



فدراسیون نجات غریق و غواصی  
جمهوری اسلامی ایران

# مجله

سال بیست و پنجم، شماره ۶۶، زمستان ۱۳۹۹



## مهدی هیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی شد

- \* بازدید رئیس کمیته ملی المپیک از فدراسیون نجات غریق و غواصی
- \* مجمع انتخاباتی هیأت‌های نجات غریق و غواصی استانهای قم، مازندران
- \* نشست مشترک رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مازندران / ساماندهی سواحل دریای خزر
- \* مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان کردستان
- \* آغاز به کار رسمی کمیته غواصی با تشکیل ۵ کارگروه ویژه



\* بهره‌گیری جمعیت هلال احمر از منجیان غریق و غواصان به عنوان "نیروی همیار"

بسمه تعالی

شماره نامه: ۹۹/۱۰۰/۱۶۴۶/ص

تاریخ: ۹۹/۱۱/۰۸

### جناب آقای مهدی حیدری

به استناد بند (۴) ماده (۷) اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی آماتوری جمهوری اسلامی ایران و رأی مجمع عمومی مورخ ۹۹/۱۱/۰۷ فدراسیون نجات غریق و غواصی و در جهت اجرای ماده (۱۰) اساسنامه، به موجب این حکم به مدت چهار سال به عنوان «رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی» منصوب می‌گردید. انتظار دارم با بهره‌گیری از نظرات کارشناسان و متخصصان نسبت به اجرای امور ذیل اهتمام جدی معمول دارید:

- ۱- استقرار نظام برنامه محور مبتنی بر اصول علمی و دستاوردهای تجربه شده.
- ۲- توجه به هیأت‌های استانی و رفع مشکلات و موانع فعالیت آن‌ها.
- ۳- همکاری با نهادهای مرتبط به منظور توسعه رشته.
- ۴- ایجاد نظام مشارکت بخش خصوصی و غیر دولتی از طریق تقویت و توسعه باشگاه‌ها.
- ۵- سایر امور محوله وفق قوانین و مقررات موجود.

امید است با اتکال به نیروی لایزال الهی و بهره‌گیری از کلیه امکانات و استعدادهای موجود، در راه خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی و اعتلای ورزش کشور موفق و موید باشید.

مسعود سلطانی‌فر

وزیر

سلطانی‌فر  
۹۹/۱۱/۸

### فصلنامه نجات

سال بیست و پنجم، شماره ۶۶، زمستان ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: فدراسیون نجات غریق و غواصی  
جمهوری اسلامی ایران  
مدیر مسئول:

سید مصطفی میرسلیم

سر دبیر:

مریم میرسلیم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

بهروز اسفندیاری، امید بندرچی، مهدی حیدری، حبیب خمجانی، افشین کثیرمعلم، هاشم محتشمی  
مریم میرسلیم، ایلخان نوری.

طراح صفحات جلد: مریم میرسلیم

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۸۸۱/۱۵۸۱۵

تلفن فدراسیون: ۰۱-۸۸۸۱۰۵۵۰

نشانی رایانه‌ای: irlsdf@hotmail.com

نشانی پایگاه در شبکه: www.Lifesaving.ir

طراحی گرافیک و صفحه‌بندی: لیلا خسته‌دل

چاپخانه: چاپ آزاده

ناشر: مهر مانا

تلفن: ۷۷۵۲۱۶۸۲ فاکس: ۷۷۶۴۳۳۲۳

### فهرست مطالب

۴	سخن آغازین / گردآوری: مریم میرسلیم
	<b>آموزشی و فنی</b>
۵	مهارت‌های نجات / افشین کثیرمعلم
۶	آیین‌نامه اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی / بهروز اسفندیاری
۸	اصول منجیگری در پارک‌های آبی / افشین کثیرمعلم
۱۲	تدوین مدل کمی الگوی توانمندسازی ملی برنامه‌های آموزشی منجیان غریق / ایلخان نوری
	<b>بهداشتی و پزشکی</b>
۱۴	چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد / پروفیسور زهرا استنتن
۱۶	دوپینگ، سلامت ورزشکاران، ورزش حرفه‌ای / ژان فرانسوا بورگ و همکاران
۱۸	آنچه ناخن‌های شما در مورد سلامتی تان می‌گویند / گردآوری: مریم میرسلیم
	<b>فرهنگی و اجتماعی</b>
۲۰	ایرانگردی / جاذبه‌های گردشگری جاده فیروزکوه
۲۳	هر آنچه در مورد کرونا و ویروس باید بدانیم / گردآوری: مریم میرسلیم
۲۵	آخرین باری که همه ماسک زدند! / گردآوری: مریم میرسلیم
۲۷	معجزه نوشیدن آب با معده خالی
۲۸	فرازی از زندگینامه شهید / علی اکبر قربان شیرودی
۳۰	۶ راهکار زندگی سعادت‌مند در کلام امام عسکری (علیه السلام)
	<b>اخبار و گزارش‌های خبری</b>
۳۱	مهدی حیدری به عنوان رئیس جدید فدراسیون نجات غریق و غواصی انتخاب شد
۳۱	مراسم معارفه رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی
۳۲	بازدید رئیس کمیته ملی المپیک از فدراسیون نجات غریق و غواصی
۳۳	سرپرست نایب رئیسی در امور بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی معرفی شد
۳۴	انتصاب مهدی مستجاب الدعوه به عنوان عضو هیأت رئیسه فدراسیون نجات غریق و غواصی
۳۴	مشاور عالی فدراسیون در امور آموزشی و بین الملل منصوب شد
۳۴	دبیر فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب شد
۳۵	سرپرست کمیته آب درمانی منصوب شد
۳۵	مدیر امور اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی معرفی شد
۳۵	سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران منصوب شد
۳۶	نشست مشترک رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با رئیس سازمان تربیت بدنی ارتش جمهوری اسلامی ایران (آجا)
۳۶	رئیس هیأت نجات غریق و غواصی منطقه آزاد اروند منصوب شد
۳۷	برگزاری مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان کردستان
۳۷	بازرس «نظارت بر فعالیت منجیان غریق و اماکن آبی» منصوب شد
۳۷	اعلام آمادگی فدراسیون نجات غریق و غواصی برای کمک به خدمه شناور لندینگرافت حادثه دیده در استان هرمزگان
۳۸	اصغر اسماعیلی به عنوان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی قم انتخاب شد
۳۸	آغاز به کار رسمی کمیته غواصی با تشکیل ۵ کارگروه ویژه
۳۸	نماینده خوزستان در شورای عالی استان‌ها: ارتباط شهرداری‌ها با هیأت‌های نجات غریق و غواصی برای نجات جان مردم ضروری است
۳۹	انعقاد تفاهم‌نامه همکاری بین هیأت ورزش دانش آموزی و هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد
۴۰	بررسی چگونگی ساماندهی سواحل دریای خزر
۴۰	موفقیت سرپرست دبیری فدراسیون نجات غریق و غواصی در دوره مدیریت ورزشی
۴۱	مسئول حراست فدراسیون معرفی شد
۴۱	رضا زندی مشاور عالی فدراسیون شد
۴۱	سرپرست امور خزانه داری فدراسیون معرفی شد
۴۲	حیدری: تغییرات در نجات غریق بر اساس شایسته‌سالاری است
۴۳	آغاز به کار کمیته آموزش با سیاست «همسان سازی و یکسان سازی» آموزش
۴۳	بهره‌گیری جمعیت هلال احمر از منجیان غریق و غواصان به عنوان «نیروی همیار»
۴۴	شادی قیاسی: برابری گرای جنسیتی را در فدراسیون نجات غریق و غواصی دنبال می‌کنیم
۴۵	نشست ساماندهی سواحل دریای خزر
۴۵	همکاری فدراسیون نجات غریق و غواصی با وزارت نیرو در چهار محور
۴۶	انتصاب مدیر روابط عمومی و اطلاع رسانی فدراسیون
۴۶	کلپ‌ها و باشگاه‌های غواصی ساماندهی می‌شوند
۴۷	تأکید سرپرست کمیته پیشگیری از غرق‌شدگی بر لزوم آموزش همگانی و فرهنگ سازی
۴۸	رئیس جدید هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران انتخاب شد
۴۹	همکاری مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی با فدراسیون نجات غریق و غواصی
۴۹	برگزاری دوره‌های غواصی
	<b>رویدادهای تصویری</b>
۵۴	<b>با خوانندگان</b>
۵۹	برگه عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجه ۲ و درجه ۱)
۶۰	پذیرش آگهی



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



سخن آغازین

شعر اگر از تو نگوید همه عصیان باشد  
 زنده در گور غزل های فراوان باشد  
 نظم افلاک سراسیمه بهم خواهد ریخت  
 نکند زلف تو یک وقت پریشان باشد  
 سایه ابر پی توست دلش را مشکن  
 مگذار این همه خورشید هراسان باشد  
 مگر اعجاز جز این است که باران بهشت  
 زادگاهش برهوت عربستان باشد  
 چه نیاز بست به اعجاز، نگاهت کافیت  
 تا مسلمان شود انسان اگر انسان باشد  
 فکر کن فلسفه خلقت عالم تنها  
 راز خندیدن یک کودک چوپان باشد  
 چه کسی جز تو چهل مرتبه تنها مانده  
 از تحیر دهن غار حرا و مانده  
 عشق تا مرز جنون رفت در این شعر محمد  
 نامت از وزن برون رفت در این شعر محمد  
 شأن نام تو در این شعر و در این دفتر نیست  
 ظرف و مظروف هم اندازه یکدیگر نیست  
 از قضا رد شدی و راه قدر را بستی  
 رفتی آن سو تر از اندیشه و در را بستی  
 رفتی آنجا که به آن دست فلک هم نرسید  
 و به گرد قدمت بال ملک هم نرسید

یا محمد

عرش از شوق تو جان داده کمی آهسته  
 جبرئیل از نفس افتاده کمی آهسته  
 پشت افلاک به تعظیم شکوهت خم شد  
 چشم تو فاتح اقلیم نمی دانم شد  
 آنچه نادیده کسی دیدی و برگشتی باز  
 سیب از باغ خدا چیدی و برگشتی باز  
 شاعر این سیب حکایات فراوان دارد  
 چتر بردار که این رایحه باران دارد...

حمید رضا برقی

عید مبارک

سال بیست و پنجم  
 شماره ۶۶  
 زمستان ۱۳۹۹





## مهارتهای نجات

افشین کثیرمعلم، مدرس بین‌المللی علوم نجات‌غریق  
مشاور عالی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی در امور آموزشی و بین‌الملل

### استاندارد استفاده مراجعان به استخرهای شنای دارای دایو و یا سکوی پرش

پرسش: آیا استاندارد خاصی برای استفاده مراجعان به استخرهای شنا که دارای دایو و یا سکوی پرش هستند وجود دارد؟  
پاسخ: بلی، تبیین استاندارد مذکور بدین شرح می‌باشد:

- ۱- استفاده از دایو یا سکوی پرش با ارتفاع ۱ تا ۳ متر برای کلیه افراد با سن زیر ۷ سال تمام ممنوع می‌باشد.
  - ۲- استفاده از دایو و یا سکوی پرش با ارتفاع ۳ متر و بیشتر برای افراد با حداقل سن ۷ سال تمام و کمتر ممنوع می‌باشد.
  - ۳- استفاده از دایو و یا سکوی پرش با ارتفاع بیش از ۵ متر و بیشتر برای افراد با حداقل سن ۱۲ سال تمام و کمتر ممنوع می‌باشد.
  - ۴- استفاده از دایو و یا سکوی پرش با ارتفاع ۱۰ متر و بیشتر برای افراد با حداقل سن ۱۶ سال و کمتر ممنوع می‌باشد.
  - ۵- استفاده از دایو و یا سکوی پرش با ارتفاع حداکثر ۱۰ متر برای افراد با حداقل سن ۱۶ سال تمام مجاز می‌باشد.
- توجه: موارد فوق مرتبط با مراجعان به استخرهای شنا می‌باشد و شامل هنرجویان دوره‌های شیرجه نمی‌گردد.
- توضیح: استانداردهای مرتبط با دوره‌های شیرجه بر طبق آیین‌نامه آموزشی فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو انجام می‌گیرد و در فرایند آموزش، تمرین، انجام و اجرای فعالیتهای مذکور مسئولیت ایمنی تمامی هنرجویان شیرجه مستقیماً بر عهده مربی و یا مربیان شیرجه حاضر در دوره می‌باشد.
- تذکره: هیچ یک از فعالیتهای هنرجویان در دوره‌های مذکور نباید نا امن و خطرناک بوده و یا با استانداردهای مرتبط با ایمنی اماکن آبی مندرج در آیین‌نامه فدراسیون نجات‌غریق و غواصی تقابل و یا تضاد داشته باشد. ■



[www.rescueskills.blogfa.com](http://www.rescueskills.blogfa.com)

منبع:





## آموزشی و فنی



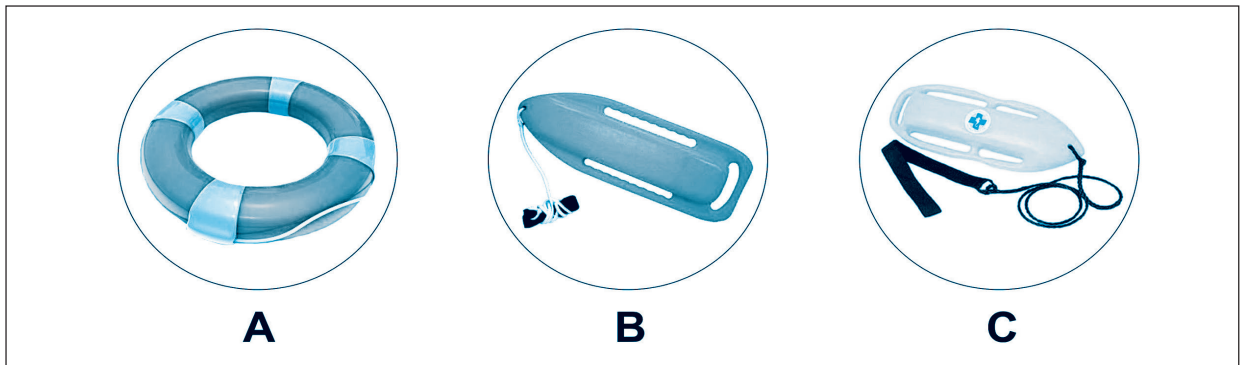
### آیین نامه اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی

تهیه و نگارش: بهروز اسفندیاری

بخش بیستم

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹

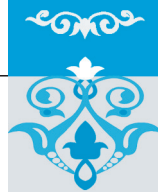
- ۱۰۰ متر حمل آدمک با پای غواصی:**
۱. شناگر با شیرجه وارد آب می شود و می تواند هم با پای غواصی و شنای آزاد ۵۰ متر را شنا کند یا به جای آن ۵۰ متر را زیر آب شنا کند.
  ۲. بدون لمس دیواره به سمت آدمک که در کف استخر می باشد می رود (در انتهای ۵۰ متری غوص مایل می زند).
  ۳. سر آدمک در کف استخر رو به مسیر می باشد.
  ۴. آدمک را بلند کرده و تا فاصله ۱۰ متری از لبه استخر آن را به سطح آب می آورد.
  ۵. آدمک را بعد از اینکه به سطح آب آورده تا لبه پایانی، در انتهای ۵۰ متر دوم حمل می کند.
  ۶. اگر پس از آغاز مسابقه فین (پای غواصی) از پای شناگر بیرون بیاید، شناگر می تواند مسابقه را ادامه دهد ولی نمی تواند پای غواصی را مجدداً به پا کند و یا مجدداً مسابقه را شروع نماید.
  ۷. در ابتدای مسابقه آدمک را پر از آب می نمایند و دریچه آن را کاملاً مسدود می کنند.
  ۸. آدمک در عمق ما بین ۱,۸ تا ۳ متری قرار می گیرد (اگر عمق بیشتر از ۳ متر باشد آدمک را روی سکو در کف استخر قرار می دهند).
  ۹. آدمک طوری در کف استخر قرار می گیرد که حتماً سر آن رو به مسیر پایانی باشد.
  ۱۰. بعد از آوردن آدمک به سطح آب، باید در وضعیت صحیح حمل قرار گیرد.
- محرومیت از مسابقه:**
- آغاز نادرست مسابقه
  - کمک گرفتن از وسایل موجود در استخر نظیر طناب، پله و...
  - در هنگام بالا آوردن آدمک.
- حمل نادرست آدمک (بر اساس موارد ذکر شده در شرایط عمومی):**
- رها نمودن آدمک قبل از لبه پایانی.
  - **۴ × ۵۰ متر نجات ترکیبی (تیمی):**
  - هر تیم متشکل از ۴ ورزشکار به صورت امدادی مسابقه را برگزار می نمایند.
- شناگر اول:**
- در حالیکه پای غواصی به پا دارد با شیرجه به درون آب می رود و ۵۰ متر را شنا می کند.
- شناگر دوم:**
- بعد از لمس دیواره توسط شناگر اول، شناگر دوم در حالیکه پای غواصی به پا دارد ۵۰ متر را در زیر آب شنا کرده و در انتهای ۵۰ متر به طرف آدمک می رود و آدمک را بلند کرده و به سطح آب می آورد (احتیاج به لمس دیواره نیست).
- شناگر سوم:**
- شناگر سوم که بدون پای غواصی است، در آب منتظر است و آدمک را تحویل می گیرد.
  - حتماً صورت آدمک باید از آب بیرون بیاید تا شناگر سوم آدمک را تحویل بگیرد.
  - شناگر سوم تا زمان تحویل آدمک باید حداقل یک دست خود را روی لبه استخر قرار داده باشد.
  - شناگر سوم آدمک را ۵۰ متر حمل می کند و پس از لمس دیواره، آدمک را به شناگر چهارم که با کفش غواصی در آب منتظر است می دهد.
  - شناگر سوم نمی تواند آدمک را تا زمانی که تحویل شناگر چهارم نداده، رها کند.



