرها بدون هیچ طناب یا محافظی، سقوط آزاد را تجربه می‌کنند. آن‌ها در پشت خود چتر نجاتی حمل می‌کنند که فقط وقتی فاصله کمی با زمین دارند می‌توانند از آن استفاده کنند؛ بنابراین تقریبا فرصت خطا در این ورزش وجود ندارد و اگر چتر نجات به هر دلیلی باز نشود، ورزشکار با آسیب جدی مواجه می‌شود و احتمالا به کام مرگ می‌افتد. برخورد با صخره‌هایی که جامپرها از آن پایین می‌پرند یکی دیگر از خطرهای مرگبار این ورزش است. پرش با لباس بالدار گونه دیگری از «بیس جامپینگ» است. این ورزش به دلیل مخاطره‌های احتمالی که دارد در بسیاری از نقاط جهان ممنوع است. ورزش پرش از ارتفاع زاده خطر است؛ اولین کسی که در سال ۱۹۶۰ میلادی پرش به این شیوه را امتحان کرد به دلیل نداشتن تجهیزات مناسب، دچار آسیب دیدگی جدی شد. تحقیقات در سال ۲۰۱۶ میلادی نشان داد میزان دقیق مرگ و میر بر اثر این ورزش مشخص نیست اما در فصل تابستان به دلیل شرایط آب و هوایی مناسب برای انجام آن، افراد بیشتری جان خود را از دست می‌دهند.

لاکراس | پرآسیب‌ترین ورزش دنیا

«لاکراس» یک ورزش تیمی با خطر بالای برخورد توپ با سر است. در هر هزار ساعت ۳۰ صدمه برای این ورزش به ثبت می‌رسد، به همین دلیل از پرآسیب‌ترین ورزش‌های جهان به شمار می‌آید. این ورزش در آمریکا و کانادا رواج بیشتری دارد و در ایران چندان شناخته شده نیست. در واقع زادگاه ورزش لاکراس، محل زندگی بومیان سرخ‌پوست آمریکاست. در این ورزش بازیکنان برای کسب امتیاز باید با استفاده از راکت‌های چوبی که سر آن‌ها یک قلاب توری مانند دارد، توپ سفید کوچکی را وارد دروازه تیم حریف کنند. از نظر دفاعی مهاجمان باید مسیر تیم حریف را سد کنند تا آن‌ها نتوانند امتیاز کسب کنند، به همین دلیل امکان آسیب دیدگی در ورزش لاکراس افزایش می‌یابد. به طور کلی امکان آسیب دیدگی در ورزش‌های گروهی بیشتر است. این آسیب دیدگی‌ها انواع مختلفی دارد و بسته به ویژگی‌های هر ورزشی، بعضی اندام‌های بدن بیشتر در معرض خطر هستند. ورزش لاکراس یک ورزش پویا و پر تحرک است به همین دلیل ورزشکاران ممکن است از ناحیه‌های مختلف آسیب ببینند، اما احتمال آسیب دیدگی‌های مغزی در آن بیشتر است؛ زیرا با وجود این که ورزشکاران از کلاه ایمنی استفاده می‌کنند اما برخوردهای مداوم کلاه با سر، به تدریج آسیب‌های جدی به جا می‌گذارد.

قایقرانی در آب خروشان | معلق بر امواج

«رفتینگ» یک ورزش ماجراجویانه گروهی است که در آن ۴ تا ۱۸ نفر با یک قایق بادی به قایقرانی در آب‌های خروشان می‌پردازند. میزان خطر در این رشته ورزشی به درجه مواج بودن آب بستگی دارد که از یک تا شش درجه‌بندی می‌شود و درجه شش متعلق به پرخطرترین آب‌هاست. رودخانه‌های خروشانی که برای این ورزش استفاده می‌شود به رودخانه‌های «آب سفید» معروف هستند؛ زیرا در قسمت‌های مواج رودخانه، آب کف می‌کند و به رنگ سفید دیده می‌شود. بستر رودخانه، آن هم رودخانه‌ای که آب از هر طرف به قایق هجوم می‌آورد مخاطره‌های بسیاری به همراه دارد. مسیریابی در این رودخانه‌ها یکی از چالش‌های ورزشکاران است که فقط با تمرین مداوم می‌توانند در آن مهارت کافی به دست بیاورند. میزان بالای آب، موانعی که در مسیر رودخانه وجود دارد، سقوط از آبشارها و دره‌ها و مشکلاتی از این دست، نیاز به دقت و مهارت بالایی برای کنترل و جهت‌دهی درست به قایق دارد. بدیهی است که هرچه خطرهای موجود در یک ورزش بیشتر شود میزان آسیب دیدگی‌های آن نیز افزایش می‌یابد. شکستگی استخوان، زانو و پیچ‌خوردگی از آسیب‌های رایج این ورزش است. از جمله اخبار ناگواری که سال گذشته از آسیب دیدگی‌های این ورزش منتشر شد، کشته شدن چند گردشگر در یکی از تورهای داخلی رفتینگ بود.

