نجات

سال بیست و هفتم، شمارهٔ ۷۲، تابستان ۱۴۰۱

فدراسیون نجات غریق و غواصی
جمهوری اسلامی ایران

شهدای عزیز ما فراموش نخواهند شد

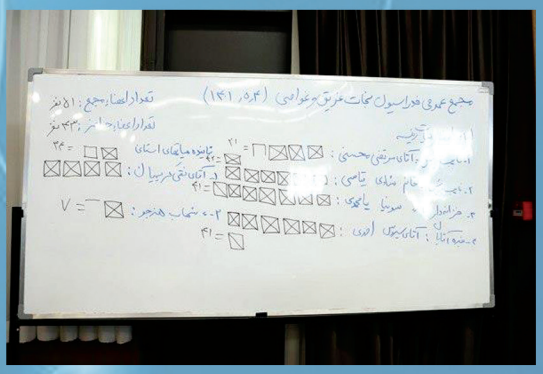
سی سال میگذرد از پایان دفاع مقدس اما اگر سیصد سال هم بگذرد، این شهدای عزیز ما فراموش نخواهند شد؛ روزبه‌روز اینها زنده تر میشوند...سعی میکردند که شهدا را به فراموشی بسپرند، در عظمت کار اینها خدشه ایجاد کنند، مناقشه درست کنند، نتوانستند؛ بعکس شد. ۱۳۹۷/۰۸/۱۴

- دستور رئیس جمهور برای تخصیص اعتبار ویژه به طرح "تجهیز و ایمن سازی اماکن آبی استانهای ساحلی"
- بازدید شبانهٔ وزیر ورزش و جوانان از سواحل استان گیلان
- بازدید رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی از فدراسیون نجات غریق و غواصی
- حضورنایب رئیس اول کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی درفدراسیون نجات غریق و غواصی
- مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی
- مسابقات غواصی آزاد عمق یادوارهٔ شهدای غواص و بزرگداشت شهید غواص سردار شمسی پور
- مجمع سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران
- پویش ملّی "غرق نشویم"

مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۰۵/۰۴

کمیتهٔ ملّی المپیک



۷۲

نجات

فصلنامهٔ نجات

سال بیست و هفتم، شمارهٔ ۷۲، تابستان ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران

مدیر مسئول:
سید مصطفی میرسلیم

سردبیر:
مریم میرسلیم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):
بهروز اسفندیاری، مهدی حیدری، حبیب خمجانی، شادی قیاسی، افشین کثیرمعلم، مریم میرسلیم

طراح صفحات جلد: مریم میرسلیم

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۸۸۱/ ۱۵۸۱۵

تلفن فدراسیون: ۱- ۸۸۸۱۰۵۵۰

نشانی رایانه‌ای: irlsdf@hotmail.com

نشانی پایگاه در شبکه: www.Lifesaving.ir

طراحی گرافیک و صفحه‌بندی: لیلا خسته‌دل

ناشر: مهر مانا

تلفن: ۷۷۵۲۱۶۸۲ **فاکس:** ۷۷۶۴۳۳۲۳

* مطالب دریافتی بازگردانده نمی‌شود.
* نقل مطالب با ذکر مأخذ آزاد است.
* آرا و نظریات نویسندگان لزوماً مورد تأیید مجلهٔ نجات نیست.

فهرست مطالب

سخن آغازین/ گردآوری: مریم میرسلیم ۲

آموزشی و فنّی

آموزش غواصی یک ستاره / امیرحسین فروغ ۴

اصول منجیگری در پارکهای آبی/ افشین کثیرمعلم ۶

بهداشتی و پزشکی

نکاتی برای پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه در تابستان ۹

چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد / پروفسور رزماری استنتن ۱۰

تغذیهٔ ورزشی/ گردآوری: مریم میرسلیم ۱۲

فرهنگی و اجتماعی

ایرانگردی / جاذبه‌های گردشگری جادهٔ فیروزکوه ۱۴

منجی غریق فداکار، زنده یاد خلیل رمضان مقدم ۱۹

تأثیر تغییرات آب و هوایی بر سلامت انسان / دکتر برزو سالک ۲۲

فرازی از زندگینامهٔ شهدا / غلامحسین حقانی ۲۶

اخبار و گزارش‌های خبری

بازدید شبانهٔ وزیر ورزش و جوانان از سواحل استان گیلان ۲۸

برگزاری دورهٔ آموزشی ویژهٔ امدادگران و نجاتگران جمعیت هلال احمر ۲۸

حمایت وزیر ورزش از طرح ویژهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی در شبکه خبر ۲۹

برگزاری مسابقات غواصی آزاد عمق یادوارهٔ شهدای غواص و بزرگداشت شهید غواص سردار شمسی پور ۲۹

دورهٔ مشترک مدیریت اماکن آبی استان تهران ۳۰

مجمع سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران ۳۰

برترین های مسابقات غواصی آزاد قهرمانی کشور مشخص شدند ۳۱

دستور رئیس جمهور برای تخصیص اعتبار ویژه به طرح «تجهیز و ایمن‌سازی اماکن آبی استانهای ساحلی» ۳۲

حیدری: در دوران کرونا بدترین ضربه به فدراسیون‌های نجات غریق و شنا وارد شد/ شانس بالایی برای کسب نشان جهانی داریم ۳۳

مهدی حیدری با مهر مطرح کرد: روند تخصیص اعتبار مورد تأکید رئیس جمهور برای ایمن سازی اماکن آبی ۳۴

اعضای کمیسیون های سه گانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی مشخص شدند ۳۴

بازدید رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی از فدراسیون نجات غریق و غواصی ۳۵

آغاز پویش ملی «غرق نشویم» در فدراسیون نجات غریق و غواصی ۳۶

برگزاری مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون/ رأی گیری برای تعیین هیأت رئیسه ۳۷

برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی استان البرز با حضور ۹۵ ورزشکار ۳۹

توسط حمیدرضا معماری انجام شد؛ تشریح فعالیت های کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی با محوریت «اطلاع رسانی» ۴۰

تفاهم «کیش» و فدراسیون برای برگزاری رویدادهای نجات غریق و غواصی ۴۱

نشست کمیسیون مربیان ۴۲

جلسهٔ کمیسیون داوران ۴۲

آغاز دور جدید اردوی تیم ملی نجات غریق بانوان برای حضور در مسابقات جهانی ۴۲

صعود مدرس غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی به «بام اروپا» ۴۳

رکورد ملی عمق ایران توسط یک دختر ۱۷ ساله ثبت جهانی شد ۴۳

حضور نایب رئیس اول کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی در فدراسیون نجات غریق و غواصی ۴۴

برگزاری مسابقات قهرمانی نجات غریق نونهالان استان تهران ۴۴

نشست کمیسیون ورزشکاران ۴۵

برگزاری کارگاه کمک‌های اولیه و حیات بخشی با حضور افراد کم شنوا و ناشنوا ۴۶

جشنوارهٔ شنا و پیشگیری از غرق شدگی ۴۶

حضور اعضای خانوادهٔ نجات غریق و غواصی در مراسم «اربعین حسینی» ۴۷

تشریح فعالیت های ۶ ماههٔ کمیتهٔ غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی ۴۸

ملی پوشان اعزامی به مسابقات نجات غریق قهرمانی جهان معرفی شدند ۴۹

برگزاری دورهٔ مربیگری درجهٔ ۳ آب درمانی ویژهٔ چهار استان و منطقهٔ آزاد ۴۹

رویدادهای تصویری ۵۰

با خوانندگان ۵۴

برگهٔ عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجهٔ ۲ و درجهٔ ۱) ۵۵

پذیرش آگهی ۵۶

سخن آغازین

چهل حدیث از امام جعفر صادق (علیه‌السلام)

بخش دوم

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

حدیث بیست و یکم:

چون خواستی سلامت نفس برادرت را دریابی، او را به خشم آور، اگر در رفاقت با تو استوار ماند، او برادر تو است.

تحف‌العقول، ۳۵۷

حدیث بیست و دوم:

به دوستت اعتماد مطلق مکن، زیرا زمین خوردن و از پای درآمدن بر اثر اعتماد همه جانبه، درمان و جبرانی ندارد.

تحف‌العقول، ص ۳۵۷

حدیث بیست و سوم:

اسلام یک درجه است و ایمان درجه‌ای است روی اسلام و یقین درجه‌ای است روی ایمان. آنچه مردم به آن رسند کمتر از یقین است.

تحف‌العقول، ص ۳۵۸

حدیث بیست و چهارم:

میل به دنیا، مایهٔ غم و اندوه است و بی‌میلی و زهد به دنیا، مایهٔ آسایش دل و پیکر است.

تحف‌العقول، ص ۳۵۸

حدیث بیست و پنجم:

مؤمن جز به سه خصلت نیک نشود: فهم عمیق در دین، اندازه‌داری نیکو در زندگانی و بردباری بر ناگواری.

تحف‌العقول، ص ۳۵۸

حدیث بیست و ششم:

تنها کسی می‌تواند امر به معروف یا نهی از منکر نماید که دارای سه صفت باشد: به آنچه امر می‌کند و از آنچه نهی می‌نماید آگاه باشد، عادلانه امر و نهی نماید، با مهربانی و نرمی امر و نهی کند.

تحف‌العقول، ص ۳۵۸

حدیث بیست و هفتم:

مصلحت زندگی و معاشرت اجتماعی، به پیمانه‌ای پر می‌ماند که دو سوم آن هوش و زیرکی و یک سومش نادیده گرفتن و تجاهل است.

تحف‌العقول، ص ۳۵۹

حدیث بیست و هشتم:

مردی از امام صادق (علیه‌السلام) درخواست کلامی کوتاه نمود که حاوی خیر دنیا و آخرت باشد، ایشان فرمود: دروغ مگو.

تحف‌العقول، ص ۳۵۹

حدیث بیست و نهم:

از دست دادن حاجت و نیاز، بهتر از تقاضای به نااهل است.

تحف‌العقول، ص ۳۵۹

حدیث سی ام:

سلام، مستحب است و جواب سلام، واجب.

تحف‌العقول، ص ۳۶۰

حدیث سی و یکم:

حیا دو گونه است: یکی ضعف و ناتوانی است و دیگری نیرومندی و اسلام و ایمان.

تحف‌العقول، ص ۳۶۰

حدیث سی و دوم:

آن‌کس که هنگام خشم، طمع، ترس و خواهش نفس خویشتن‌دار باشد، خدا بدنش را بر آتش حرام می‌کند.

تحف‌العقول، ص ۳۶۱

حدیث سی و سوم:

عافیت، نعمتی سبک وزن است. تا هست، فراموش می‌شود و چون رفت، به یاد می‌آید.

تحف‌العقول، ص ۳۶۱

حدیث سی و چهارم:

به یکدیگر دست بدهید که کینه را می‌برد.

اصول کافی، ج۲، ص ۱۸۳

حدیث سی و پنجم:

با پدران خود خوش‌رفتاری کنید تا مشمول خوش‌رفتاری فرزند خود گردید و نسبت به زنان مردم رعایت عفت و پاکدامنی بنمایید تا زنانتان عفیف و پاکدامن گردند.

اصول کافی، ج ۵، ص ۵۵۴

حدیث سی و ششم:

هم‌نشینی بیست ساله، به منزلهٔ خویشاوندی است.

اصول کافی، ج ۶، ص ۱۹۹

حدیث سی و هفتم:

هرکس که در مورد خود، رعایت انصاف نماید، به داوری دیگران پذیرفته شود.

اصول کافی، ج ۲، ص ۱۴۶

حدیث سی و هشتم:

هر که به یک زندگی ساده از خدا راضی باشد، خدا هم به عمل اندک او راضی شود.

اصول کافی، ج ۳، ص ۲۰۷

حدیث سی و نهم:

وقتی ارادهٔ کار خیری نمودی به تأخیرش مینداز، زیرا خدای متعال گاهی بر بنده مشرف می شود که او مشغول طاعتی است، پس می فرماید: به عزت و جلالم سوگند که تو را پس از این هرگز عذاب نکنم، و چون ارادهٔ گناهی کردی انجام مده، زیرا گاهی خدا بر بنده مشرف می‌شود که او معصیتی انجام دهد، پس می‌فرماید: به عزت و جلالم که تو را بعد از این نخواهم آمرزید.

اصول کافی، ج ۳، ص ۲۱۳

حدیث چهلم:

به امام صادق (علیه‌السلام) عرض شد: کدام اعمال بهتر است؟ فرمود: نماز در وقت و نیکی با پدر و مادر و جهاد در راه خدای متعال.

اصول کافی، ج ۳، ص ۲۳۱

سردبیر

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

آموزشی و فنّی

آموزش غواصی یک ستاره

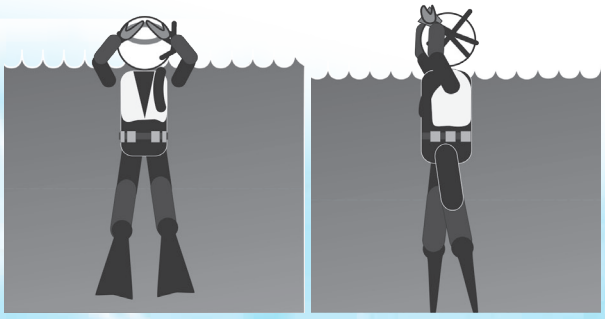
امیرحسین فروغ / رئیس کمیتهٔ غواصی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی
مدرس ارشد کنفدراسیون جهانی غواصی
بخش ششم

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

تخلیهٔ آب ماسک و اسنورکل

بعضی اوقات هنگام غواصی مقداری آب وارد فضای درون ماسک می‌شود در این زمان می‌توان در حالت عمودی قرار گرفته و با جلوکشیدن قسمت پائین ماسک، آب را از ماسک تخلیه کرد. بعضی اوقات این اتفاق به شکل عمدی برای پاک کردن شیشهٔ بخار گرفتهٔ ماسک و یا به شکل غیر عمدی در زیرآب اتفاق می‌افتد. در این زمان غواص می‌تواند در حالی که سر و صورت خود را به سمت سطح آب گرفته است با کمی فشردن سطح بالایی شیشهٔ ماسک یا (قاب ماسک) و بازدم از طریق بینی، آب درون ماسک را تخلیه نماید.

همچنین اسنورکل‌ها که با استفاده از سگک مخصوص و یا با قرار گرفتن زیر بند ماسک در سمت چپ ماسک ثابت می‌گردد نباید در زمان اسنورکلینگ کاملاً عمودی بوده و باید کمی مایل قرار گیرند تا از ورود آب توسط امواج و جریانات آبی به درون لوله اسنورکل ممانعت شود.



فین زدن در سطح آب

فین زدن در سطح آب به شکل حرکت دادن پاها و شکستگی کوچکی در زاویهٔ زانو انجام می‌شود. انجام صحیح فین زدن باعث حرکت سریع‌تر و راحت‌تر و صرف انرژی کمتری می‌گردد.

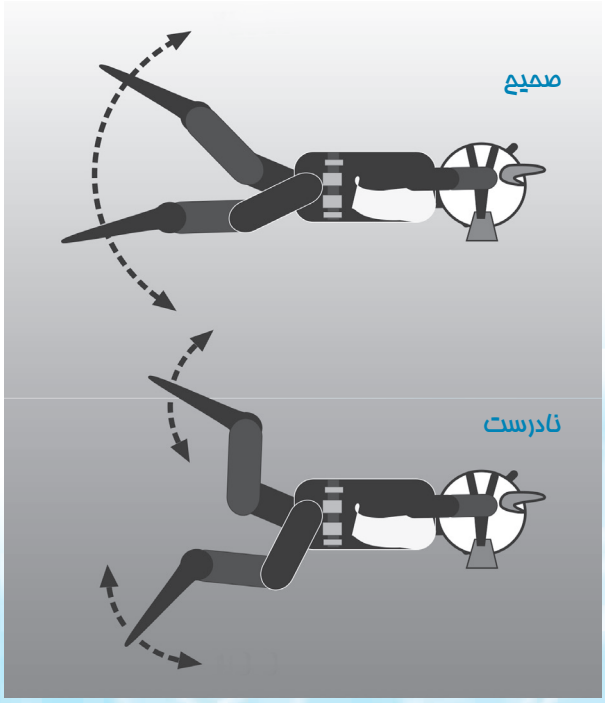
باید توجه داشت در زمان فین‌زدن عضلات پا را منقبض و سفت نکرده و عضلات در وضعیت راحتی قرار داشته باشند.

در زمان فین‌زدن باید توجه داشت که فاصلهٔ پاها برای جلوگیری از برخورد فین‌ها به یکدیگر بیش از حد به هم نزدیک نباشد و همچنین جهت عملکرد بهتر خیلی از هم دور نباشد و پاها نزدیک همدیگر حرکت کنند.

مهم است به یاد داشته باشیم فین‌ها فقط به سطح بالا و پایین حرکت نمی‌کنند و از تغییر جهت در زمان فین زدن می‌توان برای تغییر جهت و مسیر نیز استفاده کرد.

فین زدن اشتباه در حین عملیات غواصی می‌تواند به از دست رفتن مقادیر قابل توجهی انرژی در فرد غواص منجر شود.

برای فین زدن در فواصل طولانی و مسافت‌های بیشتر بهتر است ریتم فین‌ها به شکل یکنواخت و آهسته باشد.



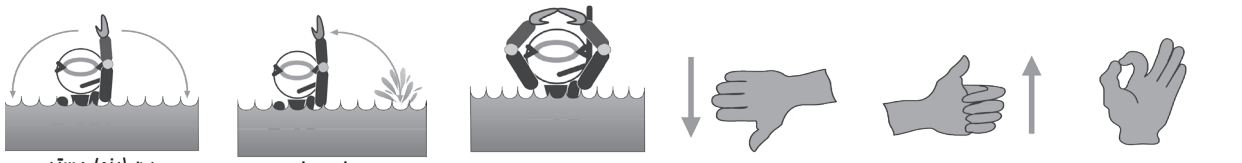
مسیر حرکت در اسنورکلینگ

توصیه می‌شود غواصان کم تجربه‌تر برای حفظ امنیت بیشتر به موازات خط ساحلی و نزدیک ساحل به اسنورکلینگ بپردازند.

همچنین پیداکردن جهت جریان آب برای مشخص‌کردن جهت حرکت در آب بسیار مهم است. جهت جریان‌ها می‌تواند زمانی که غواص خسته است و قصد برگشتن به ساحل را دارد به وی کمک کرده و جلوی اتلاف بیشتر انرژی را بگیرد.

علائم

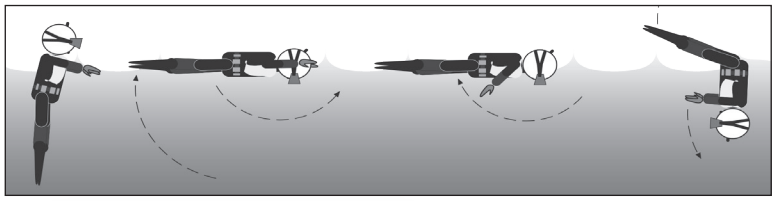
علائم سطح آب

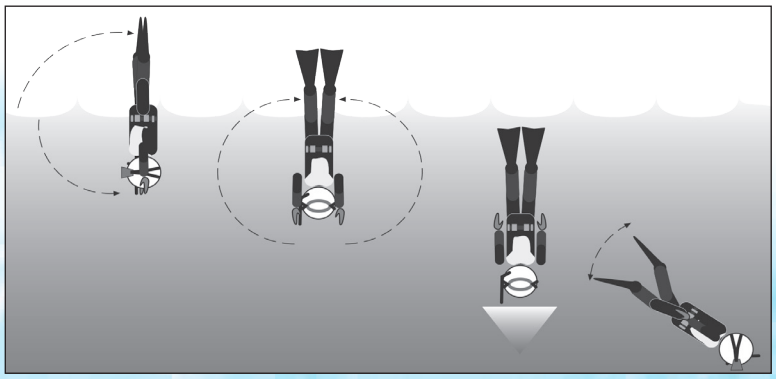


همه چیز خوب است (Ok) | برو بالا | برو پایین | همه چیز خوب است (Ok) از راه دور | دچار مشکل شده ام | من اینجا هستم

رول اُور یا غوص عمودی

از رول اُور برای تغییر وضعیت از اسنورکلینگ به سمت غوص در زیر آب استفاده می‌شود. انجام حرکت صحیح رول اُور مانع از اتلاف انرژی اضافی غواص می‌گردد. انجام صحیح رول اُور به شکل آرام و بی‌صدا بوده و مانع از فراری دادن موجودات آبزی می‌گردد که این مسئلهٔ مهمی در زمان اسنورکلینگ است چون معمولاً هدف از اسنورکلینگ دیدن موجودات آبزی و یا فیلمبرداری و عکاسی از آنهاست. در این زمان فین زدن تنها زمانی که بدن غواص کاملاً زیر آب قرار گرفت آغاز می‌شود. در موقع استفاده از جلیقهٔ شناوری باید توجه داشت که قبل از رول اُور حتماً جلیقهٔ شناوری را تخلیه نمود.





در طول غواصی

یک رول اُور خوب اولین مرحلهٔ شروع یک غواصی آرام همراه با آرامش است. پس از رفتن به زیرآب حفظ موقعیت هیدروداینامیکی بدن و حفظ وضعیت افقی بدن همراه با فین زدن صحیح می تواند مانع از اتلاف انرژی غواص گردد. همچنین می توان از دست ها برای تغییر جهت در زیر آب استفاده کرد.

صعود به سطح آب

این عملیات به صورت فین زدن منظم و پیوسته به سمت سطح آب انجام می‌شود. برای امنیت بیشتر و محافظت سر در برابر موانع یک یا هر دو بازو در اطراف سر و به سمت سطح آب قرار می‌گیرند. نکته مهم در زمان صعود به سطح آب که بسیار حیاتی و مهم می باشد حبس نکردن تنفس و داشتن بازدم است. توصیه می‌شود جهت امنیت بیشتر اسنورکلینگ، زمانی که ۲ نفر به شکل همیار با یکدیگر غواصی می کنند همیشه یک نفر در سطح آب بوده و نفر دوم به غوص کردن بپردازد.

این بدان معنی است که همیشه یکی از این غواصان برای بررسی اوضاع و کمک کردن در شرایط اضطراری به همیار دیگر آماده می‌باشد. همچنین توصیه می‌شود زمانی که غواص در زیر آب است بهتر است اسنورکل را از دهان خود خارج کند. همچنین توصیه می گردد بین هر غوص مدت زمانی صبر کرده و با پرکردن جلیقهٔ شناوری در سطح آب استراحت نماید.

خروج از آب

عملیات خروج از آب باید همیشه از امن ترین و راحت ترین راه انجام شود. جهت خروج راحت تر از آب می توان با در نظر گرفتن شرایط محیط، کمربند وزنه و فین ها را درآورده تا راحت تر از آب خارج شد. ترتیب در آوردن لباس ها برعکس ترتیب پوشیدن لباس های غواصی است.

تعمیر و نگهداری لوازم

تمام تجهیزات اسنورکلینگ پس از بازگشتن از عملیات غواصی باید در آب شیرین شسته شده و در محلی دور از آفتاب خشک شده و در جای خشک و خنک نگهداری شود. پس از عملیات غواصی وسایل مورد استفاده بررسی و در صورت نیاز تعمیر گردند. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اصول منجیگری در پارکهای آبی

ترجمه و تنظیم: افشین کثیرمعلم / مدرس بین‌المللی علوم نجات‌غریق
مشاور عالی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی در امور آموزشی و بین‌الملل
بخش نهم

سرسرهٔ آبی

روش یک وجهی محاسبهٔ زمان انتقال

مرحلهٔ دوم:

۱- فردی که آزمون مرحلهٔ اول را سپری کرده مجدداً آماده می کنیم.

توجه: فرد باید دقیقاً همان فردی باشد که در مرحلهٔ اول به کار گرفته شده است. اگر این امکان وجود ندارد و قرار است از فرد دیگری در مرحلهٔ دوم استفاده شود باید مرحلهٔ اول نیز با فرد جدید مجدداً تکرار گردد.

۲- یک زمان سنج (کورنومتر) آماده می کنیم.

۳- ابتدا از وی می‌خواهیم که پوشش مناسب و متعارفی که ضریب اصطکاک متوسطی دارد (مانند یک شلوارک نسبتاً کوتاه و نسبتاً آبگیر شنا) بر تن کند.

۴- سپس از وی می‌خواهیم با آگاهی از موارد زیر اقدام به استفاده از سرسره آبی کند:

الف- در فرآیند سرخوردن، افزایش نسبی ضریب اصطکاک (پاها و دستان خود را اندکی باز نگاه داشته و همچنین بدن خود را در وضعیت طبیعی و منبسط قرار دهد) را لحاظ کند.

ب- در فرآیند سرخوردن، ضریب نسبی شتاب (پاها و دستان خود را کاملاً جمع و یا باز نکرده و بدن خود را بسیار منبسط و یا منقبض ننماید) را لحاظ کند.

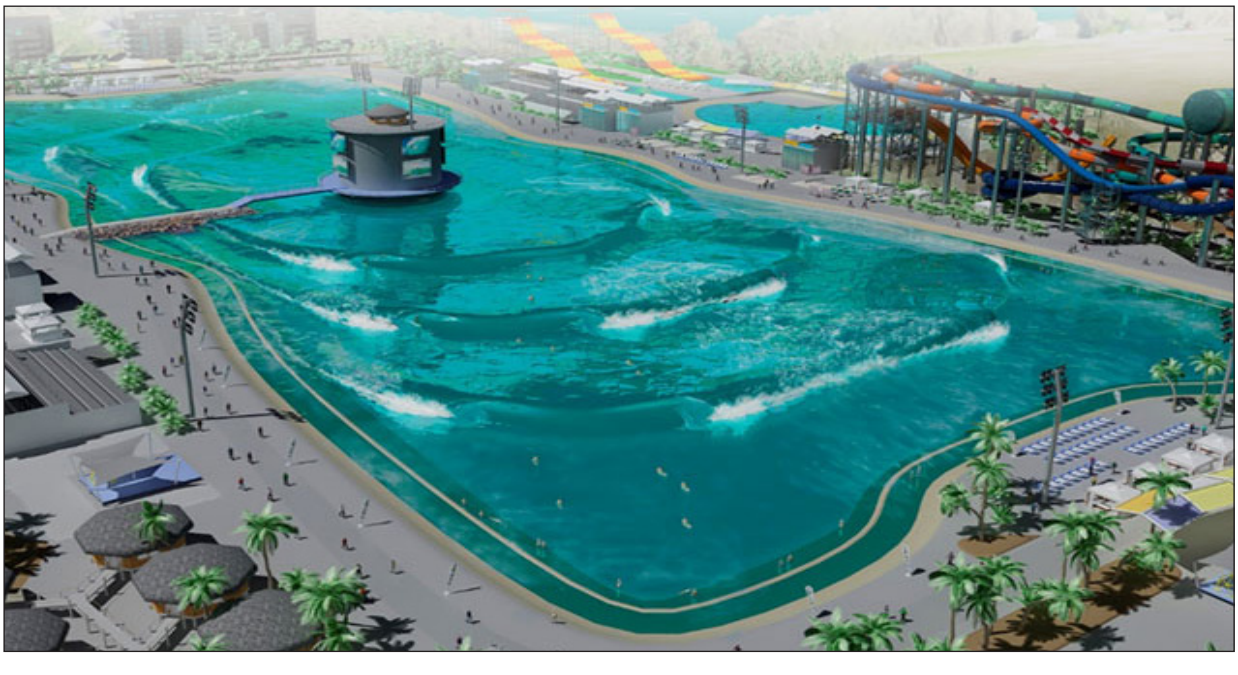
ج- فرآیند سرخوردن را با استفاده از شتاب نسبی اولیه (در شرایط و یک وضعیت سرخوردن طبیعی و نه با استفاده از پرتاب شدید به درون کانال سرسره و یا نشستن و توقف کامل پیش از مرحلهٔ سرخوردن درون کانال سرسره) آغاز کند.