### شناگر چهارم:

- شناگر چهارم در زمان تحویل آدمک از شناگر سوم باید حداقل یک دست خود را در لبه استخر قرار داده باشد.
- شناگر چهارم آدمک را به مسافت ۵۰ متر تا لبه پایانی حمل می‌نماید.
- نکته ۱) در صورتیکه پس از آغاز مسابقه پای غواصی از پای یکی از ورزشکاران بیرون آید، تیم می‌تواند مسابقه را ادامه دهد، ولی اجازه شروع مجدد مسابقه را نخواهد داشت. ورزشکار مذکور نیز نمی‌تواند مجدداً پای غواصی را به پا نماید.
- نکته ۲) منظور از به سطح آب آمدن آنست که صورت شناگر از سطح آب بیرون آمده و قابل رویت باشد.
- الف. آدمک در عمق ۱،۸ تا ۳ متری قرار می‌گیرد.
- ب. سر آدمک رو به مسیر باشد.
- محرومیت از مسابقه:**
- الف) آغاز نادرست مسابقه.
- ب) کمک گرفتن از وسایل داخل استخر.
- ج) در صورتیکه شناگر دوم قبل از بلند کردن آدمک، از سطح آب بیرون بیاید.
- د) آدمک از دست شناگر سوم رها شود (قبل از تحویل به هم تیمی خود).
- ه) در صورتیکه شناگر قبل از لمس دیواره آدمک را رها کند.
- و) در صورتیکه شناگر قبل از لمس دیواره آدمک را رها کند.
- ز) در صورتیکه یک شناگر در ۲ یا تعداد بیشتری از بخش‌های مسابقه شرکت نماید.
- مسابقه عکس‌العمل در برابر موقعیت‌های اضطراری (SERC):**
- ۱ - هدف: ارزیابی ابتکار و توان تصمیم‌گیری منجیان غریق حذف می‌شود. ■
- در مهارت‌های نجات غریق در یک موقعیت اضطراری می‌باشد.
- ۲ - چند نفر که در یک سانحه ساختگی، نقش مصدوم و غریق در درون یا اطراف استخر را بازی می‌کنند و نیازمند کمک هستند (ممکن است از آدمک استفاده شود)
- ۳ - چهار نفر از هر تیم وارد استخر شده و با اولویت‌بندی برای نجات مغروق و مصدومین می‌کوشند در مدت ۲ دقیقه تعداد بیشتری را نجات دهند.
- ۴ - زمان به وسیله کرنومتر دستی ثبت می‌گردد.
- ۵ - تمام تیم‌ها قبل از مسابقه در منطقه‌ای خارج از محوطه مسابقه قرار دارند.
- ۶ - وقتی اعضای تیم وارد محوطه و با شنیدن سوت داور وارد استخر شدند ۲ دقیقه وقت دارند.
- ۷ - منجیان می‌توانند از تمام وسایل کنار و یا داخل استخر استفاده کنند.
- ۸ - مهم‌ترین اولویت‌بندی برای نجات مصدومان:
- الف) شناگران مصدوم
- ب) افرادی که شنا نمی‌دانند
- ج) مغروقیین ساختگی
- د) افراد بیهوش
- ه) افراد غوطه‌ور در آب
- ۹ - منجیان باید تمایل برای نجات مصدومین را داشته باشند.
- ۱۰ - صدای سوت، پایان مسابقه را اعلام می‌کند.
- ۱۱ - هر تیمی که مسابقه را تمام کرد، می‌تواند مسابقات دیگران را تماشا کند.
- محرومیت از مسابقه:**
- اگر تیمی در حین مسابقه به منجیان غریق کمک، کلامی یا علامتی کرده باشد به صلاح‌دید داوران، آن تیم از مسابقه حذف می‌شود. ■





## اصول منجیگری در پارکهای آبی

ترجمه و تنظیم: افشین کثیرمعلم / مدرس بین‌المللی علوم نجات غریق  
مشاور عالی فدراسیون نجات غریق و غواصی در امور آموزشی و بین‌الملل  
بخش سوم

### فصل چهارم

#### استخر موج Wave Pool

#### استخر موج

تعریف: فضای مشخصی از سازه آنگیر با طراحی ویژه با سطح تحتانی و سطوح جانبی خاص که در آن قابلیت ایجاد موج مصنوعی، جابجایی و تداوم حرکت آن وجود دارد.

#### چگونگی عملکرد استخر موج

عملکرد استخر موج بدین طریق انجام می‌گیرد، دستگاه موج‌ساز ناگهان حجم مشخصی از آب را به درون استخر موج تخلیه می‌کند و به دلیل افزایش فشار و شکل سازه سطح تحتانی و سطوح جانبی، حرکت آب به طور امواج مداوم و متناوب به طرف انتهای سازه مذکور یعنی ساحل استخر موج حرکت می‌کند.

#### مفاهیم بنیادی در ارتباط با موج‌ها

برای درک بهتر خصوصیات امواج ابتدا نیازمند درک مفاهیم زیر در ارتباط با آنها می‌باشیم:

موج: به نوسان و یا نوسانات توأم با انرژی در خط افقی و با راستای خط افقی "موج" گفته می‌شود.

تواتر موج: به تعدد و تکرار یک موج در واحد زمان "تواتر موج"

و یا "فرکانس موج" گفته می‌شود.

قله موج: به بالاترین بخش از موج "قله موج" گفته می‌شود.

ارتفاع موج: به حد فاصل بین دره موج تا قله موج "ارتفاع موج" گفته می‌شود.

طول موج: به فاصله بین مرکز قله یک موج تا مرکز قله موج بعدی و یا قبلی "طول موج" گفته می‌شود.

دره موج: به پایین‌ترین سطح بین دو موج "دره موج" گفته می‌شود.

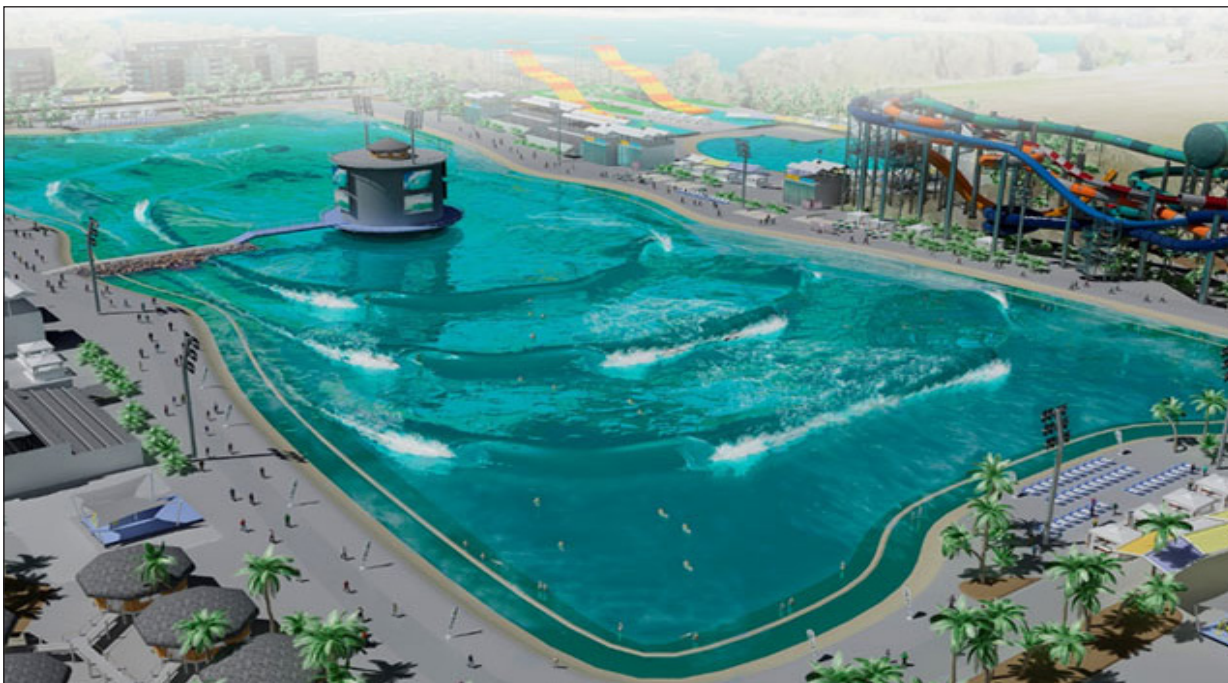
سر موج: به بالاترین بخش از قله موج "سر موج" گفته می‌شود.  
گردن موج: به بخش تحتانی سر موج "گردن موج" گفته می‌شود.

سینه موج: به حد فاصل بین گردن موج و شکم موج "سینه موج" گفته می‌شود.

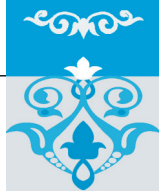
کرده موج: به حد فاصل میان گردن موج و کمر موج "کرده موج" گفته می‌شود.

کمر موج: به حد فاصل بین کرده موج و قاعده خلفی موج "کمر موج" گفته می‌شود.

سال بیست و پنجم  
شماره ۶  
زمستان ۱۳۹۹







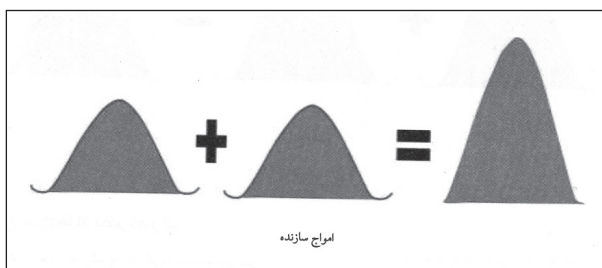
الف- امواج سازنده

ب- امواج کاهنده

ج- امواج خنثی

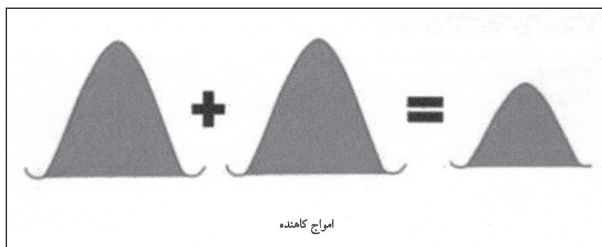
الف - امواج سازنده:

منظور از امواج سازنده امواجی هستند که پس از برخورد دو یا چند موج با یکدیگر به موجی با انرژی بیشتر و اندازه بزرگتری تبدیل می شوند.



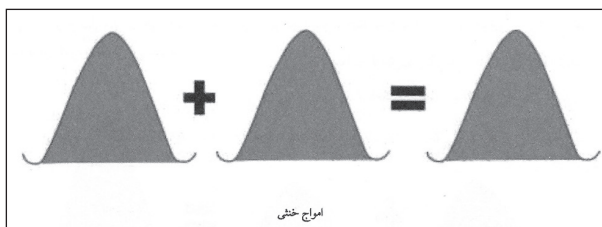
ب - امواج کاهنده:

منظور از امواج کاهنده امواجی هستند که پس از برخورد دو یا چند موج با یکدیگر به موجی با انرژی کمتر و اندازه کوچکتر تبدیل می شوند.



ج- امواج خنثی:

منظور از امواج خنثی امواجی هستند که پس از برخورد با یکدیگر نه موجب ترکیب و نه موجب تحلیل یکدیگر می شوند و در همان اندازه و انرژی خود باقی می مانند.



انواع موج ها از نظر تحرک

موج ها از نظر تحرک به دو گروه تقسیم می شوند:

الف- امواج رونده

ب - امواج ساکن

تنه موج: به فاصله بین شکم موج و کمر موج "تنه موج" گفته می شود.

قاعده موج: به پایین ترین بخش تحتانی یک موج "قاعده موج" گفته می شود.

تاج موج: به بخش فوقانی موج پیش از فرو ریختن "تاج موج" گفته می شود.

تونل موج: به حفره ای که پس از فرو ریختن موج در راستای طول موج در بخش سر، تنه، سینه و گردن موج ایجاد می شود "تونل موج" گفته می شود.

اصطلاحات و مفاهیم دیگر مرتبط با امواج

برخی دیگر از اصطلاحات و مفاهیم مرتبط با موج عبارتند از: کشش پشت موج: به نیرویی که در جهت مخالف حرکت موج پس از عبور موج تولید می شود کشش پشت موج گفته می شود. کوبش شکست موج: به نیرویی ناگهانی که در جهت موافق موج پس از شکست موج تولید می گردد، "کوبش موج" گفته می شود.

کشش بازگشت موج: به نیرویی که پس از تخلیه انرژی موج و در مسیر مخالف جهت موج تولید می گردد، "کشش بازگشت موج" گفته می شود.

پیشروی موج: به ادامه مسیر حرکت موج پس از ورود موج به ساحل موج "پیشروی موج" گفته می شود.

چنگ موج: به پیشروی های چنگ مانند موج در ابتدای ساحل و پس از شکستن موج و پیشروی در ساحل "چنگ موج" گفته می شود.

میرایی موج: به پایان و آخرین نقطه پیشروی موج در ساحل "میرایی موج" گفته می شود.

بازگشت موج: به حرکت معکوس و بازگشت موج پس از پیشروی نهایی در ساحل "بازگشت موج" گفته می شود.

روش کلی اندازه گیری امواج

برای اندازه گیری هر موج حداقل نیاز به سه مؤلفه "طول موج"، "ارتفاع موج" و "تواتر موج" داریم. با اطلاع از این سه مؤلفه می توانیم شاخص های امواج را اندازه گیری کرده و همچنین به تجزیه و تحلیل امواج بپردازیم.

برخورد امواج با یکدیگر

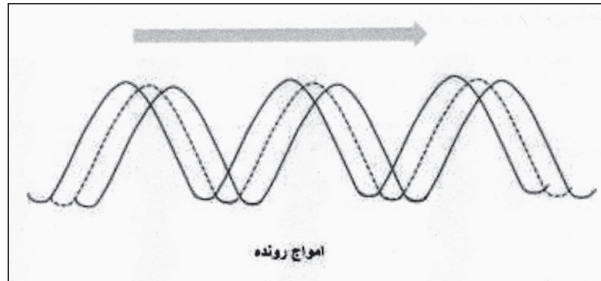
موج ها در هنگام برخورد و تلاقی با یکدیگر به سه گروه تقسیم می شوند.





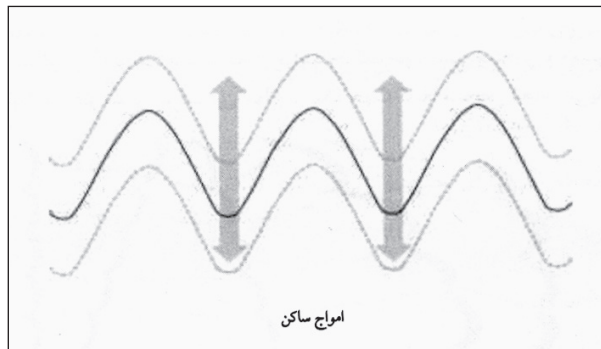
## الف - امواج رونده

منظور از امواج رونده امواجی هستند که در راستای خط افق به طور افقی حرکت می کنند.



## ب - امواج ساکن:

منظور از امواج ساکن، امواجی هستند که در محل خود فقط به صورت عمومی پایین و بالا می روند.



## انواع موج از نظر مسیر حرکت

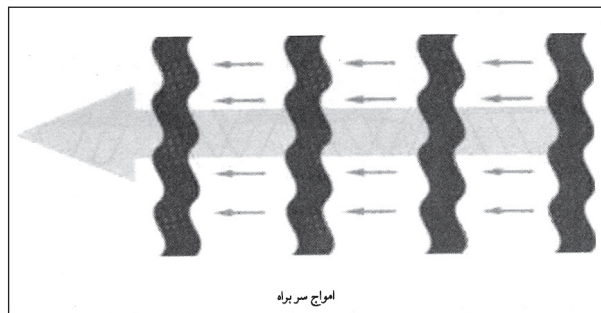
موج ها از نظر مسیر حرکت به دو گروه تقسیم می شوند:

الف - امواج سربراه

ب - امواج سرگردان

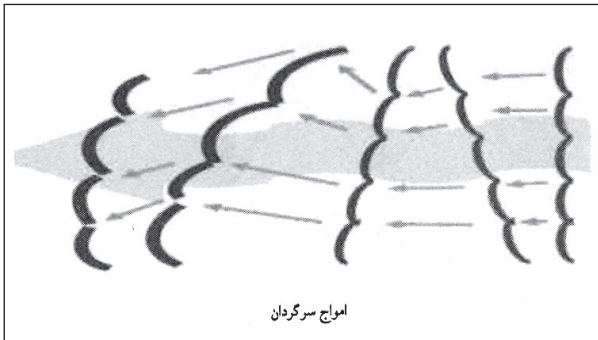
## الف - امواج سربراه:

منظور از "امواج سربراه" امواجی هستند که در فرایند حرکت خود مسیر مشخص و معینی را طی می کنند. به عبارت ساده تر مسیر حرکت این امواج در یک جهت کاملاً مشخص انجام می پذیرد.