کشتی با گاو | باستانی و عجیب

احتمالا همه جور کشتی شنیده بودید به جز کشتی با گاو. «جالیکاتو» یا همان کشتی با گاو یکی از خطرناک‌ترین ورزش‌های جهان است که کشتی‌گیران، به قیمت جان‌شان در آن شرکت می‌کنند. آمار دقیقی از آسیب دیدگی‌های این ورزش وجود ندارد اما در دو دهه گذشته حدود ۲۰۰ نفر از کشتی‌گیران آن، جان خود را از دست داده‌اند. اگر برای‌تان سوال است که افراد چرا و چگونه با گاوها کشتی می‌گیرند باید سری به هند بزنید؛ زیرا این ورزش یکی از رویدادهای تاریخی و سنتی مردم هند است. میزان واقعی خطر این ورزش دلهره‌آور وقتی بیشتر برای‌تان روشن می‌شود که بدانید گاوهایی که برای کشتی انتخاب می‌شوند بسیار خطرناک‌تر از حیواناتی هستند که به طور مثال برای گاوبازی در اسپانیا آموزش داده می‌شوند. از ویژگی‌های این کشتی آن است که شخص باید در زمان مشخص، به نحوی گاو را نگه دارد که گاو نتواند حرکت کند. جالیکاتو هر سال به مدت هفت ماه، از ژانویه تا جولای در هند برگزار می‌شود که تقریبا همیشه با مخاطره همراه است و در مدت برگزاری آن، اخبار زیادی از تعداد کشته شدگان منتشر می‌شود. این ورزش باستانی در هند، چندین قرن قدمت دارد.

یخ نوردی | سرد و سخت و لغزنده

بالا رفتن از پستی و بلندی‌های توده‌های یخی برای بعضی‌ها آن قدر جالب است که این ورزش در ۱۵ سال اخیر به یکی از ورزش‌های عمومی جذاب تبدیل شده است. احتمالا می‌توانید حدس بزنید بالا رفتن از سطح لغزنده یخ چقدر می‌تواند خطرناک باشد؛ به همین دلیل بسیاری از شرکت‌های بیمه اروپایی، ورزش یخ‌نوردی را از پوشش خود خارج کرده‌اند. به گزارش گروه نجات و تحلیل‌های مرگ و میر باشگاه «alpin» آسیب‌های یخ‌نوردی معمولا شدید است و ممکن است منجر به مرگ شود. تا کنون آمار آسیب‌های یخ‌نوردی در هر هزار ساعت ارائه نشده است اما در تحقیقی که با موضوع رخدادها و آسیب‌های این ورزش انجام شد ۸۲ درصد از یخ‌نوردان معتقد بودند خطرهای احتمالی این ورزش بیشتر از صخره‌نوردی نیست در حالی که ۶۵ درصد از کوهنوردان عقیده‌شان مخالف این نظر بود و خطرهای یخ‌نوردی را بیش از صخره‌نوردی می‌دانستند. این تحقیق نشان داد مردان ۸۵ درصد بیشتر از زنان در این رشته فعالیت داشته‌اند اما آسیب‌های گزارش شده برای زنان ۷۶ درصد از کل آسیب‌هاست. همچنین احتمال خطر مرگ بر اثر یخ‌نوردی در این تحقیق ۱۳ درصد اعلام شد. اما به طور کلی یخ‌نوردان معتقدند میانگین آسیب‌های شدید در این ورزش اندک است.