۵- سپس بلافاصله پس از آغاز فرآیند سرخوردن زمان سنج را به کار انداخته و پس از اتمام فرآیند سرخوردن زمان سنج را متوقف می کنیم. به عبارت ساده مجدداً زمان انتقال فرد از -نقطهٔ آغاز- تا -نقطهٔ پایان- را مشخص می کنیم.

توجه: برای افزایش دقت زمان انتقال، از فرد می‌خواهیم که حداقل سلسله مراحل فوق را دقیقاً پنج بار تکرار و پس جمع هر پنج زمان، مجموع را تقسیم بر پنج کرده و معدل آن را بدست می‌آوریم.

مرحلهٔ سوم:

۱- فردی که آزمون مرحلهٔ اول و دوم را به انجام رسانده مجدداً آماده می کنیم.



توجه: فرد باید دقیقاً همان فردی باشد که در مرحلهٔ اول و دوم از آن استفاده شده باشد. اگر این امکان وجود ندارد و قرار است از فرد دیگری در مرحلهٔ سوم استفاده گردد باید مرحلهٔ اول و دوم نیز با فرد جدید مجدداً تکرار شود.

۲- یک زمان سنج (کورنومتر) آماده می کنیم.

۳- ابتدا از وی می‌خواهیم که پوشش مناسب و متعارفی که ضریب اصطکاک نسبتاً پائینی دارد (مانند یک مایو مسابقه و نسبتاً غیر آبگیر شنا) را بر تن کند.

۴- سپس از وی می‌خواهیم با آگاهی از موارد زیر اقدام به استفاده از سرسرهٔ آبی کند:

الف- در فرآیند سرخوردن، حداقل افزایش ضریب اصطکاک (پاهای خود را کاملاً بهم نزدیک کرده، دستان خود را کاملاً در کنار بدن نگاه داشته و همچنین تمام بخش‌های بدن خود را در وضعیت طبیعی اما کاملاً منقبض نگاه دارد) را لحاظ نماید.

ب- در فرآیند سرخوردن، حداکثر افزایش ضریب شتاب (پاهای خود را کاملاً بهم نزدیک کرده، دستان خود را کاملاً در کنار بدن نگاه داشته و همچنین تمام بخش‌های بدن خود را در وضعیت طبیعی اما کاملاً منقبض نگاه دارد) را لحاظ نماید.

ج) فرآیند سرخوردن را با استفاده از حداکثر شتاب اولیه (در شرایط یک وضعیت سرخوردن غیر طبیعی و با استفاده از پرتاب نمودن خود به درون کانال سرسره و با نشستن و توقف کامل پیش از مرحله سرخوردن) آغاز کند.

۵- سپس بلافاصله پس از آغاز فرآیند سرخوردن زمان سنج را به کار انداخته و پس از اتمام فرآیند سرخوردن زمان سنج را متوقف می کنیم. به عبارت ساده زمان انتقال فرد از - نقطهٔ آغاز- تا - نقطهٔ پایان- را مشخص می کنیم.

توجه: برای افزایش دقت زمان انتقال از فرد می‌خواهیم که حداقل سلسله مراحل فوق را دقیقاً پنج بار تکرار و پس از جمع هر پنج زمان آن‌را تقسیم بر پنج کرده و معدل زمان مذکور را بدست می آوریم.

مرحلهٔ پایانی و یا محاسبهٔ زمان انتقال:

پس از اتمام هر سه مرحله و پس از استخراج معدل هر مرحله نتایج زیر بدست خواهد آمد:

نتیجهٔ مرحله اول:

حداکثر زمان انتقال در سرسرهٔ مذکور توسط کاربران را مشخص می کند.

نتیجهٔ مرحله دوم:

متوسط زمان انتقال در سرسرهٔ مذکور توسط کاربران را مشخص می کند.

نتیجهٔ مرحله سوم:

حداقل زمان انتقال در سرسرهٔ مذکور توسط کاربران را مشخص می کند.

با ترکیب، تقسیم و محاسبهٔ معدل تمامی مراحل -میانگین زمان انتقال- در سرسرهٔ مذکور مشخص می گردد. کلیهٔ نتایج بدست آمده باید در دفترچهٔ مخصوص جزئیات بخش‌های مختلف پارک آبی ثبت گردد. ثبت زمان انتقال از این جهت حائز اهمیت است که برای تدوین دستورالعمل‌های ایمنی و متعاقب آن پیشگیری از حوادث و همچنین افزایش ایمنی و بهروری کاربران و مراجعان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

در اینجا ذکر این نکته ضروری است که اصولاً در ملاحظات ایمنی استفاده از سرسره‌های آبی در تعیین فاصلهٔ مناسب بین کاربران، منجیان غریق از سه روش استفاده می کنند:

الف- از طریق مشاهدهٔ مستقیم

ب- از طریق استفاده از حسگر (سنسور) چراغ دار

ج- با استفاده از بی سیم

الف- از طریق مشاهدهٔ مستقیم:

در این روش منجی غریق که در بالای سرسره قرار دارد بطور مستقیم بر نقطهٔ پایان و یا معبر خروج مسلط بوده و بطور مستقیم می تواند محل مذکور را مشاهده کند و به این نتیجه برسد که فرآیند سرخوردن کاربر کاملاً پایان یافته و از بخش پایانی سرسره خارج گردیده است و سپس به کاربر بعدی اجازهٔ حرکت می دهد. اصولاً در این روش منجی غریق بالا و منجی غریق پایین هر دو دارای پرچم‌هایی به رنگ قرمز و سبز هستند و در صورت نیاز از آن استفاده می کنند. به عبارت ساده اگر هر یک از منجیان غریق پرچم سبز را بالا نگاه دارد یعنی کاربر می تواند از سرسره استفاده کند و یا اینکه سرسره برای استفاده ایمن می باشد و اگر پرچم قرمز را بالا نگاه دارد یعنی کاربر نمی تواند از سرسره استفاده کرده و یا اینکه سرسره برای استفاده ایمن نمی باشد.

ب- از طریق استفاده از حسگر (سنسور) چراغ دار:

در این روش اصولاً منجی غریق که در بالای سرسره قرار دارد

به طور مستقیم بر نقطهٔ پایان و یا معبر خروج مسلط نبوده و به طور مستقیم نمی تواند محل مذکور را مشاهده کند و به این نتیجه برسد که فرآیند سرخوردن کاربر کاملاً پایان یافته و از بخش پایانی سرسره خارج گردیده است و بنابراین در انتهای سرسره و در بخش پایانی حسگری (سنسوری) قرار دارد که پس از خروج کاربر، بوسیلهٔ چراغ، منجی غریق مستقر در بالای سرسره را از خروج کاربر از نقطهٔ خروج مطلع می سازد. در این سامانه اصولاً هنگامی که کاربری از سرسره استفاده می کند چراغ قرمزی در بالای سرسره روشن است که علامت عدم ورود کاربر بعدی را متذکر می شود. بلافاصله پس از اتمام و خروج کاربر از انتهای سرسره حسگری (سنسور) که در انتهای سرسره قرار دارد چراغ ابتدای سرسره را از وضعیت قرمز به وضعیت سبز تغییر داده که به معنای ایمن بودن استفادهٔ کاربر بعدی از سرسره می باشد.

استفاده از سامانهٔ حسگر (سنسور) در سرسره های آبی اگرچه می تواند باعث سهولت در کار منجیان غریق باشد اما علیرغم سهولت دارای معایبی نیز است که یکی از آنها احتمال عدم کارکرد صحیح حسگر (سنسور) و یا اختلال و یا اشکال در روند طبیعی حسگر (سنسور) می باشد که همین امر می تواند خطرات بسیار زیادی را برای کاربران ایجاد کند.

ج- با استفاده از بی سیم:

در این روش هم اصولاً منجی غریق که در بالای سرسره قرار دارد بطور مستقیم بر نقطهٔ پایان و یا معبر خروج مسلط نبوده و به طور مستقیم نمی تواند محل مذکور را مشاهده کند و به این نتیجه برسد که فرآیند سرخوردن کاربر کاملاً پایان یافته و از بخش پایانی سرسره خارج گردیده است، بنابراین در انتهای سرسره و در بخش پایانی، منجی غریق دیگری قرار دارد که پس از خروج کاربر، بوسیله بی سیم منجی غریق مستقر در بالای سرسره را از خروج کاربر از نقطهٔ خروج مطلع می سازد.

استفاده از سامانهٔ بی سیم در سرسره های آبی علیرغم سهولت در کار منجیان غریق دارای معایبی نیز است که یکی از آنها عدم تعامل کارآمد دائمی بین منجیان غریق مذکور و همچنین خطا در تعامل کلامی بر اثر خستگی و تکرار مداوم و مکرر کلمات و واژه های یکسان مانند: نفر بعدی، بعدی، رو، بفرست، بیاد و ... می باشد.

تمامی استانداردهای مرتبط با تعیین استاندارد ایمنی سرسره های آبی باید توسط یک کارشناس معتمد سازمان استاندارد ایران مورد تأیید قرار گیرد. بنابراین در اینجا بخشی مرتبط با چگونگی بررسی و انجام آزمون فنی سرسره های آبی بر اساس سازمان استاندارد ایران را ملاحظه می کنید:

بررسی و انجام آزمون فنی سرسره های آبی براساس سازمان استاندارد

آزمون های فنی باید شامل بررسی ارزیابی خطر مقدماتی در سرسره های آبی موجود و بررسی اسناد فنی باشد و نتیجهٔ آزمون فنی باید برای ارزیابی خطر اصلی در نظر گرفته شود.

بررسی های فنی و فیزیکی

بررسی های فنی و فیزیکی باید توسط کارشناس مستقل شخص ثالث با دانش فنی و عملی لازم و دارای تجربه در سرسره های آبی انجام شود.

آزمون عملی

آزمون باید در همان زمان و به عنوان بخشی از فرآیند تحویل اولیه توسط یک یا چند آزمون کنندهٔ سرسره انجام شود. چنانچه قانون، آزمون کننده یا آزمون کنندگان را تأیید نکرده باشد انتخاب آزمون کننده یا آزمون کنندگان باید براساس توافق بین عرضه کننده و مشتری انجام شود.

آزمون کنندهٔ سرسره

بررسی های فنی و فیزیکی باید توسط کارشناس مستقل شخص ثالث با دانش فنی و عملی لازم و دارای تجربه در حوزهٔ سرسره‌های آبی انجام شود.

آزمون کنندهٔ سرسره باید:

از نظر بدنی متناسب باشد، داری وزن بین ۷۰ تا ۱۱۰ کیلوگرم باشد، دارای قد حداقل ۱۷۰۰ میلی متر باشد، شناگری ماهر باشد، دارای دانش فنی تئوری در رابطه با روش های آزمون مورد استفاده و ارزیابی آن ها شامل ابزار اندازه گیری و تجربه عملی سرخوردن در همهٔ انواع اصلی سرسره باشد و همچنین دارای تجربهٔ عملی در رابطه با نحوهٔ دستیابی به شرایط بالاترین و پایین ترین حدود سرخوردن باشد. ■

بهداشتی و پزشکی

کارشناس: مریم مرادیان

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

در زیر آب با حبس نفس مسابقه ندهید.

چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد

تألیف: پروفسور رزماری استنتن
ترجمه: دکتر حسام الدین ریاحی
بخش بیست و هفتم

معده را با کربوهیدرات ها پر کنید.

نکتهٔ ظریفی که در مورد مصرف کربوهیدرات ها وجود دارد این است که این مواد شکم پرکن های خوبی اند. بیشتر افراد با مصرف آنها تا یکی دو روز احساس گرسنگی نمی کنند. اما بعد از آن مدت به شدت گرسنه و در مورد غذایی که می خورند بی مهابا می شوند. مطالعات نشان می دهد که دستورهای غذایی لاغری سفت و سخت منجر به زیاده روی در مصرف غذاهای پرچرب می شود اما خوردن غذاهایی مثل سیب زمینی، نان، غلات و حبوبات و همچنین مصرف زیاد میوه ها و سبزی ها برای دستور غذایی لاغری عاقلانه به نظر می رسد. خوردن نان با فیبر بالا و همچنین میوه های فیبردار به جای نوشیدن آب آنها حس گرسنگی را بهتر

ارضا می کند. بسیاری از غذاهای کربوهیدرات دار همراه با چربی مصرف می شوند، اما طعم دهنده های فراوانی به غیر از چربی هم وجود دارند. فقط با بکار بردن کمی تخیل می توانید به مزهٔ غذاهایتان کمی روح بدهید.

در اینجا چند ایده را در این مورد باهم می بینیم:

- بر روی غذا یک قاشق چایخوری روغن زیتون بکر و مقداری پنیر خوب پارمسان[1] بپاشید، هر دوی این ها مزهٔ بیشتر نسبت به روغن بی مزه و پنیرهای معمولی در غذا پخش می کنند.
- نان را درون فر برشته کنید و یا نان برشته را به طور تازه از نانوایی بخرید تا طعم و مزهٔ جذاب آن را احساس کنید.
- نان پیتا و لواش را با سالاد یا هوموس[2] (نوعی چاشنی) و تابولی[3] (نوعی خوراک عربی) و یا ترکیب با غذایی دیگر امتحان کنید.
- به جای کره بر روی سیب زمینی ها مقداری ماست با مخلوطی از سبزی های تازهٔ خرد شده بگذارید.
- به جای برنج سرخ شده برنج بخارپز شده میل کنید.
- برای خمیرها سسی متشکل از مقدار کمی روغن زیتون، و ترکیبات کم چربی مثل گوجه فرنگی، قارچ، بادمجان، پیاز، سیر، سبزی، غذاهای دریایی و سینهٔ مرغ درست کنید.
- میوهٔ تازه را در فصل خودش میل کنید و اگر خواستید می توانید به جای اضافه کردن بستنی و یا خامه به آنها ماست بیفزایید تا خوش طعم تر شوند.

دانش کم کردن وزن

دستورهای غذایی لاغری سفت و سخت مدت زیادی دوام نمی آورند. جدای از مشکلی که در سازگار کردن خود با آنها داریم، مصرف پایین کربوهیدرات ها باعث کم شدن آب بدن و نسوج ماهیچه ای شده به این علت میزان مصرف انرژی بدن را کاهش می دهد. کمبود آب ممکن است جبران شود اما بافت های اسکلتی عضلانی کالری بدن را می سوزانند و کمبود آنها نهایتاً منجر به افزوده شدن وزن می شود. اگر شما سعی دارید که یک دستور غذایی کم کالری را دنبال کنید، بدن شما هم مصرف انرژی خود را کم می کند و نهایتاً دستور غذایی خنثی می شود. کم خوری و داشتن مقدار کمی انرژی حس بدی به شما می دهد. اگر می خواهید چربی بدنتان را از دست بدهید، فقط میزان مصرف چربی خود را به حدود ۳۰ تا ۴۰ گرم در روز محدود کنید.

چربی ها و روغن ها

چربی ها و روغن ها از مهم ترین عوامل ایجاد چاقی در کشور آمریکا هستند.

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

1. Parmesan cheese
2. Hammus
3. Tabuli

سس ها و چاشنی های سالاد یکی از مهمترین چربی های خوراکی و ابتدایی ترین علل چاقی در زنان بین ۱۹ تا ۵۰ سال است.

چربی ها و روغن هایی که در خانه استفاده می شوند اغلب برای پخت و پز یا مصرف همراه نان (مثل خامه، مایونز) بکار می رود. مقدار مصرفی چربی و روغن در غذاهای آماده بسیار بالاتر است. بسیاری از این غذاها چاق کننده‌اند، به طوری که در هنگام خوردن بر روی انگشتان شما آثار چربی برجای می گذارند. بقیهٔ غذاها هم چربی را یا در لای نان پنهان می کنند، یا خوراک گوشت که با پنیر پوشیده شده و چاشنی های پرچربی که برای نرم و مطبوع کردن به غذاهایمان اضافه می کنیم تا راحت تر از گلویمان پایین رود از جمله مواردی اند که چربی خود را مخفی می کنند.

از دیگر غذاهای پرچرب می توان از مارگارین، چیپس، دونات[۴] (نوعی پیراشکی) کلوچه، شکلات و دیگر انواع شیرینی، پنیر، کیک، خمیر، پای، کروسان[۵] و سس های خامه ای نام برد.

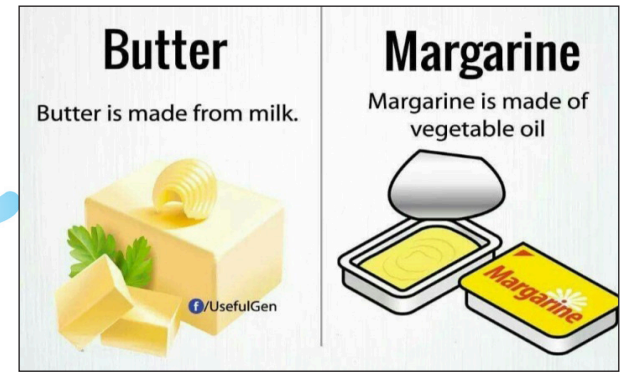
اول سراغ میان وعده ها بروید[۶].

این که مصرف میان وعده باعث اضافه وزن می شود یا نه بحث برانگیز است. هنگامیکه به فردی یک وعدهٔ غذایی را به عنوان میان وعده بدهید، بدن این فرد کالری بیشتری از آن غذا را می سوزاند. اما عملاً مردم میان وعده را به عنوان چیزی مضاف بر وعدهٔ غذایی معمولی خود می خورند و این خود یکی از منابع پرچربی و کالری می شود.

در سال ۱۹۹۹ آمریکایی ها در حدود ۳۰ میلیارد دلار بابت میان وعده ها پرداختند. شاید یکی از بهترین مثال های پرهیز از مصرف میان وعده متعلق به کشور فرانسه باشد. هرچند به نظر می رسد که مردم این کشور غذای زیادی می خورند اما شمار افراد فربه در این کشور بسیار کم است. به طور کلی، مصرف میان وعده در این کشور بسیار پایین است. در فرانسه غذا به جای اینکه حین رانندگی و یا قدم زدن در خیابان خورده شود، به طور جدی و بر سر میز خورده می شود. در حالی که در کشوری مثل آمریکا غذا و میان وعده در طول روز آزادانه مورد مصرف قرار می گیرند. امکان دارد که عادت غذا خوردن به طور مجزا و ناپیوسته به بدن شما اجازه بدهد که مقداری از غذا را هضم کرده و قبل از اینکه وعدهٔ غذایی بعدی را بخورید احساس گرسنگی کنید. به عبارت دیگر، روند کنترل اشتهای طبیعی شما بهتر کار می کند اگر کمتر غذاها را در پاسخ به دیدن منظرهٔ اشتهاآور آنها میل کنید.

از چاشنی هایی که روی غذاها مالیده می شود صرف نظر کنید.

هر آمریکایی بطور متوسط مصرف دوازده و نیم پوند کره و مارگارین در سال را گزارش می کند. اگر از خوردن چنین چیزهایی که بر روی نان مالیده می شوند صرف نظر کنید، خودتان را از ۱۶ گرم چربی در روز نجات داده اید. برای مصرف کننده های بزرگ این مواد که مشکل اضافه وزن نیز دارند، این روش بسیار مفید خواهد بود. اخیراً در یکی از مطالعات انجام شده، از مردم خواسته شد که چربی کلی مصرفی خود را در حدود ۳۰ تا ۴۰ گرم نگهدارند و به آنها فهرستی از منابع غذایی حاوی چربی داده شد و هیچگونه دستورالعملی هم در کار نبود. هر فرد برای کاهش چربی مصرفی خود حذف



مارگارین و کره را به عنوان آسان ترین راه انتخاب کرد. اما تغییر غذاهایی که بر روی نان مالیده می شوند به یک غذای کم چربی معمولاً کارساز نیست، زیرا مردم تمایل به خوردن بیشتر دارند. در حدود یک هفته و یا بیشتر برای عادت کردن به پرهیز از این نوع غذاها زمان لازم است. خوردن نان خالی در کشورهای مدیترانه ای، یعنی جاییکه مصرف نان دو تا چهار

برابر بیشتر کشورهای دیگر است، مرسوم است. این پرهیز، هم ممکن است و هم لذت بخش. ■

4. Doughnuts
5. Croissants نوعی شیرینی
6. Snacks

تغذیـــهٔ ورزشـــی

گردآوری: مریم میرسلیم

بخش پایانی

علت نیاز ورزشکاران به ویتامین D

شما به عنوان یک ورزشکار می‌دانید که چطور بدنتان را تمرین بدهید و محدودیت‌ها را کنار بزنید تا موفق شوید. این را هم می‌دانید که تأمین مواد مغذی مهم برای بدن مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی، برای داشتن بهترین عملکرد، ضروری است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد ویتامین D از اهمیت ویژه‌ای برای ورزشکاران برخوردار است. مطالعات ثابت کرده‌اند که ویتامین D به محافظت در برابر آسیب‌ها و بیماری‌ها، بهبود

عملکرد بهینه و تقویت سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

طبق یافته‌ها ویتامین D حتی می‌تواند سطح تستوسترون را بالا ببرد و التهاب را کاهش بدهد. کمبود ویتامین D منجر به افزایش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. به دلیل فواید بی شمار ویتامین D تحقیقات زیادی در مورد میزان بهینهٔ این ویتامین برای ورزشکاران صورت گرفته است.

این مطالعات نشان می‌دهند بهترین مقدار روزانهٔ ویتامین D برای ورزشکاران، ۴۰۰۰ تا ۵۰۰۰ واحد است.

ویتامین D در بدن نقش ها و فواید متفاوتی دارد، مهم ترین این فواید را می توان بصورت زیر عنوان کرد:

۱- افزایش جذب کلسیم از رودهٔ کوچک

۲- کمک به افزایش قدرت عضلات و عملکرد ایمنی

۳- کاهش خطر ابتلا به عفونت های باکتریایی

۴- ثبات خلق و خو در افراد مسن

۵- کمک به جلوگیری از خستگی مزمن

۶- تنظیم فشار خون و فعالیت انسولین و تعادل سطح قند در خون

۷- رابطهٔ مستقیم بین کمبود ویتامین D و افزایش خطر ابتلا به سرطان

چرا ورزشکاران به ویتامین D بیشتری نیاز دارند؟

ویتامین D نقش مهمی در پشتیبانی از بسیاری از دستگاه های بدن دارد، از جمله عضلات، دستگاه عصبی و دستگاه ایمنی. به همین دلیل، ویتامین D اهمیت خاصی برای ورزشکاران دارد. این ویتامین در جذب کلسیم نیز بسیار دخیل است. اگر شما نتوانید ویتامین D کافی دریافت کنید، نمی‌توانید کلسیم را جذب و از آن استفاده کنید، در نتیجه دچار عوارض جدی خواهید شد. پژوهش‌های علمی حاکی از آن هستند که دریافت ویتامین D کافی طی سال‌های زندگی به پیشگیری از شکستگی استخوان در اثر فشار، آسیب‌های عضله، بیماری های مزمن کمک می کند، ضمناً، ورزشکارانی که کمبود ویتامین D دارند و تمرینات مداوم انجام می‌دهند، خیلی بیشتر در معرض آسیب‌های استخوانی، بیماری‌های خود ایمنی و آرتریت هستند. به خاطر فوایدی که ویتامین D برای ورزشکاران دارد، توصیه می‌شود میزان آن در خون ورزشکاران کمی بالاتر از افراد غیر ورزشکار باشد. ضمناً پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزشکاران در معرض کمبود ویتامین D طی تمرینات هستند که علت آن تغییراتی است که در ساختار بدن رخ می‌دهد.

چه ورزشکارانی باید مکمل ویتامین D مصرف کنند؟

شاخص خطر کمبود ویتامین D شما بستگی به این دارد که کجا زندگی می‌کنید، سبک زندگی‌تان چیست، وضعیت وراثتی شما چگونه است و یک سری عوامل دیگر. ویتامین D به **ویتامین خورشید** نیز معروف است، زیرا بدن می‌تواند با کمک نور خورشید این ویتامین را بسازد. اما لازم است در طول

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

سال، نور زیادی از خورشید دریافت کنید تا بتوانید به اندازهٔ کافی ویتامین D بسازید. بنابراین اگر مثلا در یک شهر ساحلی زندگی می‌کنید و بیشتر روزهای سال هوای منطقه‌تان گرم است و هر روز هم در کنار ساحل از نور خورشید بهره می‌برید پس به مقدار کافی ویتامین D بدنتان تأمین می‌شود.

اما اگر در آب و هوایی زندگی می‌کنید که چهار فصل است، یا در فضای بسته ورزش می‌کنید و بیشتر روزهای سال، بهره‌ای از نور خورشید نمی‌برید پس به احتمال زیاد بخشی از سال، کمبود ویتامین D دارید. فرقی نمی‌کند چه ورزشی انجام می‌دهید؛ ورزشکارانی که بیشتر اوقات در فضای بسته و دور از نور خورشید تمرین می‌کنند، کمبود ویتامین D دارند و این کمبود با افزایش ابتلا به التهاب، کاهش چابُکی در پرش، اُفت قدرت و نیرو و افزایش احتمال شکستگی‌های استخوان در اثر فشار خود را بروز می‌دهد. اگر پوستی تیره دارید، فرقی نمی‌کند کجا زندگی می‌کنید، به هر حال ممکن است بیشتر در معرض کمبود ویتامین D باشید. **پوست‌های تیره**، بخش زیادی از پرتوهای UV خورشید را که بدن برای تولید ویتامین D نیاز دارد، مهار می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهند ۸۲٫۱ درصد از آفریقایی - آمریکایی‌ها دچار کمبود ویتامین D اند.

بنابراین اگر پوست شما تیره است (یا حتی اگر برنزه کرده‌اید)، بیشتر ممکن است کمبود ویتامین D داشته باشید و باید در مورد مصرف مکمل آن با پزشک مشورت کنید. ضمناً شاخص‌های سبک زندگی نیز می‌توانند باعث شوند به طور خاص مستعد کمبود ویتامین D باشید. از جمله اینکه چقدر زیر نور خورشید هستید و آیا برای محافظت از پوست شما در برابر پیری و سرطان پوست از ضد آفتاب استفاده می‌کنید یا نه. ضد آفتاب، جلوی پرتوهای UV را می‌گیرد و هر چند استفاده از ضد آفتاب برای پیشگیری از پیری پوست و سرطان پوست مفید است اما از آن سو، بدن‌تان در معرض پرتوهای UV قرار نخواهد گرفت تا با کمک نور خورشید، ویتامین D بسازد.

آیا می‌توانم از طریق تغذیه ویتامین D دریافت کنم؟

شما می‌توانید از طریق غذاهایی که می‌خورید، مقداری ویتامین D دریافت کنید، مخصوصاً از ماهی‌های چرب و برخی از محصولات غذایی غنی شده. اما منابع غذایی برای حفظ سطح متعادلی از ویتامین D در بدن کافی نیستند. مثلاً شما باید مقدار بسیار زیادی سالمون و شیر غنی شده بخورید تا نیاز روزانهٔ بدنتان به ویتامین D تامین شود.

تحقیقاتی که به طور خاص در مورد نیاز ورزشکاران به ویتامین D صورت گرفتند نشان داده‌اند دریافت ویتامین D از طریق غذا، محدود و اندک است.

مصرف مکمل ویتامین D3 به ورزشکاران توصیه می‌شود

بر اساس شاخص‌های خطر زیاد و جدی در ارتباط با پایین بودن سطح ویتامین D شدیداً توصیه شده که همهٔ ورزشکاران از مکمل ویتامین D3 استفاده کنند. مخصوصاً ورزشکارانی که بالاتر از ۳۵ درجهٔ عرض جغرافیایی زندگی می‌کنند باید زیر نظر پزشک روزانه مکمل ویتامین D مصرف کنند.

ورزشکارانی که پوست تیره‌تر دارند یا برنزه کرده‌اند، در هر منطقهٔ جغرافیایی که زندگی می‌کنند باید مکمل ویتامین D3 مصرف کنند. ضمناً تمرینات شدید و سنگین و تغییراتی که در تودهٔ بدنی ایجاد می‌شود، خطر کمبود ویتامین D را برای ورزشکارن بالا می‌برند. ویتامین D فواید زیادی از جهت عملکرد ورزشی دارد و باید در دستور غذایی روزانهٔ ورزشکاران قرار بگیرد. اگر می‌خواهید ورزشکار بهتری باشید، مطمئن شوید که ویتامین D کافی دریافت می‌کنید.