## ب - امواج سرگردان:

منظور از "امواج سرگردان" امواجی هستند که در فرایند حرکت خود مسیر مشخص و معینی را طی نمی کنند. به عبارت ساده تر مسیر حرکت این امواج در یک جهت کاملاً مشخص انجام نمی پذیرد.



## شکست موج و ملاحظات مرتبط با آن

تعریف "به فرو ریختن قله موج، شکست موج گفته می شود." شکست موج زمانی اتفاق می افتد که بخش فوقانی موج سریع تر از بخش تحتانی موج حرکت می کند.

میزان سرعت و همچنین مقدار پیشروندگی موج ها بر اساس مقدار انرژی موج و انرژی های موافق آن و همچنین مقدار انرژی بازگشت موج های پیشین و انرژی های مخالف آن تعیین می گردد.

موج ها پس از شکست نسبت به میزان انرژی ذخیره شده خود پیش می روند و سپس به مرحله تخلیه کامل انرژی رسیده، از حرکت باز ایستاده و سپس شروع به حرکت معکوس می کنند.

## نیروهای پیشرونده و نیروهای بازدارنده

برای درک و دریافت بهتر موضوع حرکت و پیشروی امواج ابتدا باید به تبیین مفهوم "نیروی پیش رونده" و "نیروی بازدارنده" بپردازیم:

## الف - نیروی پیش رونده

منظور از "نیروی پیش رونده" انرژی مثبت موج و یا انرژی های موافق و هم راستا با آن می باشد که در راستای حرکت موج قرار دارند.

## ب - نیروی بازدارنده:

منظور از "نیروی بازدارنده" انرژی منفی موج و یا انرژی های



موج را برعهده دارند.

#### ج- حاشیه های دیوار جانبی:

حاشیه های دیوار جانبی بخش هایی هستند که به عنوان لبه دیواره های جانبی شناخته می شوند و ارتفاع آن برحسب طراحی استخر موج می تواند از چند سانتیمتر تا چند ده سانتیمتر و گاه تا بیشتر از آن متفاوت و متغیر باشد.

#### د- سطح تحتانی:

سطح تحتانی استخر موج سطح افقی استخر موج را شامل می شود که به دلیل طراحی خاص در شکل دهی به موج و پیشروی آن نقش عمده را ایفا می کند.

#### ه- ساحل استخر موج:

منظور از ساحل استخر موج بخش پایانی سطح تحتانی استخر موج می باشد که در آن منطقه موج در نهایت به انتهای عمر خود و تخلیه کامل انرژی می رسد.

#### و- نردبان:

نردبان های استخر موج تجهیزاتی می باشد که در بخش هایی از دیواره های استخر موج نصب می شوند که اصولاً برای صعود افراد از درون استخر موج به خارج از آن ها استفاده می گردد. تعبیه نردبان ها در استخر موج باید به گونه ای باشد که در هنگام وضعیت موج موجب آسیب یا صدمه به افراد نشود. ■

مخالف و غیر هم راستا با آن می باشد که در راستای حرکت موج قرار ندارند.

بنابر تبیین فوق نیروی پیش روندگی موج از یک طرف نسبت مستقیمی با انرژی مثبت، موافق و هم راستا و از طرف دیگر با انرژی منفی، مخالف و غیر هم راستا با آن می باشد.

#### بخش های مختلف استخر موج

استخر موج به طور کلی دارای بخش های زیر می باشد:

الف- دیواره موج ساز

ب- دیواره های جانبی

ج- حاشیه های دیواره های جانبی

د- سطح تحتانی

ه- ساحل استخر موج

و- نردبان

#### الف- دیواره موج ساز:

این بخش از استخر موج اصولاً در دیواره انتهایی استخر موج قرار دارد و با حفره هایی که در آن تعبیه شده است آب با فشار بالا را به محیط استخر موج منتقل می کند.

#### ب- دیواره های جانبی:

دیواره های جانبی سازه هایی هستند که در اطراف استخر موج قرار دارند و نقش نگهداری و هدایت آب درون استخر

سال بیست و پنجم

شماره ۶۶

زمستان ۱۳۹۹





## تدوین مدل کمی الگوی توانمندسازی ملی برنامه های آموزشی منجیان غریق

ایلخان نوری  
بخش سوم

### روش تحقیق

اجرائی و پژوهشی مورد تأیید قرار گرفت. ۴۰ سؤال پرسشنامه در قالب پرسشنامه‌ای با طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (۱-کاملاً مخالفم، ۲- مخالفم، ۳- نظری ندارم، ۴- موافقم و ۵- کاملاً موافقم) تهیه و تنظیم گردید. این پرسشنامه پس از توزیع و گردآوری در بین نمونه‌های پژوهش برای دسته‌بندی و تناسب ساختار عاملی گویه‌ها با مؤلفه‌های پژوهش از آزمون تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. آزمون تحلیل عاملی اکتشافی با گروه‌بندی و طبقه‌بندی متغیرهای مرتبط به هم، داده‌ها را دسته‌بندی و خلاصه می‌کند. این حالت در مراحل اولیه پژوهش به عنوان بخشی از فرایند ساخت ابزار استفاده می‌شود. معمولاً در تحلیل عاملی تعداد نمونه‌های مورد نیاز، در ارتباط با تعداد عامل‌هایی که اندازه‌گیری می‌شوند، بررسی می‌شود. اساساً تعداد نمونه‌ها (آزمودنی‌ها) همیشه باید بیش از تعداد عامل‌ها باشند. کناپ و براون<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) نسبت حداقل سه آزمودنی به ازای هر عامل (متغیر) را قابل قبول دانسته‌اند. دیدگاه دیگر در مورد حجم نمونه این است که چون اساس حجم نمونه این است که چون اساس بر همبستگی است، بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ آزمودنی برای اکثر اهداف کافی می‌باشد (کاظم نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). مقدار شاخص KMO جهت متناسب بودن اندازه نمونه ۰,۷۵۵ بدست آمد که نشان‌دهنده کفایت نمونه‌گیری در پژوهش حاضر است. مقدار این شاخص می‌تواند بین صفر تا یک به دست آید. چنانچه مقادیر این پیش‌فرض ۰,۵ یا بیش از آن باشد از دیدگاه ویلیامز، آنسمن و برون<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) مورد قبول و از دیدگاه لیچ، بارت و مورگان<sup>۳</sup> (۲۰۰۵)

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ روش انجام پژوهش کمی و از نوع پژوهش‌های مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) بود. جامعه آماری متشکل از رؤسای هیأت‌های استانی، افراد متخصص در کمیته‌های تخصصی، مدرسان درجه ۱ و منجیان غریق درجه ۱ کشور بود. با توجه به نظرات تیم پژوهش و با در نظر گرفتن حجم بالای افراد جامعه پژوهش برای ارائه داده‌های لازم جهت آزمون مدل، ۱۲۵ نفر حائز شرایط لازم تشخیص داده شدند که با توجه به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۹۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. پس از نهایی شدن ابزار پژوهش، این پرسشنامه در بین نمونه‌های کمی پژوهش توزیع و از ۹۰ پرسشنامه توزیعی با توجه به اینکه برخی از افراد از مشارکت در تکمیل پرسشنامه خودداری نمودند و دارای محدودیت در پاسخ به سؤالات و مشارکت داشتند در نهایت پس از توزیع و گردآوری پرسشنامه‌ها و عدم بازگشت تعدادی از پرسشنامه‌ها و کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش، تجزیه و تحلیل آماری بر روی ۶۰ پرسشنامه انجام پذیرفت.

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹

جدول ۱. جامعه و نمونه آماری پژوهش

افراد	حجم جامعه	حجم نمونه (پرسشنامه توزیع شده)	پرسشنامه عودت داده شده	روش نمونه‌گیری
رؤسای هیأت‌های استانی	۲۶	۱۸	۱۶	در دسترس
افراد متخصص در کمیته‌های تخصصی	۸	۷	۵	در دسترس
مدرسان درجه ۱	۴۴	۳۱	۱۵	در دسترس
منجیان غریق درجه ۱ کشور	۴۷	۳۴	۲۴	در دسترس
جمع کل	۱۲۵	۹۰	۶۰	

اگر مقادیر آن بیش از ۰,۷ باشد داده‌ها برای تحلیل عاملی مناسب و مورد تأیید است. همچنین سطح معناداری (P) آزمون کرویت بارتلت باید کمتر از ۰,۵۰ باشد که در این پژوهش معنادار بدست آمد (P ≤ ۰,۱۰) که حاکی از مناسب و مطلوب

ابزار گردآوری اطلاعات پژوهش حاضر، پرسشنامه (۴۰ سؤالی) محقق ساخته‌ای بود که برگرفته از مطالعات کتابخانه‌ای و مصاحبه با خبرگان حوزه نجات غریق بود که روایی صوری و محتوایی آن توسط ۱۱ تن از متخصصین و صاحب‌نظران علمی،



پایایی ۱۰ عامل (مؤلفه) بالاتر از ۰,۷ است و پایایی مؤلفه‌ها مورد قبول است و پایایی کل ابزار ۰,۸۲ به دست آمد که حاکی از مطلوب بودن ابزار اندازه‌گیری دارد.

با توجه به نتایج بدست آمده از آزمون تحلیل عاملی اکتشافی

پژوهش، طراحی پرسشنامه ۱۰ عاملی دارای ۴۰ سؤال است که در آزمون تحلیل عاملی تأییدی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد فراوانی و...) و در سطح آمار استنباطی از آزمون کلموگروف اسمیرنوف (K-S) جهت

بودن ماتریس همبستگی و ساختار مدل عاملی برای تحلیل عاملی داده‌های پژوهش داشت. لذا در این پژوهش تمامی پیش فرض‌های پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. جزئیات نتایج آزمون KMO و کرویت بارتلت در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. نتایج شاخص KMO و آزمون بارتلت

پیش فرض	مقادیر مشاهده شده	ملاک	نتیجه
آزمون KMO جهت متناسب بودن اندازه نمونه	۰,۷۸۷	بیش از ۰,۷۰	تأیید
مقدار خی دو	۹۸۷۶,۴۴۷	-	-
درجه آزادی	۵۰۵۰	-	-
سطح معناداری (P)	۰,۰۰۱	کمتر از ۰,۰۵	تأیید

آزمون کرویت بارتلت جهت درست بودن تفکیک عامل‌ها

بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های نمونه‌های پژوهش و از آزمون تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش واریماکس با استفاده از نرم‌افزار SPSS 22 استفاده گردید. همچنین جهت بررسی آزمون مدل عوامل توانمندسازی برنامه‌های آموزشی منجیان غریق از مدل معادلات ساختاری به روش حداقل مربعات جزئی (PLS) با استفاده از نرم‌افزار Smart PLS 2 (beta) استفاده شد. ■

جدول ۳. ضرایب پایایی مؤلفه‌های پرسشنامه

مؤلفه‌ها	تعداد گویه‌ها	ضریب آلفای کرونباخ
عوامل حقوقی	۴	۰,۷۶۲
عوامل فرهنگی	۳	۰,۸۶۶
عوامل مدیریتی	۴	۰,۷۷۹
مؤلفه آموزشی	۴	۰,۸۶۰
مؤلفه انگیزه شغلی	۵	۰,۸۲۰
مؤلفه بازنگری قوانین	۴	۰,۷۹۶
مؤلفه تجهیزات و امکانات	۴	۰,۸۴۲
مؤلفه رشد و توسعه	۴	۰,۸۳۷
مؤلفه فناوری	۴	۰,۹۱۷
مؤلفه نظارت و ارزیابی	۴	۰,۷۶۶
کل پرسشنامه	۷۱	۰,۸۲۳

ملاک داشتن بار عاملی حداقل ۰,۵۵ برای حضور آن گویه در پرسشنامه بود که از ۶۵ سؤال ابزار ۲۵ گویه دارای بارهای عاملی کمتر از ۰,۵۵ بودند و از سؤالات پرسشنامه حذف شدند و پرسشنامه برای بررسی مدل پژوهش در بخش کمی با استفاده از ۴۰ سؤال صورت پذیرفت. معیار در نظر گرفتن بار هر عامل، از یک مطالعه به مطالعه دیگر متفاوت است. برخی از محققان از نقطه بُرش حداقل ۰,۳۰ و برخی دیگر از نقطه بُرش حداکثر ۰,۵۵ استفاده می‌کنند. تعداد ۴۰ گویه پژوهش در ۱۰ عامل شامل مؤلفه نظارت و ارزیابی (۴ سؤال)، مؤلفه بازنگری قوانین (۴ سؤال)، مؤلفه آموزشی (۴ سؤال)، مؤلفه رشد و توسعه (۴ سؤال)، مؤلفه مدیریتی (۴ سؤال)، مؤلفه فرهنگی (۳ سؤال)، مؤلفه حقوقی (۴ سؤال)، مؤلفه تجهیزات و امکانات (۴ سؤال)، مؤلفه فناوری (۴ سؤال)، مؤلفه انگیزه شغلی (۵ سؤال) دسته‌بندی شدند. این ۱۸ عامل در مجموع ۷۱,۴۶٪ از واریانس توانمندسازی برنامه‌های آموزشی منجیان غریق را تبیین می‌کند که مقداری مطلوب است. ویلیامز و همکاران (۲۰۱۰) معتقدند که در پژوهش‌های علوم انسانی واریانس عوامل شناسایی شده معمولاً اگر بین ۵۰ تا ۶۰ درصد از کل واریانس را پوشش دهد مقدار بدست آمده در این پژوهش بسیار مطلوب است.

برای اطمینان از همسانی درونی پرسشنامه، پایایی هریک از عوامل شناسایی شده از تحلیل عاملی اکتشافی توسط ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد. نتایج آزمون کرونباخ نشان داد که



### چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد

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

#### سایر چربی‌های مصنوعی

اولسترا هم نوعی علاقه و هم دلهره‌ای را در میان گروه‌های مختلف مردم از متخصصان تغذیه تا مصرف‌کنندگان بوجود آورده است. اما اولسترا تنها چربی مصنوعی موجود در بازار نیست. در واقع، اولین جایگزین چربی اویسل (Avicel) بود که در اواسط دهه ۱۹۶۰ به تأیید رسید. از آن موقع به بعد این راه دنبال شد و امروزه بوسیله تولیدکنندگان مواد غذایی استفاده می‌شود. بسیاری از این محصولات هم در دست تولید هستند. انواع قدیمی‌تر آنها، محصولات کربوهیدراتی گرفته شده از نشاسته و یا صمغ اند که قادرند آب را در خود نگاه دارند - این نوع از چربی‌ها زمانی استفاده می‌شوند که مقداری از چربی محلول با آب جایگزین شده باشد. - دیگر انواع جایگزین‌ها، جانشین چربی‌ها می‌شوند و برخی انواع جدید آنها هم از طریق دستکاری تکنولوژیک چربی‌ها که آنها را غیرقابل جذب می‌سازد، ساخته شده‌اند.

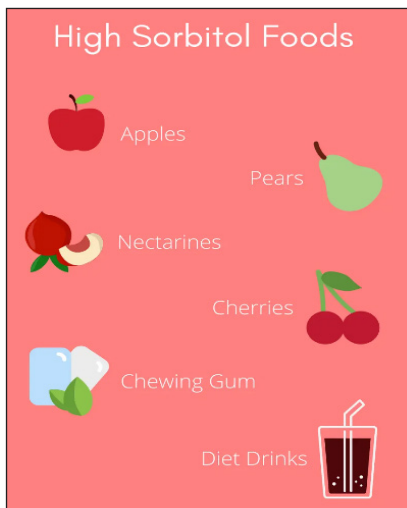
#### جایگزین‌های چربی بر پایه کربوهیدرات‌ها

سوربیتول، زایلیتول، مانیتول، ایزومالت، پلی دکستروز، مالتودکستروزین‌ها، از جمله موادی هستند که به مدت چند سال به عنوان جایگزین‌های چربی در غذاهای فرآوری شده استفاده می‌شدند. این نوع مواد برای حفظ ساختار برخی از محصولات و هم چنین فراهم کردن بافت، حجم و احساسی که در دهان ایجاد می‌کنند، در هنگام حذف چربی، بسیار مفیدند. این مواد که همگی الکل‌های شکرند، شیرینند و هیچ آسیبی به دندان‌ها وارد نمی‌کنند.

#### سوربیتول Sorbitol

سوربیتول رژیمی‌ترین نوع الکل شکر است که اولین بار در سال ۱۸۷۲ از میوه درخت زبان گنجشک کوهی ساخته شد. سوربیتول هم چنین به طور طبیعی در گیلاس، آلو، جلبک‌های دریایی،

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



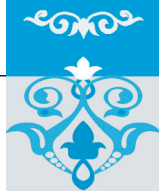
سیب و گلابی یافت می‌شود، اما اگر بخواهند به عنوان افزودنی در شیرینی، کیک و شکلات از آن استفاده کنند، بوسیله هیدروژنه کردن گلوکز، ساکارز و یا نشاسته، آن

را در آزمایشگاه تولید می‌کنند، سوربیتول ۲,۶ کالری در هر گرم انرژی تولید می‌کند و کندتر از شکر شکسته و جذب می‌شود، یعنی یک سوم کالری هر گرم چربی را داراست. محصولات حاوی سوربیتول و یا دیگر الکل‌های شکر، اگر در مقادیر زیاد به مصرف برسند، باعث ایجاد اسهال در بچه‌هایی است که از آن به مقدار زیاد استفاده می‌کنند.