موج‌سواری | در گرداب امواج و کوسه‌ها

موج‌سواری هنر جنگیدن با دریاهای خروشان است. یک موج‌سوار باید بتواند با شدیدترین موج‌های دریا همراه شود تا از آن‌ها جان سالم به در ببرد. اگر موج‌سواران به هر دلیلی از پس این کار برنیایند، موج دریا آن‌ها را به زیر آب می‌کشد و به احتمال قوی غرق می‌شوند. موج‌های بلند دریا دید موج‌سواران را کاهش می‌دهد، به همین دلیل آن‌ها باید بتوانند با کمترین دید، مسیر حرکت بعدی خود را از بین امواج سر به فلک کشیده پیدا کنند. حتی اگر موج‌سواران قسمت‌های آرام‌تر دریا را برای این ورزش انتخاب کنند، ذات پیش‌بینی ناپذیر دریا به راحتی امکان کنترل محیط اطراف را از آن‌ها می‌گیرد و ممکن است تعادل خود را از دست بدهند و با موج‌سواران دیگر برخورد کنند و آسیب ببینند یا به دیگران آسیب برسانند؛ بنابراین کنار آمدن با ماهیت خشن دریا، از ابتدایی‌ترین مهارت‌هایی است که هر موج‌سوار به آن نیاز دارد. یکی از خطرهای دیگر این ورزش، خطر حمله کوسه‌هاست که از خطرهای بالفعل بیشتر ورزش‌های آبی به شمار می‌آید. «مایک فاینینگ» که یکی از موج‌سواران حرفه‌ای جهان است و سه عنوان قهرمانی جهان را در این ورزش دارد، چند سال قبل وقتی در حال موج‌سواری در دریا بود مورد حمله یک کوسه قرار گرفت که خوشبختانه توانست از آن مهلکه جان سالم به در ببرد.

منابع: خبرگزاری میزان، همشهری آنلاین، باشگاه خبرنگاران، شبکه اطلاع‌رسانی دانا، وب سایت فرمانده، الی گشت، اسپورت تایپکس، کارناوال، فرارو، مردمان، دنیای اطلاعات، یک ورزش

جدول سخت [شماره ۴۶۰]

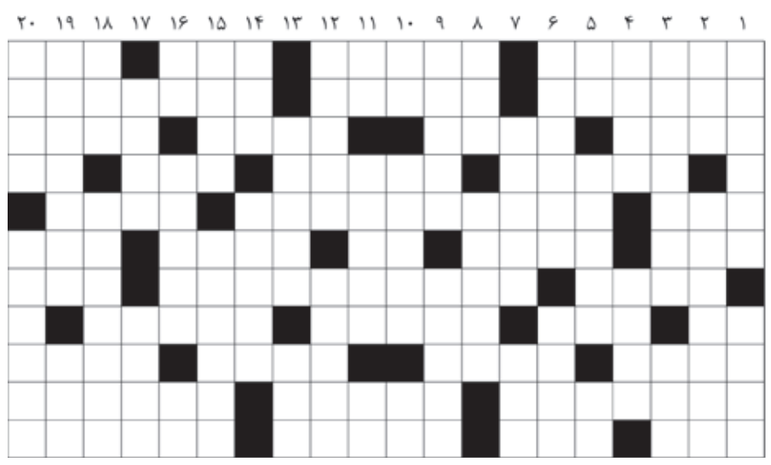
طراح جدول: بیژن گورانی

افقی

۱- بندری در خوزستان- برای تسکین درد روی عضو آسیب دیده می‌گذارند- قدرت و تحمل- از مواد اولیه صنایع پتروشیمی ۲- لباس سنتی زنان ژاپنی- هدر دادن- فیلمی ساخته آلفرد هیچکاک با بازی هنری فوندا ۳- بازای... نازبادل من بساز- شب پیش رو- دستوری- مغازه ۴- مجموع کارکنان یك اداره- زن گندمگون- ناامید- از القاب اروپایی ۵- درخت تسبیح- شیوه‌های رفتاری برخورد با مردم- به‌جا آوردن ۶- صدای کلفت در موسیقی- پرستار کودك- خواری- ساقه خوراکی- سنگینی اجسام ۷- پایتخت لتونی- اولین ترجمه قرآن به زبان لاتینی اثر این مترجم انگلیسی است- لغزنده ۸- هشتمین ماه سریانی- ریزریز کردن- شهری ساحلی در برزیل که به شهر آفتاب مشهور است- ینگه دنیایی ۹- پیروی کردن- آتشین پنجه- دارای اندازه قابل قبول- نخجیر ۱۰- رمانی نوشته محمدرضا بایرامی- تالاب دیدنی گنبد کاووس- اشتهار ۱۱- پاکیزه- قطعی و حتمی- خوراکی از تخم مرغ- چای قندپهلو.