سخن آخر

در پایان لازم به ذکر است همان طور که کمبود ویتامین D عوارضی در پی دارد استفادهٔ زیاده از حد و بی‌رویه از این ویتامین نیز بدن را دچار عوارض و مشکلاتی جدی مانند: از دست دادن اشتها، تهوع، استفراغ، بالا رفتن فشارخون، سنگ کلیه و اختلال در عملکرد کلیه می کند. لذا توصیه می شود برای تعیین میزان ویتامین D مصرفی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید. ■

منبع: ویکی پدیا

ایرانگردی
جاذبه‌های گردشگری جادهٔ فیروزکوه

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

تَنگ واشی، دریاچهٔ ساح و آثار تاریخی اطراف

مسیر اول: ۲ کیلومتر قبل از ورودی شهر فیروزکوه از طرف تهران، بعد از بیمارستان امام خمینی، سمت چپ خود جادهٔ آسفالتی مشاهده می‌کنید که به جهت شمال می‌رود. ابتدای این دوراهی تابلوی تَنگ واشی شما را راهنمایی می‌کند. وارد این مسیر آسفالت شوید و راه مستقیم را ادامه دهید تا بعد از ۱۰ کیلومتر به روستای جلیزجند برسید. اگر از سمت تهران می‌آیید، به علت دوبانده بودن جاده، باید تا فیروزکوه بروید و در میدان ورودی شهر وارد مسیر مخالف شوید و به طرف خروجی واشی راه خود را ادامه دهید. بعد از ساختمان جهاد کشاورزی فیروزکوه، تابلوهای تنگ واشی، آبشار ساواشی و تابلوی امام زادگان محمد و محمود روستای بادرود و نیز تابلوی جایگاه سوخت CNG، شما را راهنمایی می‌کند. ۴ کیلومتر پس از خروجی واشی، مسیر خروجی آسفالتی به سمت چپ جدا می‌شود که بعد از ۶ کیلومتر به روستای دهین می‌رسد. شهرآباد نیز در یک کیلومتری شمال دهین قرار دارد. از شمال شهرآباد راهی خاکی به طول ۳ کیلومتر به طرف شوئه دره می‌رود. یک کیلومتر قبل از روستای جلیزجند نیز راهی آسفالته از سمت چپ، با طول ۳ کیلومتر به سمت روستای کوچک بادرود می‌رود.

وقتی به جلیزجند رسیدید، از داخل روستا ۴ کیلومتر به جهت شمال حرکت کنید تا به توقفگاه ابتدای مسیر برسید. مسیر پیاده روی از توقفگاه شروع می‌شود.

مسیر دوم: خود را به روستای لزور برسانید. هنگامی که به میدان اصلی روستا رسیدید، راه آسفالت را به سمت راست ادامه دهید. در این راه پس از فاصلهٔ کمی امام‌زاده معصوم را سر راه خود می‌بینید. از اینجا به بعد جاده خاکی می‌شود. این جاده، مسیر ماشین رو به سمت سد سیاه رود است. راه خاکی از کنار امام‌زاده معصوم شروع می‌شود و به جهت شرق ادامه پیدا می‌کند. بعد از ۲٫۵ کیلومتر، یک دوراهی پیش رویتان ظاهر می‌شود که راه سمت راست به طرف دریاچهٔ ساح و راه سمت چپ به طرف سد سیاه‌رود می‌رود. راه دریاچهٔ ساح در بین مسیر به چند دوراهی می‌رسد. شما باید راه مستقیم را که پررنگ‌تر است و جهت تقریبی شرقی دارد، انتخاب کنید. این راه برای خودروهای معمولی مناسب نیست و بعد از ۱۵ کیلومتر از لزور، به دریاچهٔ ساح می‌رسد.

نزدیک بودن **تَنگ واشی** به تهران، این مکان را به ویژه در روزهای گرم سال به جاذبه‌ای پرطرفدار تبدیل کرده است.

حضور بیش از ظرفیت مکانی و محیطی در این منطقه در روزهای

مرتع ساح

تعطیل، مشکلات زیادی برای این قطب گردشگری طبیعی به وجود آورده است. انباشت بیش از حد زباله در مسیر و عدم رعایت نکات محیط زیستی، تهدیدی برای این جاذبهٔ تاریخی - طبیعی به حساب می آید. لذا بهتر است برنامهٔ خود را طوری تنظیم کنید که در روزهای غیر تعطیل برای دیدن این جاذبه بروید تا هم لذت بیشتری ببرید و هم تخریب کمتری برجای گذاشته شود.

وقتی از خودرو پیاده می شوید، از راه پاکوب سمت راست رودخانه حدود هزار متر به جهت شمال حرکت کنید. راه پاکوب شما را به ابتدای تَنگ اول می رساند. از اینجا به بعد چاره ای ندارید جز اینکه وارد آب شوید. بسته به فصل و میزان بارندگی سالانه، حجم آب متفاوت است اما اغلب از زانوی فردی با قد متوسط بالاتر نیست. وارد تَنگ شوید و مسیر را خلاف جهت حرکت آب ادامه دهید. طول کل تَنگ اول حدود ۲۵۰ متر است.

ابتدای تَنگ، روی دیوارهٔ سنگی سمت راست، کتیبهٔ سنگی بسیار بزرگ و زیبایی را مشاهده می کنید که صحنه های شکار فتحعلی شاه قاجار و اعوان و انصارش حجاری شده است. گذشته از موضوع این نقش بستهٔ قاجاری، هنر و همت بالایی در ایجاد این کتیبه به کار رفته است. این کتیبه جایی ساخته شده است

کتیبه‌ی ابتدای تنگ واشی

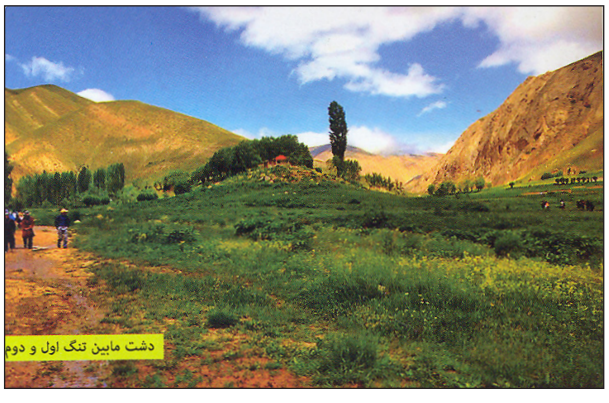
که برخورد آب برف و باران با آن بسیار کم است و به دلیل نزدیک بودن دیوارهٔ سنگی دو طرف دره به یکدیگر، زمان کمی از روز در معرض نور خورشید قرار دارد. روی کتیبهٔ اطراف این نقش برجسته آیاتی از قرآن و اشعاری در مدح فتحعلی شاه آمده است. علاوه برآن، نام طراح، نقاش، حجار و خطاط این اثر با خط زیبای نستعلیق حکاکی شده است. گفته می شود انگیزهٔ ایجاد چنین نقوشی از سوی فتحعلی شاه، بازدید وی از تخت جمشید و نقوش برجستهٔ نقش رستم و نقش رجب در دوران اقامت وی در فارس بوده است. معمار این اثر استاد قاسم، فرزند استاد غلام علی حجار، طراح و نقاش آن آقا عبدالله نقاش باشی و معمار باشی است. در این نقش برجسته، فتحعلی شاه، شاهزادگان، بزرگان و ملازمان وی در صحنهٔ شکار، سوار بر اسب به تصویر کشیده شده اند. فتحعلی شاه سوار بر اسبی بزرگتر از سایر اسب ها و در نقطهٔ مرکزی نقش برجسته قرار دارد که در این قسمت تزیینات بیشتری به کار رفته است. شاه نیزهٔ بلندی در دست دارد و مشغول شکار گوزنی است که از سایر گوزن های موجود در نقش بزرگتر است. علاوه بر گوزن، باز شکاری، مرغابی، سگ تازی، اسب و آهو در تصویر دیده می شوند. افرادی که در این نقش برجسته مشخص شده اند علاوه بر فتحعلی شاه که با عبارت «السلطان فتحعلی شاه» مشخص شده است، عباس میرزا، محمد علی میرزا، محمد قلی میرزا، حسینعلی میرزا فرمانروا، حسنعلی میرزا شجاع السلطنه، شاهزاده ولی میرزا، محمدتقی میرزا حسام السلطنه، خسرو میرزا و جهانگیرمیرزا با وسایل و ابزار شکار

کتیبه‌ی فتحعلی‌شاه

مشاهده می شوند و کنار هر شخص نام وی در یک قاب بازوبندی با خط نستعلیق حک شده است. این اثر ارزشمند با شمارهٔ ۱۰۲۵ در تاریخ ۱۳۵۳/۱۲/۱۳ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است.

کمی کنار کتیبه توقف کنید و سپس مسیر را ادامه دهید تا از تَنگ خارج شوید. بعد از تَنگ، دشت کوچکی قرار دارد که برخی از قسمت های آن زمین های کشاورزی مردم روستای جلیزجند است. کمی جلوتر، سمت راست، محوطهٔ بزرگی با درختان

بلند دیده می‌شود که ملک شخصی است و برای ورود به آن و استراحت در آنجا باید هماهنگ کنید. مسیر تنگ دوم در همین مسیر پاکوب و به جهت شمال ادامه دارد. از انتهای تنگ اول تا ابتدای تنگ دوم حدود ۲ کیلومتر مسافت است. تَنگ دوم عریض تر و طولانی تر از تَنگ اول است. این تَنگ حدود ۶۰۰ متر طول دارد. انتهای تَنگ، **آبشار ساواشی** قرار دارد که پایین آن حوضچهٔ کوچکی تشکیل شده است.


دشت مابین تنگ اول و دوم

از کنار این آبشار شیب تندی به طرف بالا شروع می‌شود که شما را به فضای بالای آبشار هدایت می‌کند. اگر با اصول طبیعت گردی و کوه نوردی آشنا نیستید برنامهٔ خود را کنار آبشار به پایان برسانید و بازگردید. ادامهٔ این مسیر ممکن است خطراتی داشته باشد. بعد از این شیب تند به تَنگ دیگری می رسید که در برخی جاها باید از داخل آب عبور کنید. انتهای این تَنگ مسیر باتلاقی می‌شود و هیچ راهی برای عبور از خشکی وجود ندارد و تمام مسیر را آب و گل و لای پوشانده است. عبور از این مسیر علاوه بر خطراتی که دارد زیست بوم منطقه را به هم می‌زند. خطر گیرکردن و فرورفتن در گل و لای شما را تهدید می‌کند بطوریکه اگر مهارت نداشته باشید ممکن است دقایقی با مشکل مواجه شوید. گیر کردن کفش در گل و لای و کنده شدن از پا، از شایع ترین اتفاقاتی است که در این گونه مسیرها رخ می‌دهد.

بعد از این مسیر، **دریاچهٔ ساح** نمایان می‌شود. دریاچه‌ای که بین بوته‌های مختلف پنهان شده و گلبرگ‌های مختلفی روی دریاچه را پوشانده است. کف دریاچه گل و لای بسیاری دارد و در قسمت‌های خروج آب، حجم آن زیاد می‌شود. آب این دریاچه از جویبارهای فصلی اطراف و چشمهٔ دائمی کنار دریاچه تأمین می‌شود. عرض این دریاچه در سال‌های پرآبی در برخی قسمت‌ها به ۱۵۰ متر و طول آن به ۲۵۰ متر می‌رسد.

بین تنگ اول و دوم در جهت شرق، دره‌ای عریض است که

تنگ دوم
جاذبه‌های گردشگری جاده‌ی فیروزکوه

به سمت منطقهٔ زیبای **پیازمرگ** می‌رود. این دره در نهایت به ارتفاعات عباس آباد ورسک منتهی شده، بعد از آن به درهٔ عباس‌آباد سرازیر می‌شود و به ورسک می‌رسد. پیمایش این مسیر به عنوان برنامهٔ کوه پیمایی در فصل بهار پیشنهاد می‌شود. بعداز این که از تَنگ اول خارج شدید، ۵۵ متر جلوتر، سمت راست خود و جهت شرق، دره ای وسیع را می بینید که از وسط آن جوی آبی در جریان است. راه پاکوب و راه خاکی قدیمی ماشین رو

دریاچهٔ ساح

دشت پیازمرگ

نیز شما را هدایت می کند. حرکت شما خلاف جهت جریان آب ادامه دارد تا اینکه در کمتر از ۳ کیلومتر به گوسفندسرای دیلوار می رسید.

کمی جلوتر، جهت شمال و سمت چپ شما، دره ای کوچک ظاهر می شود. ۵ کیلومتر پس از ابتدای دره به یک دوراهی می رسید که جادهٔ خاکی تا این قسمت نیز ادامه دارد. راه سمت چپ و جهت شمال مسیر قلهٔ شلفین و روستای دراسله است. راه سمت راست که جهت تقریبی شرقی دارد به سمت پیاز مرگ می آرود. ادامهٔ این راه پس از ۵ کیلومتر دیگر، کمی ارتفاع می گیرد و وارد دشت دیگری می شود که پیاز مرگ نام دارد. کمی جلوتر شیب مسیر بیشتر می شود و به ارتفاعات عباس آباد می رسید. با وارد شدن به درهٔ عباس به ورسک خواهید رسید.

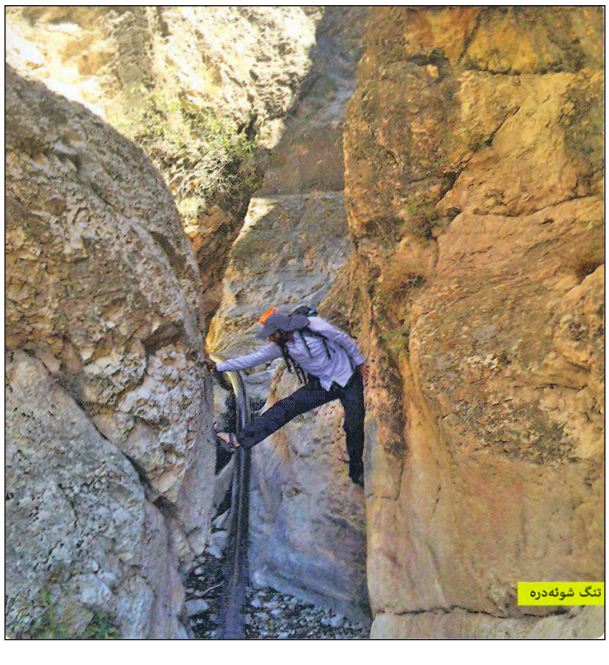
قلعهٔ **پشت تندیر** روی ارتفاعات غربی مشرف به تنگ واشی قرار دارد. به طوری که اگر از تَنگ اول عبور کنید، سمت راست خود و جهت غرب، این ارتفاعات را می بینید. براساس بقایای قلعه می توان فهمید که طول قلعه ۳۰۰ متر و عرض آن متغیر و حداکثر تا ۱۰۰ متر بوده است. بررسی بقایای سفال های گردآوری شده از سطح تپه نشان می دهد که این تپه از هزارهٔ چهارم پیش از میلاد تا اواخر دورهٔ ایلخانیان به عنوان دژی محکم استفاده می شده است. در بخش میانی قلعه بقایای غاری طبیعی به چشم می خورد که از سمت شمال و جنوب به دشت های اطراف مشرف است.

در فاصلهٔ تقریبی ۲۰۰ متری ورودی تَنگ اول، سمت راست و جهت شرق رودخانه، بقایای تپه ای باستانی و برج دیده بانی مشاهده می شود که دید خوبی به قلعهٔ پشت تندیر و دشت شمال روستای جلیزجند دارد. در جنوب غربی آرامگاه روستای جلیزجند، امام زادگان معصوم، سلیمان و بی بی مشاهده می شوند. این مجموعه از دو بنای به هم چسبیده تشکیل شده که یکی از آن ها برجی سنگی است که از بیرون و داخل شش ضلعی بوده، مصالح آن از سنگ و ملاط ساروج و نمای آن گچ اندود می باشد. دو اتاق و دو ایوان دیگر با سقف چوبی و پوشش شیروانی کنار برج سنگی قرار دارد. روی قبر هر یک از امام زادگان، معجری چوبی قرار دارد که حدود یک متر از کف امام زاده بالاتر است. بنای امام زادگان معصوم، سلیمان و بی بی با شمارهٔ ۲۹۸۳ در تاریخ ۱۳۸۰/۰۶/۱۲ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

برج تاریخی یا امام زاده طیب و طاهر عسگری روستای شهرآباد یکی از آثار تاریخی منطقه است. این امام زاده که اکنون آرامگاه عمومی روستا کنار آن واقع شده است، مدور و دارای گنبدی از نوع رک می باشد که با مصالح سنگ و ملاط ساروج ساخته و اندوه شده است. نمای داخل برج هشت ضلعی و بدون هیچ گونه تزییناتی است. ضریحی چوبی روی سه قبر موجود در امام زاده قرار دارد که مشبک است و قدمتی در حدود ۱۵۰ سال دارد.

این بنا با شمارهٔ ۲۹۶۴ در تاریخ ۱۳۷۹/۱۰/۲۸ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

تپهٔ باستانی **شوئه دره** در فاصلهٔ کمی از روستای شهرآباد قرار دارد. از روستای شهرآباد که به سمت شمال بروید به مزرعهٔ شوئه دره می رسید. پس از گذراندن مزرعه به درهٔ باریکی می رسید که مانند تَنگ واشی به عرض متغیر یک تا چهارمتر و طول کمتر از ۴۰ متر آبی از کف آن در جریان است که به سوی روستای شهرآباد می رود. از داخل تَنگ و درون آن رد می شوید تا به محوطه ای برسید که درختان بید در آن روییده اند. سمت


تنگ شوئه‌دره

راست خود شیب تندی می‌بینید که به گذرگاهی صخره‌ای منتهی می‌شود. در این منطقه بقایای خاک و خاکستر و ظروف سفالی شکسته و استخوان‌های پراکنده ناشی از حفاری‌های غیرمجاز به چشم می‌خورد که به عقیدهٔ برخی، محل استقرار اقوامی در هزارهٔ دوم و سوم پیش از میلاد بوده است.

روستای بادرود نیز سه بنای تاریخی دارد که عبارتند از برج سنگی، بقعهٔ سید علی و امام‌زاده محمد و محمود از این سه،

روستای بادرود و بناهای تاریخی

بقعهٔ سید علی به ثبت ملی رسیده است. سید علی یکی از بزرگان منطقه و خادم امام‌زاده محمد و محمود بوده است که همراه خانواده اش توسط دشمنان اهل بیت کشته و در این محل دفن می‌شود. این بنا به شمارهٔ ۳۱۰۶ در تاریخ ۱۳۷۹/۱۲/۲۵ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است. این سه بنا در یک محوطه قرار دارند که متأسفانه برج سنگی آن در حال تخریب است. چشمهٔ آب و یک بوستان کوچک و مکان بهداشتی در این محوطه قرار دارد. راه پاکوبی از پشت بنای گچی بقعهٔ سید علی به جهت شرق ارتفاع می‌گیرد که از آنجا می‌توانید نمای کلی بادرود را مشاهده کنید.

بهتر است برنامهٔ تَنگ واشی را طوری هماهنگ کنید که نیاز به شب مانی در منطقه نداشته باشید. پر رفت و آمد بودن این جاذبه به اندازهٔ کافی تخریب تدریجی محیط این منطقه را در پی دارد. بنابراین شب مانی کمتر در منطقه، قطعاً به سالم‌تر ماندن آن کمک می‌کند. در عوض ماندن در خانه‌های محلی روستای جلیزجند و روستاهای اطراف، مثل رودبار و دهین، به اقتصاد محلی این مردم زحمتکش کمک خواهد کرد.

برای ماندن کنار دریاچهٔ ساح نیز چاره‌ای جز چادرزدن اطراف دریاچه ندارید. سعی کنید تا می‌توانید از قسمت خشک کنار دریاچه استفاده کنید. با توجه به وجود موش‌های بزرگ در این منطقه، حتماً بعد از برپایی چادر، به ویژه هنگام خواب، تمام وسایل خود را داخل چادر ببرید.

■ از همان ابتدای مسیر فکری برای وسایل الکترونیکی خود مانند گوشی موبایل، کلید خودرو و مانند این‌ها بکنید. بهترین کار پیچیدن چند لایه نایلون دور آن‌ها و قرار دادن داخل کوله پشتی است. اگر می‌خواهید از برخی وسایل مانند دوربین عکاسی استفاده کنید، حتماً با بندی آن را حمایل بند خود کنید تا خیس نشود. در طول هر دو تَنگ مراقب باشید از روی سنگ‌های لیز سُر نخورید.

■ اگر سرمایی هستید یا احساس می‌کنید هوا بیش از حد خنک است، حتماً یک دست لباس خشک سبک همراه خود داشته باشید و آن را داخل کیسهٔ نایلونی و در کوله پشتی جای دهید.

■ هرگز پابرهنه وارد تَنگ نشوید. تیزی سنگ‌های ته رودخانه و احتمال وجود شیشه و تکه‌های فلزی کنسرو که متأسفانه به دلیل عدم رعایت نکات حفاظتی توسط برخی از گردشگران نابسامان در کف رودخانه رها می‌شوند، به پایتان آسیب می‌زند. بنابراین حتماً از کفش کتانی سبک یا صندل‌های پوشیده استفاده کنید تا هم به راحتی خشک شوند و هم پایتان آسیب نبینند.

■ پس از این که به منطقهٔ ساح رسیدید، کمی عقب‌تر از چمن‌ها، از خودرو پیاده شوید.

■ هنگام راه رفتن روی چمن‌های کنار دریاچه دقت کنید زیرا ممکن است ناگهان زیر پایتان شل شود و در باتلاق فرو بروید. اگر از سمت لزور آمده‌اید و می‌خواهید به قسمت خروجی دریاچه بروید، خود را به قسمت خاکی شرق دریاچه برسانید و از آنجا به سمت جنوب ادامه دهید.

■ آب دریاچه که از جنوب آن به طرف تَنگ واشی می‌رود برای آشامیدن مناسب نیست. در میانهٔ چمن، چشمه‌ای گوارا وجود دارد که آب آن برای آشامیدن مناسب است.

■ به هیچ وجه روی چمن آتش روشن نکنید. برای روشن کردن آتش با خود هیزم بیاورید چون هیزمی در این منطقه یافت نمی‌شود، همچنین آسیب کمتری به منطقه وارد می‌شود. اگر مجبور به افروختن آتش شدید، در اجاق‌های به جاماندهٔ قبلی یا در محیطی خارج از چمن، این کار را انجام دهید. همراه داشتن اجاق‌های خوراک پز کوه‌نوردی که سبک و کارآمد هستند بهترین گزینه برای آتش افروختن است. ■

منبع:

● **جاذبه‌های گردشگری جادهٔ فیروزکوه**/ احمد نظری، مهدی ورکش با مقدمهٔ دکتر منوچهر ستوده

به نام خالق هستی

همان طور که خداوند در سورهٔ مائده آیهٔ ۳۲ می فرماید؛

هر کس نفسی را حیات بخشد (از مرگ نجات دهد) مثل آن است که همهٔ مردم را حیات بخشیده....

خلیل رمضان مقدم

تولد: اول مهرماه ۱۳۳۶

وفات: پنجم شهریورماه ۱۴۰۰

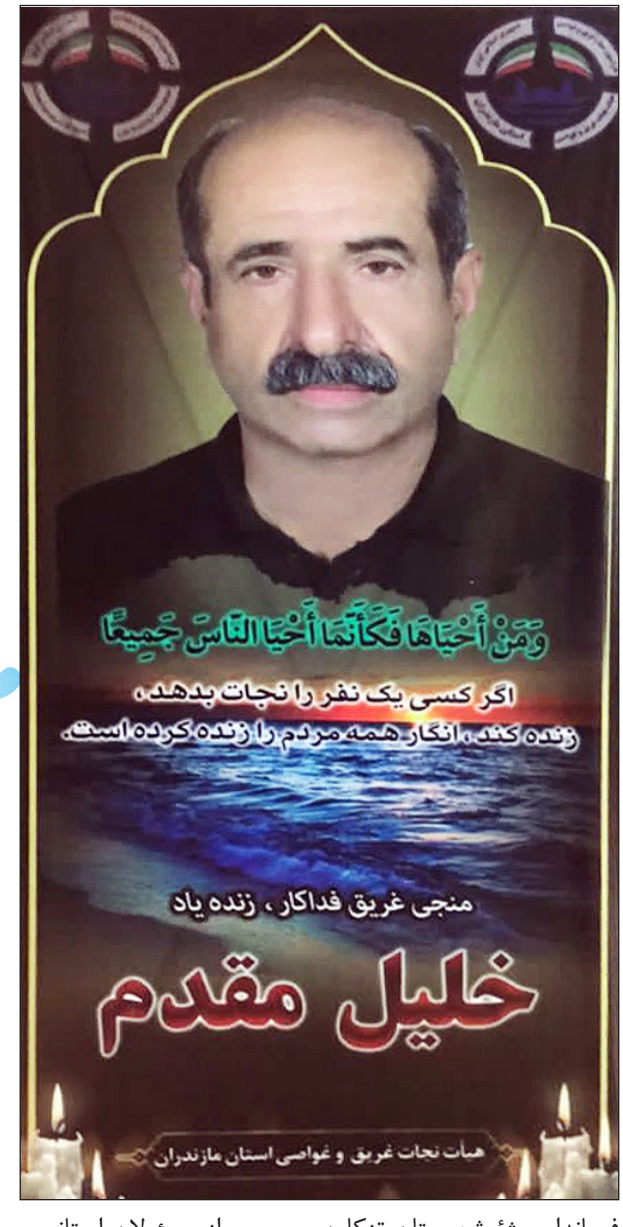
علت فوت: ایست قلبی براثر نجات جان دو نوجوان از دریای طوفانی

دارای سه فرزند پسر

در تاریخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۵ سوت پایان را برای نجات دو تن از همنوعانش از دریای خروشان به صدا درآورد و قلب مهربانش برای همیشه از طپش ایستاد.

خلیل رمضان‌مقدم منجی غریق پیشکسوت تنکابنی مردی از تبار عشق و ایثار که در شهرستان چالوس در خانواده‌ای مذهبی دیده به جهان گشود و تا سن ۴ سالگی در آنجا ساکن بود ولی مابقی عمر گرانبهای خود را در شهر زیبا و ساحلی تنکابن سپری نمود و قریب به ۴۹ سال کار نجات غریق را انجام داد و نزدیک به ۴۰۰ نجات در کارنامهٔ منجی غریقی خود به ثبت رساند، این منجی غریق پیشکسوت تا هنگام مرگ گمنام زندگی کرد ولی چون همه چیز تحت مشیت الهی قرار دارد مرگ با عزتش باعث افتخار و نامی شدنش شد هنوز پیکر بی‌جان ایشان در بیمارستان بود که کار انسان دوستانهٔ وی رسانه‌ای شد.حضور

دکتر سجادی وزیر ورزش و جوانان، دکتر حسینی نمایندهٔ مجلس مردم تنکابن، رامسر و عباس‌آباد، دکتر احمد حسین زادگان استاندار مازندران، دکتر حسن رنگرز مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران، دکتر حسینی‌جو معاون استاندار و



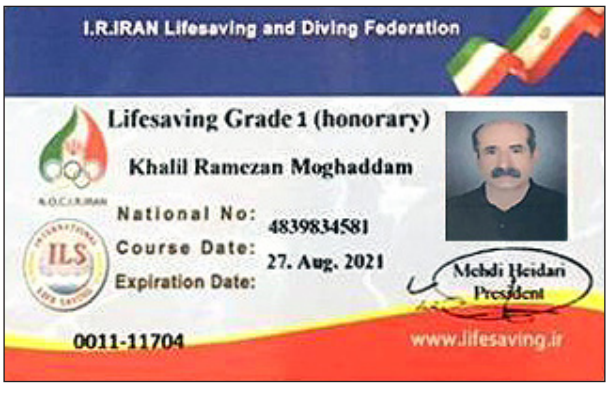
فرماندار ویژهٔ شهرستان تنکابن و جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی برای عرض تسلیت و ادای احترام در منزل ایشان همه نشان از محبوبیت او دارد.