#### زایلیتول Xylitol

یکی دیگر از الکل‌های شکر که به طور طبیعی ساخته شده و به عنوان عامل حجم‌ساز در برخی از غذاهای کم چربی استفاده می‌شود، زایلیتول است. اگرچه می‌توان از خوراکی‌هایی مثل زغال اخته، توت فرنگی، کاهو، انواع آلو و قارچ خوراکی و جلبک دریایی این ماده را استخراج نمود، اما امروزه زایلیتول از خمیر





### پلی دکستروز Polydextrose

این الکل شکر از ترکیب گلوکز، سوربیتول و مقدار کمی اسیدسیتریک به دست می آید. پلی ساکارز پلیمری کربوهیدراتی است که مزه شیرین ندارد و هر گرم آن فقط یک

**Polydextrose**  
#Dietary fiber #Replace Sugar #Prebiotics



**Key Applications**

<input checked="" type="checkbox"/> Beverages	<input checked="" type="checkbox"/> Cakes
<input checked="" type="checkbox"/> Candies	<input checked="" type="checkbox"/> Dessert
<input checked="" type="checkbox"/> Cereals	<input checked="" type="checkbox"/> Puddings
<input checked="" type="checkbox"/> Dressings	<input checked="" type="checkbox"/> Baking
<input checked="" type="checkbox"/> Yogurts	<input checked="" type="checkbox"/> Ice cream
<input checked="" type="checkbox"/> Dairy drinks	

کالری انرژی دارد. این ماده در آدامس، چاشنی سالاد، ژلاتین، ماست کم چربی، بستنی، غذاهای پخته و بجای بخشی از چربی قرار می گیرد. یکی از انواع پلی دکستروز، اخیراً با مارک لیتس (litesse) وارد بازار شده است.

### مالتودکسترین ها Maltodextrins

این مواد از نشاسته گرفته شده از ذرت، سیب زمینی، برنج، تاپیکا و یا مخلوطی از غلات ساخته می شوند. ترکیبات مختلفی از مالتودکسترین ها هم اکنون قابل دسترسی است. در غذاها دکسترین ها همچون حد واسط عمل می کنند و در هر گرم،




**MALTODEXTRIN**

چهار کالری دارند. بسیاری از مالتودکسترین ها در کیک، نان، دسر، بستنی، خامه های کم چربی، پنیر، چاشنی، مایونز، سس و شکلات مورد استفاده قرار می گیرند. بعضی از انواع مالتودکسترین در قوام آوردن چربی ها و اضافه کردن بافت خامه ای بسیار مطلوبند. یکی از انواع رایج مالتودکسترین، کریستالین (crystalean) است. ■

چوب (خصوصاً چوب درخت قان)، پوست بادام، نارگیل و گردوی آمریکایی، سبوس، جو، برنج، پنبه دانه و یا پوکه نیشکر ساخته می شود. در فرآیند استخراج، ترکیبی از شکر بنام گزیلوز (xylose) تشکیل می شود، سپس با عملیات هیدروژنه کردن، خالص سازی و تبلور، از آن پودر سفید رنگی به نام زایلیتول بدست می آید. زایلیتول به مواد خوراکی نظیر آدامس و شکلات افزوده می شود و ۲,۴ کالری در هر گرم دارد. زایلیتول شیرین ترین نوع از الکل های شکر است و همانند سوربیتول مصرف بیش از حد آن سبب اسهال می شود.

### مانیتول Mannitol

مانیتول و یا شکر مانا اغلب در آدامس استفاده می شود و از جلبک دریایی، خمیر

**High Mannitol Foods**



Button, Portobello, Swiss Brown, Enoki Mushrooms

Cauliflower

Celery

Peas

چوب درختان مخروطی، صمغ خشک شده درختان مانا و یا از قندهای دیگر به دست می آید. مصرف زیاد آن باعث اسهال و در بچه ها ایجاد حالت تهوع و

استفراغ می کند. هر گرم آن ۱,۶ کالری را در بر می گیرد.

### ایزومالت Isomalt

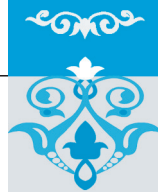
این نوع الکل شکر، از شکر معمولی و یا ساکارز به دست می آید.



ایزومالت، پودری سفید رنگ، شیرین مزه و بلوری شکل است که بدون داشتن هیچ گونه مزه و طعمی، مزه های دیگر را شدت می بخشد. ایزومالت به عنوان جایگزینی برای

شکر و چربی در غذاها مورد استفاده قرار می گیرد. تولیدکنندگان مواد غذایی برای شیرین کردن نوشیدنی ها، شکلات، آدامس، ژله و مربا معمولاً از ایزومالت استفاده می کنند. ایزومالت ۲ کالری در هر گرم دارد.

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## دوپینگ، سلامت ورزشکاران، ورزش حرفه‌ای

ژان فرانسوا بورگ و همکاران / ترجمه: فریبا قلی زاده  
بخش پنجم



مشابه استانداردهای با کیفیت نوع ایزو بخش صنعتی است. برای سرمایه‌گذاری روی این دوپند، مبلغ کسر شده قانونمند به عنوان مثال دو درصدی، می‌تواند بر روی تمام دستورالعمل‌های حوادث ورزشی (قراردادهای پشتیبانی، حقوق پخش مجدد تلویزیونی و ورودی‌های استادیوم) اعمال شود. برای هدایت و جهت‌دهی کنترل‌های ضد دوپینگ، تنها یک مقام مسئول مستقل از مقامات ورزشی می‌تواند ضمانت‌های شفاف و محکمی را ارائه دهد. دو مثال ذکر شده در رابطه با مسابقات تور فرانسه و ورزشی ایتالیایی مؤید این مطلب هستند. با این وجود باید بدانیم که فدراسیون‌های متعددی اطلاعات خود را در رابطه با گونه‌های مختلف آزمایش، هویت افراد تحت آزمایش و موارد مثبت، کاملاً سری نگه می‌دارند، گرچه این قبیل اطلاعات ممکن است قدم اول برای بازگشت به سوی اخلاقیات باشد. در واقع عدم توافق و اختلافی که میان پیام اسپانسر و یا توزیع‌کننده و بازگشت منفی در موارد استفاده از دوپینگ وجود دارد، باعث روی برگرداندن مشتری‌ها از این مؤسسات و نگرانی سهامداران نمی‌شود و موجبات جریمه شدن آنها از سوی بازار را فراهم نمی‌آورد. پیوند ارزش‌های مشترک ورزش و اقتصاد، فشار مناسبی را نسبت به علم اخلاق به وجود می‌آورد. نهایتاً، شرط دیگر تأثیرگذار در مبارزه ضد دوپینگ، از تعادل میان این شعار المپیک و سلامتی قهرمانان برخاسته است. شعار المپیک این است: «سریع تر، بالاتر، قوی تر» در دوره مابین دو جنگ جهانی، هنری پلیسیه بعد از ۴۴ سال حرفه دوچرخه‌سواری توانست، ۵۲/۰۰۰ کیلومتر را با زمان متوسط ۲۵ کیلومتر در ساعت طی کند. در حالی که نیم قرن بعد، اِدی مرکس فقط با سه ماه تمرین، ۴۰۰/۰۰۰ کیلومتر را با زمان ۳۷ کیلومتر در ساعت رکاب زد. ژان روبیک در سال ۱۹۴۶، ۶۵ روز مداوم رکاب زدن را در برنامه خود داشت

### راه حل‌ها و تنظیمات

آیا از این پس می‌توان ورزش سطح بالایی را تصور کرد که دوپینگ به آن راه نیافته باشد؟ جواب بیننده واقع‌گرا به این سؤال منفی است. کسی که خوش بین تر است، پنج پیشنهاد را عنوان می‌کند که از درهم آمیختن آنها، پنج راه حل ایجاد می‌شود: اطلاع ورزشکاران از خطراتی که با آنها مواجه می‌شوند، اعطای روش‌های جدید مالی و علمی، وابسته نبودن مؤسسات کنترل دوپینگ به مراکز ورزشی، شفافیت کامل نتایج و تعداد کم مسابقات در جدول رقابت‌ها، آمار، زیان‌های ناشی از مصرف دوپینگ را به وضوح نشان می‌دهند: امید به زندگی در نزد بازیکنان قدیمی فوتبال آمریکایی به سختی از ۵۵ سال تجاوز می‌کند. این طول عمر در مقایسه با دیگر حرفه‌های موجود در ایالات متحده، حدود ۲۰ سال از میانگین معمول پایین تر است. در یک رشته دیگر ورزشی، مرگ فلورانس گریفیت - جوینر در سن ۳۸ سالگی، در سال ۱۹۹۸، زوایای تاریک مبارزه با مواد نیروزا را روشن تر ساخت. این قهرمان المپیک بازی‌های سئول در ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر بدون آن که هرگز آزمایشات دوپینگ وی مثبت تشخیص داده شود، در همان سال دو رکورد قبلی خود را شکست و عملاً آنها را دست نیافتنی ساخت. (۱۰ دقیقه و ۴۹ ثانیه برای ۱۰۰ متر و ۲۱ دقیقه و ۳۴ ثانیه برای ۲۰۰ متر). افزایش ۱۰ کیلویی حجم ماهیچه‌ای وی در عرض یک ماه که با استفاده از روش‌های معمول و طبیعی، تحقق آن امری محال است، سوءظن دیگران نسبت به وی را تشدید کرد. در اروپا که امید به زندگی دائماً در حال افزایش است، قهرمانان دوچرخه‌سوار به طور روزافزون جوان می‌میرند. خودکشی‌ها، سرطان‌ها، داروها، ویروس‌ها و انگل‌ها بر سلول‌هایی که از نظر روانی و فیزیولوژیکی ضعیف شده‌اند، فائق می‌آیند. مارکوپانتانی و روزه ماریا ژیمانز به ترتیب در سن ۳۲ سالگی و ۳۴ سالگی درگذشتند. هوگو کابلت در سن ۳۹ سالگی، گاستون نینسینی و روزه ریوبر در سن ۴۰ سالگی از دنیا رفتند. در آن سوی آموزش لازم پیشگیری، ۲ مقیاس پذیرفته شده تصویب شده است: جاسازی اجباری یک ردیاب در مواد نیروزای غیرقابل تشخیص توسط لابراتوارهای داروسازی قبل از عرضه به بازار و تأییدیه قهرمانان سطح بالا که

سال بیت و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





و حال آن که این عدد در مورد برنارد هیناولت در سال ۱۹۸۰ به ۲۵۰ روز افزایش یافته است. چهل سال پیش، ریموند کویا در یک فصل در ۵۰ مسابقه حضور داشت و امروزه زین الدین زیدان در یک فصل در ۸۰ مسابقه شرکت دارد. جورن بورگ ۴۰ بازی تنیس انجام می داد و آندره آقاسی، ۷۰ بازی را به اتمام می رساند. باید در مورد تعداد آنها کاهش یابد. روزهای بیشتری برای استراحت و همچنین بازگشت رضایتمندانه بازیکنان به بازی در نظر گرفته شود و زمینه حذف برخی رقابت ها و نه اختراع آنها فراهم آید. در آن سوی این تغییر و تحولات و برای سهولت به نمایش درآمدن آنها، اصول بنیادین جدید حاکم بر ورزش باید تعریف شوند. از این دیدگاه، تأسیس آژانس جهانی مبارزه با مواد نپروزا، The World Anti - Doping Agency (WADA) اولین اقدام به حساب می آید. این سازمان که در سال ۱۹۹۹ تأسیس شد، وظیفه پیشبرد و هماهنگ سازی مبارزه ضد دوپینگ را در تمامی اشکال آن، در سطح بین المللی برعهده داشت. این سازمان که متشکل از نمایندگان اس.آی.ا.، کمیته های ملی المپیک، فدراسیون های بین المللی قهرمانان و سردمداران حکومتی پنج قاره بود، سازمان مستقلی نبود؛ در حدی که ترکیب، اعتبار ملی و جهت گیری های آن با حرکت های ورزشی و حکومت ها رابطه تنگاتنگی داشت، زیرا آنان نیز در کسب مدال ها و رکوردها منافی عایدشان می شد. با همه این احوال، قانون جهانی مبارزه با دوپینگ که در تاریخ اول ژانویه ۲۰۰۴ به تصویب رسید، اولین ابزار بین المللی به شمار می رفت که قواعد مربوط به دوپینگ را در همه ورزش ها و در تمام کشورها باهم هماهنگ می کرد. پیدایش تدریجی و مرحله ای سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ که در نتیجه مذاکرات دقیق در رابطه با عملکرد و دستورات آن ایجاد شده بود، محدودیت ها و موانع رویارویی با این امر را قبل از منجر شدن به توافق کلی بر روی منافع مشترک در حوزه ای که علائق ملی و فردی در نقطه مقابل هم قرار دارند، مشخص می سازد. در حال حاضر با وجود چندین پیشرفت سازنده

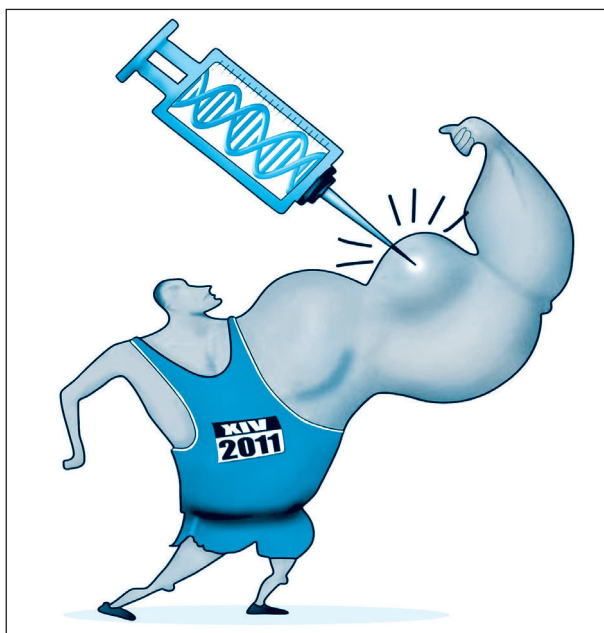
آشکار، این مبارزه هیچ برتری را به وجود نمی آورد، تا جایی که خطرات سلامتی برای قهرمانان و ریسک تجاری برای مسئولین سازماندهی ورزشی، «قابل قبول» ارزیابی شده است. سال های ۱۹۹۰ بیشتر از هر دوره دیگری، دلایل بدبینی را آشکار ساخته است: دلایل مستقیم به نسبت جنون رویدادهای شیمیایی و دلایل غیر مستقیم بنابر تناقضات علم که در آن واحد قادر است مرزهای پیروزی را عقب براند و بعد بشری را از آن بیرون بکشد و در نهایت رایج ترین دلایل، مربوط به توهمات دهن شده در زیر انحرافات اخلاقی است که در نتیجه کشش گروهی به سمت نظام برتری فنون، در فعالیت های ورزشی به وجود آمد. آیا امتناع از پذیرفتن عذرخواهی غم انگیز و از روی ناچاری قهرمان شکست خورده، اثبات بی گناهی ورزش بدون رقابت است؟ و یا قدغن کردن این رویدادهای بشری؟ آیا این امر، پیشنهاد نگرش ساده ای از ورزش بی آرایش است؟ و یا انکار ورزش؟ از طرف دیگر، آیا باید همه چیز را فدای اسطوره پرمته کرد؟ ما معتقد هستیم، زیرا به قدرت خلاقیت منطق و علم معتقدیم، چون به بشر دوستی انسان و توانایی وی برای هدایت خود و همچنین شکل دادن خویش اعتقاد داریم. خواستن این که تاریخ یک معنا دارد و آن، این است که انسان را دعوت کنیم تا بر طبیعت و سرشت خود تسلط یابد و اصول زندگی مشترک را با منطق، منطبق گرداند. دیگر ورزش نمی تواند جلوی تفکری را که در مورد پیشنهاد واضح و روشن ریموند آرون وجود دارد، بگیرد. از این پس، این فعالیت در تقاطع همه مسیرها قرار دارد. ■

اقدام به حساب می آید. این سازمان که در سال ۱۹۹۹ تأسیس شد، وظیفه پیشبرد و هماهنگ سازی مبارزه ضد دوپینگ را در تمامی اشکال آن، در سطح بین المللی برعهده داشت. این سازمان که متشکل از نمایندگان اس.آی.ا.، کمیته های ملی المپیک، فدراسیون های بین المللی قهرمانان و سردمداران حکومتی پنج قاره بود، سازمان مستقلی نبود؛ در حدی که ترکیب، اعتبار ملی و جهت گیری های آن با حرکت های ورزشی و حکومت ها رابطه تنگاتنگی داشت، زیرا آنان نیز در کسب مدال ها و رکوردها منافی عایدشان می شد. با همه این احوال، قانون جهانی مبارزه با دوپینگ که در تاریخ اول ژانویه ۲۰۰۴ به تصویب رسید، اولین ابزار بین المللی به شمار می رفت که قواعد مربوط به دوپینگ را در همه ورزش ها و در تمام کشورها باهم هماهنگ می کرد. پیدایش تدریجی و مرحله ای سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ که در نتیجه مذاکرات دقیق در رابطه با عملکرد و دستورات آن ایجاد شده بود، محدودیت ها و موانع رویارویی با این امر را قبل از منجر شدن به توافق کلی بر روی منافع مشترک در حوزه ای که علائق ملی و فردی در نقطه مقابل هم قرار دارند، مشخص می سازد. در حال حاضر با وجود چندین پیشرفت سازنده

از این دیدگاه، تأسیس آژانس جهانی مبارزه با مواد نپروزا، The World Anti - Doping Agency (WADA) اولین



اقدام به حساب می آید. این سازمان که در سال ۱۹۹۹ تأسیس شد، وظیفه پیشبرد و هماهنگ سازی مبارزه ضد دوپینگ را در تمامی اشکال آن، در سطح بین المللی برعهده داشت. این سازمان که متشکل از نمایندگان اس.آی.ا.، کمیته های ملی المپیک، فدراسیون های بین المللی قهرمانان و سردمداران حکومتی پنج قاره بود، سازمان مستقلی نبود؛ در حدی که ترکیب، اعتبار ملی و جهت گیری های آن با حرکت های ورزشی و حکومت ها رابطه تنگاتنگی داشت، زیرا آنان نیز در کسب مدال ها و رکوردها منافی عایدشان می شد. با همه این احوال، قانون جهانی مبارزه با دوپینگ که در تاریخ اول ژانویه ۲۰۰۴ به تصویب رسید، اولین ابزار بین المللی به شمار می رفت که قواعد مربوط به دوپینگ را در همه ورزش ها و در تمام کشورها باهم هماهنگ می کرد. پیدایش تدریجی و مرحله ای سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ که در نتیجه مذاکرات دقیق در رابطه با عملکرد و دستورات آن ایجاد شده بود، محدودیت ها و موانع رویارویی با این امر را قبل از منجر شدن به توافق کلی بر روی منافع مشترک در حوزه ای که علائق ملی و فردی در نقطه مقابل هم قرار دارند، مشخص می سازد. در حال حاضر با وجود چندین پیشرفت سازنده





## آنچه ناخن های شما در مورد سلامتی تان می گویند

گردآوری: مریم میرسلیم



سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹

ناخن های بسیار رنگ پریده گاهی اوقات می تواند نشانه یک بیماری جدی باشد.