عمودی

۱- مجموعه نامه‌های مولوی که به افراد مختلف نوشته است- سومین فرمانروای خوارزمشاهی ۲- طایفه- گوشه‌ای در دستگاه چهارگاه ۳- معادل فارسی رفراندوم- بسیار بد وناگوار ۴- همسرزن- روغن صنعتی ۵- نفس خسته- سیدها- برگزیده ۶- کشور آفریقایی در همسایگی تانزانیا- مرگ ۷- شهری در استان همدان- بی‌سواد ۸- برای بیان آرزو به کار می‌رود- علت غیر موجه برای انجام ندادن کاری ۹- لبخندزننده- از نزولات الهی ۱۰- فنی در کشتی- پوزش- نام قدیمی اصفهان ۱۱- راهی که به آخر نمی‌رسد!- بندری در اوکراین- دریا ۱۲- توصیه- قفل ساز ۱۳- اقتصاددان آلمانی قرن نوزدهم- تک نوازی ۱۴- خرما- انتظام ۱۵- شعبه‌ای از نژادسفید- مجموعه فعالیت‌های مختلف برای رسیدن به نتیجه خاص ۱۶- مانگوییم... و میل به ناحق نکنیم- سی و ششمین سوره قرآن- حرف ندا ۱۷- عدس پخته لعابدار- حبه خشك شده انگور ۱۸- منقار پرنده- غده ترشحی کوچك ۱۹- ایجاد محیط مناسب برای انجام کاری- نشانه ویژه ۲۰- حلال رنگ- فرقه‌ای از مذهب اسماعیلیه.



جدول متوسط [شماره ۷۲۵۰]

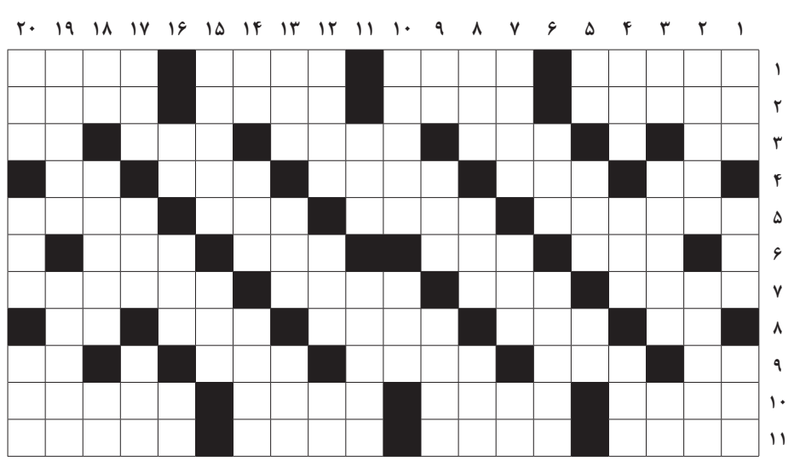
طراح جدول: امید موسوی

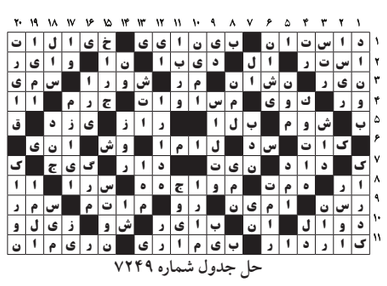
افقی

۱- مرکز- ایست قلبی- تابناک- باد خنک ۲- پایان- شهری روی آب- موش خرما- همسر فرعون ۳- باب روز- پول خارجی- یابو- خواب- دشمن سخت ۴- آب روستایی- خیر و برکت- تشنه فریب- موی گردن شیر- مادر لر ۵- ودیعه‌ها- ضماد- میل- راوی ۶- چرک- مصیبت- قوت لایموت- نخست ۷- جاری- مسمار- عنوان پادشاهان روسیه- سوگلی ۸- درخت زبان گنجشک- پسوند حفاظت- شهیر- مرکز خراسان قدیم- ساز شاکی ۹- جام جمشید- دفعه- موثر- بزه- صریح ۱۰- خانه ییلاقی- احصائیه- از سوزنی برگان- دیگ دهان گشاد ۱۱- ستاره روشن- کالای تجملی- مونس- تعلیم

عمودی

۱- سقف دهان- رودمرزی- پیوند ۲- پیکر- روزانه ۳- یادداشت- آرنج- نت ششم ۴- خیال- رودمصر- در خور و شایسته ۵- بوی رطوبت- اسب چاپار- حرف همراهی ۶- پیروان- آهو ۷- هجوم- وسط- گیسو ۸- گنج- آفت گندم- شیرینی کرمانشاهی ۹- خط کش مهندسی- منزل- کال ۱۰- واحدی برای زمان- ساز تیره ۱۱- پسر نوح- دهر ۱۲- آراسته- لوله تنفسی- پایتخت فراری ۱۳- آتش- سگ بیمار- جاده بی انتها ۱۴- تصدیق فرنگی- ذره باردار- ملت ۱۵- گیاه رنگرزی- مسکوک نقره ۱۶- رها- نوعی یقه- ستون بدن ۱۷- اسم- برنامه پرطرفدار ورزشی- اهلی ۱۸- چاشنی دوسویه- راهرو- درون ۱۹- اقامتگاه تابستانی- از شهرهای استان فارس ۲۰- گهواره- حاشیه- باقی مانده محصول دروشده





حل جدول شماره ۷۲۴۹