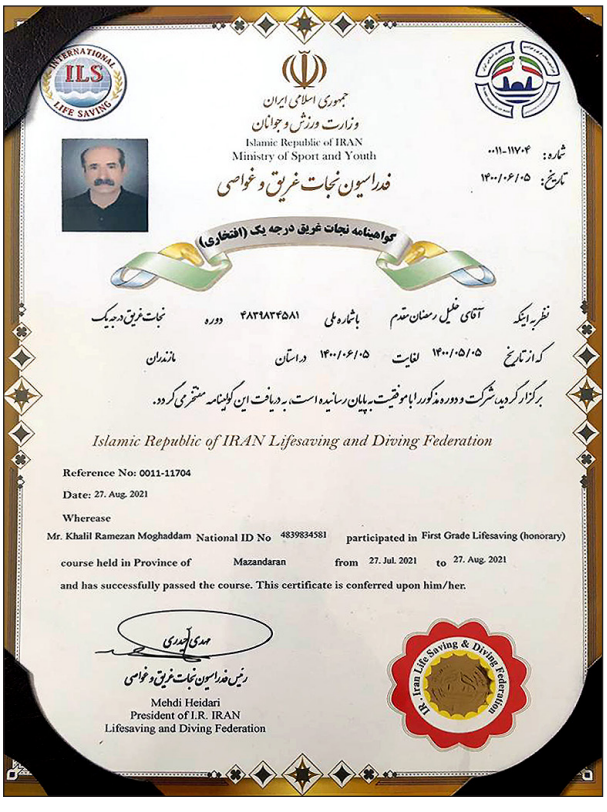
او از نوجوانی مشاغل گوناگونی را تجربه نمود از جمله شغل پرخطر نجات غریق و آموزش اسکی روی آب که در آن زمان رواج چندانی نداشت ولی این مرد دریا دل عاشق دریا بود و همچنین پروانهٔ استفاده از شناور در آبهای ساحلی را از تاریخ ۱۳۶۱/۰۶/۰۶ در کارنامهٔ دریایی خود به ثبت رساند.

شماره شناور ۶۱۳۸
تاریخ صدور ۶۱/۶/۶
جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و ترابری
سازمان بنادر و کشتیرانی
اداره بندر و کشتیرانی نوشهر
« پروانه کارت شناور در آبهای ساحلی »
بموجب این پروانه گواهی میشود شناور شماره ۶۱۳۸ در اداره بندر و کشتیرانی نوشهر به ثبت رسیده است ، این برگ از لحاظ مالکیت و معاملات حقوقی اعتبار ندارد و فقط بمنظور بکار انداختن وسیله و شماره گذاری صادر گردیده است
نام خلیل شهرت رمضان مقدم فرزند قاسم شماره شناسنامه ۱ صادره تنکابن ساکن تنکابن متولد ۱۳۳۶ ملت ایرانی
رئیس اداره بندر و کشتیرانی نوشهر عبد اله کهکشان
توضیح اینکه مدت اعتبار پروانه بهره برداری از تاریخ صدور تا پایان اسفند ماه همان سال است
پروانه شخصی برای مسافرکشی اعتبار ندارد • /ق

و جالب اینکه تمام فعالیتهای آبی این منجی غریق فداکار در شهریور ثبت گردیده و مرگ وی نیز در پنجم شهریور اتفاق افتاده و مراسم تدفین نیز در ششم شهریور انجام شد، قابل تأمل اینکه فرزند یکسالهٔ ایشان به صورت ناباورانه در سال ۱۳۵۹ در استخر خانهٔ پدری غرق شد و این امر ایشان را در راه نجات همنوع مصمم تر کرد و نکتهٔ عجیب تر اینکه ایشان در روز تولد همان فرزند دارفانی را وداع نمود. از خصایص بارز ایشان علاقهٔ شدید به خانواده و انسان دوستی و کمک به همنوع و مردم داری بود تا جایی که در شهر به **عموخلیل** معروف بود. تمام زندگی او وقف حل مشکلات مردم بود تا جایی که مرگ وی نیز برای همنوع اتفاق افتاد و جان شیرینش را در این راه فدا نمود.

در اولین سالگرد درگذشت او و مراسمی با حضور مسئولان شهر وی نمایندهٔ محترم شهرستان تنکابن جناب آقای دکتر حسینی، جناب آقای دکتر حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی کشور، جناب آقای نقی کریمیان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران، روح الله امین شکوهی رئیس ادارهٔ ورزش و جوانان شهرستان تنکابن، آقای آیت کشاورزیان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی شهرستان تنکابن برگزار




جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
Islamic Republic of IRAN
Ministry of Sport and Youth
فدراسیون نجات غریق و غواصی
شماره: ۰۰۱۱-۱۱۷۰۴
تاریخ: ۱۴۰۰/۰۶/۰۵
گواهینامه نجات غریق درجه یک (افتخاری)
نظر اینکه آقای خلیل رمضان مقدم باشماره ملی ۴۸۳۹۸۳۴۵۸۱ دوره نجات غریق درجه یک
که از تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۵ لغایت ۱۴۰۰/۰۶/۰۵ در استان مازندران
برگزار گردید، شرکت و دوره مذکور را با موفقیت به پایان رسانیده است. به دریافت این گواهینامه مفتخر می گردد.
Islamic Republic of IRAN Lifesaving and Diving Federation
Reference No: 0011-11704
Date: 27. Aug. 2021
Wherease
Mr. Khalil Ramezan Moghaddam National ID No 4839834581 participated in First Grade Lifesaving (honorary)
course held in Province of Mazandaran from 27. Jul. 2021 to 27. Aug. 2021
and has successfully passed the course. This certificate is conferred upon him/her.
مهدی حیدری
رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی
Mehdi Heidari
President of I.R. IRAN
Lifesaving and Diving Federation

و گواهینامهٔ افتخاری نجات غریق درجهٔ یک کشور به پاس خدمات و جانفشانی او تقدیم خانوادهٔ ایشان گردید.

چون وی در امور کودکان یتیم فعالیت داشت خانوادهٔ ایشان به یاد و نیت این زنده یاد ۴ اصله درخت از طریق مؤسسهٔ خیریهٔ مهرگان به دامنه های زاگرس اهدا نمود تا هزینهٔ کاشت صرف امور کودکان یتیم گردد، باشد که با سبز شدن درخت زندگی روح آن عزیز از دست رفته پیوسته در آرامش باشد.

در میان کارگزاران هر پیشه و هر کار، شماری معدود اهل عشق و ایثارند که به پیشهٔ خود به مثابهٔ معشوق می نگرند و عاشقانه بدان می پردازند که رفع تکلیف کردن و باری به هرجهت به کاری پرداختن، شیوهٔ عاشقان جانباز نیست که به گفتهٔ خواجهٔ شیراز:

نازپروده تنعم نبرد راه به دوست
عاشقی شیوهٔ رندان بلاکش باشد

زنده یاد خلیل مقدم نه فقط نازپرورده تنعم نبود که زادهٔ کوشش و رنج بود و فرزند عشق و ایثار و از تبار رندان عاشق بلاکش، که خواجه از آنان سخن می گوید، او وظیفهٔ خود را تکلیفی انسانی می شمرد و بر آن بود که ادای تکلیف و ایفای وظیفه که جای خود دارد، در اجرای آن، رهرو راه فداکاری و ایثار بود و تا پای

جان ایستاد که شعار و باور او همانا شعار و باور حافظ بود که:

در عاشقی گزیر نباشد ز سوز و ساز
استاده‌ام چو شمع مترسان ز آتشم

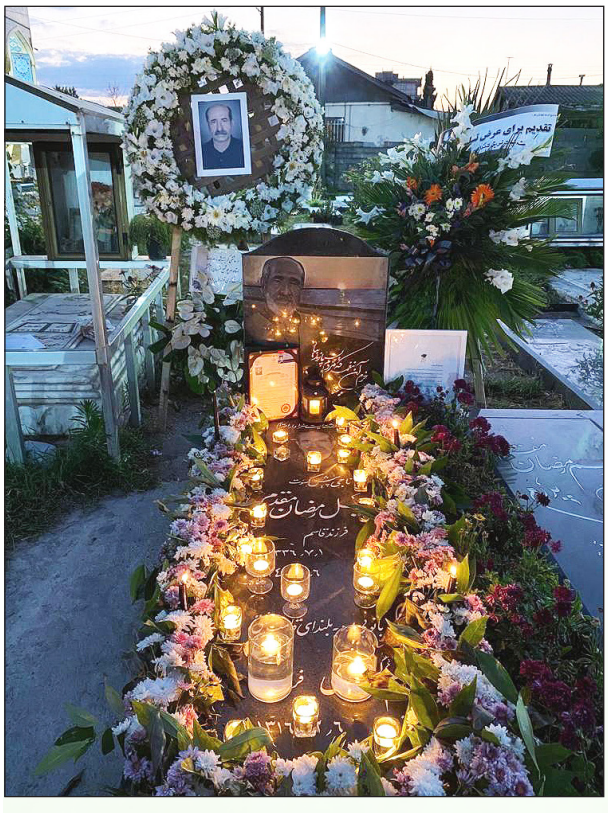
و دیدیم که بی مبالغه تا پای جان ایستاد، مگر آنچه روی داد جز فداکاری و جانفشانی بود؟!

نجات یافتگان با جانفشانی او به تعبیر رایج، از دو خط قرمز گذشته بودند: اول، خط قرمز " شنا در منطقهٔ شنا ممنوع" دوم، خط قرمز "شنا در دریای طوفانی". دو جوان، که خوشبختانه نجات یافتند، بی اعتنا به خطراتی که در کمینشان بود به دریا رفتند و خود را به کام مرگ افکندند! و این منجی غریق در حالی که طبق مقررات وظیفه‌ای نداشت خطر کند و به دریای جان ستان طوفانی درآید به حکم عشق و انسان دوستی و به فرمان فضیلت ایثار، که بی تردید بدان آراسته بود، مردانه تن به طوفان سپرد و جان خود را فدای جان آن دو جوان کرد این فداکاری و ایثار که در روزگار ما افسانه گون می نماید ممکن است در عالم حرف و ادعا طرفداران بسیار داشته باشد، اما در عالم عمل، چونان مروت و وفا منسوخ شده است و در روزگار ما، به گفتهٔ استاد سخن و حکمت، سعدی، شیوهٔ غالب "گلیم خویش ز موج به دربردن" و خود را از مهلکه رهاندن است، و روش جوانمردانی چون زنده یاد خلیل مقدم، ایثارگرانه، در کار "نجات غریق" کوشیدن:

گفت: آن، گلیم خویش به در می برد ز موج
وین، سعی می کند که بگیرد غریق را

و چنین است که شیوه های عاشقانه و انسانی ایثارگرانی چون زنده یاد خلیل مقدم، پیش از آن و بیش از آن که تحسین برانگیز باشد حیرت انگیز است!

باری صدور کارت افتخاری منجی غریق درجهٔ یک به نام ایشان که باز هم به گفتهٔ سعدی، متعهدانه و عاشقانه ایستاد و تمام



بسوخت... "من استاده ام تا بسوزم تمام" و ساختن تندیس وی و همچنین مزین شدن نام کوچهٔ محل زندگی به نام ایشان و معنوی ساختنش با عنوان "چهرهٔ ماندگار ورزش مازندران" که همگی نشانهٔ قدرشناسی از یک خدمتگزار است، البته موجب سپاسگزاری است؛ بویژه بدان سبب که این‌گونه قدرشناسی‌ها موجب تشویق و تهییج جوانان می‌گردد تا آنان را در خدمتگزاری صادقانه و عاشقانه مصمم سازد. ■

● **نگارش**: سرکار خانم مهناز رمضان مقدم، خواهر گرامی زنده یاد خلیل رمضان مقدم

تأثیر تغییرات آب و هوایی بر سلامت انسان

دکتر برزو سالک
مدیر مسئول نشریهٔ پزشکی امروز
پژوهشگر و مدیر عالی و اجرایی طرح های دانش بنیان در حوزهٔ ویروس شناسی

هرچقدر زندگی بشر پیشرفت نمود، به همان میزان محیط زیست پیرامون او تحت تأثیر این تغییرات از میان رفت. پژوهشگران معتقدند که انسان در عصر گرمایش جهانی و رویدادهای شدید آب و هوایی قرار دارد که در درجهٔ نخست به دلیل تأثیرهای مخرب خود او بر محیط زیست است. اما در سال های اخیر نگرانی ها پیرامون این موضوع افزایش یافته و تمامی این تغییرات در درجهٔ نخست خطر جدی برای سلامت انسان را در پی خواهد داشت. در مرحلهٔ نخست به نشریهٔ Lancet Countdown رجوع نمودیم، این مجموعه گروهی متشکل از ۱۲۰ متخصص برجسته در حوزهٔ آب و هوا، بهداشت عمومی، اقتصاد و علوم سیاسی را در اختیار داشته که متمرکز به نظارت بر تغییرات آب و هوا، به ویژه تأثیر آن بر سلامت جهانی اند.

از سال ۲۰۱۵، سال انعقاد پیمان پاریس (Accord de Paris) کارشناسان گزارش های سالانه ای را منتشر نموده اند که شرایط را ارزیابی می کند و دولت های امضاکننده و تصمیم گیرندگان را در قبال تعهداتی که به دنبال این توافق برعهده گرفته اند، پاسخگو نگه می دارند. به طور گذرا نگاهی به بندهای این پیمان می اندازیم:

۱- نگهداشتن افزایش میانگین دمای جهانی بسیار پایین تر از ۲ درجهٔ سلسیوس، بالاتر از سطوح پیش صنعتی و پی گرفتن تلاش ها برای محدودکردن افزایش دما به ۱,۵ درجهٔ سلسیوس بالاتر از سطوح پیش صنعتی، توجه به اینکه این کار خطرها و اثرات تغییر اقلیم را به طور قابل توجهی کاهش خواهد داد.

۲- افزایش قابلیت انطباق با اثرات تغییر اقلیم و حمایت از تاب آوری اقلیمی و توسعهٔ اندک انتشار گازهای گلخانه ای، به شیوه ای که تولید غذا را تهدید نکند.

۳- سازگار نمودن شارش مالی با مسیری به سوی انتشارگازهای گلخانه ای پایین و توسعهٔ اقلیم تاب آور.

آخرین گزارش که در اکتبر ۲۰۲۱ در نشریهٔ The Lancet منتشر شد، «تعمیق نابرابری ها» (deepening inequities) را در تمام مناطق ثبت می کند زیرا گرمایش جهانی همچنان یک نگرانی است. این گزارش تأثیر تغییرات آب و هوایی را در زمینهٔ همه گیری کووید–۱۹ مورد بحث قرار می دهد و بر نگرانی ناشی از رویدادهای گرمای شدید و بلایای طبیعی مرتبط که در ۲ سال گذشته رخ داده است، تأکید می کند.

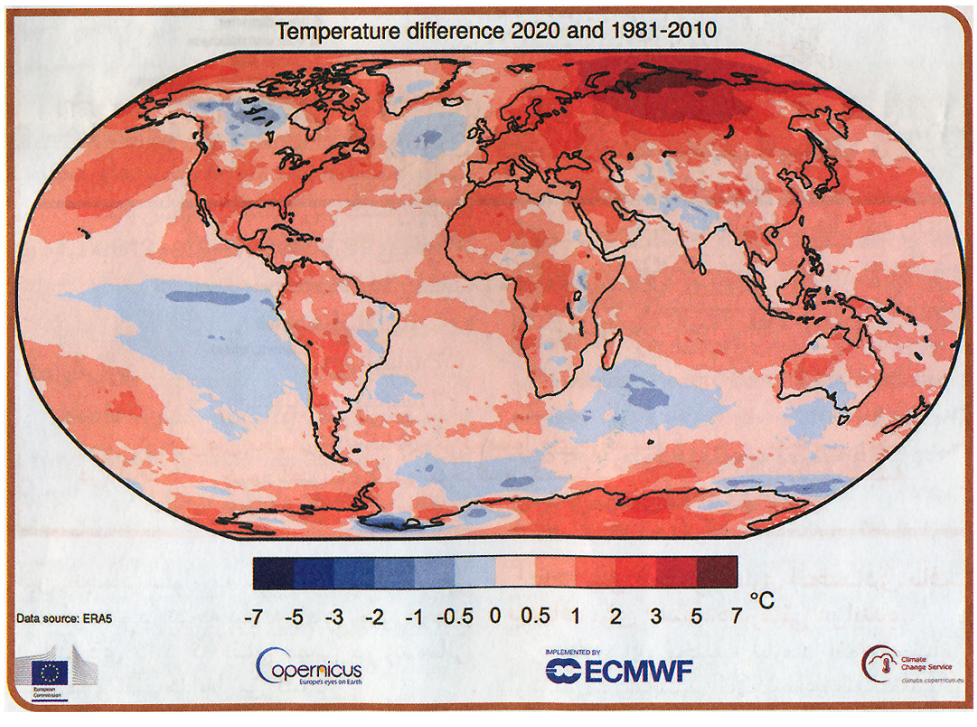
از جمله موضوعاتی که در این گزارش به چشم می خورد، تأثیر تغییرات آب و هوایی بر معیشت جوامع در سراسر جهان، تأثیر مستقیم و غیر مستقیم آن بر سلامت روانی و جسمانی و در نهایت زمینه ساز گسترش بیماری های عفونی می باشد. این یافته ها تا حد زیادی با مواردی که توسط هیأت میان دولتی تغییر اقلیم (IPCC) ارائه شده است، مطابقت دارد. هیأت میان دولتی تغییر اقلیم ارگانی است که اقدام به ارزیابی جامع از اطلاعات علمی، فنی و اجتماعی – اقتصادی جاری در مورد مخاطرات تغییرات آب و هوایی براثر فعالیت های انسانی در سراسر جهان می کند. هزاران دانشمند و کارشناس دیگر به طور داوطلب در تهیهٔ گزارش ها و مرور اطلاعات به این نهاد میان دولتی یاری می رسانند. ایران نیز یکی از ۱۹۵ عضو این هیأت است.

بر اساس گزارش IPCC ۲۰۲۲، در حال حاضر، رخدادهای شدید آب و هوایی ناشی از اقدامات انسانی از تاب آوری برخی سامانه های اکولوژیکی و انسانی فراتر رفته که گاهی اوقات اثرهای غیرقابل بازگشتی دارد.

گزارش ها نیز حاکی از آن است که تغییرات آب و هوایی شدید بر بهره وری بخش های کشاورزی، جنگل داری و شیلات، در سراسر جهان تأثیر گذاشته و در نتیجه ناامنی غذایی را تشدید می کند. این گزارش ها در عین حال بر تأثیر تغییر آب و هوا بر سلامت روان و گسترش بیماری های واگیردار تأکید می کنند.

بر اساس گزارش ناسا (NASA) ۱۳ ژانویه ۲۰۲۲، جهان در حال حاضر ۱,۲ [درجهٔ سانتیگراد] گرمتر از دورهٔ پیش صنعتی (۱۸۵۰-۱۹۰۰) است و ۸ سال گذشته به عنوان گرمترین سال ها و سال ۲۰۱۶، بالاترین سطح گرما در سراسر جهان به ثبت رسیده است. اما IPCC نیز گزارش می دهد که در سال ۲۰۲۲ سطح گرمای فعلی جهانی، حتی فراتر رفته و در مقایسه با دورهٔ پیش از صنعتی شدن ۱,۵ درجهٔ سانتیگراد گرمتر شده است. براساس داده های سازمان ملی هوانوردی و فضایی آمریکا (NASA)،

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱



بیشتر گرمایش جهانی به طور ناگهانی و فزاینده‌ای در ۴۰ سال گذشته در نتیجهٔ فعالیت های انسانی که رخ داده است، منجر به افزایش سطح گازهای گلخانه ای گردیده است.

اثر گلخانه‌ای فرآیندی است که از تأثیر مستقیم گازهای گلخانه‌ای روی تابش خورشید در جو و بالابردن دمای سطح زمین پدید می آید. در این فرآیند گرمای سطح زمین به دمایی بالاتر از دمای طبیعی جو می رسد و از این رو این امر موجب تغییرات آب و هوا بر روی کره زمین می گردد. گازهای گلخانه ای موجود در جو زمین که به طور طبیعی در آن وجود دارند شامل بخار آب، دی اکسید کربن، متان، دی نیتروژن مونوکسید و اوزون می باشند. اما فعالیت های بشری، بر میزان بسیاری از این گازها در جو افزوده است. بنابراین پدیده‌ای که در نتیجه رخ می دهد این است، هنگامیکه گرمای خورشید به زمین می رسد، این گازها مانند یک لایه عمل نموده، گرما را در جو زمین به دام می اندازند و سبب افزایش دما می شوند و این بخشی از تغییرات اقلیمی است، در ادامهٔ این تأثیرهای آبشاری (Cascadnig effects) دمای آب افزایش می یابد. در نهایت چرخه های هیدرولوژیکی را تغییر داده و تأثیرات دیگری بر آب و هوا و محیط ایجاد می کند که روی هم رفته منجر به «تغییر آب و هوا» (Climate change) می گردد.

اما تمامی این موضوعات اشاره شده چه تأثیری بر سلامت انسان خواهد داشت؟ به عنوان نمونه، تغییرات آب و هوایی یک «اثر دومینوی» (Domino effect) پیچیده را به حرکت در می آورد که در نهایت بر معیشت مردم، دسترسی آن ها به امنیت غذایی و آب تمییز تأثیر می گذارد، که همگی برای سلامتی انسان حیاتی اند.

از پیامدهای دیگر به ذوب شدن یخچال های طبیعی می توان اشاره نمود. پژوهش های منتشر شده در پایگاه اطلاع رسانی Nature در سال ۲۰۲۱ تأیید می کند که ذوب شدن یخچال های طبیعی به دلیل افزایش مداوم دمای جهانی، منجر به حدود ۲۱ درصد افزایش سطح آب دریاها در ۲۰ سال گذشته شده است. گرمایش جهانی همچنین منجر به بروز امواج گرمای دریایی (Marine heatwaves) می شود که در ارتباط با افزایش سطح آب دریاها بر زیست بوم های دریایی تأثیر می گذارد. چنین اثراتی می تواند شیوه های ماهیگیری را تغییر داده و دسترسی به منابع دریایی را برای جوامع ساحلی کاهش دهد. علاوه بر این، افزایش سطح آب دریاها نیز خطر سیل های فاجعه بار را افزایش می دهد که زندگی ساکنان مناطق ساحلی را به خطر می اندازد. گزارش های IPCC ۲۰۲۲ همچنین بر تأثیر منفی گرمایش جهانی روی بهره وری کشاورزی طی ۵۰ سال گذشته، به ویژه در کشورهای با درآمد اندک اشاره دارد.

طی این گزارش بازدهی محصولات تحت تأثیر اوزون سطح (Surface Ozone) قرار گرفته است.

- اوزون سطح زمین (O_3) که با نام های اوزون سطحی و اوزون تروپوسفر (پایین ترین سطح جو زمین) با غلظت متوسط ۲۰ تا ۳۰ قسمت در میلیارد حجمی (ppbv) است. انتشار گاز متان، با افزایش دما و غلظت اوزون سطحی بر بازده و عملکرد محصول ها تأثیر منفی گذارده است. گرم شدن بر کیفیت محصولات، مراتع

و ثبات برداشت تأثیر منفی می‌گذارد. گرم و خشک‌تر شدن زمین، سبب افزایش نابودی درختان و پوشش جنگل‌ها در بسیاری از زیست گاه‌های معتدل و شمالی شده است.

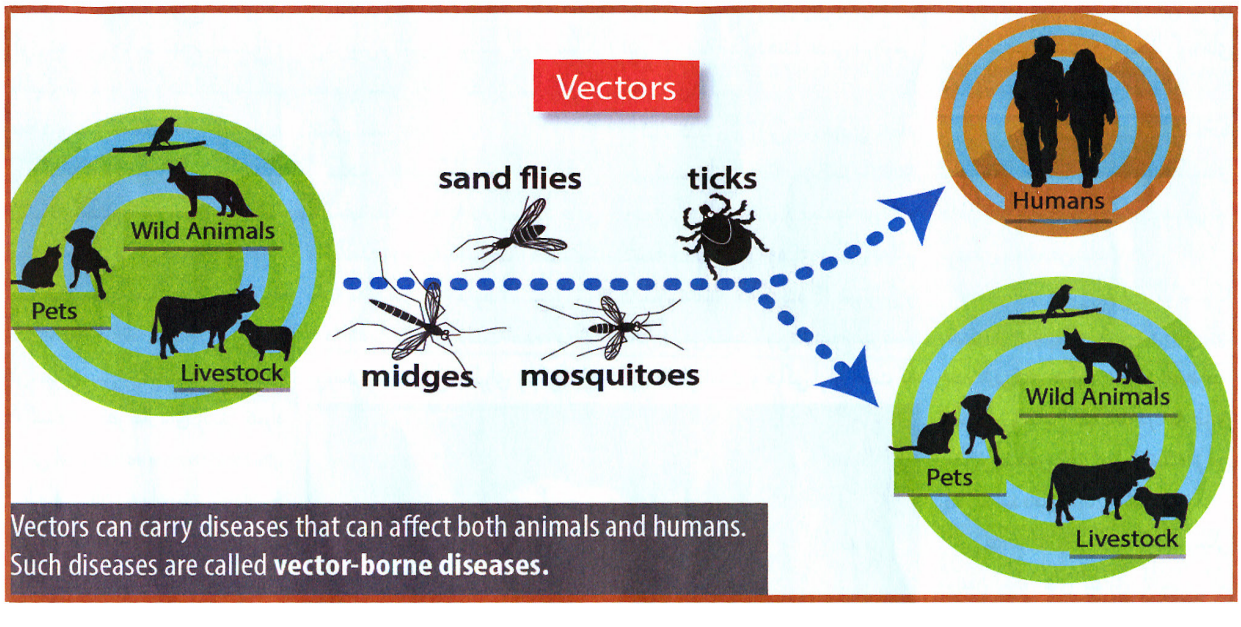
تأثیر تغییرات آب و هوایی و سلامت جسمانی

اما تغییرات آب و هوایی، به ویژه گرمای شدید و پدیده‌های شدید آب و هوایی، می‌تواند، گاهی اوقات به روش‌های شگفت انگیزی تأثیر مستقیم روی بدن و سلامت انسان داشته باشد.

پژوهشی اخیر از مؤسسهٔ کارولینسکا در سوئد نشان داد که افراد بیشتری با هایپوناترمی (Hyponatremia) یا کم سُدیمی خون به دلیل دمای بالای محیط بیرونی در بیمارستان بستری می‌شوند. به عبارت ساده‌تر، هایپوناترمی می‌تواند نتیجهٔ کمبود سدیم (دریافت اندک یا از دست دادن زیاد) یا فزونی بیش از اندازهٔ آب (Excess water) باشد. دو توضیح قابل قبول برای هایپوناترمی مرتبط با گرما وجود دارد، نخست از دست دادن نمک ناشی از تعریق که منجر به کمبود سدیم می‌گردد و دوم هیدراتاسیون بیش از حد به دلیل ترس اغراق آمیز از کم آبی بدن.

همچنین شواهد حاکی از آن است که تغییرات دمایی ممکن است بر شیوهٔ واکنش سیستم ایمنی به عوامل بیماری‌زا (Pathogens) مانند ویروس‌ها تأثیر بگذارد. به عنوان نمونه، مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ در PNAS منتشر گردید، نشان داد که چگونه سیستم ایمنی موش‌های آزمایشگاهی در شرایط دمایی مختلف به ویروس‌های آنفلوانزا واکنش نشان می‌دهند.