۱. کم خونی (anemia)
۲. نارسایی احتقانی قلب
۳. بیماری کبدی
۴. سوء تغذیه

www.pezeshkymrooz.com

نشریه پزشکی امروز، نخستین نشریه تخصصی پزشکی کشور

آیا می دانید ناخن های شما خبر از سلامت کلی بدن می دهند؟ رنگ سفید، برخی از موج با برجستگی ها ممکن است نشانه ای از کمبود ماده ای در بدن باشد. مشکلات در کبد، ریه ها و قلب می تواند در ناخن ها ظاهر شود.

### ناخن های مایل به آبی



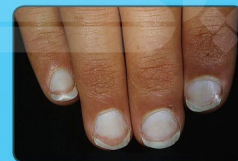
ناخن هایی با رنگ مایل به آبی می توانند به این معنی باشند که بدن اکسیژن کافی دریافت نمی کند. این می تواند نشان دهنده یک مشکل ریوی مانند آمفیژم باشد. برخی از مشکلات قلبی می تواند ناخن های مایل به آبی همراه باشد.

www.pezeshkymrooz.com

نشریه پزشکی امروز، نخستین نشریه تخصصی پزشکی کشور

### ناخن های سفید

اگر رنگ ناخن ها سفید و دارای حاشیه های تیره تر باشند، می تواند نشانگر مشکلات کبدی، مانند هیپاتیت باشد. در این تصویر، انگشتان نیز زرد می شوند، که یکی دیگر از نشانه های مشکلات کبدی است.



www.pezeshkymrooz.com

نشریه پزشکی امروز، نخستین نشریه تخصصی پزشکی کشور



### ناخن‌های شکسته و تکه‌تکه شده:



ناخن‌های خشک و شکننده که به‌طور مکرر شکسته یا ترک می‌خورند، به بیماری تیروئید مرتبط هستند. ترک خوردگی یا شکاف همراه با رنگ زرد مایل به دلیل عفونت قارچی است.

www.pezeshkymrooz.com

نشریه پزشکی امروز، نخستین نشریه تخصصی پزشکی کشور



### ناخن‌های جویده شده:



جویدن ناخن‌ها ممکن است بیش از یک عادت قدیمی نباشد، اما در برخی موارد این نشانه اضطراب مداوم است. گاز گرفتن یا چیدن ناخن نیز با اختلال وسواس فکری عملی مرتبط است.

www.pezeshkymrooz.com

نشریه پزشکی امروز، نخستین نشریه تخصصی پزشکی کشور

### خطوط تیره زیر ناخن



خطوط تیره زیر ناخن باید در اسرع وقت بررسی گردد. برخی اوقات این رخداد نشانه **ملانوم**، خطرناک‌ترین نوع سرطان پوست ایجاد می‌شود.

www.pezeshkymrooz.com

نشریه پزشکی امروز، نخستین نشریه تخصصی پزشکی کشور

### پوست اطراف ناخن پف دار:



اگر پوست اطراف ناخن قرمز و پف کرده به نظر برسد، به عنوان التهاب ناخن شناخته می‌شود. ممکن است در نتیجه بیماری لوپوس یا دیگر اختلالات بافت همبند باشد. عفونت همچنین می‌تواند سبب قرمزی و التهاب پوست اطراف ناخن شود.

www.pezeshkymrooz.com

نشریه پزشکی امروز، نخستین نشریه تخصصی پزشکی کشور

### ناخن‌های موج دار



اگر سطح ناخن موج‌دار یا حفره‌دار باشد ممکن است نشانه اولیه پسوریازیس یا آرتروز التهابی باشد. تغییر رنگ ناخن در این گونه مواقع معمول است. پوست زیر ناخن می‌تواند به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز باشد.

www.pezeshkymrooz.com

نشریه پزشکی امروز، نخستین نشریه تخصصی پزشکی کشور

اگرچه تغییراتی که در ظاهر ناخن‌ها رخ می‌دهد، می‌تواند ناشی از برخی شرایط باشد اما همیشه به عنوان اولین نشانه نیست و فقط بخشی از یک پازل چند تکه است. هر فردی که ناخن سفید دارد الزاماً هپاتیت ندارد. از خود درمانی پرهیز نموده و به‌طور حتم با پزشک خود مشورت نمایید.





### غار بورنیک

غار بورنیک دو راه دسترسی دارد:

**مسیر اول:** برای دیدن غار بورنیک از این مسیر ابتدا باید به روستای هرانده بروید. از تهران به سمت فیروز کوه، بعد از



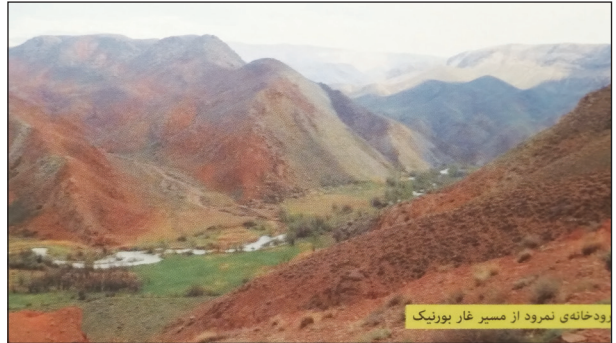
گیلاوند، سیدآباد، امین‌آباد و نرسیده به منطقه نمرود، در فاصله حدود ۱۰۵ کیلومتری از تهران و ۱۲ کیلومتر مانده به فیروز کوه، سمت راست خود یک خروجی مشاهده می‌کنید که تابلوی روستای هرانده ابتدای این خروجی نصب شده است. فاصله این

روستا تا جاده فیروز کوه آسفالتی و کمتر از یک کیلومتر است و شما می‌توانید از داخل جاده روستا را ببینید.

زمانیکه به روستا رسیدید، همان خیابان اصلی را ادامه تا به آخرین خانه‌های روستا برسید. اکنون مسیر پاکوب مشخصی در جهت جنوب خود می‌بینید. وارد این پاکوب شوید و راه را ادامه دهید. سمت چپ شما باغ‌ها و مزارع کشاورزی و سمت راستان صخره‌های طبیعی نمایان می‌شوند. کمی بعد، این راه پاکوب از بین باغ‌ها عبور می‌کند و جلوتر به رودخانه زیبای نمرود نزدیک می‌شود. بعد از حدود ۲٫۵ کیلومتر پیمایش در مسیر پاکوب، به کوه کم ارتفاع سرخ‌رنگی می‌رسید که در این قسمت راه دره هرانده و غار بورنیک جدا می‌شود. اگر خوب دقت کنید یک راه پاکوب در ارتفاع روبروی خود می‌بینید که به سوی بالا و جهت جنوب غربی شیب دارد. حدود ۷۰۰ متر پس از این که وارد این راه پاکوب می‌شوید، به دهانه غار می‌رسید. اطراف دهانه غار درختچه‌های کوچکی وجود



غار را به شما نشان می‌داد و می‌توانستید با دنبال کردن آن مسیر را بیابید و برای بازگشت نیز از آن استفاده کنید. تا



دارند که نشانه خوبی برای نزدیک شدن به دهانه غار به حساب می‌آیند. مزیت این راه است که از زیبایی‌های روستای هرانده و مسیر کنار رودخانه لذت می‌برید.

**مسیر دوم:** در جاده تهران به فیروزکوه، ۸ کیلومتر بعد از امین‌آباد و ۲٫۵ کیلومتر قبل از خروجی روستای هرانده، یک کوره راه باریک و خاکی وجود دارد که از سمت راست جاده جدا می‌شود و به سمت معدن می‌رود. پس از گذشتن از کنار معدن، یک و نیم کیلومتر دیگر به یک دوراهی می‌رسید. از اینجا باید مسیرتان را به جهت شرق ادامه دهید. حدود ۳ کیلومتر دیگر به دوراهی باریکی می‌رسید. جهت شمال را پیش بگیرید تا یک و نیم کیلومتر دیگر به انتهای جاده برسید. اکنون روی تپه‌ای قرار دارید که غار هرانده در دامنه شمالی آن قرار گرفته است. زمانی که روی این تپه رسیدید، خودرو خود را از انتهای جاده پارک کنید و از راه پاکوب به جهت شمال و به سمت دهانه غار حرکت کنید. در این صورت کم‌تر از یک ربع تا دهانه غار پیاده روی دارید. این جاده خاکی را ادامه دهید تا بعد از حدود ۵۰۰ متر به دهانه غار برسید. تردد در این راه بسیار کم است و گیاهان تا وسط جاده پیش آمده‌اند. در قسمت‌هایی جاده به هیچ وجه دیده نمی‌شود و برای خودروهای معمولی مناسب نیست. در عوض، داخل روستای هرانده نمی‌شوید و اگر با خودرو بروید پیاده روی کم‌تر دارید.

ابعاد تقریبی دهانه غار ۱۵\*۱۰ متر و ارتفاع آن ۶ متر است. ارتفاع دهانه این غار از سطح دریا ۱۹۷۰ متر است. از همان ابتدا با عبور از چندین پله سیمانی با شیبی ملایم وارد غار می‌شوید. ابتدای راه سنگلاخ است و سطح نمناک و چسبنده‌ای دارد که به قسمت‌های دیگر راه پیدا می‌کند. معمولاً وارد این گونه غارها که می‌شوید نخ شیرینی کف غار شما را در مسیری مطمئن راهنمایی می‌کند. چندی پیش، در این غار نیز نخ شیرینی وجود داشت که قسمت‌های اصلی

این که به دلیل ریزش‌های این غار، نخ شیرینی از داخل غار برداشته شد تا افراد مبتدی و غیرحرفه‌ای و غیرآشنا وارد غار نشوند. در برخی قسمت‌ها فلش‌های قرمز رنگ مسیر رفت را نشان می‌دهند و فلش‌های سفید رنگ مسیر برگشت را نمایان می‌کنند. به همین دلیل برای بازدید از این غار حتماً با راهنمای مجرب بروید. طول شعبه اصلی این غار حدود ۵۰۰ متر است و پیمایش رفت و برگشت آن در مسیر اصلی و بدون سرک کشیدن به فرعی‌های غار، حدود سه ساعت زمان نیاز دارد. می‌توان در مجموع این غار را به سه قسمت تقسیم کرد و نام تالار را بر هر قسمت نهاد. در سقف هر یک از این تالارها که شکل طاق‌دیسی دارد، شکاف و گسل اولیه ایجاد کننده غار به خوبی دیده می‌شود.

در قسمت اول این غار، آثار و نشانه‌هایی از زندگی غارنشینان مشاهده می‌شود. کف این قسمت سنگ‌چین است و دو فرورفتگی عمیق به صورت ایوان در آن دیده می‌شود. وجود دروازه‌ای به شکل سنگ‌چین در سمت راست تالار و قطعات سفال‌های شکسته و پراکنده در این محوطه ۵۰\*۴۰ متری دلیل دیگری است که بودن اقوام پیش از تاریخ را تأیید می‌کند. ارتفاع این تالار حدود ۸ متر است و از سمت چپ آن راهی برای ورود به تالار دوم مشاهده می‌شود.

تالار دوم بزرگ‌ترین قسمت غار محسوب می‌شود و ابعاد آن ۳۰\*۶۰ متر و ارتفاع آن ۱۵ تا ۲۰ متر است. کف این قسمت شیب‌دار رو به پایین است و دو دالان که یکی در ابتدا و دیگری در انتهای آن وجود دارند، به سوی تالار سوم می‌روند. دالانی که در انتهای تالار دوم و سمت راست شما قرار دارد، به انتهای تالار سوم وصل می‌شود. وسعت این تالار و وجود

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## علت نامگذاری

کلمه «بورنیک» از دو کلمه «بور» و «نیک» تشکیل شده است. «بور» تغییر شکل یافته «بار» به معنی جایگاه و مکان و «نیک» به معنی خوب و نیکو است. شاید به دلیل سرسبزی منطقه و وجود رودخانه و روستای هرانده نزدیک این غار، کلمه «جایگاه خوب» را برای این غار انتخاب کرده اند. برخی نیز این غار را «پورنیک» می نامند. «پور» به معنی گودال و «نیک» به معنی خوب و نیکو است. این واژه در مجموع چاله یا گودال نیک معنی می دهد. علت آن هم شکل ورودی غار است که مانند گودالی بزرگ به نظر می رسد. ■



برج آهکی داخل غار

منبع:

● جاذبه‌های گردشگری جاده فیروزکوه / احمد نظری، مهدی ورکش با مقدمه دکتر منوچهر ستوده

چکیده و چکنده‌های مختلف زیبایی آن را دو چندان کرده است. کف تالار سوم نیز سنگلاخ با شیبی تند است و انتهای آن به محوطه‌ای پرتگاهی متصل می شود که بدون تبحر و امکانات کافی نباید به آن نزدیک شوید. در این قسمت نیز چکیده‌ها و چکنده‌های زیبایی به چشم می خورد. در گوشه دیگری از این تالار، دالانی به طول ۲۰ متر و عرض ۵ متر دیده می شود که سطحی صاف دارد و می توان حدس زد که محل پنهان شدن ساکنان غار در مواقع خطر بوده است. عمیق ترین بخش غار در تالار سوم قرار دارد. کنار دهانه غار، مکان کوچکی برای برپایی چادر وجود دارد. از کنار دهانه غار،

راه پاکوبی بالا می رود. این راه را ادامه دهید تا بعد از ۶۰۰ متر، به محیط وسیعی برسید که برای چادر زدن جا دارد. روی این ارتفاع و نزدیک غار، چشمه آبی وجود ندارد.

گزینه دیگر برای چادرزدن، کنار رودخانه نمرود در مسیر دسترسی به غار است.

غار بورنیک چند چاه و پرتگاه دارد که برای داخل شدن به آن‌ها باید لوازم فنی و تبحر لازم داشته باشید. در غیر این صورت، کنجکاوای نکنید و به فرعی‌ها سرک نکشید. در گذر از مسیر اول، چون از بین باغ‌ها و درختان میوه می گذرید، مراقب باشید وارد حریم شخصی کشاورزان نشوید و موجب مزاحمت برای اهالی ایجاد نکنید.

سعی کنید مایحتاج خود را از روستای هرانده تهیه نمایید یا حتی در صورت بلد بودن مسیر، با یک فرد راهنما از روستا هماهنگ کنید تا از این طریق سودی نیز به اهالی روستا رسانده باشید و سفر شما به استانداردهای جهانی تعریف اکوتوریسم یا بوم گردشگری نزدیک تر شود. به هیچ عنوان به عوارض داخل غار آسیب نرسانید و تمام زباله‌های خود را از داخل غار بیرون بیاورید.

در هیچ یک از مسیرهای یاد شده آب آشامیدنی وجود ندارد. بنابراین آب آشامیدنی مورد نیاز خود را از قبل تهیه کنید. توصیه‌های ابتدایی درباره غارنوردی را مطالعه کنید.

سال هجرت و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## هر آنچه در مورد کروناویروس باید بدانیم

گردآوری: مریم میرسلیم



کرده است. این گونه، نخست در آغاز ماه اکتبر کشف شد، جهش‌هایی را با نوع کشف شده آن در انگلستان، به صورت مشترک دارد. مواردی توسط این نوع در خارج از آفریقای جنوبی نیز ایجاد شده است.

\* **برزیل:** یک گونه به نام P. 1 ظهور نمود و در چهار مسافر از برزیل شناسایی گردید، که در غربالگری معمول در فرودگاه هاندا (Haneda) در خارج از توکیو، ژاپن مورد آزمایش قرار گرفتند. این گونه شامل مجموعه‌ای از جهش‌های اضافی است که ممکن است بر توانایی آن برای شناسایی توسط آنتی بادی‌ها تأثیر بگذارد.