نتایج قابل تأمل بود، پژوهشگران دریافتند موش‌هایی که در معرض دمای بالای محیط قرار گرفته بودند (۳۶ درجهٔ سانتیگراد) پاسخ ایمنی ضعیفی نسبت به ویروس آنفلوآنزا داشتند. در عین حال پژوهشگران بیان نمودند که گرمایش و تغییرات ناگهانی دما نیز با سایر عوارض مرتبط با سلامتی در ارتباط است. از جملهٔ آن می‌توان تأثیر آن بر سلامت دستگاه گوارش اشاره نمود. قرار گرفتن در معرض گرمای شدید سبب افزایش نفوذپذیری سدهای گوارشی و در نتیجه زمینه ساز عفونت سیستم گوارشی می‌گردد. همچنین اشاره به این موضوع ضروری است که قرار گرفتن در معرض گرما با بیماری‌های کلیوی، به ویژه برای شغل‌های در فضای باز (مانند کارگران یا کشاورزان) ارتباط دارد و همچنین شواهدی مبنی بر تشدید بیماری‌های عصبی با قرار گرفتن در معرض گرمای شدید وجود دارد، برای نمونه، در افرادی که تشنج یا دچار سایر مشکلات عصبی‌اند این موضوع مشاهده می‌شود. یک بررسی سیستماتیک نشان داد که میان افزایش دمای محیط و حادتر شدن عوارض بیماری‌های عصبی، از بیماری آلزایمر و پارکینسون گرفته تا صرع و میگرن، ارتباط وجود دارد. این پژوهش کمتر از ۸۴ مطالعه را که تغییرات آب و هوایی و تأثیر آن بر سلامت عصبی را بررسی می‌کردند، مورد ارزیابی قرار داد و به این نتیجه رسید که گرمای جهانی ممکن است در شدیدترشدن نشانه‌ها، افزایش میزان بستری و خطر بالاتر مرگ ناشی از این شرایط نقش داشته باشد.



تغییرات آب و هوایی و بیماری های عفونی

از موضوعات بسیار نگران کننده که در سال های پیش شاهد و درگیر آن بودیم، در زمینهٔ همه گیری COVID-19 بود و تأثیری است که تغییرات آب و هوایی بر گسترش بیماری های عفونی می گذارد.

گزارش نشریهٔ Lancet Countdown تأکید می کند که «وضعیت متغیر محیطی سبب زمینه سازی شرایط برای انتقال بسیاری از عوامل بیماری زای منتقله از آب، هوا و غذا می شود» و تمامی تلاش های پزشکان و پژوهشگران و کادر بهداشت عمومی و همچنین سازمان ها برای کاهش این تهدید را تضعیف می کند. برخی از بیماری هایی که انتقال آنها به دلیل عوامل مرتبط با تغییرات آب و هوایی افزایش یافته است شامل مالاریا و بیماری های ناشی از آربو ویروس هایی (Arbo viruses) مانند تب دنگی (Dengue)، زیکا و چیکونگونیا (ChiKungunya) می شود. تمام این بیماری ها ناشی از عفونت هایی اند که از طریق نیش گونه های بندپایان آلوده مانند پشه، کنه، ساس، پشه خاکی و مگس سیاه منتقل می شوند و به این دسته از بیماری ها، بیماری های منتقله از طریق ناقل (Vector-borne diseases) می گویند.

در پژوهشی دیگر که در پایگاه اطلاع رسانی Nature انجام پذیرفت، نشان داد که تغییرات آب و هوایی بر محیطی که ناقلان بیماری زا، (مانند حشرات، به ویژه پشه ها) زندگی می کنند، تأثیرگذار است و می تواند سبب مهاجرت و تغییر الگوهای چرخه زندگی آن ها گردد. تغییرات آب و هوایی همچنین می تواند بر میزان زنده ماندن ناقل های بیماری زا و دورهٔ نقاهت (کمون) ویروس های خاص از طریق نوسانات دما تأثیر بگذارد. از بیشترین نمونه های اشاره شده در مورد چگونگی تغییر بیماری های عفونی، بیماری های به اصطلاح منتقله از بندپایان است بیماری هایی که توسط حشراتی مانند پشه منتقل گردیده و بسیاری از این حشرات به شدت به زیست بوم هایی که می توانند در آن دوام آورده و زندگی نمایند، حساس اند. از این رو، مالاریا و سایر بیماری های قابل انتقال سریع تر و گسترده تر در سراسر جهان انتشار می یابند. در نوامبر ۲۰۲۱، پروفسور ادوارد هولمز، عضو آکادمی علوم استرالیا، ابراز نگرانی نمود که تغییرات آب و هوایی علت همه گیری بعدی خواهد بود:

«همه گیری ها» بیشتر رخ می دهند که یکی از محرک های اصلی آن تغییرات آب و هوایی است. با تغییر آب و هوا، حیوانات نیز شیوهٔ زیست و پراکندگی خود را تغییر خواهند داد. احتمال دارد به زندگی در دسته و گروه های بزرگتر تغییر روال دهند و این موضوع به ویروس ها در انتشار آسان تر کمک می نماید. در ادامه با توجه به اینکه امروزه مرز میان زیستگاه انسان و حیات وحش و همچنین دخالت بیش از حد اشرف مخلوقات در طبیعت از حد گذشته است، این امر دروازه ای را برای ویروس های بالقوه کشنده باز می کند تا به میزبان جدید خود به نام انسان بپیوندند.

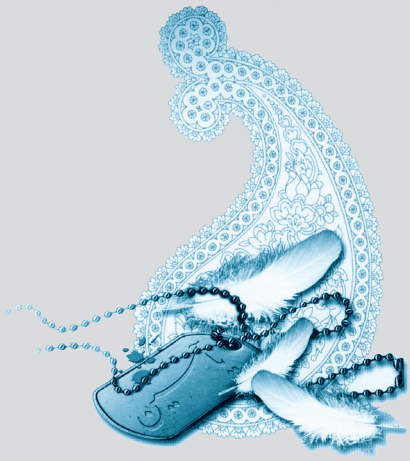
در نظر گرفتن موضوع تغییر آب و هوا به عنوان مسئلهٔ سلامتی

روشن است که سلامت انسان و سلامت محیط زیست به طور اساسی به یکدیگر زنجیروار متصل هستند و نمی توان یکی را بدون دیگری داشت. با این حال، گزارش ۲۰۲۱ نشریهٔ The Lancet حاکی از آن است که دولت ها برای توقف روند تغییرات آب و هوایی و کاهش عوارض منفی آن کوتاهی می کنند. آن هایی که دارای ظرفیت مالی هستند با هزینه های کلان در همه گیری کووید-۱۹ اثرات بحران را کاهش دادند و این حاکی از توانایی آن ها در کنترل اوضاع است. اما واکنش به تغییرات آب و هوایی و سرمایه گذاری ها در این زمینه، ناکافی است.

با توجه به اینکه کشورها در حال حاضر بیش از هر زمان دیگری با ابعاد سلامت و بهداشتی تغییرات آب و هوایی درگیرند، کشورهای سراسر جهان باید مسیرهای بازیابی اقتصادی کم کربن (Low carbon economy) را پیش گیرند. اقتصاد کم کربن، اقتصاد سوخت فسیلی کم، یا اقتصاد بدون کربن، اقتصادی بر پایه منابع انرژی کم کربن است که حداقل تولید گاز گلخانه ای منتشر در جو، به ویژه دی اکسید کربن را دارد. کشورها باید سیاست هایی را در پیش گیرند تا نابرابری ها را کاهش داده و سلامت انسان را بهبود بخشد.

از اقداماتی که در مقیاس کوچکتر می توان پیش گرفت، سازمان ها و خدمات بهداشتی می توانند در جهت سازگاری با محیط زیست گام بردارند. از اقداماتی که نظام های سلامت باید بدان توجه کنند، این است که در برخی مواقع سامانه های سلامت مجموعه های بزرگ پزشکی – صنعتی خود ممکن است در این تغییرات آب و هوا دخیل باشند. در نهایت اگر به پدیدهٔ تغییرات آب و هوایی به دید یک مسئلهٔ بهداشتی – سلامتی بنگریم و به عنوان یک موضوع زیست محیطی آن را در نظر نگیریم، اهمیت آن برای تمامی اقشار، بالاتر خواهد رفت. ■

فرازی از زندگینامهٔ شهــدا



نام شهید والامقام: غلامحسین حقانی
محل تولد: قم
تاریخ تولد: ۱۳۲۰/۰۱/۱۷
تاریخ عروج: ۱۳۶۰/۰۷/۰۷

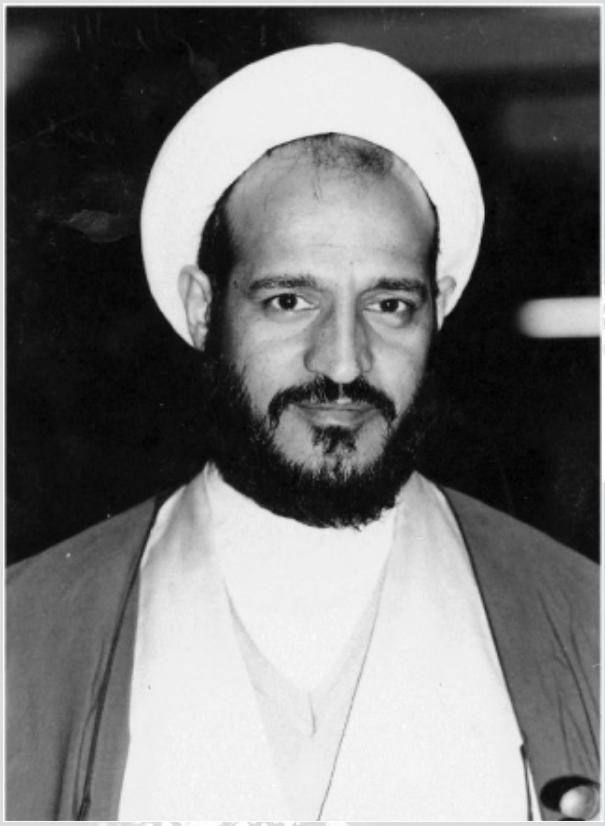
زندگینامه و تحصیلات

غلامحسین حقانی فروردین سال ۱۳۲۰ در قم متولد شد. او در کودکی به همراه خانواده‌اش به تهران مهاجرت کرد. حقانی پس از تحصیلات ابتدایی به تشویق پدرش به مدرسهٔ علمیه مجتهدی تحت نظر احمد مجتهدی تهرانی رفت و همزمان در مدرسهٔ علمیه مروی تهران نیز نزد پدرش به تحصیل پرداخت. حقانی پس از طی مراحل اولیهٔ تحصیل راهی قم شد و دروس طلبگی را نزد اساتیدی چون امام خمینی، سید محمد محقق داماد، مرتضی حائری یزدی، سید محمدرضا گلپایگانی و مرتضی مطهری گذراند و موفق به اخذ درجهٔ اجتهاد گردید. وی همزمان با تحصیلات حوزوی، در مدرسهٔ دین و دانش قم تحت مدیریت سید محمد بهشتی تحصیلات دبیرستان خود را به پایان رساند. حقانی همزمان با تحصیل، به تدریس در حوزهٔ علمیهٔ قم نیز پرداخت. او سال ۱۳۴۰ ازدواج کرد که ثمرهٔ این ازدواج شش فرزند بود. یکی از فرزندان او پس از شهادتش به دنیا آمد که او را به یاد پدرش غلامحسین نامیدند.

تأسیس مؤسسات و مجامع دینی

در سال ۱۳۴۳ با حمایت مالی تعدادی از بازاریان تهران، غلامحسین حقانی با همکاری برخی از مدرسان حوزهٔ علمیهٔ قم، **مؤسسهٔ در راه حق** و همچنین **مؤسسهٔ اصول دین** را به منظور پاسخگویی به شبهات مسیحیان و مارکسیست‌ها تأسیس کردند.

حقانی جزوات بسیاری بدون ذکر نام مؤلف از طریق مؤسسهٔ در راه حق منتشر کرد. با تأسیس مجمع علمی اسلام‌شناسی توسط محمد مفتح، غلامحسین حقانی نیز به آن پیوست و به تدوین برخی کتاب‌های دینی در آن پرداخت. او کتاب اسلام



پیشرو نهضت‌ها را با همکاری محمد مصطفوی کرمانی در این مجمع علمی تألیف کرد.

فعالیت‌های سیاسی قبل از انقلاب

با شروع نهضت امام خمینی در سال ۱۳۴۲، غلامحسین حقانی با حضور در شهرهای مختلف همچون شیراز، بندرعباس و سمنان به فعالیت‌های انقلابی و سخنرانی پرداخت؛ به همین دلیل چندین بار به‌دست ساواک دستگیر و زندانی شد. وی در اواخر سال ۱۳۴۵ به همراه احمد مجتهدی تهرانی برای دیدار با امام خمینی به صورت

مخفیانه به عـراق مسافرت کرد. با ادامهٔ فعالیت‌های انقلابـی و سخنـرانی در شهـرهای مختلف، مخالفت با جشن‌های ۲۵۰۰ سالهٔ شاهنشاهی، مخالفت با رژیم صهیونیستی و امضا و توزیع اعلامیه‌های متعدد، حقانی در سال ۱۳۵۴ دستگیر و به ۱۲ سال حبس محکوم شد. در نهایت با روی کار آمدن دموکرات‌ها در آمریکا و اعلام سیاست فضای باز سیاسی توسط حکومت پهلوی، غلامحسین حقانی در مردادماه سال ۱۳۵۶ پس از ۳۰ ماه حبس از زندان آزاد شد.

فعالیت‌های سیاسی بعد از انقلاب

در آستانهٔ انقلاب اسلامی، غلامحسین حقانی با همراهی روحانیت مبارز تهران، برای مخالفت با دستور بختیار مبنی بر بستن فرودگاه‌ها جهت جلوگیری از ورود امام خمینی به ایران، در دانشگاه تهران تحصن کردند. او یکی از اعضای کمیتهٔ استقبال از امام خمینی بود. حقانی پس از انقلاب اسلامی به همراه جمعی از علمای حوزهٔ علمیهٔ قم جهت سازماندهی روحانیت در سراسر کشور دفتر تبلیغات اسلامی قم را تأسیس کرد و سرپرستی آن را تا قبل از نمایندگی مجلس شورای اسلامی عهده‌دار بود. نمایندگی امام خمینی و ریاست دادگاه و حاکم شرع در استان‌های سیستان و بلوچستان و هرمزگان و همچنین امامت جمعهٔ بندرعباس از دیگر مسئولیت‌های او بود.

حقانی در **اولین دورهٔ مجلس شورای اسلامی** به‌عنوان **نمایندهٔ مردم بندرعباس** برگزیده شد. او برای ایجاد جبههٔ متحد فرهنگی تبلیغی نیروهای خط امام، در اردیبهشت سال ۱۳۵۹، شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی را تأسیس کرد که یکی از اقدامات آنها اعزام سفیران تبلیغی به کشورهای مختلف جهان بود. در همین راستا حقانی به مناسبت دومین سالگرد انقلاب اسلامی، ۲۰ هیأت را به حدود ۳۰ کشور جهان فرستاد تا پیام انقلاب را تبیین کنند. غلامحسین حقانی خود نیز در رأس هیأتی به کشورهای یمن، عربستان سعودی، لبنان و سوریه مسافرت کرد.

به پیشنهاد محمد امامی کاشانی از روحانیان فعال در انقلاب اسلامی، غلامحسین حقـانی به همـراه تعداد دیگری از علمـای حـوزهٔ علمیـه قـم از طـرف امام خمینی به عنوان اعضـای شـورای عالـی تبلیغـات اسلامـی منصوب شدند. این شـورا بالاترین مقام تصمیم‌گیرندهٔ کشور در امر تبلیغات بود. با تشکیل سازمان تبلیغات اسلامی، حقانی از سوی شورای عالی تبلیغات اسلامی به ریاست آن سازمان برگزیده شد. از غلامحسین حقانی به‌عنوان یکی از منادیان وحدت اسلامی یاد شده است. به نوشتهٔ کتاب اتحاد و انسجام، حقانی در زمان امامت جمعهٔ بندرعباس در این زمینه فعالیت‌های متعددی داشته و هنگام فرستادن مبلغان به شهرهای مختلف بر حفظ اتحاد تأکید داشته و از بیان مطالب تفرقه‌انگیز اجتناب می‌داده است.

شهادت

غلامحسین حقانی در هفت تیر ۱۳۶۰ در سن چهل سالگی در انفجار دفتر مرکزی حزب جمهوری اسلامی به شهادت رسید. پیکر او پس از تشییع در قبرستان شیخان قم به خاک سپرده شد.

تک‌نگاری

دربارهٔ زندگی شهید غلامحسین حقانی دو کتاب تألیف شده است. مرکز بررسی اسناد تاریخی کتاب سی و چهارم یاران امام به روایت اسناد ساواک را به معرفی اسناد مبارزاتی شهید غلامحسین حقانی اختصاص داده که در آن نزدیک به ۳۰۰ برگ سند در موضوع اخطار، گزارش منبرها، سخنرانی‌ها و جلسات، منع منبر، بازرسی منزل، تعقیب و مراقبت، دستور حبس و بازداشت، بازجویی، محکومیت و... فراهم آمده است.

کتاب دیگری با نام "من خواب دیده بودم" به وسیلهٔ معصومه امیرزاده کشویه تدوین شده که به زندگی شهید حقانی می‌پردازد. این کتاب را نشر شاهد در سال ۱۳۹۶ به چاپ رساند. ■

منبع: ویکی شیعه

ویکی شیعه

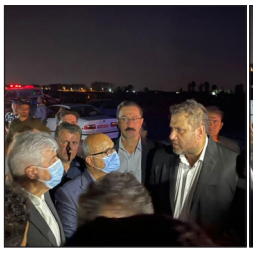
اخبار و گزارش‌های خبری

اخبار

بازدید شبانهٔ وزیر ورزش و جوانان از سواحل استان گیلان

۱۴۰۱/۰۶/۱۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، هم‌زمان با هفتهٔ دولت دکتر سید حمید سجادی وزیر ورزش و جوانان به استان گیلان سفر کرد. این چهلمین سفر استانی وزیر ورزش بود که به منظور بازدید از چند طرح ورزشی و افتتاح آنها صورت گرفت، در جریان این سفر، دکتر سجادی با حضور در سواحل استان گیلان از طرح های ساحلی این استان بازدید کرد. وی همچنین در حین این بازدید، دیداری هم با منجیان غریق استان گیلان داشت و در جریان وضعیت و شرایط آنها قرار گرفت. مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی که در این بازدید حضور داشت، طی صحبت هایی وزیر ورزش را در جریان آخرین اقدامات صورت گرفته در راستای تجهیز سواحل، کمک به منجیان و نحوهٔ پرداخت حقوق منجیان غریق استان گیلان قرار داد. ■



اخبار

برگزاری دورهٔ آموزشی ویژهٔ امدادگران و نجاتگران جمعیت هلال احمر

تهران/ فشافویه ۱۴۰۱/۰۴/۱۲

حمید معماری رئیس کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی فدراسیون در آغاز به کار خود در این کمیته اقدام به برگزاری دورهٔ آموزشی ویژهٔ امدادگران و نجاتگران جمعیت هلال احمر استان تهران کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این دوره به منظور آموزش و آشنایی امدادگران و نجاتگران جمعیت هلال احمر استان تهران با تجهیزات خود نجاتی و پیشگیری از غرق شدگی در اماکن آبی برگزار شد. تیم واکنش سریع جمعیت هلال احمر استان تهران در این دورهٔ آموزشی شرکت داشتند.

دریاچهٔ مصنوعی فشافویه محل برگزاری دوره بود. ■

اخبار

حمایت وزیر ورزش از طرح ویژهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی در شبکه خبر

۱۴۰۱/۰۵/۱۰

وزیر ورزش و جوانان با حضور در شبکهٔ خبر اشاره‌ای به فعالیت‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی و همچنین طرح ویژهٔ این فدراسیون داشت و گفت: با اجرای این طرح که مورد موافقت

ریاست محترم جمهوری هم قرار گرفته منجیان غریق به خوبی تجهیز می‌شوند. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، دکتر سیدحمید سجادی که به عنوان میهمان ویژه در برنامهٔ صف اول رسانهٔ ملی (شبکه خبر) حاضر شده بود بر مأموریت فدراسیون نجات غریق و غواصی برای خدمت رسانی به مردم تأکید کرد و گفت: این فدراسیون همه ساله در کنار ما و در استان های شمالی به ویژه گیلان، مازندران و گلستان در حال انجام مأموریت های مختلف و خدمت‌رسانی است.

وزیر ورزش با اشاره به فعالیت‌های فدراسیون های نجات غریق و غواصی و طرح جدید دولت برای ساماندهی مناطق ساحلی کشور ادامه داد: ما سایت‌های مختلفی در این استان ها داریم که با حضور منجیان غریق در اختیار مردم عزیز ایران قرار می دهیم، هزاران نفر نیز هستند که داوطلبانه آمادهٔ همکاری با منجیان غریق ما هستند. وزیر ورزش و جوانان با اشاره به اجرای طرح جدید در سه استان شمالی و استان های جنوبی دارای ساحل خاطرنشان کرد: این طرح نیازمند حمایت مالی بود که در هیأت دولت مطرح و مورد حمایت رئیس محترم جمهور قرار گرفت.

وی با اشاره به تأکید رئیس جمهوری بر بهره‌برداری مناسب از سواحل کشور توسط مردم در کمال آرامش گفت: برهمین مبنا طرح عنوان شده که به ۲۰۰ میلیارد تومان پول نیاز داشت مورد موافقت آیت الله رئیسی قرارگرفت، بنابراین با همکاری فدراسیون نجات غریق این طرح قابلیت اجرا دارد و منجیان غریق به خوبی تجهیز می‌شوند. دکتر سجادی تصریح کرد: در همین ارتباط سامانه‌ای در اختیار گردشگران قرار می گیرد که در صورت هرگونه حادثه بتوانند اطلاع رسانی کنند. این در حالی است که در اجرای آزمایشی این طرح در کمتر از دو دقیقه منجیان غریق در محل حادثه حاضر شدند. ■

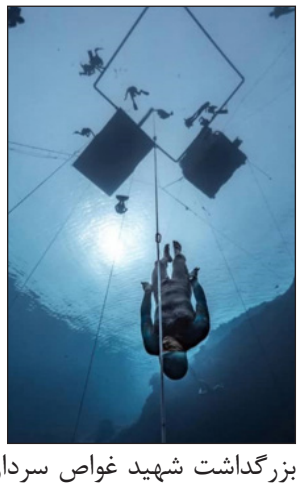
اخبار

برگزاری مسابقات غواصی آزاد عمق یادوارهٔ شهدای غواص و بزرگداشت شهید غواص سردار شمسی پور

۹ لغایت ۱۱ مرداد ماه ۱۴۰۱

نخستین دورهٔ مسابقات قهرمانی کشور غواصی عمق (بدون فین) پس از رقابت میان نمایندگان ۹ استان با معرفی برترین های شرکت کننده به پایان رسید. به گزارش روابط عمومی فدراسیون

نجات غریق و غواصی، ۲۶ ورزشکار از ۹ استان، از جمله تهران، البرز، هرمزگان، لرستان و اصفهان و همچنین جزیرهٔ کیش برگزار کنندهٔ نخستین دورهٔ مسابقات قهرمانی کشور غواصی



عمق (بدون فین) بودند. این رقابت ها در محل اسکلهٔ مارینا و در عمق ۴۰ متری آب‌های جزیرهٔ کیش برگزار شد و طی آن شرکت کنندگان برای ثبت بالاترین رکورد غوص بدون فین کشور با هم رقابت کردند. در پایان مسابقات قهرمانی کشور غواصی عمق (بدون فین) یادوارهٔ شهدای غواص و بزرگداشت شهید غواص سردار شمسی پور، نفرات برتر بدین شرح معرفی شدند:

۱- رضا زندی (کرمانشاه)

۲- حسین عبداللهی (کیش)

۳- دانیال حسین زاده (کیش) ■

اخبار
دورهٔ مشترک مدیریت اماکن آبی استان تهران

۱۴۰۱/۰۴/۱۴

نخستین دورهٔ مدیریت اماکن آبی استان تهران با همکاری هیأت نجات غریق و غواصی و همچنین هیأت شنا، شیرجه و واترپلو استان تهران برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، ۱۰۰ نفر از مدیران اماکن آبی و استخرهای استان در این دورهٔ ۹ ساعته شرکت داشتند.

دورهٔ مشترک مدیریت اماکن آبی استان تهران که در محل اداره کل ورزش و جوانان استان برگزار شد با خوش آمدگویی علی پورمقبلان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی و امامی رئیس هیأت شنا، شیرجه و واترپلو استان تهران به صورت رسمی آغاز شد.

جوادی مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران و ایرجی معاون توسعهٔ ورزش قهرمانی همراه با اصغرپور رئیس ادارهٔ نظارت باشگاه‌های استان از افراد حاضر در این دوره بودند. سرفصل‌های آموزشی در دورهٔ مشترک مدیریت اماکن آبی استان تهران بر اساس تفاهم نامهٔ دو فدراسیون نجات غریق و غواصی و فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو بدین شرح بود:

* **حقوقی، مسئولیت‌ها و قراردادها**

مدرس: علی پورمقبلان

* **بازرسی اماکن آبی و بهداشت**

مدرس: جعفر محسنی

* **فنی و تأسیسات**

مدرس: مهدی الولگی

* **سامانه و نحوهٔ درخواست و صدور مجوز**

مدرس: مرتضی محسنی ■

اخبار
مجمع سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران

۱۴۰۱/۰۴/۲۴

مجمع عمومی و سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این مجمع در محل ادارهٔ ورزش و جوانان استان تهران و با حضور علی جوادی مدیر کل این اداره به عنوان نایب رئیس مجمع برگزار شد. علی پورمقبلان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران همراه با اعضای هیأت رئیسه، رؤسای هیأت‌های حوزه‌ها و شهرستان‌ها، نمایندگان ورزشکاران و قهرمانان، مربیان، داوران و ارگان‌ها از دیگر افراد حاضر در مجمع عمومی و سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران بودند.

در این مجمع علاوه بر تشریح گزارش عملکرد هیأت نجات

غریق و غواصی استان تهران در سال ۱۴۰۰، گزارش مالی هیأت نیز توسط خزانه‌دار ارائه و به تصویب اعضا رسید.

همچنین علی پورمقبلان تقویم ۱۴۰۱ هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران را در اختیار اعضای مجمع قرار داد. ■

اخبار

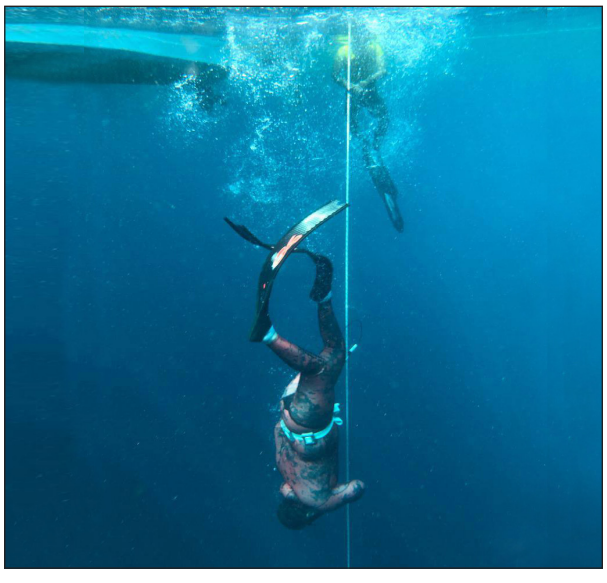
برترین های مسابقات غواصی آزاد قهرمانی کشور مشخص شدند

۱۴۰۱/۰۴/۱۶

نخستین دورهٔ مسابقات غواصی آزاد قهرمانی کشور برگزار شد و نفرات برتر شرکت کننده در آن مشخص شدند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، کمیتهٔ غواصی آزاد فدراسیون با توجه به در پیش بودن رقابت های جهانی این رشته (مهرماه) و به منظور تعیین ترکیب تیم اعزامی به این مسابقات، اقدام به برگزاری نخستین دورهٔ مسابقات قهرمانی کشور غواصی آزاد کرد.

این رقابت ها در دو رشتهٔ «فری ایمرشن» و «کانستنت ویت» به میزبانی عسلویه برگزار شد.



۳۸ ورزشکار از استان های مختلف در این رقابت ها شرکت داشتند که در پایان نفرات برتر آنها بدین شرح معرفی شدند:

*** رشتهٔ فری ایمرشن (Free Immersion Apnea)**

نشان طلا: امین جدیدی

نشان نقره: حسین عبداللهی، محمد خلیل نژاد

*** رشتهٔ کانستنت ویت (Constant Weight Apnea)**

نشان طلا: رضا زندی

نشان نقره: جاسم بحری، صادق راهنما ■

اخبار

با پیگیری فدراسیون و حمایت وزیر ورزش صورت گرفت؛

دستور رئیس جمهور برای تخصیص اعتبار ویژه به طرح «تجهیز و ایمن‌سازی اماکن آبی استانهای ساحلی»

۱۴۰۱/۰۴/۲۵

با دستور رئیس جمهور «اعتبار ویژه‌ای» جهت اجرای طرح «تجهیز و ایمن‌سازی اماکن آبی استانهای ساحلی» تخصیص یافت. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در پی تدوین طرح «تجهیز و ایمن سازی اماکن آبی استانهای ساحلی» توسط فدراسیون نجات غریق و غواصی و پیگیری وزیر ورزش و جوانان، رئیس جمهور دستور اختصاص «اعتبار ویژه» برای اجرای این طرح را صادر کرد.

این در حالی است که استانداری‌ها مسئولیت کلیهٔ امور مرتبط با سواحل استان مربوطه را برعهده دارند اما فدراسیون نجات غریق و غواصی در راستای مأموریتی که برای حفاظت و صیانت از جان هموطنان در اماکن آبی برعهده دارد و وظیفه‌ای که در این زمینه برای تربیت منجی غریق عهده‌دار است، اقدام به تدوین طرح «تجهیز و ایمن‌سازی سواحل کشور» کرد.

این طرح پس از ارائه به سید حمید سجادی وزیر ورزش، با دستور وی در نشست شورای معاونان وزارت ورزش ارائه شد و به تصویب رسید. در همین راستا و با پیگیری‌های وزیر ورزش وجوانان، طرح پیشنهادی فدراسیون و گزارش مربوط به آن در نشست چهارشنبه ۲۲ تیرماه هیأت دولت در حضور رئیس جمهور و دیگر اعضای کابینهٔ دولت توسط مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی ارائه شد.

در این نشست پس از گزارش حیدری با دستور رئیس جمهور مقرر شد «اعتبار ویژه‌ای» به این طرح و اجرای آن تخصیص پیدا کند. مقرر شد این اعتبار از طریق ستاد بحران وزارت کشور تأمین شود و به منظور تهیهٔ تجهیزات و سخت‌افزارهای مورد نیاز، اقدامات لازم از طرف سازمان امور اجتماعی وزارت کشور معمول و در اختیار هیأت‌های نجات غریق و غواصی استانهای ساحلی به عنوان بهربردار قرار گیرد.

همچنین با پیگیری وزیر ورزش و جوانان، نشست تکمیلی در این زمینه پنجشنبه ۲۳ تیرماه در محل وزارت کشور با حضور محمد عباسی معاون وزیر و رئیس سازمان امور اجتماعی و مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شد. در این جلسه ضمن تأکید بر اهمیت حفاظت از جان استفاده‌کنندگان از سواحل، وضعیت نیروی انسانی مستقر در سواحل و چگونگی تهیه و بهره‌برداری از ملزومات مورد تأکید در طرح ارائه شده در اسرع وقت، مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

اجرای «سامانهٔ تحت وب دریای امن» نیز دیگر مصوبهٔ نشست‌های اخیر بود. الگوی اولیهٔ این طرح توسط هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران و با همکاری دانشگاه این استان و جوانان فعال در عرصهٔ دانش بنیان ارائه شده است. در این راستا مقرر شد که به منظور اجرای طرح «تجهیز و ایمن‌سازی اماکن آبی»، طرح «سامانهٔ تحت وب دریای امن» نیز در کوتاه‌ترین زمان ممکن تکمیل شده و به مرحله اجرا برسد.

بر اساس این گزارش، فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن تقدیر از حمایت دولت و رئیس جمهور محترم در راستای پشتیبانی از اجرای این طرح و قدردانی از وزیر محترم ورزش و جوانان برای رهنمودها و پیگیری‌های انجام گرفته، ابراز امیدواری می‌کند که اجرای این طرح موجب دسترسی آسان‌تر عموم هموطنانمان به سواحل ایمن شود. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اخبار

حیدری:

در دوران کرونا بدترین ضربه به فدراسیون‌های نجات غریق و شنا وارد شد/ شانس بالایی برای کسب نشان جهانی داریم

۱۴۰۱/۰۴/۲۸

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با یادآوری اینکه در

دوران شیوع ویروس کرونا به فدراسیون‌های نجات غریق و شنا لطمات بزرگی وارد شده است، گفت: فدراسیون متبوعش حالا شرایط خوبی دارد. مهدی حیدری در گفت‌وگو با خبرنگار ورزشی خبرگزاری تسنیم اظهار داشت: دربارهٔ آموزش نجات غریق، امسال و برخلاف دو سال گذشته که به دلیل محدودیت‌های کرونایی با استقبال کم مراجعه‌کنندگان مواجه بودیم، خوشبختانه استقبال خیلی خوبی از استخرها شده است.

وی با اشاره به لطمهٔ بزرگی که کرونا به دو فدراسیون نجات غریق و شنا وارد کرد، یادآور شد: در شرایط خاصی که شیوع ویروس کرونا به وجود آورد، بدترین لطمه را نجات غریق و شنا خوردند و ما خیلی از مربیان و منجی‌های خوبمان را از دست دادیم. به همین دلیل در شرایط کنونی روی آموزش نجات غریق برنامه‌ریزی کردیم تا کمبود منجی غریق نداشته باشیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی از حضور تیم‌های ملی دختران و پسران نجات غریق در مسابقات قهرمانی جهان خبر داد و تصریح کرد: مسابقات قهرمانی جهان ۲۹ شهریور ماه لغایت ۱۷ مهرماه در کشور ایتالیا برگزار می‌شود که وزارت ورزش و کمیتهٔ ملی المپیک نهایت همکاری را با ما داشته‌اند تا بتوانیم تیم‌های دختران و پسران را اعزام کنیم. امیدوارم بتوانیم نتیجهٔ خوبی به‌دست بیاوریم، چون شانس خیلی بالایی داریم و به کسب نشان نزدیک هستیم. وی راجع به برنامه‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی در بخش غواصی گفت: یکسان‌سازی یا تحت پوشش قرار دادن تمام سیستم غواصی را در برنامهٔ فدراسیون داریم. آیین‌نامه و دستورالعملی را تدوین کردیم تا از طریق وزارت ورزش سامانه‌های مختلف غواصی زیرمجموعهٔ فدراسیون قرار بگیرد.

حیدری همچنین از اعزام تیم غواصی به مسابقات جهانی خبر داد و اظهار داشت: اگر شورای برون‌مرزی اجازه بدهد، تیم ملی برای شرکت در مسابقات جهانی به ترکیه اعزام می‌شود. دوره‌های متعدد آموزشی غواصی و آب درمانی را نیز در دستور کارمان داریم. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در توضیح برنامه‌هایی که برای پیشگیری از غرق‌شدگی در نظر گرفته شده است، خاطرنشان کرد: برنامهٔ ما با تغییر و تحولی که انجام شده و تشکیل کمیته‌ای که ریاست آن برعهدهٔ آقای معماری است، تعامل با دستگاه‌هایی است که در عملیات امداد و نجات حضور دارند تا فدراسیون از حالت تک بعدی خارج شده و به کمک همهٔ دستگاه‌های امدادی حرکتی را شروع کنیم و کاهش آمار غریق را داشته باشیم.

وی با بیان این موضوع که وزارت ورزش بودجهٔ خوبی را برای فدراسیون‌ها پیش‌بینی کرده است، اظهار داشت: وزارت ورزش افزایش بودجهٔ خوبی را برای فدراسیون‌ها در نظر گرفته است. ما موضوع تأمین تجهیزات نجات غریق و اعزام ملی‌پوشان به ایتالیا را داریم و وزارت ورزش خلأیی را که وجود داشت، پوشش داد.

حیدری افزود: تقسیم بودجه به‌گونه‌ای است که در ابتدای سال براساس تقویم ورزشی بسته می‌شود و بعد از ارائهٔ کار، به حساب فدراسیون‌ها بودجه واریز می‌شود.

یعنی به صورت مرحله‌ای و بعد از انجام برنامه‌های فدراسیون داده می‌شود که البته حسن آن عقب نماندن از برنامه‌های فدراسیون و نظارت مداومی روی هزینهٔ کرد بودجه است و اتفاق خوبی به نظر می‌رسد.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی عنوان کرد: بودجه براساس تفاهم‌نامه بین فدراسیون و وزارت ورزش بسته می‌شود که هنوز این تفاهم‌نامه به دست ما نرسیده است، اما با توجه به صحبت‌هایی که کرده‌ایم و همچنین نگاه خوب وزیر ورزش به مجموعهٔ نجات غریق، فکر می‌کنم در حوزهٔ مالی مشکلی نداشته باشیم. در عین حال از طریق آموزش هم درآمدزایی داریم، اما به نوعی مثل سایر فدراسیون‌ها به بودجهٔ وزارت ورزش وابسته ایم. ■

خبرگزاری تسنیم

اخبار

مهدی حیدری با مهر مطرح کرد:

روند تخصیص اعتبار مورد تأکید رئیس جمهور برای ایمن سازی اماکن آبی

۱۴۰۱/۰۴/۲۶

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با اشاره به روند تخصیص اعتبار مورد تأکید رئیس جمهور برای طرح ایمن سازی سواحل، انجام آن را نقطهٔ عطفی درتاریخ این فدراسیون عنوان کرد. به گزارش خبرنگار مهر، به دنبال تصویب طرح پیشنهادی فدراسیون نجات غریق و غواصی برای «تجهیز و ایمن سازی اماکن آبی» در شورای معاونان وزارت ورزش و پس از آن هیأت دولت، حسب دستور رئیس جمهور اعتبار ویژه‌ای برای اجرای این طرح تخصیص پیدا کرد. مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در گفتگو با خبرنگار مهر با ابراز خرسندی از تصویب طرح پیشنهادی این فدراسیون در وزارت ورزش و دولت گفت: مأموریت اصلی ما حفاظت و صیانت از جان افراد است و هر گونه هدف و اولویتی را در این راستا پیگیری می‌کنیم. تدوین طرح تجهیز و ایمن سازی اماکن آبی اعم از سواحل و استخرها هم در همین زمینه انجام شد. وی با تقدیر از وزارت ورزش و حمایت ویژه‌ای که وزیر ورزش در روند تصویب طرح موردنظر داشت، تصریح کرد: استقبال هیأت دولت از این طرح و اعتبار ویژه‌ای که با دستور رئیس جمهور برای آن تخصیص پیدا کرد نقطهٔ عطفی برای فدراسیون نجات غریق و غواصی به حساب می‌آید. نگاه ویژهٔ دولت در این زمینه نشان دهندهٔ اهمیت سلامت افراد و امنیت جان آنها است. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با ابراز امیدواری از اینکه بودجهٔ مصوب هرچه زودتر و در کوتاه‌ترین زمان ممکن تخصیص یابد در مورد روند بهره برداری از آن گفت: سازمان امور اجتماعی وزارت ورزش کشور از محل این اعتبارات مصوب، تجهیزات و سخت افزارهای لازم و مورد نیاز در سواحل را تهیه و از طریق استانداری ها در اختیار هیأت‌های نجات غریق و غواصی در ۷ استان ساحلی (گیلان، مازندران، گلستان، خوزستان، بوشهر، هرمزگان، سیستان و بلوچستان) قرار می‌دهد.

حیدری تأکید کرد: امیدواریم با توجه به دستور رئیس جمهور، این روند درکوتاه‌ترین زمان ممکن طی شود تا با در اختیار داشتن تجهیزات و امکانات لازم، سواحل ایمنی را فراهم کنیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همچنین با اشاره به افزایش دریافتی منجیان غریق خاطرنشان کرد: به دنبال رایزنی‌ها و پیگیری‌های انجام شده، بحث بیمهٔ منجیان در دو استان گیلان و مازندران هم به زودی به سرانجام خواهد رسید. این هم گام دیگری است که در راستای ایجاد بستر لازم برای اجرای مأموریت فدراسیون که حفاظت از جان مردم می‌باشد، برداشته شده است. ■

اخبار

اعضای کمیسیون های سه گانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی مشخص شدند

۱۴۰۱/۰۴/۲۹

با برگزاری انتخابات کمیسیون های مربیان، داوران و ورزشکاران، ترکیب اعضای اصلی و علی‌البدل این کمیسیون ها مشخص شدند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، انتخابات کمیسیون های مربیان، داوران و ورزشکاران به صورت الکترونیکی و از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۶:۳۰ روز چهارشنبه ۲۹ تیرماه برگزار شد. کمیتهٔ نظارت با حضور کلیهٔ اعضا قانونی بر روند برگزاری این انتخابات نظارت داشتند. در پایان ترکیب اعضای کمیسیون های مربوطه شامل ۷ عضو اصلی و ۲ عضو علی البدل مشخص شدند. ترکیب اصلی کمیسیون های مربیان، داوران و ورزشکاران بدین شرح است:

* **کمیسیون مربیان:** جاسم منصوری، شهرام دریایی‌نژاد، عزیزالله فرضی پور، علی جوادی، سارا رخشانفر، آرین شایسته و مهدی احمدی هدایتی
* **کمیسیون داوران:** فرشید فخار، نورالله بیرانوند، ملیسا طباطبایی، آیت کشاورزیان، حمید شهنواز، سهیلا صدیقیانی و محمدکاظم پارسائیان
* **کمیسیون ورزشکاران:** هادی دریایی نژاد، امیرارسلان زارعی، سامان سپیددست، فائزه آشورپور، امیررضا خراسانی، طناز طریقت و رضا زندی ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اخبار

بازدید رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی از فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۰۵/۰۳

دکتر محمد مهدی فروردین رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی با حضور در فدراسیون نجات غریق و غواصی از این فدراسیون بازدید کرد و ضمن گفتگو با مسئولان این فدراسیون در جریان فعالیت‌های انجام شده و برنامه‌های پیش رو قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، حضور دکتر محمد مهدی فروردین رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی در محل فدراسیون، دوشنبه سوم مردادماه انجام شد. میرمیثم اسداللهی دبیر فراکسیون، علی قاسمی دبیر کمیتهٔ ورزش‌های آبی مجلس و احسان کاظم‌زاده نظری مشاور فراکسیون از جمله افرادی بودند که وی را در این بازدید همراهی کردند.

در جریان این بازدیدکه دکتر شادی قیاسی نایب رئیس، دکتر محمد رواسی‌زاده دبیرکل، حبیب خمجانی مشاور رئیس و امیرحسین فروغ رئیس کمیته غواصی هم حضور داشتند، مهدی حیدری گزارشی از فعالیت های انجام شده در فدراسیون متبوعش و همچنین برنامه های پیش رو ارائه کرد.

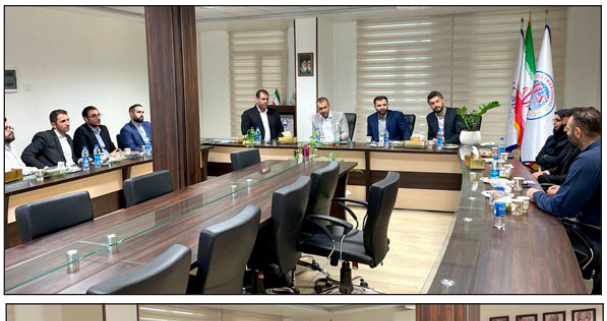
دکتر فروردین با تأکید بر اهمیت زوایای فعالیت های فدراسیون نجات غریق و غواصی؛ خواستار معرفی هر چه بیشتر فدراسیون به جامعه شد، همچنین بر آمادگی مجلس برای حمایت مادی و معنوی از فعالیت های آن تأکید کرد.

در جریان این بازدید مهدی حیدری با تأکید بر اهمیت فعالیت منجیان غریق گفت: منجیان در استخرها یا سواحل فعالیت دارند، این فعالیت منوط به مجوزی است که باید اخذ کرده باشند و سالیانه تمدید شود، در واقع آمادگی همیشگی منجیان و اینکه به روز باشند مورد تأکید است.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همچنین اشاره‌ای به

رسیدگی به وضعیت حقوقی منجیان داشت و اینکه به دنبال رایزنی های صورت گرفته و با حمایت وزارت ورزش خردادماه امسال حقوق معوقهٔ منجیان که مربوط به سال گذشته بود، پرداخت شد. حیدری با یادآوری اجرای طرح ایمن‌سازی سواحل خاطرنشان کرد: در خرداد ماه با حضور وزیر محترم ورزش و جوانان در رامسر، طرح نظارت و ساماندهی هوشمند سواحل استان مازندران اجرا شد و زوایای مختلف آن مورد بررسی قرار گرفت.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همچنین با یادآوری بودجهٔ ویژه‌ای که حسب دستور رئیس جمهور برای تجهیز و ایمن‌سازی اماکن آبی تخصیص داده شده است، ابراز امیدواری کرد که تجهیزات مورد نیاز هر چه سریعتر در اختیار استان های



ساحلی و به ویژه گیلان و مازندران قرار داده شود. وی همچنین

تصریح کرد: در حال حاضر ۳۰ هیأت استانی زیر نظر فدراسیون فعالیت دارند ضمن اینکه هیأت‌های مربوط به مناطق آزاد اروند، چابهار و انزلی هم فعال شده‌اند.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با اشاره به فعالیت‌های کمیتهٔ پیشگیری از غرق‌شدگی و برنامه‌هایی که به منظور آموزش و شناخت همگانی اجرا می‌شود، انعقاد تفاهم نامهٔ همکاری با وزارت آموزش و پرورش را یادآور شد و اینکه طبق این قرارداد به بیش از ۳۰ هزار معلم آموزش لازم برای پیشگیری از غرق شدگی داده می شود تا از طریق آنها به ۱۴,۵ میلیون دانش‌آموز منتقل شود. برگزاری مسابقات قهرمانی کشور ۱۴۰۰ در آمل و انتخاب بهترین‌های شرکت‌کننده برای حضور در اردوی تیم ملی دیگر محور صحبت‌های مهدی حیدری در این نشست بود. وی در ادامهٔ طرح این موضوع گفت که تا به امروز دو مرحله اردوی تیم ملی برای حضور در مسابقات جهانی برگزار شده و مرحله سوم هم در استان فارس شهر شیراز در حال برگزاری است. مسابقات جهانی به میزبانی ایتالیا (۲۹ شهریورماه لغایت ۱۷ مهرماه) برگزار می‌شود و ما در دو بخش بانوان و آقایان در این رقابتها حضور خواهیم یافت.

محمد مهدی فروردین رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی در این بازدید با بیان اینکه ورزش‌های آبی بخشی از دغدغهٔ دوستان ما در فراکسیون ورزش است، گفت: پیشنهاد می‌دهم گزارشی از مشکلات فدراسیون را به صورت مکتوب در اختیارمان قرار دهید تا بر اساس آن اقدامات حمایتی انجام شود. فعالیت فدراسیون در شرایط سوانح و بحران مورد توجه و اهمیت است. تاریخ هم این مسئله را ثابت کرده چراکه در زمان جنگ و به ویژه در جریان عملیات کربلای ۴، منجیان غریق و غواصان نقش زیادی داشتند و بسیاری از شهدای این عملیات از میان منجیان غریق بودند.

رئیس فراکسیون ورزش مجلس همچنین با بیان اینکه باید به فدراسیون نجات غریق و غواصی و فعالیت‌هایش بیشتر پرداخته شود، گفت: حوزهٔ فعالیت فدراسیون نجات غریق مظلوم واقع شده است در حالیکه فعالیت‌هایش ارتباط مستقیم با جان افراد دارد ما در مجلس شورای اسلامی به لحاظ معنوی و مالی کنار شما هستیم. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اخبار

آغاز پویش ملی «غرق نشویم» در فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۰۶/۰۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این فدراسیون که سال گذشته هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی را در تقویم خود قرار داد، فاز دوم این طرح را با عنوان پویش ملی «غرق نشویم» در برنامه قرار داده است. آیین رونمایی از این پویش ملی به صورت وبینار و با همکاری معاونت‌های آموزش و پژوهش هلال احمر استان‌های کشور و با حضور دکتر نواب شمس پور معاونت آموزش و پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر و حمید معماری سرپرست کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی و مجری پویش، انجام شد. معماری تأکید کرد که این پویش به منظور «شنای امن و راهکارهای پیشگیری از غرق شدگی» و با هدف «کاهش آمار مغروقان» تصویب شده است.

به گفتهٔ وی، «فرهنگ‌سازی» و تأکید بر ضرورت آگاهی در خصوص شنا در مناطق ناامن و پرخطر دیگر هدف این پویش است. سرپرست کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی تصریح کرد: همکاری با نهادها و ارگان‌ها در اجرای این پویش مورد تأکید است و این کار را با جمعیت هلال احمر و همکاری با این نهاد آغاز کردیم. هدف این است که تمام نهادها در مورد اماکن آبی مربوط به حوزهٔ فعالیت خود، مسئول و پاسخگو باشند.

وی ابراز امیدواری کرد از طریق رایزنی با مراجع ذیصلاح، اهداف موضوعات مورد پیگیری در پویش ملی «غرق نشویم» تصویب شود تا شاهد کمترین آمار غرق شدگی در اقصی نقاط کشور باشیم. بنا بر اعلام معماری، افراد می توانند از طریق لینک (learn.khadem.ir) در پویش ملی «غرق نشویم» مشارکت داشته باشند. ■

اخبار

برگزاری مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون / رأی گیری برای تعیین هیأت رئیسه

۱۴۰۱/۰۵/۰۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی سه شنبه ۴ مردادماه به ریاست سید محمد پولادگر معاون توسعهٔ ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و با حضور مهدی حیدری رئیس فدراسیون و سید عبدی افتخاری به عنوان نمایندهٔ کمیته ملی المپیک برگزار شد.

آرش فرهادیان سرپرست دفتر امور مشترک فدراسیون‌ها، دکتر شادی قیاسی نایب رئیس بانوان و مرتضی محسنی سرپرست نایب رئیسی فدراسیون، دکتر محمد رواسی‌زاده دبیر کل فدراسیون و دبیر مجمع و همچنین نمایندهٔ حراست فدراسیون های ورزشی از دیگر افراد حاضر در مجمع بودند.

در آغاز این مجمع مهدی حیدری ضمن قدردانی از وزارت ورزش و حمایت های سید حمید سجادی وزیر محترم ورزش و سید محمد پولادگر معاون وی، از تأمین اعتبار لازم برای پرداخت حقوق سال گذشته منجیان غریق به عنوان نتیجهٔ این حمایت ها یاد کرد. وی همچنین اشاره‌ای داشت به طرح فدراسیون برای تجهیز و ایمن سازی اماکن ورزشی که با حمایت وزارت ورزش و حسب دستور ریاست محترم جمهور، بودجهٔ ویژه ای ویژه برای آن تخصیص پیدا کرد.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در ادامه گزارش عملکرد و فعالیت های سال ۱۴۰۰ این فدراسیون شامل دوره های آموزشی (بخش ها و سطوح مختلف)، مجامع انتخاباتی و عمومی هیأت های استانی، مسابقات قهرمانی کشور، حضور در مجمع فدراسیون جهانی غواصی و تسویه حساب با این فدراسیون، پیگیری اردوی تیم ملی برای شرکت در مسابقات قهرمانی جهان (ایتالیا) در هر دو بخش آقایان و بانوان و .... را به عنوان اولین دستورالعمل مجمع ارائه کرد. در ادامه و بعد از گزارش نمایندهٔ حسابرس مستقل فدراسیون، سونیا یامحمدی سرپرست خزانه‌داری فدراسیون گزارش مربوط به امور مالی، دارایی و صورت حساب دورهٔ عملکرد سالیانهٔ فدراسیون (۱۴۰۰) را ارائه کرد.

همچنین در غیاب بازرس قانونی فدراسیون که به دلیل ابتلا به کرونا شرایط حضور در مجمع را نداشت، گزارش مربوط به وی و حوزهٔ فعالیتش به عنوان سومین دستور العمل مجمع توسط دکتر محمد رواسی‌زاده دبیر مجمع تشریح شد.

ارائه و بررسی برنامهٔ عملیاتی و تقویم ۱۴۰۱ فدراسیون بر اساس گزارشی که پیش از این توسط فدراسیون در اختیار هیأت های استانی قرار گرفته بود، دیگر دستورالعمل مجمع بود. در ادامه با رأی اعضای مجمع، تمام گزارش های ارائه شده به تصویب رسید.

رأی گیری برای انتخاب اعضای هیأت رئیسه شامل نواب رئیس اول و دوم، خزانه‌دار، کارشناس خبره مردان و نمایندهٔ هیأت های استانی یکی دیگر از دستورالعمل های تعریف شده برای مجمع عمومی و سالیانهٔ ۱۴۰۰ فدراسیون نجات غریق و غواصی بود.

در این بخش بر اساس رأی گیری انجام شده از میان نامزدها ترکیب هیأت رئیسه بدین شرح معرفی شد:

نایب رئیس اول: دکتر شادی قیاسی (۴۲ رأی)

خزانه دار: سونیا یامحمدی (۴۱ رأی)

کارشناس خبره آقایان: سیروس احمدی (۴۱ رأی)

نمایندهٔ هیأت های استانی: نقی کریمیان (۳۴ رأی)

برای تکمیل ترکیب هیأت رئیسه، مرتضی محسنی دیگر گزینهٔ نایب رئیسی بود که موفق به اخذ رأی قانونی اعضای مجمع نشد.

تقدیر معاون وزیر ورزش از فعالیت‌های فدراسیون/ اختصاص ۲۰۰ میلیارد تومان ویژهٔ منجیان غریق

معاون توسعهٔ ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش در مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن تقدیر از فعالیت های این فدراسیون از اختصاص اعتبار ۲۰۰ میلیارد تومانی دولت ویژهٔ منجیان غریق خبر داد و گفت: این موضوع با پیگیری های رئیس فدراسیون و حمایت وزیر ورزش محقق شد.

در پایان مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی محمد پولادگر با تقدیر از تلاش های صورت گرفته در سال گذشته گفت: از همهٔ اعضای مجمع به خاطر تلاش هایی که در سال گذشته برای توسعهٔ این رشته داشتند تشکر و قدردانی می کنم. وی ادامه داد: گزارشی که آقای حیدری رئیس فدراسیون ارائه کردند بیانگر عملکرد خوب و فعالیت چشمگیر مجموع اعضای این فدراسیون است. آمارها هم نشان می دهد که این عملکرد خوب نتایج خوبی به همراه داشته است.

معاون توسعهٔ ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان با تقدیر از زحمات مهدی حیدری خاطرنشان کرد: شرایط این فدراسیون با سایر فدراسیون های ورزش قهرمانی متفاوت است، اما شهادت می دهم حضور آقای حیدری بسیار چشمگیرتر از سایر رشته های قهرمانی ماست. این بیانگیر تعهد و دلسوزی ایشان نسبت به مسئولیتی است که در فدراسیون عهده دار است.

پولادگر ادامه داد: تا جایی که سابقهٔ ذهنی من یاری می کند برخی از این اتفاقات کم سابقه و برخی هم بی سابقه بوده است. این نشان می دهد دلسوزی و پیگیری افراد نسبت به مسئولیتی که برعهده دارند منتج به نتیجه می شود و اگر جایی اتفاق خاصی رخ نمی دهد و همه چیز روال کسل کننده و یکنواختی دارد یعنی مدیران در آن بخش فعال نیستند و تلاش، برنامه ریزی، خلاقیت و نوآوری ندارند.

معاون وزیر ورزش با اشاره به مشکلاتی که برای منجیان غریق وجود دارد گفت: منجی غریق بودن مسئولیت بسیار سنگین و خطیری است که بر دوش این افراد است چون با جان مردم سروکار دارند و حق دارند که نگران باشند و افراد دیگر هم رغبتی برای حضور در این شغل نداشته باشند.