\* **آیا واکسن‌ها در برابر نوع جهش یافته ویروس کرونا مؤثر خواهند بود؟**

تا به امروز و در حال حاضر پاسخ مثبت است. هر سه واکسن پیشرو در مقابل اسپایک موجود، نوعی پاسخ ایمنی ایجاد می‌کنند، به همین دلیل این پرسش مطرح می‌شود. واکسن‌ها سیستم ایمنی بدن را برای حمله به چندین قسمت مختلف ویروس آماده می‌کنند بنابراین، حتی اگر بخشی از اسپایک ویروس جهش یافته باشد، واکسن‌ها همچنان مؤثر خواهند بود.

پژوهشگران معتقدند که در صورت اضافه شدن جهش‌های بیشتر، نگرانی‌ها آغاز خواهد شد. این ویروس به طور بالقوه در مسیر فرار از واکسن قرار دارد، فرار از واکسن با تغییر ویروس رخ می‌دهد به این ترتیب، ویروس تمام تلاش خود را می‌کند تا از اثربخشی کامل واکسن جلوگیری کند و همچنان موجب آلودگی افراد شود. این امر ممکن است نگران‌کننده‌ترین بخشی از آنچه که در رابطه با ویروس رخ می‌دهد به شمار بیاید. این گونه جدیدترین نسخه‌ای است که نشان می‌دهد

\* **از گونه جهش یافته ویروس کرونا چه می‌دانیم؟** ویروس‌ها همواره از طریق جهش (Mutation) در حال تغییر هستند و انتظار می‌رود که با گذشت زمان با انواع جدیدی از ویروس‌ها مواجه شویم. گاهی اوقات انواع جدیدی ظاهر می‌شوند و سپس از بین می‌روند. در مواقع دیگر، انواع جدیدی ظاهر می‌شوند و همچنان به حیاتشان در محیط ادامه می‌دهند. گونه‌های متعددی از ویروس‌هایی که موجب ابتلا به کووید-۱۹ می‌شوند در طول این همه‌گیری در سراسر جهان مشاهده و ثبت شده‌اند. ویروسی که سبب ابتلا به بیماری کووید-۱۹ می‌شود گونه‌ای از کرونا ویروس، خانواده بزرگی از ویروس‌ها، است. دانشمندان در حال پیگیری تغییرات ویروس، از جمله تغییرات در اسپایک‌های سطح ویروس، هستند. این پژوهش‌ها، از جمله تحلیل‌های ژنتیکی ویروس، کمک می‌کنند تا شیوه اثرگذاری این تغییرات را در میزان انتقال ویروس، همچنین اتفاقاتی را که بر مبتلایان به آن ویروس‌ها رخ می‌دهد درک نماییم.

در حال حاضر گونه‌های متعددی از کرونا ویروس در سراسر جهان شناسایی شده است:

\* **انگلستان:** گونه جدیدی به نام B. 1.1.7 با تعداد غیرمعمول و فراوانی جهش، پدید آمده است. این گونه بسیار راحت‌تر و سریع‌تر از انواع دیگر گسترش می‌یابد. این گونه جدید برای نخستین بار در سپتامبر ۲۰۲۰ شناسایی گردید و اکنون در لندن و جنوب شرقی انگلیس شیوع و گسترش بالایی دارد. از آن زمان در بسیاری از کشورهای جهان از جمله آمریکا و کانادا نیز شناسایی شده است.

\* **آفریقای جنوبی:** در آفریقای جنوبی، نوع دیگری به نام ۱.۳۵۱ به طور مستقل از نوع کشف شده در انگلیس، ظهور

سال بیست و پنجم

شماره ۶۶

زمستان ۱۳۹۹





به ویژه تزریق دوز دوم آن، دو تا چهار هفته طول می کشد تا ایمنی مناسب در بدن فرد ایجاد شود و تا قبل از ایجاد ایمنی، امکان ابتلا هست.

احتمال ابتلای افرادی که کرونا گرفته اند نسبت به کسانی که مبتلا نشده اند کمتر است اما این احتمال هیچگاه به صفر نمی رسد و کسانی که در مواجهه سنگین قرار گیرند دوباره مبتلا خواهند شد. ■

منابع:

- نشریه پزشکی امروز
- مرکز بهداشت و سلامت کشور

ویروس همچنان در حال سازگاری با شرایط موجود است؛ زیرا هر روز تعداد بیشتری از انسان ها را آلوده می سازد.

پژوهشگران دانشگاه گلاسکو معتقدند که این ویروس احتمالاً قادر به تولید جهش هایی برای فرار از واکنس است، این امر می تواند ما را در موقعیتی مشابه با آنفلوآنزا قرار دهد، که در آن واکنس ها را باید همیشه به روز نماییم. خوشبختانه، اصلاح واکنس های موجود بسیار آسان است.

**\* میزان احتمال مبتلا شدن افراد به ویروس کرونا پس از تزریق واکنس**

عضو ستاد علمی مبارزه با کرونا: پس از تزریق واکنس کرونا

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## واکنس های ایرانی کرونا در چه مرحله ای هستند؟




**واکنس رازی**  
واکنس کووید ۱۹



**واکنس پاستور**  
واکنس مشترک ایران و کوبا



**واکنس برکت**  
واکنس کووید ۱۹

**فاز ۱** ✓  
آزمایش انسانی آغاز شده است

**فاز ۲** ⚙️

**فاز ۳** ⚙️

**فاز ۱** ✓  
با موفقیت در کشور کوبا انجام شد

**فاز ۲** ✓  
با موفقیت در کشور کوبا انجام شد

**فاز ۳** ⚙️  
در حال آغاز آزمایش فاز سوم انسانی در ایران و کوبا است

**فاز ۱** ✓  
با موفقیت بالا انجام شد

**فاز ۲** ⚙️  
احتمالاً آزمایش فاز دوم و سوم با یکدیگر تلفیق شده تا اجازه تولید انبوه واکنس صادر شود

**فاز ۳** ⚙️

براساس اطلاعات اعلام شده  
۵ واکنس دیگر (مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت)  
در حال انجام آزمایش حیوانی است

تا تاریخ ۱۴ اسفند ۹۹  
منبع: سخنان وزیر بهداشت

Etemadonline.com    اینفوگرافیک اعتماد آنلاین



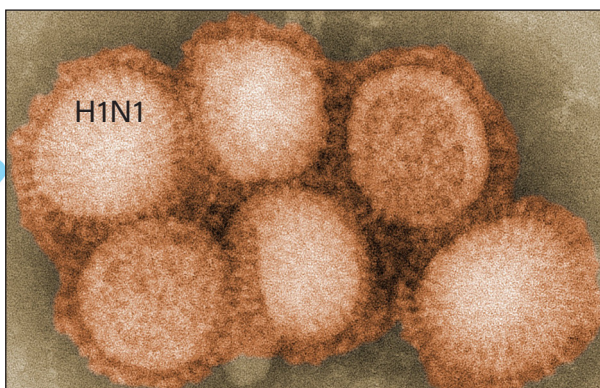


## آخرین باری که همه ماسک زدند!

گردآوری: مریم میرسلیم

در تاریخ بشر شیوع و همه‌گیری بیماری‌هایی نظیر کووید-۱۹، شیوع آنفلوآنزای اسپانیایی در سال ۱۹۱۸ بود. ویروس آنفلوآنزای H1N1 با منشاء پرندگان، طی سال‌های بسیار تکرار شده است، طی دهه‌های اخیر شاهد شیوع بیماری‌های

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



مصری مانند آنفلوآنزای خوکی و سارس در مناطق خاصی از جهان بوده‌ایم، اما آخرین باری که شیوع ویروسی در سطح جهانی موجب مرگ و میر در تعداد بالا و اجرای تدابیر پیش‌گیرانه نظیر فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک

مصری مانند آنفلوآنزای خوکی و سارس در مناطق خاصی از جهان بوده‌ایم، اما آخرین باری که شیوع ویروسی در سطح جهانی موجب مرگ و میر در تعداد بالا و اجرای تدابیر پیش‌گیرانه نظیر فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک





زمان یک سوم کل جمعیت جهان را تشکیل می‌داد، به این بیماری مبتلا شده باشند. تعداد کسانی هم که بر اثر ابتلا به این بیماری جان خود را از دست داده‌اند، حداقل ۵۰ میلیون نفر تخمین زده می‌شود، یعنی بیش از سه درصد کل جمعیت جهان در آن زمان. بعضی تخمین‌ها تا ۱۰۰ میلیون مرگ بر اثر این بیماری را هم ثبت کرده‌اند.

جابجایی آوارگان جنگی و سربازان در مقیاس بالا، باعث شد این اپیدمی به یکی از مرگبارترین همه‌گیری‌های ثبت شده در تاریخ تبدیل شود.

تخمین زده می‌شود در کل حدود ۵۰۰ میلیون نفر که آن



آنفلوآنزای اسپانیایی یک سوم جمعیت جهان را مبتلا کرد و باعث مرگ سه درصد جمعیت شد



دو مرد ماسک‌پوش با پلاکاردی برای تشویق مردم به استفاده از ماسک - پاریس، ۱۹۱۹



شیوع آنفلوآنزای اسپانیایی با جنگ جهانی اول و جابجایی آوارگان و سربازان هم‌زمان بود



در بسیاری شهرهای آمریکا استفاده از تراموا و وسایل نقلیه بدون ماسک ممنوع بود



ضد عفونی اتوبوس‌ها برای جلوگیری از انتقال بیماری - لندن، ۱۹۲۰

در مقام مقایسه، آمار کسانی که جانشان را در سراسر جهان بر اثر ابتلا به کووید-۱۹ از دست داده‌اند تاکنون به حدود دو میلیون و سیصد هزار نفر رسیده است.

در آن زمان هیچ واکسن و داروی آنتی بیوتیکی برای کنترل بیماری وجود نداشت و همین منجر به افزایش چشمگیر تلفات شد. ■

منبع: ویکی پدیا

سال هجرت و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## معجزه نوشیدن آب با معده خالی



نوشیدن آب با معده خالی باعث کاهش وزن می‌شود

۲ ۱

میزان کالری دریافتی را کاهش می‌دهد



روده‌ها را پاکسازی می‌کند

۴ ۳

نوشیدن آب با معده خالی باعث بهبود عملکرد ذهنی می‌شود



از سردرد جلوگیری می‌کند

۶ ۵

سموم بدن را از بین می‌برد



پوست شما را بهبود می‌بخشد

۸ ۷

متابولیسم را تسریع می‌کند



سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

۱۰ ۹

از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند



باشگاه خبرنگاران جوانان  
WWW.YJC.IR



## فرازی از زندگینامه شهدا



نام شهید و الامقام: علی اکبر قربان شیروودی

محل تولد: تنکابن

تاریخ تولد: ۱۳۳۴/۰۱/۲۰

تاریخ عروج: ۱۳۶۰/۰۲/۰۸



سرتیپ خلبان علی اکبر قربان شیروودی در ۲۰ فروردین ماه ۱۳۳۴ در روستای بالاشیرود از توابع شهرستان تنکابن در خانواده‌ای کشاورز و متدین دیده به جهان گشود.

وی پس از گذراندن سال سوم متوسطه در زادگاه خویش، برای ادامه تحصیل راهی تهران شد و همراه با کار به تحصیل خود ادامه داد.

شیروودی با اتمام تحصیلات متوسطه در سال ۱۳۵۱ وارد ارتش شد و دوره مقدماتی خلبانی را در تهران به پایان رساند، سپس دوره هلی کوپتری کبرا را در پادگان اصفهان گذراند و با درجه ستوانیاری فارغ التحصیل شد.

وی پس از ۳ سال خدمت در ارتش به کرمانشاه رفت و با خلبان احمد کشوری آشنا شد. شیروودی از ارتش‌یانی بود که با اوج گیری جریان انقلاب اسلامی به صفوف راهپیمایان پیوست و به دستور حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) مبنی بر فرار سربازان از پادگان‌ها، او نیز خارج شد، پس از خروج از پادگان درصدد تشکیل گروهی چریکی بر آمد و با تعدادی از دوستانش در کرمانشاه در این زمینه اقدام کرد تا اینکه امام خمینی (رحمت الله علیه) به میهن بازگشتند و انقلاب به پیروزی رسید.

شیروودی که با شروع جنگ تحمیلی در ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ به منطقه کرمانشاه رهسپار شده بود در جریان یکی از مأموریت‌های خود با سرپیچی از فرمان بنی صدر مبنی بر تخلیه پادگان و انهدام انبار مهمات منطقه، به همراه ۲ خلبان همفکر خود و با ۲ هلی کوپتری که در اختیار داشتند، در طول ۱۲ ساعت پرواز بی‌نهایت حساس و خطرناک که وی به‌عنوان تنها موشک‌انداز پیشاپیش ۲ خلبان دیگر به قلب دشمن یورش برد، توانست مهمات دشمن را درهم کوبیده و خسارات سنگینی بر دشمن وارد آورد. با اوج‌گیری جنگ کردستان شیروودی و چند تن دیگر از خلبانان وارد جنگ شدند.

وی در چند عملیات پروازی خود تلفات سنگینی را به نیروها و تجهیزات دشمن در نقاط راهبردی غرب کشور وارد کرد. در ۱۳ دی ماه ۱۳۵۹ وقتی خیانت‌های آشکار

سال میت و پنجم  
شماره ۶۶  
زستان ۱۳۹۹





### فرازی از وصیت نامه شهید

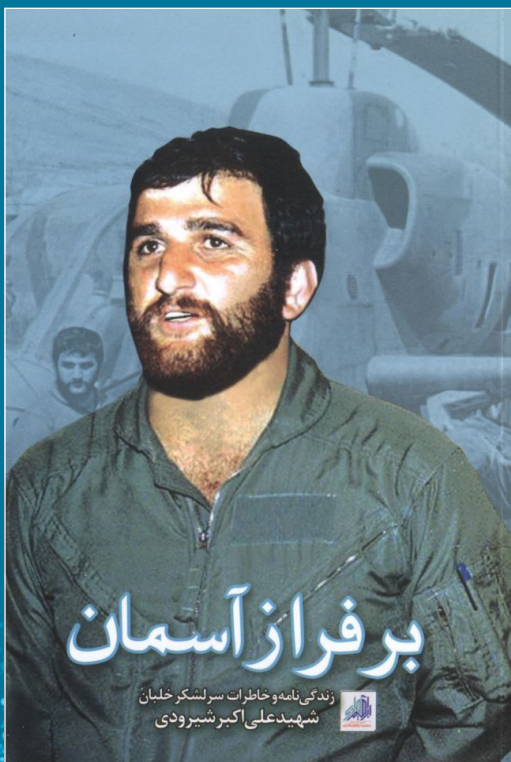
هنگامی که پرواز می‌کنم احساس می‌کنم همچون عاشق به سوی معشوق خود نزدیک می‌شوم و در بازگشت هر چند پروازم موفقیت آمیز بوده باشد، مقداری غمگین هستم چون احساس می‌کنم هنوز خالص نشده‌ام تا به سوی خداوند برگردم. اگر برای احیای اسلام نبود هرگز اسلحه به دست نمی‌گرفتم و به جبهه نمی‌رفتم. پیروزبهای ما مدیون دستهای غیبی خداوند است. این کشاورز زادهٔ تنکابنی، سرباز سادهٔ اسلام است. ■

بنی صدر را دید به افشاگری پرداخت و از شنوندگان سخنانش خواست با ایمان و اسلحه و چنگ و دندان از میهن اسلامی دفاع کنند. در همین ایام علی اکبر شیروودی را به خاطر باز پس گیری ارتفاعات بازی دراز بازداشت تنبیهی کردند و در واکنش به این مسئله روحانیون متعدّد و اعضای سپاه کرمانشاه مراتب ناراحتی خود را در اسرع وقت به اطلاع اعضای شورای عالی دفاع رساندند و حکم بازداشت وی منتفی شد.

شیروودی بالاترین ساعت پرواز در جنگ را در جهان داشت و با بیش از ۴۰ بار سانحه و بیش از ۳۰۰ مورد اصابت گلوله به هلی کوپترش، باز سرسختانه می‌جنگید.

شیروودی پس از چند هزار مأموریت هوایی و انجام بالاترین پروازهای جنگی در دنیا و نجات یافتن از ۳۶۰ خطر مرگ سرانجام در آخرین عملیات پروازی خود (۸ اردیبهشت ۱۳۶۰) در منطقه بازی دراز، هنگامیکه عراق لشکری زرهی با ۲۵۰ تانک و با پشتیبانی توپخانه و خمپاره‌انداز و چند فروند جنگنده روسی و فرانسوی، برای بازپس‌گیری ارتفاعات «بازی دراز» به سوی سرپل ذهاب گسیل داشته بود، به مقابله با آنان پرداخت و پس از انهدام چندین تانک از پشت سر مورد اصابت گلولهٔ تانک قرار گرفت و به شهادت رسید.

خلبان تیز پرواز آسمان ایران ساعتی، از جنگ فاصله نگرفت و چنان جنگید که دکتر مصطفی چمران او را «ستارهٔ درخشان جنگ کردستان» نامید و تیمسار ولی‌الله فلاحتی او را «ناجی غرب و فاتح گردنه‌ها» خواند.



سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





## ۶ راهکار زندگی سعادت‌مند در کلام امام عسکری (( علیه السلام ))

تا جایی که می‌شود صبر کن و در مقابل دیگران ، دست نیاز دراز مکن ؛ تا خداوند دَری به رویت بگشاید.  
(بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۷۸)



در دنیا بر صراط مستقیم باش که راهی به دور از افراط و تفریط ، و راه میانه است و به سوی باطل کمترین انحرافی ندارد.  
(التفسیر المنسوب الی الامام العسکری علیه السلام، ص ۴۴)



از کینه‌ورزی به دیگران دوری کن تا آسایش داشته باشی.  
(تحف العقول، ص ۴۸۸)



از زیاد خوابیدن دوری کن که باعث دیدن خواب‌های آشفته می‌شود.  
(الدرة الباهرة، ص ۴۳)



به اندازه‌ای بخشش داشته باش تا به اسراف نرسد.  
(بحارالانوار، ج ۶۹، ص ۴۰۷)



از درخواستی که تو را به خواری می‌کشاند دوری کن.  
(بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۷۴)



سال هجرت و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



مهدی حیدری به عنوان رئیس جدید فدراسیون نجات غریق و غواصی انتخاب شد

۹۹/۱۱/۰۷



مجمع انتخاباتی فدراسیون نجات غریق و غواصی صبح روز سه‌شنبه هفتم بهمن ماه به ریاست مهدی علی‌نژاد معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان و با حضور کیکاووس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک در محل آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک برگزار شد. برای این انتخابات ۶ نفر به نام‌های محمد بابایی، عابد حقدادی، مهدی حیدری، رضا زندی، فرهنگ شادنیا و فاطمه میرآخوری به عنوان نامزد ریاست تأیید صلاحیت شده بودند. عابد حقدادی در مجمع حضور نیافت، محمد بابایی، مهدی حیدری، فرهنگ شادنیا و فاطمه میرآخوری برنامه‌های خود را ارائه کردند البته رضا زندی پس انجام صحبت در فرصت ۱۰ دقیقه‌ای که در اختیار داشت به نفع حیدری کنار رفت و میرآخوری نیز این اقدام را در قبال شادنیا انجام داد تا رأی‌گیری میان سه نفر به نام‌های بابایی، حیدری و شادنیا انجام شود. در پایان رأی‌گیری

مهدی حیدری با کسب ۲۷ رأی از ۴۲ رأی مأخوذه به عنوان رئیس جدید فدراسیون نجات غریق و غواصی انتخاب شد. ضمن اینکه شادنیا ۱۲ رأی و بابایی ۳ رأی را به خود اختصاص دادند. ■

مراسم معارفه رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی

۹۹/۱۱/۰۹



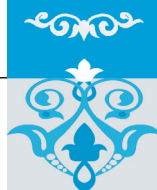
مراسم معارفه مهدی حیدری، رئیس جدید فدراسیون نجات غریق و غواصی و تودیع مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون صبح روز پنج‌شنبه ۹ بهمن ماه با حضور علیرضا خسروی، مدیرکل دفتر امور مشترک فدراسیون‌های ورزشی در محل فدراسیون برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون، در این مراسم که با حضور کارکنان این فدراسیون برگزار گردید علیرضا خسروی اظهار داشت: فدراسیون نجات غریق و غواصی به جهت هدف اصلی خود که مراقبت و نجات جان انسانها می‌باشد منحصر به فرد است و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، وی تشریح کرد خود من هم سال ۱۳۷۵ موفق به دریافت کارت نجات غریق درجه ۱ شدم و از علاقه‌مندان به این رشته هستم و با مشکلات آن آشنایی کافی دارم وی با تشکر از مستجاب‌الدعوه در دوران تصدی سمت سرپرستی فدراسیون خاطر نشان کرد مهدی مستجاب‌الدعوه از مدیران فعال وزارت بوده و ان‌شاءالله با پشتکار، ایشان به مدارج

بالتر در ورزش کشور دست خواهد یافت، وی افزود: مهدی حیدری از نوجوانی به همراه پدر خود که از همکاران قدیمی بنده در سازمان تربیت بدنی بود، به ورزش ورود کرد و مدارج ترقی را پله پله طی کرد، نیروی جوانی و تجربه ایشان می‌تواند باعث پیشبرد اهداف فدراسیون شود. در پایان این مراسم از زحمات مهدی مستجاب‌الدعوه به جهت سرپرستی و برگزاری به موقع مجمع فدراسیون تقدیر و تشکر شد. ■

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





سید رضا صالحی امیری: ارزش فعالیت‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی فراتر از قهرمانی و سکو است. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی سید رضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک با حضور در محل فدراسیون نجات غریق و غواصی با رئیس

فدراسیون نجات غریق و غواصی آموزش است که قلب فدراسیون به حساب می‌آید، خاطر نشان کرد که از طرف کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش هر کمکی لازم باشد انجام می‌دهیم.

وی تأکید کرد: کنار فدراسیون هستیم تا به توسعه اقدامات خیرخواهانه و توسعه محیط زیست کمک کنیم.

صالحی امیری همچنین با یادآوری اینکه فدراسیون نجات غریق و غواصی عضو مجمع این کمیته شده است، گفت: این موضوع یک قدم همکاری‌های دو مجموعه را نزدیک تر کرده است.

رئیس کمیته ملی المپیک با بیان اینکه حضور مهدی حیدری به تشدید حرکت فدراسیون به سمت اهداف مورد نظر کمک می‌کند، گفت: باید توجه بیشتر به فعالیت فدراسیون شود، ما حتماً کنارتان هستیم به خصوص که می‌توانید در عرصه آسیایی و جهانی بدرخشید. ایران به لحاظ سواحل شمال و جنوب ظرفیت خوبی دارد، وی همچنین اشاره‌ای به صحنه‌های دلخراشی که از فعالیت‌های نجات غریق و غواصی شاهد بوده، داشت و گفت: ارزش این کار برای من ملموس است.

سید رضا صالحی امیری در پایان با ابراز امیدواری از حرکت فدراسیون نجات غریق و غواصی به سمت توسعه و تعالی گفت: قطعاً سال آینده شاهد دستاوردهایی جدید در این رشته خواهیم بود. در جریان این بازدید مهدی حیدری رئیس فدراسیون و همچنین هاشم محتشمی راد سرپرست دبیری فدراسیون، حبیب خمجانی سرپرست کارگروه آموزش، مشاور عالی رئیس فدراسیون و امیرحسین فروغ مسئول کارگروه غواصی هم گزارشی از فعالیت‌های حوزه خود را ارائه کردند.

و دیگر مسئولان این فدراسیون دیدار و گفتگو کرد. مجید کیهانی عضو هیأت اجرایی و محمود عبداللهی مدیر روابط عمومی کمیته ملی المپیک وی را در این بازدید همراهی کردند.

در این دیدار صالحی امیری ضمن تبریک ایام دهه فجر و حلول ماه رجب گفت که انگیزه من از حضور در فدراسیون عرض خدقوت و تبریک به آقای حیدری بابت ریاست است، وی ادامه داد: از طرف خودم و هیأت اجرایی از تمام کسانی که پیش از این در فدراسیون نجات غریق و غواصی فعالیت داشتند، تشکر می‌کنم.

رئیس کمیته ملی المپیک با بیان اینکه خوشبختانه فردی به عنوان رئیس جدید فدراسیون نجات غریق و غواصی انتخاب شد که از خانواده این رشته است، صحبت‌هایش را ادامه داد و گفت: نجات غریق و غواصی نماد «عمل انسانی» است. صالحی امیری تأکید کرد: مجموعه فعالیت‌ها در فدراسیون نجات غریق و غواصی یک حرکت خیرخواهانه است ضمن اینکه به لحاظ تخصصی هم یک رشته پر نشاط و جذاب به حساب می‌آید، رئیس کمیته ملی المپیک با اشاره به فیلم‌ها و تصاویری که از فعالیت‌های نجات غریق و غواصی دیده است، خاطر نشان کرد: از این رشته و فعالیت‌هایش لذت می‌برم.

وی در بخش دیگری از صحبت‌هایی که با رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی و دیگر مسئولان این فدراسیون داشت اینطور عنوان کرد که فعالیت در غواصی از دو منظر توسعه نشاط و محیط زیست قابل توجه است و نجات غریق هم یک عمل خیرخواهانه به حساب می‌آید، این فراتر از کسب سکو و قهرمانی است.

رئیس کمیته ملی المپیک همچنین با تأکید بر اینکه محور کار

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





وی همچنین با اشاره به وضعیت سواحل کشور و هفت استان درگیر در این زمینه، حمایت مسئولان ورزش در کمیته ملی



المپیک و وزارت ورزش را برای رسیدگی به این امور خواستار شد و گفت: وضعیت معیشتی منجیان غریق نیاز به رسیدگی دارد به خصوص با توجه به محدودیتی که شیوع ویروس کرونا ایجاد کرد و منجر به لغو فعالیت‌های آنها شد.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همچنین به برخی موارد در رابطه با منجیان غریق و حوادث و اتفاقاتی که پیرامون آنها رقم‌خورده هم اشاره داشت، همچنین در رابطه با غواصی گفت: در غواصی برخی سیستم‌ها غیرمجاز است، در این زمینه در حال هماهنگی با نهادهای نظارتی هستیم تا هماهنگ با یکدیگر بتوانیم عمل کنیم. مهدی حیدری در پایان مجدداً بر حمایت کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش از فدراسیون نجات غریق و غواصی تأکید کرد. ■

**با تأکید بر لزوم رسیدگی به وضعیت منجیان غریق؛ مهدی حیدری: آسیب شناسی در نجات غریق و غواصی را آغاز کرده ایم.**

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در جریان بازدید رئیس کمیته ملی المپیک از فدراسیون ضمن اشاره به لزوم رسیدگی به وضعیت منجیان غریق گفت: برای چهار سال پیش رو و پیگیری برنامه‌های مورد نظر، آسیب شناسی لازم را آغاز کرده ایم. وی همچنین اشاره‌ای به ریاست چند ساله سیدمصطفی میرسلیم در فدراسیون نجات غریق و غواصی داشت کرد: درخت نجات غریق و غواصی نتیجه فعالیت سی و چند ساله افرادی همچون وی و تمام کسانی که او را همراهی می‌کردند، است.

در ادامه حیدری همکاران خود در فدراسیون نجات غریق و غواصی و از جمله هاشم محتشمی راد سرپرست دبیری، حبیب خمجانی سرپرست کارگروه آموزش، زندی مشاور عالی رئیس امیرحسین فروغ سرپرست کارگروه غواصی را به حضور رئیس کمیته ملی المپیک و همراهانش معرفی کرد. حیدری با تأکید بر اینکه طی مدت زمان حضورش در فدراسیون، آسیب شناسی لازم انجام شده است، خاطر نشان کرد: در برخی موارد ادامه دهنده برنامه‌های قبلی هستیم، اگرچه برخی برنامه‌ها نیازمند اصلاحات لازم است که این اصلاحات را آغاز کرده ایم تا بتوانیم برنامه‌های پیش رو را اجرایی کنیم.

### سرپرست نایب رئیسی در امور بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی معرفی شد

۹۹/۱۱/۲۸

افبار



امید است با اتکال به نیروی لایزال الهی و بهره‌گیری از امکانات و استعدادها موجود، ضمن هماهنگی با ارکان فدراسیون در راه خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی و اعتلای نجات غریق و غواصی کشور موفق و مؤید باشید. ■

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی سرپرست نایب رئیسی این فدراسیون در بخش بانوان را منصوب کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی حکمی خانم «شادی قیاسی» را به عنوان سرپرست نایب رئیسی این فدراسیون در بخش بانوان منصوب کرد. در حکم مهدی حیدری برای شادی قیاسی آمده است: احتراماً بدین وسیله با توجه به تجربیات، تخصص و موافقت معاون محترم توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان، سرکارعالی به موجب این حکم به عنوان «سرپرست نایب رئیسی امور بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی» منصوب می‌گردید.





## اخبار

### انتصاب مهدی مستجاب الدعوه به عنوان عضو هیأت رئیسه فدراسیون نجات غریق و غواصی

۹۹/۱۲/۲۶

■ اسلامی ایران و اعتلای ورزش کشور از خداوند متعال خواهانم.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مسعود سلطانی فر در حکمی مهدی مستجاب الدعوه را به عنوان عضو هیأت رئیسه فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب کرد. مهدی مستجاب الدعوه پیش از ریاست مهدی حیدری در فدراسیون نجات غریق و غواصی، سرپرستی این فدراسیون را عهده دار بود.

در حکم سلطانی فر برای مستجاب الدعوه آمده است: با استعانت از خداوند متعال بنا به پیشنهاد رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی به موجب این حکم به عنوان عضو هیأت رئیسه فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب می شود. توفیق جنابعالی را در راه خدمت به نظام مقدس جمهوری

## اخبار

### مشاور عالی فدراسیون در امور آموزشی و بین الملل منصوب شد

۹۹/۱۲/۲۷

علوم نجات غریق و ایمنی اماکن آبی در سطوح ملی و بین المللی و همچنین نظر به تجارب شما در حوزه بین الملل و ارتباط با فدراسیون جهانی نجات غریق (ILS) به موجب این حکم جنابعالی به عنوان «مشاور عالی فدراسیون در امور آموزشی و همچنین روابط بین الملل» منصوب می گردید. توفیق روز افزوتان را در راه خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و اعتلای ورزش کشور از خداوند متعال خواهانم. ■



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی، افشین کثیر معلم به عنوان مشاور عالی این فدراسیون در امور آموزشی و روابط بین الملل منصوب شد.

در حکم مهدی حیدری برای افشین کثیر معلم آمده است: با عنایت به تخصص و تعهد ارزنده جنابعالی در حیطه آموزش

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹

## اخبار

### دبیر فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب شد

۹۹/۱۲/۲۶

■ کشور از خداوند متعال خواهانم.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان، مجتبی ارشدی خزاقی به عنوان دبیر فدراسیون منصوب شد.

در حکم مسعود سلطانی فر برای مجتبی ارشدی خزاقی آمده است:

با استعانت از خداوند متعال و به موجب این حکم به عنوان دبیر فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب می شوید.

انتظار دارد بر اساس اساسنامه فدراسیون های ورزشی نسبت به انجام وظایف محوله اقدام نمایید. توفیق جنابعالی را در راه خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و اعتلای ورزش



افبار

سرپرست کمیته آب درمانی منصوب شد

۹۹/۱۲/۲۵

توفیق روز افزون سرکار عالی را از درگاه ایزد منان مسئلت دارم. ■



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی حکمی خانم دکتر نسترن سجادی را به عنوان سرپرست کمیته آب درمانی فدراسیون منصوب کرد.

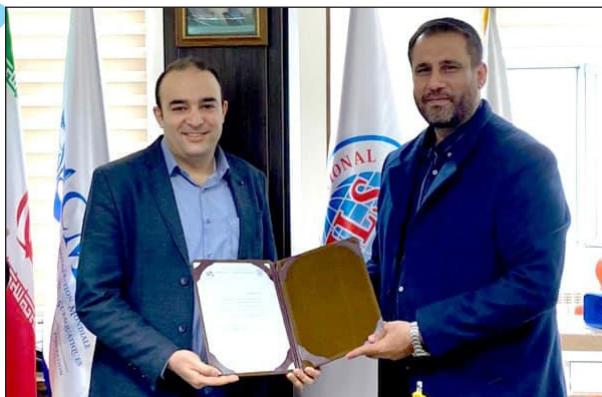
در حکم حیدری برای خانم سجادی آمده است: نظر به شایستگی و تجارب سرکارعالی به موجب این حکم به عنوان سرپرست کمیته آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب می‌شوید. امید است با استعانت از خداوند متعال و به کارگیری و بهره‌گیری از کلیه امکانات و ظرفیت‌های موجود در راستای ارتقای این کمیته موفق و مؤید باشید.

افبار

مدیر امور اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی معرفی شد

۹۹/۱۲/۲۶

توفیق روز افزون جنابعالی را از درگاه ایزد منان مسئلت دارم. ■



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی، هاشم محتشمی‌راد به عنوان مدیر امور اجرایی فدراسیون منصوب شد.

در حکم مهدی حیدری برای هاشم محتشمی‌راد آمده است: نظر به تعهد، تخصص و تجربیات ارزشمند جنابعالی به موجب این حکم به سمت «مدیر امور اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی» منصوب می‌شوید. امید است در پرتو الطاف الهی و با بهره‌گیری از تمام ظرفیت‌های موجود فدراسیون و ایجاد تعامل با سایر همکاران در اجرای امور محوله موفق و مؤید باشید.