پولادگر ادامه داد: وقتی شنیدم که حق‌الزحمهٔ منجیان غریق چقدر است، شرمنده شدم. آنها مسئولیت سخت و دشواری را برعهده دارند و باید افراد خاصی در این شغل حضور داشتند باشند. پیشنهاد من این است که شرایطی فراهم شود تا این افراد از لحاظ روحی بزرگ شوند و مسئولیت پذیر باشند. فدراسیون باید برای این موضوع راهکار داشته باشد تا افراد جدید جذب شوند. وی ادامه داد: اگر گرایش به سمت منجی غریق کم شده دلیلش این است که مسئولیت پذیری در جامعه کم شده است. استان ها باید جذابیت هایی را در نظر بگیرند تا گرایش به سمت این شغل بیشتر شود، مهمترین خصوصیت این شغل مسئولیت پذیری در آن است اما متأسفانه الآن شرایط جامعه به گونه ای است که مردم از زیر بار مسئولیت و پاسخگویی گریزان هستند.

پولادگر با اشاره به اهمیت جذب گردشگر در کشور با استفاده از ظرفیت منابع طبیعی آبی گفت: برخی کشورها به خاطر داشتن یک کشتی غرق شده در طول سالها هزاران گردشگر جذب می کنند. ما این ظرفیت را داریم که بتوانیم از آن استفاده کنیم. این موضوع را باید فدراسیون در دستور کارش قرار دهد تا ما شاهد فعالیت در عرصه های بین المللی در هر دو حوزهٔ غواصی و نجات غریق باشیم.

معاون وزیر ورزش در پایان با تقدیر از پیگیری های مهدی حیدری برای جذب کمک مالی به فعالیت های این فدراسیون گفت: باید این خبر خوش را به اعضای مجمع بدهم که با پیگیری ها و تلاش های صورت گرفته از سوی رئیس فدراسیون و دفاع مستند و محکمی که در جلسات شورای معاونان داشتند، آقای دکتر سجادی طرح ایشان را به هیأت دولت بردند و توانستند موافقت کمک ۲۰۰ میلیارد تومانی به فدراسیون نجات غریق را بگیرند با این موافقت وزارت کشور مکلف شده است که این مبلغ را برای منجیان غریق هزینه کند، امیدواریم با پیگیری هایی که صورت می گیرد این بودجه برای تأمین تجهیزات منجیان غریق محقق شود. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اخبار

برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی استان البرز با حضور ۹۵ ورزشکار

۱۴۰۱/۰۵/۰۷

هیأت نجات غرق و غواصی استان البرز مسابقات نجات غریق قهرمانی استان را در دو بخش آقایان و بانوان، با حضور ۹۵ ورزشکار در رده‌های سنی پایه و بزرگسال برگزار کرد.

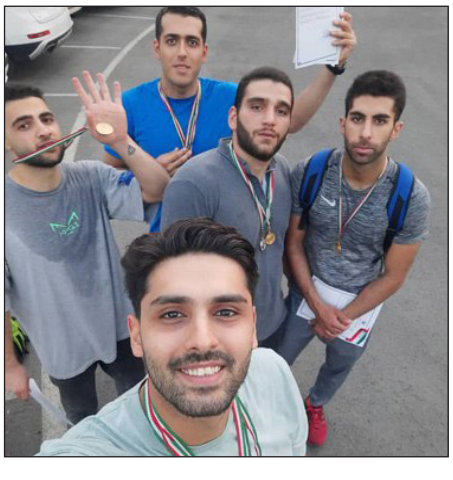
به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مسابقات نجات غریق قهرمانی استان از برنامه‌های تقویم سال جاری هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز بود که برگزار شد.

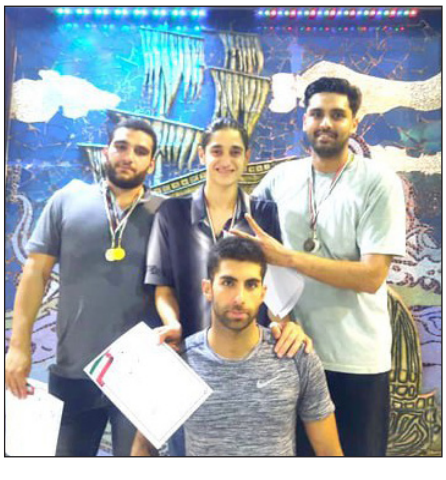
به گفتهٔ سجاد مریخی سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز، مسابقات در مادهٔ ۲۰۰ متر با مانع (ردهٔ سنی ۱۵ تا ۱۸ سال)، ۱۰۰ متر با مانع (ردهٔ سنی ۱۳ تا ۱۴ سال)، ۵۰ متر با مانع (۱۱ تا ۱۲ سال)، ۵۰ متر حمل آدمک، پرتاب طناب و ۴ در ۲۵ متر حمل آدمک (گروهی) برگزار شد.

رقابت‌های بخش بانوان در نوبت صبح و با حضور ۴۲ ورزشکار از تیم‌های هیأت نجات غریق استان البرز (الف و ب)، ممتازان کرج (الف و ب)، ستارهٔ آبی البرز و فولاد البرز در استخر میلاد برگزار شد.

رقابت‌های بخش آقایان در نوبت عصر و با حضور ۵۳ ورزشکار از ۸ تیم (پارک آبی پرشین، خوارزمی، قهرمانان کوچک، هیأت نجات غریق استان البرز (الف و ب)، رادمان، شریعتی، بتیس و اورکا) برگزار شد.

مسئولیت قضاوت مسابقات نجات غریق قهرمانی استان البرز در بخش بانوان و آقایان به ترتیب بر عهده ۱۵ و ۱۳ نفر از داوران منتخب استان بود.





سجاد مریخی سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز از برگزاری رقابت‌های نجات غریق قهرمانی این استان ابراز رضایت کرد.

وی استقبال تیم‌ها و ورزشکاران برای حضور در مسابقات دیگر رده‌های سنی بخش آقایان و بانوان را هم مطلوب ارزیابی کرد و یادآور شد: حضور مجموع ۹۵ ورزشکار در هر دو بخش این رقابت‌ها گویای استفاده از حداکثر ظرفیت استان برای مسابقات قهرمانی استان بود. رقابت نزدیک میان شرکت کنندگان بیانگر سطح کیفی خوب مسابقات بود. ■

اخبار

توسط حمیدرضا معماری انجام شد؛

تشریح فعالیت های کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی با محوریت «اطلاع رسانی»

۱۴۰۱/۰۵/۱۲

رئیس کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی با اشاره به مهمترین برنامه های مصوب و مورد پیگیری در این کمیته تأکید کرد تمام این برنامه ها با محوریت اطلاع رسانی و افزایش سطح آگاهی جامعه اجرا می شود.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، حمیدرضا معماری که اخیراً مسئولیت کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی فدراسیون را بر عهده گرفته است، در تشریح اولویت های در نظر گرفته شده برای این کمیته بر اطلاع رسانی و افزایش آگاهی ها در کنار به روز رسانی منجیان غریق و همچنین ضابطه مند و هدف مند کردن فعالیت کمیته های فعال در هیأت های استانی تأکید کرد و اینکه در این راستا اقدام به تشکیل اتاق فکر هم شده است.

وی با تأکید بر اینکه مخاطبان کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی در دو گروه طبقه بندی می شوند، گفت: گروه اول شامل مدرسان نجات غریق اند که سالیانه باید از نظر همسان سازی آمادگی جسمانی و اطلاعاتی به روز شوند. در واقع آماده نگهداشتن آنها به منظور حضور نتیجه بخش در حوادث از مهمترین ابعاد فعالیت های کمیته است. گروه دوم هم جامعه و عموم افراد را در بر می گیرد که به نوعی مخاطبان اصلی ما به حساب می آیند چون عمده فعالیت ها با هدف کاهش خطرات جانی (غرق شدگی) برای آنها انجام می شود.

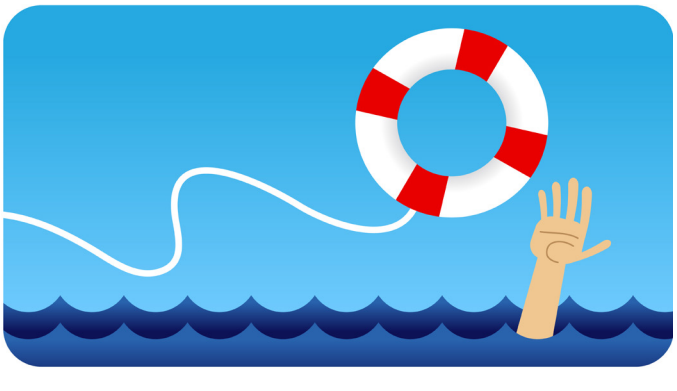
معماری تصریح کرد: در رابطه با پیشگیری از غرق شدگی و کاهش آمار مغروقان شاخص اطلاع رسانی و آگاهی عمومی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، افراد جامعه باید توجه ویژه به نکات ایمنی در اماکن آبی مختلف داشته باشد و به خصوص در حوزه هایی که شناختی نسبت به آن ندارند یا فاقد منجی غریق است از به آب زدن امتناع کنند.

سرپرست کمیتهٔ پیشگیری از غرق‌شدگی تصریح کرد: بارندگی های اخیر که منجر به سیل و سیلاب شد باز هم لزوم آگاهی و برخورداری افراد از اطلاعات کلی را یادآور شد و اینکه در مواقع خطر و بحران چه عملکردی باید انجام شود.

وی با تأکید دوباره بر لزوم اطلاع رسانی و اصولی بودن راه های آن گفت:کمیته ای با حضور مدرسان ارشد خود تشکیل داده ایم که حکم اتاق فکر را دارد و آموزش همگانی محور فعالیتش به حساب می آید. از طریق این اتاق فکر با نهادها و سازمان های مختلف ارتباط و تعامل لازم را برقرار می کنیم تا موضوع اطلاع رسانی و آگاهی که در پیشگیری از غرق‌شدگی تعیین کننده است، گسترده تر شود.

معماری با یادآوری اینکه پیش از این تشکیل کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی در هیأت های استانی و حتی شهرستان ها در برنامهٔ کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی فدراسیون قرار گرفته بود، تأکید کرد: از این پس در راستای فعالیت اصولی و ضابطه مندکردن آنها، نظارت بیشتری روی عملکرد کمیته های استانی خواهیم داشت. در این راستا دستورالعمل های مشخص در اختیار شان قرار داده و گزارش عملکرد از آنها می گیریم. کمیته های استانی موظف شده اند در صورت بروز حادثه در استان گزارش مربوطه را به صورت مکتوب همراه با مستندات ارائه دهند.

سرپرست کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی تعامل با ستاد مدیریت بحران وزارت کشور، هلال احمر، وزارت آموزش و پرورش، صدا و سیما را یکی دیگر از اولویت های این کمیته عنوان کرد. ■



سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اخبار

تفاهم «کیش» و فدراسیون برای برگزاری رویدادهای نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۰۵/۲۷

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری که به منظور نظارت بر روند برگزاری اردوی تیم ملی نجات غریق - اعزامی به مسابقات جهانی ایتالیا- به کیش سفر کرده بود، طی نشستی با مهدی کشاورز مدیرعامل منطقهٔ آزاد کیش دیدار و گفتگو کرد. تعامل در خصوص چگونگی بهره‌برداری بیشتر از ظرفیت جزیرهٔ کیش محور اصلی این نشست بود.

در این نشست همکاری و مساعدت مسئولان منطقهٔ آزاد کیش برای میزبانی مسابقات نجات غریق، اردوها و دوره‌های آموزشی مورد تأیید فدراسیون نجات غریق و غواصی، مورد تأکید قرار گرفت. در همین راستا و به منظور حمایت از فدراسیون نجات غریق و غواصی و همچنین بسط و گسترش غواصی در میان علاقه‌مندان ورزش‌های آبی، مهدی کشاورز مدیرعامل منطقهٔ آزاد به دکتر عزیزالله فرضی‌پور مدیرعامل «مؤسسهٔ ورزش و تفریحات سالم منطقهٔ آزاد کیش» دستور پیگیری ویژه این موضوع را داد. ■

اخبار

نشست کمیسیون مربیان

۱۴۰۱/۰۵/۲۳

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی،

نشست کمیسیون مربیان فدراسیون نجات غریق و غواصی با حضور حداکثر اعضا و به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون برگزار شد.

از مهمترین نتایج این نشست، انتخاب اعضای هیأت رئیسه بود. بر این اساس **عزیزالله فرضی پور** به عنوان رئیس کمیسیون مربیان انتخاب شد.

همچنین **آرین شایسته** و **جاسم منصوری** به ترتیب به عنوان نایب رئیس و دبیر کمیسیون معرفی شدند. نشست کمیسیون مربیان، مصوبات دیگری هم داشت که به منظور پیگیری و اجرا در دستور کار قرار گرفت. ■

اخبار

جلسهٔ کمیسیون داوران

۱۴۰۱/۰۵/۲۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نشست کمیسیون داوران فدراسیون به ریاست مهدی حیدری

رئیس فدراسیون برگزار شد.

انتخاب اعضای هیأت رئیسه کمیسیون مهم‌ترین بخش این نشست بود؛ بر این اساس **ملیسا طباطبایی** به عنوان رئیس معرفی شد.

همچنین **آیت کشاورزیان** و **فرشاد فخار** هم به ترتیب به عنوان نایب رئیس و دبیر کمیسیون مشخص شدند.

تدوین آیین نامه و به روز رسانی سرفصل های آموزشی از دیگر مصوبات این نشست بود. ■

اخبار

آغاز دور جدید اردوی تیم ملی نجات غریق بانوان برای حضور در مسابقات جهانی

۱۴۰۱/۰۶/۱۲

دور چهارم اردوی آماده‌سازی تیم ملی نجات غریق بانوان به منظور حضور در مسابقات قهرمانی جهان با حضور چهار ورزشکار اعزامی به این رقابت ها آغاز شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تیم ملی نجات غریق بانوان که از اسفندماه سال گذشته اردوهای آماده سازی برای حضور در مسابقات ۲۰۲۲ قهرمانی جهان را آغاز کرده از روز شنبه ۱۲ شهریورماه وارد دور جدید تمرینات شد.

راویس شهابی، فائزه آشورپور، الهام کاکلی و کژان رستمی ترکیب تیم اعزامی به مسابقات قهرمانی جهان را تشکیل می دهند که در این اردو حضور دارند. این مرحله از اردو تا روز جمعه ۱۸ شهریورماه به میزبانی تنکابن پیگیری خواهد شد.

دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی هم نظارت بر این اردو را بر عهده دارد. برای حضور در این رقابت ها تیم های بانوان و آقایان سوم مهرماه عازم ایتالیا می شوند. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اخبار
صعود مدرس غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی به «بام اروپا»

مرداد ماه ۱۴۰۱

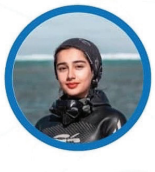
به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، آرش نظری به فاصلهٔ سه ماه پس از صعود به قلهٔ «آیلندپیک» کشور نپال، صعود به قلهٔ «البروس» (Elbrus) را هم در برنامه قرار داد. وی برای اجرای این برنامه کم سابقه، ۱۹ مردادماه تهران را به مقصد مسکو ترک کرد تا مسیر صعود به این قله را آغاز کند. در این صعود، نظری پرچم جمهوری اسلامی ایران و پرچم فدراسیون نجات غریق و غواصی را در بام اروپا به اهتزاز درآورد. کوه البروس، بلندترین قله در قارهٔ اروپا و روسیه می باشد که در رشته کوه قفقاز و به طور دقیق تر در قفقاز بزرگ قرار گرفته است.

نام این قله، با نام قلهٔ البرز هم‌ریشه است و هر دو شکلی از یک واژهٔ ایرانی‌اند. این کوه شامل دو قلهٔ غربی (اصلی) با ارتفاع ۵,۶۴۲ متر و قلهٔ شرقی با ارتفاع ۵,۶۲۱ متر است. آرش نظری اردیبهشت ماه سال جاری نیز به قله ۶ هزار و ۱۸۹ متری «آیلندپیک» در منطقهٔ هیمالیا کشور نپال صعود کرد و پرچم جمهوری اسلامی ایران و پرچم فدراسیون نجات غریق و غواصی را در سه نقطهٔ این قله به اهتزاز درآورد. ■

اخبار
رکورد ملی عمق ایران توسط یک دختر ۱۷ ساله ثبت جهانی شد

۱۴۰۱/۰۶/۱۲

فاطمه صادری ورزشکار هفده سالهٔ کشورمان توانست برای اولین بار رکورد ملی عمق ایران در بخش بانوان را به ثبت جهانی برساند. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، غوص فاطمه صادری در رشتهٔ غواصی آزاد (غواصی با حبس نفس) به عمق ۴۷ متر با فین های دوتایی و در مدت زمان ۱ دقیقه و ۳۶ ثانیه انجام گرفته است. این رکورد شهریورماه سال جاری در عسلویه در حضور رئیس کمیتهٔ غواصی آزاد فدراسیون و داوران بین المللی به ثبت رسید و پس از تأیید نهایی به عنوان رکورد ملی عمق ایران در بخش بانوان ثبت جهانی شده است. به گفتهٔ امین جدیدی، سرپرست کمیتهٔ غواصی آزاد فدراسیون، فاطمه صادری با ثبت این رکورد در ردهٔ رقابت با نفرات برتر آقایان این رشته قرار گرفته است و از امیدهای ایران برای کسب جایگاه در مسابقات جهانی است. با توجه به استعداد این ورزشکار پرتلاش سال آینده شاهد درخشش او در مسابقات جهانی خواهیم بود. ■



Fatemeh Saderi (IRAN, ISLAMIC REPUBLIC OF)

Competition Bests

Discipline	Reported performance	National ranking	World ranking
STA	-	-	-

اخبار

حضور نایب رئیس اول کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی در فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۰۵/۲۵

نایب رئیس اول کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی با حضور در محل فدراسیون نجات غریق و غواصی و دیدار با رئیس فدراسیون در جریان اقدامات این فدراسیون قرار گرفت.

به گزارش خبرنگار مهر، محمد صفری ملک میان نایب رئیس اول کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی با حضور در محل فدراسیون با مهدی حیدری دیدار و گفتگو کرد. در این دیدار که دکتر شادی قیاسی نایب رئیس بانوان فدراسیون هم حضور داشت در رابطه با فعالیت های این فدراسیون بحث و گفتگو شد.

اقدامات انجام شده توسط فدراسیون نجات غریق و غواصی به ویژه طی ۶ ماه گذشته و راه های حمایت از منجیان غریق از جمله محورهای مورد بحث در این دیدار بود.

در این دیدار با مورد توجه قرار گرفتن بُعد انسانی فعالیت های

فدراسیون نجات غریق و غواصی بر حمایت مجلس از این فدراسیون تأکید شد. ■

اخبار

برگزاری مسابقات قهرمانی نجات غریق نونهالان استان تهران

۱۴۰۱/۰۶/۲۹

هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران برای نخستین بار اقدام به برگزاری رقابت های قهرمانی نجات غریق در ردهٔ سنی نونهالان کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مسابقات قهرمانی نجات غریق نونهالان تهران که برای نخستین بار در تقویم هیأت استانی قرار گرفت در هر دو بخش پسران و دختران برگزار شد.

این رقابت ها به مناسبت گرامیداشت هفتهٔ دفاع مقدس با حضور ۳۱ تیم از شهرستان ها و حوزه های نجات غریق تابعه برگزار شد.

«۵۰ متر حمل آدمک»، «۲۵ متر با مانع»، «۴ در ۲۵ متر حمل آدمک گروهی» و «۴ در ۲۵ متر با مانع گروهی» چهار ماده‌ای بودند که رقابت های قهرمانی نجات غریق نونهالان تهران در قالب آنها برگزار شد و نفرات برتر در هر یک از آنها مشخص شدند. مراسم تقدیر از نشان آوران در دو بخش

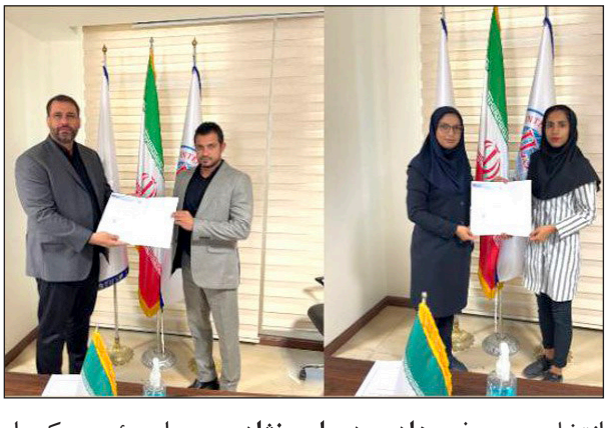
گروهی و انفرادی با حضور علی پورمقبلان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران، آقای ایرجی معاون اداره کل ورزش و جوانان استان تهران، ساسان بابایی سرپرست دبیری هیأت، داوران و دیگر مسئولان برگزار شد. ■

اخبار

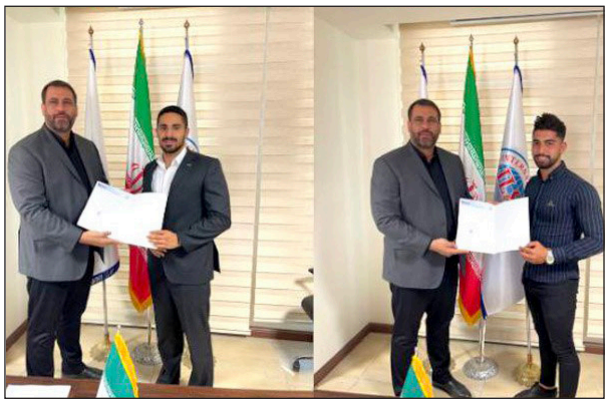
نشست کمیسیون ورزشکاران

۱۴۰۱/۰۵/۲۵

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نشست کمیسیون ورزشکاران به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور اعضا برگزار شد.



انتخاب و معرفی **هادی دریایی نژاد** به عنوان رئیس یکی از نتایج این نشست بود. همچنین با رأی اعضای حاضر، **فائزه آشورپور** و **امیر خراسانی** به ترتیب به عنوان نایب رئیس و دبیر کمیسیون ورزشکاران معرفی شدند. در این نشست مقرر شد به منظور پیگیری امور مربوط به ورزشکاران، دو نماینده از هر استان به کمیسیون ورزشکاران معرفی شوند تا امور مربوط به استان خود و ورزشکارانشان را



دنبال کنند. این نماینده‌ها باید از بخش مردان و بانوان (دو نمایندهٔ مرد و زن از هر استان) باشند.

تشکیل کارگاه‌های دانش‌افزایی ویژهٔ ورزشکاران از دیگر موضوعات مورد بحث در این نشست بود. مقرر شد برگزاری این کارگاه‌ها در زمینه‌های علم تمرین، روانشناسی، تغذیه و .... پیگیری شود. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اخبار

برگزاری کارگاه کمک‌های اولیه و حیات بخشی با حضور افراد کم شنوا و ناشنوا

۱۴۰۱/۰۶/۱۲

کارگاه آموزش و آشنایی با تجهیزات پزشکی، کمک های اولیه و عملیات احیا و حیات بخشی در اماکن آبی با حضور ۱۳۰ نفر از

گروه های مختلف و از جمله افراد ناشنوا و کم شنوا برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این کارگاه توسط هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران و با مشارکت دانشگاه آزاد (واحد فرشتگان) به صورت حضوری برگزار شد. ۱۳۰ نفر از گروه های مختلف از جمله مدرسان نجات غریق، منجیان غریق، دانشجویان دانشگاه آزاد و عموم مردم در این کارگاه شرکت داشتند. افراد ناشنوا و کم شنوا هم از شرکت کنندگان در این کارگاه بودند و به همین منظور مترجمان زبان اشاره هم در کارگاه حاضر بودند. کارگاه مورد نظر به مدت ۶ ساعت و به صورت حضوری برگزار شد.

علی پورمقبلان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان

تهران، حمید خمجانی مسئول و سایر اعضای کمیتهٔ آموزش و همچنین معاون آموزش دانشگاه آزاد (واحد فرشتگان) در این کارگاه حضور داشتند. حمید معماری مدرس این کارگاه در بخش کمک های اولیه بود. در بخش حیات بخشی هم لیلا لواسانی، فرناز مکتبی و مهدی کاوه مسئولیت تدریس را بر عهده داشتند.

به گفتهٔ رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران این کارگاه برای مدرسان و منجیان غریق شرکت کننده ۱۰ امتیاز داشت و قرار است به زودی کارگاه‌های دیگری برگزار شود. ■

اخبار

جشنوارهٔ شنا و پیشگیری از غرق شدگی لاهیجان

۱۴۰۱/۰۶/۰۶

با همت هیأت نجات غریق و غواصی شهرستان لاهیجان، جشنوارهٔ شنا و پیشگیری از غرق شدگی در سواحل امیرآباد این شهرستان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، علیرضا شیعیان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی لاهیجان با تأکید بر اینکه این جشنواره با همراهی هیأت شنا این شهرستان و حمایت هیأت نجات غریق و غواصی استان گیلان برگزار شد، گفت: این جشنواره با حضور حدود ۷۰ نفر از کودکان و نوجوانانی که در دورهٔ آموزشی شنا شرکت داشتند و همچنین اولیای آنها برگزار شد. برای برگزاری جشنواره، ساحل امیرآباد که مجهز به امکانات لازم است و منجیان غریق هم در آن حضور

دارند، انتخاب شد. رئیس هیأت نجات غریق و غواصی لاهیجان خاطرنشان کرد: شنای امن و اهمیت پیشگیری از غرق شدگی محوریت برگزاری این جشنواره بود، در همین راستا آموزش های لازم در رابطه با ویژگی های دریا، ساحل و اهمیت فعالیت منجیان غریق برای شرکت کنندگان تشریح شد. حتی لباس منجیان غریق هم نمایش داده شد. جالب اینکه خیلی از شرکت کنندگان با نجات غریق ناآشنا بودند و حتی پوشش منجیان غریق را نمی‌شناختند اما به واسطهٔ برگزاری این جشنواره، آگاهی لازم ایجاد شد. شیعیان تأکید کرد: شنا به عنوان یک مهارت باید جزو اولویت های زندگی افراد قرار بگیرد. اگر این مهارت با آموزش لازم همراه باشد و علم اینکه در چه مکان هایی و با چه ویژگی هایی باید انجام شود، به آسیب جانی منجر نخواهد شد، این موضوع هم از مواردی بود که در جریان جشنواره برای افراد شرکت کننده تشریح شد. رئیس هیأت نجات غریق و غواصی لاهیجان خاطرنشان کرد: برگزاری دوبارهٔ چنین جشنواره‌ای را در برنامه داریم و حتی بازه زمانی ۲۰ تا ۲۶ شهریورماه را برای آن در نظر گرفته ایم. البته اجرایی شدن برنامه مشروط به مساعد بودن شرایط جوی و ساحل است. ■

اخبار

حضور اعضای خانوادهٔ نجات غریق و غواصی در مراسم «اربعین حسینی»

۱۴۰۱/۰۶/۲۶

اعضای هیأت های استانی نجات غریق و غواصی با «برپایی موکب» یا حضور در «پیاده روی حرم تا حرم» در برگزاری مراسم اربعین حسینی مشارکت گسترده داشتند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، هم زمان با اربعین سرور و سالار شهیدان حضرت امام حسین (علیه السلام) و یاران باوفایش و با همت کمیتهٔ فرهنگی هیأت های استانی، اعضای این هیأت ها و در کل فعالان حوزهٔ نجات غریق و غواصی در استان های مربوطه مشارکت گسترده‌ای در برگزاری مراسم های ویژه این روز داشتند.

در برخی از استان‌ها این مشارکت در تعامل با ستاد برگزاری اربعین استان و از طریق «برپایی موکب» انجام شد.

اعضای خانوادهٔ نجات غریق و غواصی در برخی استان ها هم حضور ویژه در «پیاده روی حرم تا حرم» داشتند.

هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد از جمله هیأت هایی بود در روز اربعین اقدام به برپایی موکب کرد. در استان اردبیل هم مسئولان هیأت، مدرسان، مربیان، داوران و ورزشکاران نجات غریق و غواصی در پیاده روی حرم تا حرم شرکت داشتند.

هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران نیز از جمله

هیأت های فعال در این روز بود. حضور رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران به همراه تعدادی از منجیان غریق استان در مراسم اباعبدالله الحسین (علیه السلام) و هفتاد دو تن از یاران باوفایش، غبارروبی مزار شهدا، برگزاری مراسم زیارت اربعین و شرکت در راهپیمایی بزرگ اربعین حسینی توسط آقای **سروش کرد بچه** منجی غریق جانباز (نمایندهٔ ایثارگران هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران) از فعالیت های این هیأت بود. ■

اخبار

تشریح فعالیت های ۶ ماههٔ کمیتهٔ غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۰۶/۲۷

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، امین جدیدی که اسفندماه سال گذشته به عنوان سرپرست کمیتهٔ

غواصی این فدراسیون منصوب شد با بیان اینکه پس از تشکیل این کمیته و تصدی آن، نسبت به مشخص شدن اعضا و تکمیل ترکیب آن اقدامات لازم انجام شد، مهمترین برنامه های اجرا شده طی ۶ ماه اخیر را تشریح کرد.

وی از باز طراحی گواهینامه های غواصی آزاد فدراسیون به عنوان یکی از اقدامات انجام شده نام برد و اضافه کرد: برگزاری اولین دورهٔ مسابقات تارگت شوتینگ، اولین مسابقات کشوری غواصی آزاد عمق (با فین)، اولین مسابقات غواصی آزاد عمق ایران (بدون فین) و همچنین رقابت های غواصی آزاد استاتیک تهران جزو رویدادهای پیش بینی شده بود که طی این مدت برگزار شدند.

جدیدی با بیان اینکه استانداردهای همهٔ سطوح CMAS APNEA ترجمه و همچنین سوالات امتحانی تمام سطوح و کتاب الکترونیکی مهارت های آموزشی و رکورد تمامی سطوح مطابق با استانداردهای CMAS APNEA تولید و در دسترس مدرسان قرار گرفت، خاطرنشان کرد: این اقدام به منظور بالارفتن کیفیت دوره های غواصی آزاد و یکسان سازی آموزش بین مدرسان و همچنین رعایت استاندارد و قوانین از طرف مدرسان انجام شد.

سرپرست کمیتهٔ غواصی آزاد فدراسیون از تهیه و ترجمهٔ آئین نامهٔ اجرایی غواصی آزاد در ۳۷ صفحه به عنوان دیگر اقدام اجرایی این کمیته نام برد و یادآور شد: معرفی هشت مدرس غواصی آزاد برای گذراندن دورهٔ بین المللی داوری (در راستای برگزاری اصولی مسابقات داخلی) و ثبت جهانی اولین رکورد ملی بانوان ایران هم جزو فعالیت هایی بود که در بُعد بین المللی به سرانجام رسید. ضمن اینکه به منظور اولین حضور تیم ملی غواصی آزاد در مسابقات جهانی (ترکیه) هم ترکیب تیم ملی را تشکیل دادیم.

وی در زمینهٔ آموزش هم به برگزاری یک دورهٔ مدرسی غواصی آزاد و دو کارگاه غواصی آزاد برای ۷۵ نفر اشاره کرد و اینکه با فعال شدن دوره های غواصی آزاد فدراسیون، نمودار رشد غواصی آزاد ۶ برابر شده است.

به گفتهٔ امین جدیدی، ایجاد بخش غواصی آزاد بر روی پایگاه اطلاع رسانی فدراسیون، مشخص کردن فهرست مدرسان مجاز به فعالیت و تهیه و ساخت تجهیزات ایمنی و مستندسازی مسابقات غواصی در کشور از دیگر اقدامات کمیتهٔ غواصی آزاد در نیم سال نخست آغاز به کار او بوده است. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

اخبار

ملی پوشان اعزامی به مسابقات نجات غریق قهرمانی جهان معرفی شدند

۱۴۰۱/۰۶/۳۰

تیم های ملی نجات غریق آقایان و بانوان ایران با ترکیبی متشکل از ۱۰ ورزشکار در مسابقات قهرمانی جهان شرکت می کنند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در آستانهٔ اعزام تیم‌های ملی نجات غریق آقایان و بانوان ایران به مسابقات قهرمانی جهان، ترکیب اعزامی این تیم ها نهایی شد.

بر این اساس امیرارسلان زارعی، سامان سفیددست، هادی دریایی نژاد، امیررضا خراسانی، سیدمحمد حسینی و رضا قاسمی ترکیب تیم ملی نجات غریق مردان را تشکیل می دهند.

محمد ناظری سرمربی و حمید قدسی نژاد مربی، هدایت تیم ملی نجات غریق مردان را بر عهده دارند.

تیم بانوان هم با ترکیب راویس شهابی، فائزه آشورپور، الهام کاکلی و کژان رستمی در این رقابت ها شرکت خواهند کرد.

دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون به عنوان سرپرست و مربی در کنار تیم اعزامی بانوان خواهد بود. مسابقات نجات غریق قهرمانی جهان از ۲۹ شهریورماه لغایت ۱۷ مهرماه به میزبانی ایتالیا برگزار خواهد شد، تیم‌های ملی نجات غریق ایران برای حضور در این رقابت ها سوم مهرماه عازم ایتالیا می شوند. ■

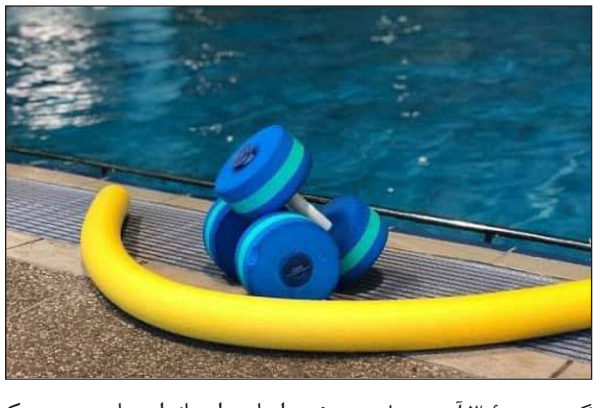
اخبار

برگزاری دورهٔ مربیگری درجهٔ ۳ آب درمانی ویژهٔ چهار استان و منطقهٔ آزاد

۱۴۰۱/۰۶/۲۷

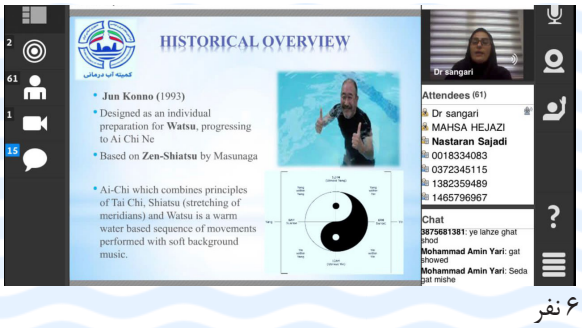
فدراسیون نجات غریق و غواصی دورهٔ جدید مربیگری درجهٔ ۳ آب درمانی ویژهٔ چهار استان و منطقهٔ آزاد را برگزار کرد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، طبق برنامهٔ پیشنهادی کمیتهٔ آب درمانی، برگزاری دوره های مربیگری درجهٔ ۳ آب درمانی ویژهٔ استان ها را در برنامه قرار داده است. در همین راستا و در ادامهٔ برگزاری این دوره های آموزشی، دورهٔ جدید آن ویژهٔ استان های خوزستان، تهران، یزد و منطقهٔ آزاد اروند برگزار شد. این دوره با حضور حدود ۲۰۰ شرکت کننده و به مدت چهار روز برگزار شد. شرکت کنندگان در این دورهٔ ۶۰ ساعته به صورت تئوری در جریان به‌روزترین آموزش های آب درمانی بر اساس استانداردهای مصوب کمیتهٔ آب درمانی قرار گرفتند.



برگزاری بخش عملی این دوره آموزشی توسط هیأت های مربوطه پیگیری خواهد شد. ■

رویدادهای تصویری



شرکت کنندگان: ۶۰ نفر

مدرس: دکتر ماندانا سنگاری مدرس نجات غریق (استادیار دانشگاه آزاد چالوس، مدرس آمادگی جسمانی و ورزش در آب، پژوهشگر، مترجم و مؤلف ۱۲ کتاب تخصصی و ورزشی).

رویدادهای تصویری

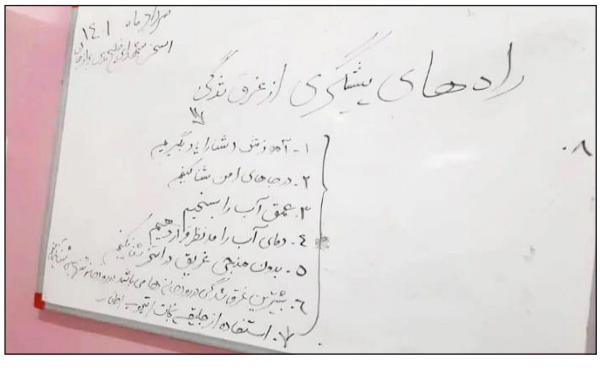
دورهٔ مربیگری آب درمانی درجه ۳
استان آذربایجان‌شرقی / تئوری، عملی / آقایان، بانوان
تیرماه ۱۴۰۱

- بخش عملی ۱۴ تا ۲۳ تیرماه، تبریز/ مدرسان: دکتر شبنم صدقی، دکتر حامد فرحان از مدرسان هیأت نجات غریق و غواصی استان آذربایجان شرقی
- بخش تئوری دوره به صورت وبینار ۲۴ تا ۲۷ تیرماه
- برگزاری آزمون کتبی به صورت حضوری

نشست کمیتهٔ غواصی هیأت نجات غریق و غواصی
استان خوزستان / اهواز
۱۴۰۱/۰۵/۰۹

- با حضور نمایندگان کمیتهٔ غواصی شهرستان ها و اعضای هیأت خوزستان
- هماهنگی بیشتر میان کمیتهٔ غواصی استان با کمیتهٔ غواصی شهرستان‌ها، هدف‌گذاری سالیانهٔ کمیتهٔ غواصی و اهتمام بر گسترش رشتهٔ غواصی در استان، نحوهٔ برگزاری دوره‌های بازآموزی غواصی و همچنین کارگاه‌ها و مسابقات غواصی هدف از برگزاری این نشست بود.

دوره های عمومی آموزش پیشگیری از غرق شدگی / استان بوشهر
تابستان ۱۴۰۱



با توجه به استقبال افراد برای استفاده از استخر و با در نظر گرفتن خطر غرق شدگی و لزوم انجام اقدامات لازم برای جلوگیری از آن، هیأت نجات غریق غواصی استان بوشهر با همت عباس قاسم پور مسئول کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگیِ خود، اقدام به برگزاری دوره های آموزشی پیشگیری از غرق شدگی در برازجان به صورت روزانه و پیش از آغاز هر نوبت استخر کرد، این دوره ها با استقبال خانواده ها و فرزندانشان روبرو شد.

رویدادهای تصویری

مشارکت هیأت نجات غریق و غواصی استان آذربایجان شرقی در غبار روبی گلزار شهدای استان
۱۴۰۱/۰۵/۱۵

- این مراسم با مشارکت هیأت نجات غریق و غواصی استان و با حضور ساناز پورخورشیدی رئیس و دیگر اعضای این هیأت همراه با جمعی از مربیان و مدرسان استان و همچنین سازمان بسیج ورزشکاران برگزار شد.
- در جریان این مراسم، ضمن غبار روبی و عطر افشانی مزار شهدا، مداحان اهل بیت عصمت و طهارت در رثای حضرت ابا عبدالله الحسین (علیه السلام) به عزاداری و سوگواری پرداختند.

دورهٔ پیشگیری از غرق شدگی ویژهٔ محیط بانان استان اردبیل
با حضور رئیس و نایب رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل
۱۴۰۱/۰۵/۱۸

مدت: ۳ روز

شرکت کنندگان: ۲۰ نفر از مأموران یگان حفاظت محیط زیست اردبیل

صادق میرزانژاد رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل با بیان اینکه قصد داریم مشابه این دوره را برای دیگر ارگان های داوطلب و مؤثر برگزار کنیم، افزایش تعداد سفیران نجات به منظور کاهش آمار غرق شدگی را هدف از این دوره عنوان کرد.

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۲
تابستان ۱۴۰۱

رویدادهای تصویری

دورهٔ نجات غریق درجهٔ ۲ بانوان / استان گیلان / رشت ۱۴۰۱/۰۶/۱۶

مدت: ۶۰ ساعت/ عملی، تئوری

شرکت کنندگان: ۲۰ نفر

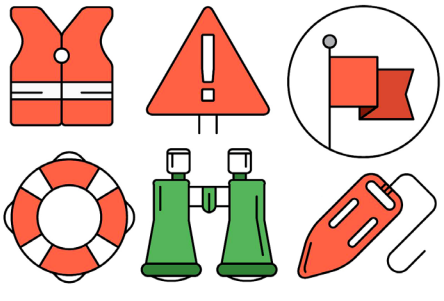
محورهای آموزش: آخرین تغییرات در زمینهٔ وسایل کمک امدادی مانند آمبو بگ، ماسک جیبی و...

دورهٔ نجات غریق درجهٔ ۲/ استان آذربایجان شرقی تبریز/ استخر سهند و پایگاه قهرمانی استان ۱۴۰۱/۰۶/۱۶

تئوری، عملی

شرکت کنندگان: ۳۵ نفر

مدرسان: خانم ها صالح ودادی و سید نظری



برگزاری اردو ویژهٔ منجیان غریق و غواصان بسیجی استان اردبیل ۱۴۰۱/۰۵/۲۳

مدت: ۲ روز

- شرکت کنندگان در آغاز اردو و در مجموعهٔ ورزشی شهید غفاری شهرک کشت و صنعت به تمرینات تخصصی پرداختند.
- منجیان غریق و غواصان چهار مرحله تمرین فشردهٔ دو ساعته در استخر و کانال های منطقه برگزار کردند.
- شناسایی محیط و بازدید از نقاط پرخطر.
- در حاشیهٔ اردو، فعالیت های جانبی از جمله برگزاری نشست هم فکری در راستای اقدامات پیشگیری از غرق شدگی؛ با حضور شهردار و رؤسای ادارات شهرک کشت و صنعت برگزار شد.
- اهدای لوح تقدیر به شهردار مجموعه، رؤسای ادارات، سرمنجی غریق استخر واقع در مجموعه و همچنین اهدای جلیقه نماد منجیان غریق با آرم فدراسیون نجات غریق و غواصی به شهردار شهرک و پیوستن وی و همکاران محترمشان به خانوادهٔ مقدس سفیران نجات، بخش دیگری از این فعالیت ها بود.

با خوانندگان

پیام تبریک رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت «روز خبرنگار»

۱۴۰۱/۰۵/۱۷

مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی پیامی ضمن گرامیداشت «روز خبرنگار» و انتساب آن به شهید و شهادت، ابراز امیدواری کرد که فعالان این عرصه به تأسی از رسالت و نقش بی نظیر حضرت زینب (سلام الله علیها) در جاودانه و ماندگار شدن واقعهٔ تاریخی عاشورای حسینی، همواره حق محوری، حق طلبی و حق گویی را محور کار خود قرار دهند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در پیام مهدی حیدری رئیس فدراسیون به مناسب گرامیداشت «روز خبرنگار» آمده است:

نامگذاری ۱۷ مردادماه به نام «روز خبرنگار» و انتساب این روز به شهید و شهادت و شاهد نشان از ارزش های معنوی و الهی فعالیت افرادی دارد که منادی آزادی، آزادگی و حق طلبی بوده و هستند.

امسال روز خبرنگار، روز صیانت، قداست و عشق به قلم را در حالی گرامی می‌داریم که همزمان با عاشورای حسینی (علیه السلام) و سالروز قیام کربلاست؛ واقعه ای که اگر حضرت زینب (سلام الله علیها) نبود در کربلا دفن می شد اما خطبه‌های آتشین و غرای این بانوی بزرگ اسلام، پیام حماسهٔ کربلا را منتقل و در تاریخ جاودانه ساخت به طوریکه بعد از ۱۴۰۰ سال، امروز اسلام به برکت نهضت امام حسین (علیه السلام) زنده و پویا است.

اینجانب ضمن تسلیت تاسوعا و عاشورای حسینی (علیه السلام) یاد و خاطرهٔ شهید صارمی و روز خبرنگار را گرامی داشته و برای فعالان عرصهٔ قلم و خبر آرزوی سربلندی و موفقیت در امر خطیر اطلاع‌رسانی دارم. امید است این عزیزان با تأسی از حضرت زینب (سلام الله علیها) که الگویی بی مانند برای حق‌گویی در مقابل ظلم و جور و شقاوت محسوب می‌شوند، همواره حق محوری، حق طلبی و حق گویی را محور کار خود قرار دهند. ■

مهدی حیدری

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی

***

تسلیت

انا لله و انا الیه راجعون

احتراماً با تأثر و تأسف فراوان به اطلاع می رساند که سرکار خانم «کبریٰ داودی» اولین رئیس انجمن نجات غریق بانوان ایران، مربی و منجی غریق بین المللی پس از سال ها تحمل بیماری دعوت حق را لبیک و دار فانی را وداع گفت.

بدین وسیله ضمن عرض تسلیت به خانوادهٔ محترم ایشان و جامعهٔ بزرگ نجات غریق، از خداوند رحیم برای آن مرحومه غفران الهی و برای خانواده و بازماندگان، آرزوی صبر و بردباری داریم.

فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۰۶/۱۲

فدراسیون نجات غریق و غواصی

برگهٔ عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجهٔ ۲ و درجهٔ ۱)

فدراسیون نجات غریق و غواصی در نظر دارد از بین منجیان غریق درجهٔ ۲ و درجهٔ یک استخری و دریایی براساس خدمات انسان دوستانه و خدمات داوطلبانه، نسبت به بسیج و سازماندهی توان اعضاء و حمایت و پیشگیری از حوادث، از آحاد مردم در سواحل و رودخانه و مکان های آبی اقدام نماید.

داوطلبان افتخاری منجی گری : اشخاصی اند ، متعهد به اساسنامه ، مقررات و قوانین اجرایی فدراسیون که نسبت به اجرای مصوبات اقدام می نمایند و براساس مهارت، هدایت و مشارکت به صورت سازماندهی شده خدمات ارائه می نمایند و از مزایای معنوی و آموزشی و عضویت در فدراسیون برخوردار خواهند شد.

" پیوستن به خانوادهٔ بزرگ نجات غریق را خوش آمد می گوییم. "

مشخصات فردی :

نام : ..... نام خانوادگی : ..... نام پدر : .....

شمارهٔ شناسنامه : ..... کد ملی : ..... جنسیت : زن ☐ مرد ☐

تاریخ تولد : ..... محل تولد : ..... وضعیت تأهل : مجرد ☐ متأهل ☐

مدرک تحصیلی : ..... رشتهٔ تحصیلی : ..... تلفن همراه : .....

نشانی و تلفن محل کار :

.....

نشانی و تلفن محل سکونت :

.....

دارا بودن مدرک نجات غریق : درجهٔ دو ☐ درجهٔ یک ☐ غواصی : .....

در شرایط عادی در کدام یک از زمینه ها به ارائهٔ خدمات داوطلبانه تمایل دارید ؟

الف) مهارت (خدمات تخصصی) ☐ ب) امدادگری و نجات ☐ ج) حمایت (مالی) ☐

این جانب رضایت خود را برای عضویت داوطلبانه با رعایت کلیهٔ موارد و قوانین و مقررات اجرایی فدراسیون به صورت افتخاری اعلام می دارم و در هر زمان که فدراسیون نجات غریق و غواصی و هیأت های نجات غریق استانی صلاح بدانند برای ارائهٔ خدمات داوطلبانه در کل کشور آماده ام.

تبصره : مسئولیت احتمالی کلیهٔ حوادث به عهدهٔ این جانب می باشد و هیأت نجات غریق و غواصی استان مربوطه هیچگونه مسئولیتی ندارد.

نام و نام خانوادگی : ..... هیأت نجات غریق و غواصی استان ..... فدراسیون نجات غریق و غواصی

امضاء و اثر انگشت نام و نام خانوادگی : .....

امضاء

شمارهٔ تماس فدراسیون نجات غریق و غواصی : ۱ - ۸۸۸۱۰۵۵۰ (کد تهران : ۰۲۱)

پذیرش آگهی

قابل توجه علاقه‌مندان درج آگهی
در مجلهٔ نجات

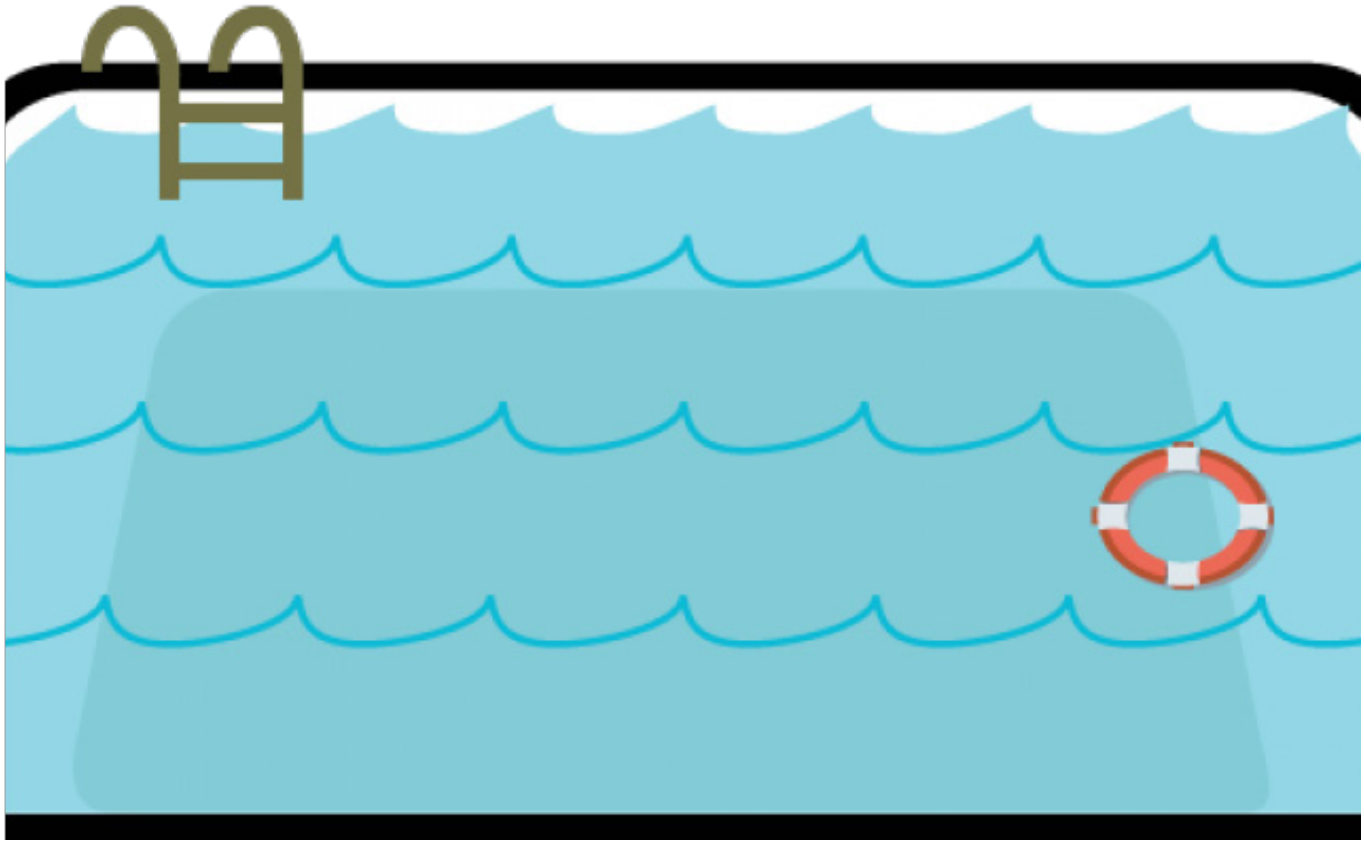
فصلنامهٔ نجات در این موارد آگهی می پذیرد:

- مجموعه های فرهنگی ورزشی مجهز به استخر
- تولید کنندهٔ لوازم نجات غریق و غواصی و شنا (عینک شنا، مایو، کلاه شنا)
- بهداشتی پزشکی (خمیرهای ضدآفتاب، عینک‌های آفتابی، خمیرهای مرطوب‌کننده و شامپو و ...)
- کیف کمک‌های اولیه، چادرهای مسافرتی، کیسه خواب، زیرانداز و ...
- تولید کنندهٔ دستگاه‌های کلرزنی و تصفیهٔ آب استخر و تولید کنندگان وسایل بدن‌سازی
- آمبولانس‌های خصوصی

در صورت تمایل به درج آگهی در مجلهٔ نجات می‌توانید با فدراسیون نجات غریق و غواصی تماس حاصل فرمایید.

شماره تلفن: ۸۸۸۱۰۵۵۰

نشانی: تهران، صندوق‌پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱



شیوهٔ ارسال مقالات

فصلنامهٔ نجات از استادان و محققان و متخصصان رشته‌های مختلف علوم ورزشی و نیروهای جوان، فعال و علاقه‌مند دعوت می‌نماید تا مقالات خود را برای درج در مجلهٔ نجات به نشانی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تهران، صندوق‌پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱ ارسال نمایند.

لطفاً در تهیهٔ مقالات این نکات را رعایت فرمایید.

۱. مقالات در سطرهای مناسب در کمتر از چهار صفحهٔ A۴ تهیه شود.

۲. در صفحهٔ اول، عنوان مقاله، نام، سمت، نشانی و تلفن نویسنده ذکر شود.

۳. جداول، نمودار و شکل ها در صفحات جداگانه تهیه و با ستاره‌گذاری مشخص شود.

۴. منابع مورد استفاده ذکر شود و در صورت تمایل یک قطعه عکس خود را همراه مطلب تهیه شده ارسال نمایید تا ضمیمهٔ مقاله و چاپ شود. توجه داشته باشد که مقالات ارسالی در صورت تأیید چاپ خواهند شد.

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

بسمه تعالی

تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۶
شماره ۱۱۷۳۱/د
پیوست ندارد

تولید
دانش‌بنیان ، اشتغال‌آفرین

جناب آقای حیدری

رئیس محترم فدراسیون نجات غریق و غواصی

با سلام و احترام؛

خدمت به انسان‌هایی که در طول سالیان انقلاب اسلامی و دفاع مقدس و پس از آن همواره باانگیزه و پرتوان، صبورانه در تمامی صحنه‌ها حضور داشته و در راه انقلاب اسلامی هزینه‌های سنگینی پرداخته‌اند، امری قابل تحسین است که از جنس دیگر مسئولیت‌های جامعه نیست. بازگشت به نامه شماره ۲۹۷/د/۱۴۰۱/۲۶۸ مورخ ۱۴۰۱/۴/۲۲ با موضوع اجرای ماده ۷۲ قانون جامع خدمات‌رسانی به ایثارگران، بدین وسیله مراتب تقدیر و تشکر خود را از جناب عالی و همکاران محترم اعلام می‌دارد.

استمرار توفیقاتتان را در راستای خدمت‌رسانی به ایثارگران معزز که یقینا از باقیات الصالحات محسوب می‌گردد، از درگاه ایزد متعال خواستارم.

علی محمدی عراقی
سرپرست هماهنگی امور ایثارگران

تهران، بزرگراه آفریقا ، کوچه سایه ، پلاک ۳ ، ساختمان شماره ۲
تلفن : ۳۰۲ - ۲۲۶۶۲۲۹۵

تهران ، بزرگراه نیایش ، خیابان سنول ، ساختمان شماره ۱
تلفنخانه : ۲۲۶۶۱۰۳۵ - ۲۳۰۸۲۰۰۰

ما در روایاتمان مواردی داریم که به عده ای از شهدا اشاره کردند و گفتند که این ها اجر دو شهید را دارند من در مورد شهدای شما (شهدای مدافع حرم) چنین تصوری دارم.

www.lifesaving.ir