افبار

سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران منصوب شد

۹۹/۱۲/۲۴



با پیشنهاد مدیرکل اداره ورزش و جوانان استان تهران و مهدی حیدری، سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران منصوب شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با پیشنهاد نصرالله پریچهره مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران و ابلاغ مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی، علی پورمقبلان به عنوان سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران انتخاب شد. ■



سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



### نشست مشترک رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با رئیس سازمان تربیت بدنی ارتش جمهوری اسلامی ایران (آجا)

۹۹/۱۲/۲۵



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نشست مهدی حیدری با امیر سرتیپ دوم دکتر جمشید فولادی به میزبانی فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شد. در این نشست که هاشم محتشمی مدیر امور اجرایی و حبیب خمجانی سرپرست کمیته آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی در آن حضور داشتند پیرامون همکاری فدراسیون و سازمان تربیت بدنی ارتش و راه کارهای پیشنهادی برای آن بحث و تبادل نظر و بر تعامل لازم در این زمینه تأکید شد. در این راستا سرتیپ دوم فولادی بر همراهی سازمان تربیت بدنی ارتش جمهوری اسلامی ایران برای کمک رسانی به ویژه

تربیت بدنی ارتش در زمینه غواصی در اختیار دارد، همکاری و تعامل در این بخش هم مورد توجه ویژه قرار گرفت. سرتیپ دوم فولادی همچنین با اهدای لوح تبریک به مهدی حیدری، ریاست وی در فدراسیون نجات غریق و غواصی را تبریک و موفقیت او را خواستار شد. سرتیپ دوم فولادی در قالب پیام تبریک خود، ورزش را به عنوان شاخصی تأثیرگذار در سلامت جسمانی و روحی جامعه مورد توجه قرار داد و اینکه باعث



شادابی جامعه و ایجاد روح همدلی و همکاری می شود بنابراین از ملزومات رشد و توسعه در هر کشوری است. ■

در استان ها و شهرستان های ساحلی کشور تأکید داشت، ضمن اینکه با توجه به ظرفیتهای موجود و امکانات حرفه ای که سازمان

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹

### رئیس هیأت نجات غریق و غواصی منطقه آزاد اروند منصوب شد

۹۹/۱۱/۲۶



در سایه توجهات الهی و الطاف حضرت ولی عصر (عج الله تعالی فرجه الشریف) و با بهره گیری از کلیه امکانات موجود و هماهنگی با اداره کل ورزش و جوانان منطقه آزاد اروند نسبت به توسعه و تعمیم این رشته ورزشی در بین آحاد جامعه موفق و مؤید باشید. ■

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی حکمی رئیس هیأت فعال این رشته در منطقه آزاد اروند را منصوب کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی خانم محبوبه آبادی به عنوان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی منطقه آزاد اروند منصوب شد. در حکم مهدی حیدری برای خانم آبادی آمده است: به موجب این حکم به عنوان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی منطقه آزاد اروند منصوب می شوید. امید است



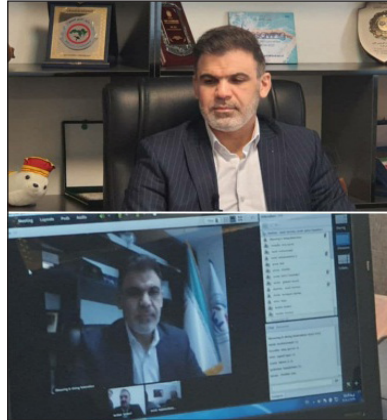
اخبار

برگزاری مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان کردستان

۹۹/۱۰/۱۱

شده هیأت در سال ۱۳۹۸ و همچنین تصویب برنامه‌های سال ۱۳۹۹ و پیش‌بینی برنامه‌ها در سال ۱۴۰۰ مورد بررسی و تأیید اعضا قرار گرفت. در ادامه این جلسه با توجه به نقطه نظرات حاضران در زمینه‌های مختلف، تصمیمات مقتضی اتخاذ شد.

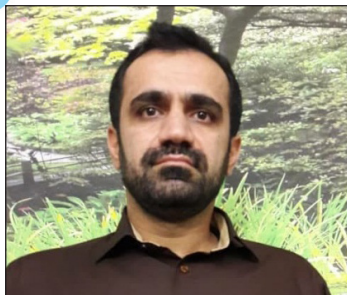
در پایان این جلسه مقرر شد، بررسی و تصویب کلیات برنامه عملیاتی سال ۱۴۰۰ هیأت استان با تفویض اختیار به هیأت رئیسه هیأت استان در خصوص تغییراتی که ممکن است با توجه به شرایط حاکم بر کشور و شیوع کووید-۱۹ ایجاد شود؛ تصمیم‌گیری لازم اتخاذ گردد. ■



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، مجمع عمومی و سالانه هیأت استان کردستان با حضور مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون و اعضای مجمع به صورت وینار برگزار شد. در این جلسه، مستجاب‌الدعوه با تقدیر از مشارکت اعضا، بر هم‌افزایی امکانات و ارتقاء سطح کمی و کیفی فعالیت‌های ورزشی در هیأت استان تأکید کرد. ارائه برنامه‌های ضروری هیأت متناسب با شرایط فعلی جامعه به لحاظ شیوع بیماری کرونا از جمله موارد اشاره شده از سوی سرپرست فدراسیون بود. در این جلسه با تصویب گزارش مالی، برنامه انجام

بازرس «نظارت بر فعالیت منجیان غریق و اماکن آبی» منصوب شد

۹۹/۱۰/۰۱



نظارت بر اماکن آبی کشور، نظارت بر کیفیت و چگونگی برگزاری دوره‌های آموزشی و ارائه پیشنهادات اصلاحی از عمده وظایف است. انتظار می‌رود با حسن تدبیر نسبت به اجرای موارد موصوف اقدام فرمایید. ■

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، حکم سرپرست فدراسیون خطاب به مرتضی محسنی آمده است: جناب آقای مرتضی محسنی با امعان نظر به بخشی از شرح وظایف فدراسیون نجات‌غریق و غواصی در پرورش نیروی انسانی متخصص و نظارت کارشناسی بر اماکن آبی و با توجه به تجارب درخشان جنابعالی، طی این حکم به عنوان «بازرس نظارت بر فعالیت منجیان غریق و اماکن آبی» منصوب می‌گردید.

اخبار

اعلام آمادگی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی برای کمک به خدمه شناور لندینگرافت

۹۹/۱۰/۰۶

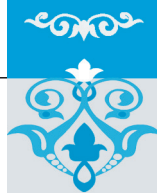


به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، عصر روز جمعه پنجم دیماه یک فروند شناور لندینگرافت در ۲۵ مایلی جنوب شرقی لارک واژگون و تلاش برای نجات جان ۷ سرنشین این شناور توسط گروه‌های جستجو و نجات دریایی در منطقه ادامه دارد.

مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، ضمن همدردی با خانواده‌های این عزیزان، خاطرنشان کرد: «فدراسیون نجات‌غریق و غواصی که وظیفه اصلی‌اش امداد و نجات است با همکاری نیروهای متخصص خود در این زمینه، آماده است تا در عملیات جستجو و نجات ۷ خدمه این

شناور، یاری‌رسان دیگر نیروهای امدادی باشد. ■





### اصغر اسماعیلی به عنوان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی قم انتخاب شد

۹۹/۱۱/۰۱



مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان قم صبح چهارشنبه اول بهمن ماه در سالن اجتماعات اداره کل ورزش و جوانان استان قم با حضور رسول منعم مدیرکل ورزش و جوانان استان، هاشم محتشمی سرپرست دبیری فدراسیون نجات غریق و غواصی و اعضای مجمع برگزار شد. در پایان و با رأی گیری از اعضای حاضر در این مجمع، اصغر اسماعیلی با کسب ۱۵ رأی از ۱۶ رأی مأخوذه به مدت چهار سال بار دیگر به عنوان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان قم انتخاب شد. ■

### آغاز به کار رسمی کمیته غواصی با تشکیل ۵ کارگروه ویژه

۹۹/۱۲/۰۳

با عنوان های «کارگروه فنی»، «کارگروه مسابقات»، «کارگروه نظارت و بازرسی»، «کارگروه محیط زیست» و «کارگروه غواصی کودکان» پیگیر فعالیت های خود خواهند بود.

وی که به عنوان مدرس ارشد فدراسیون جهانی غواصی هم فعالیت دارد بر اهمیت آغاز به کار و فعالیت هر یک از این کارگروه ها تأکید و تصریح کرد: در این بین کارگروه فنی مهمترین



کارگروه به حساب می آید. می توان گفت که فعالیت تمام کارگروه ها تقریباً زیر نظر این کارگروه دنبال می شود خروجی فعالیت ها در تمام کارگروه ها باید به تأیید کارگروه فنی برسد تا در نهایت به عنوان خروجی کمیته غواصی ملاک عمل و تصمیم گیری قرار بگیرد.

به گفته فروغ و به دلیل اهمیت و جایگاه کارگروه فنی در کمیته غواصی، این کارگروه از غواصان با تجربه از سیستم های آموزشی مختلف و با تجربه بین المللی تشکیل خواهد شد.

سرپرست کمیته غواصی تأکید کرد: کارگروه های دیگری هم هستند که می توانند به عنوان زیرمجموعه این کمیته تشکیل و آغاز به کار کنند اما فعلاً در اولویت نیستند، در حال حاضر تشکیل این پنج کارگروه را در دستور کار داریم تا با فعال کردن آنها اهداف موردنظر برای ساماندهی غواصی کشور را دنبال کنیم. ■

سرپرست کمیته غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی از تشکیل پنج کارگروه ویژه در این کمیته خبر داد و اینکه در هر یک از این کمیته ها اهداف مورد نظر برای ساماندهی غواصی کشور پیگیری می شود.

امیر حسین فروغ در گفتگو با روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی با تأکید بر اهمیت و جایگاه کمیته غواصی گفت: به جز ایران و مصر در سایر کشورهای جهان فعالیت های مربوط به غواصی در قالب یک فدراسیون پیگیری می شود.

وی با اشاره به فعالیت های پیشین کمیته غواصی در ایران خاطرنشان کرد: نوع نگاهی که جهان به غواصی دارد بیانگر اهمیت این رشته و لزوم صرف انرژی و هزینه های لازم برای آن است با این حال در گذشته به کمیته غواصی در فدراسیون خیلی پرداخته نشد و حتی شاهد تشکیل کارگروه هایی مانند کارگروه آزمون بودیم که در دنیا شناخته شده نیست، کارگروه آموزش هم در کمیته غواصی تشکیل شده بود در حالیکه این کارگروه و فعالیت های تعریف شده برای آن بیشتر مربوط به کمیته آموزش می شود.

سرپرست کمیته غواصی با بیان اینکه این کمیته برای پیگیری اهداف خود نیازمند تشکیل کارگروه های اصلی و تأثیرگذار است از تشکیل پنج کارگروه خبر داد و اینکه این کارگروه ها

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



افبار

نماینده خوزستان در شورای عالی استان‌ها: ارتباط شهرداری‌ها با هیأت‌های نجات غریق و غواصی برای نجات جان مردم ضروری است ۹۹/۱۱/۲۰

بسیاری دارند، بیان کرد: به دلیل گرمای هوا بسیاری از گردشگران در این مناطق شنا می‌کنند و به همین دلیل حضور منجیان غریق برای جلوگیری غرق‌شدگی افراد ضروری است.



نماینده خوزستان در شورای عالی استان‌ها گفت: با توجه به وجود رودخانه، تالاب، کانال آب و چند دریاچه مصنوعی، ارتباط شهرداری‌ها با هیأت نجات غریق برای نجات جان افراد در خوزستان لازم است. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، سید محسن موسوی زاده

موسوی زاده تصریح کرد: استان خوزستان به لحاظ شرایط آب و هوایی تنها سه یا چهار ماه در سال شنا در رودخانه‌های این استان انجام نمی‌شود و در بیشتر مواقع سال شاهد شنا در شناگاه‌های خوزستان هستیم.

نماینده خوزستان در شورای عالی استان‌ها با اشاره به اهمیت ارتباط مستمر شهرداری‌ها با هیأت نجات غریق گفت: فدراسیون نجات غریق و غواصی وظایف مهمی دارد چون فعالیت منجیان غریق ارتباط مستقیم با جان مردم دارد و به همین دلیل کار آنها بسیار حائز اهمیت است، وی با بیان اینکه به استقرار و فعالیت گسترده منجیان غریق در برخی استان‌ها نیاز است، افزود: استان خوزستان دارای رودخانه‌های دائمی، تالاب، کانال و دریاچه‌های مصنوعی است و این موقعیت اهمیت حضور منجیان غریق را افزایش می‌دهد. نماینده خوزستان در شورای عالی استان‌ها با اشاره به اینکه این مناطق جاذبه گردشگری

وی با بیان اینکه ارتباط هیأت نجات و غواصی استان با نهادهای مختلف به ویژه آموزش و پرورش ضروری است، گفت: این اتفاق سبب شناسایی استعدادهاى جدید و همچنین آموزش افراد برای اینکه بتوانند افراد بیشتری را در صورت بروز حادثه از مرگ نجات دهند، می‌شود. او افزود: شورای عالی استان‌ها این ظرفیت را دارد که با مکلف کردن شهرداری‌ها برای ارتباط با این فدراسیون بتوانند تلفات غرق‌شدگی را کاهش دهند. ■

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹

افبار

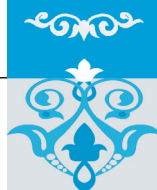
انعقاد تفاهم‌نامه همکاری بین هیأت ورزش دانش آموزی و هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد ۹۹/۱۰/۲۶



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این تفاهم‌نامه در حالی در محل معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان یزد منعقد شد که طی آن قرار است همکاری‌های طرفین زمینه‌ساز رشد و شکوفایی این رشته در بین دانش‌آموزان و فرهنگیان شود.

مهدی قائنی رئیس هیأت ورزش دانش‌آموزی، اهمیت آموزش شنا و فنون نجات غریق را برای نسل جوان و دانش‌آموزان ضروری عنوان کرد و گفت: «آموزش، توانمندسازی و کسب مهارت‌های مورد نیاز این رشته از اقدامات مؤثر در پیشگیری از وقوع حوادث است.»

محمدرضا محمدی‌نیا رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان نیز نسبت به عقد تفاهم‌نامه ابراز خرسندی کرد و گفت: «آموزش فنون کمک‌های اولیه و نجات غریق به دانش‌آموزان و فرهنگیان استان از اهم فعالیت‌های این هیأت در آینده است.» ■



### بررسی چگونگی ساماندهی سواحل دریای خزر

۹۹/۱۱/۲۱

حیدری ضمن تبریک به وی برای ریاست فدراسیون، پیگیر امور مربوط به نجات غریق و غواصی استان خود شد. چگونگی ساماندهی سواحل دریای خزر محور اصلی در این نشست بود، با



مدیرکل اداره کل ورزش و جوانان استان مازندران با حضور در محل فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن دیدار با مهدی حیدری موضوعات مرتبط با این رشته در استان خود را پیگیری کرد. به

توجه به در پیش بودن ایام نوروز و تعطیلات تابستان ۱۴۰۰ این مسئله مورد توجه و تأکید قرار گرفت که با همکاری فدراسیون نجات غریق و غواصی و هیأت استان مازندران اقدامات لازم در رابطه با سواحل شمالی کشور در راستای کاهش مشکلات و خطرات معمول انجام شود. رسیدگی به وضعیت منجیان غریق استان مازندران هم از دیگر موضوعات مورد بحث این نشست بود. ■

گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری که طی روزهای گذشته و پس از بر عهده گرفتن ریاست فدراسیون دیدارهای زیادی با مدیران بخش‌های مختلف ورزش داشته است روز گذشته میزبان حسن رنگرز مدیرکل اداره کل ورزش و جوانان استان مازندران بود. رنگرز که از شهریورماه گذشته مدیریت اداره کل ورزش و جوانان مازندران را بر عهده گرفته است در دیدار با مهدی

سال هجرت و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹

### موفقیت سرپرست دبیری فدراسیون نجات غریق و غواصی در دوره مدیریت ورزشی

۹۹/۱۱/۱۶

آرمان‌های المپیک، اخلاق - ورزش و انسانیت، اهمیت ورزش در جامعه، سازماندهی و برنامه‌ریزی رویداد ورزشی، مفاهیم

سرپرست دبیری فدراسیون نجات غریق و غواصی - هاشم محتشمی - با حضور در دوره مدیریت ورزشی المپیک سولیداریتی که از



سوی کمیته ملی المپیک برگزار شد، با کسب رتبه خیلی خوب در آزمون پایانی، این دوره را پشت سر گذاشت. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نتایج دوره مدیریت ورزشی المپیک سولیداریتی که از ۲۰ آبان لغایت ۲ آذرماه سال جاری با حضور نمایندگان فدراسیون‌های ورزشی برگزار شده بود، اواسط بهمن ماه اعلام شد.

در این دوره شرکت کنندگان طی دو هفته، با تدریس اساتید مجرب و منتخب کمیته بین‌المللی المپیک آقایان دکتر سیدنصراله سجادی، دکتر عباسعلی گائینی، دکتر اصغر رحیمی و دکتر حسین اکبری یزدی با موضوعات جنبش المپیک،

جهت گیری استراتژیک در ورزش و نظام تدوین و ارزیابی راهبردی در ورزش آشنا شدند. در پایان به کلیه شرکت کنندگانی که با موفقیت این دوره را سپری کردند «گواهینامه»



المپیک سولیداریتی» با امضاء توماس باخ رئیس کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) و سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک (NOC) اهدا شد. ■





اخبار

مسئول حراست فدراسیون معرفی شد

۹۹/۱۱/۲۸



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مجید شهیدی مدیرکل دفتر حراست وزارت ورزش «طه یگانه» به عنوان مسئول جدید حراست فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب شد. مراسم معارفه طه یگانه با حضور آقای اثنی عشری مدیرکل حراست دفتر امور مشترک فدراسیون‌های ورزشی و مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شد. ■

اخبار

رضا زندی مشاور عالی فدراسیون شد

۹۹/۱۱/۲۸



رضا زندی با حکم رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی به عنوان مشاور عالی فدراسیون در امور حقوقی منصوب شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در حکمی «رضا زندی» را به عنوان مشاور عالی خود منصوب کرد. زندی معاونت دفتر حقوقی وزارت ورزش و جوانان را در کارنامه خود دارد. ■

اخبار

سرپرست امور خزانه داری فدراسیون معرفی شد

۹۹/۱۱/۲۸



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در حکمی برای «مهدی وهابی شبستری» وی را به عنوان سرپرست امور خزانه داری این فدراسیون منصوب کرد. در حکم مهدی حیدری برای وهابی شبستری آمده است: با عنایت به دانش و تجربیات جنابعالی و سوابق درخشان در امور مالی و خزانه داری فدراسیون‌های ورزشی، به موجب این حکم به سمت «سرپرست خزانه داری فدراسیون نجات غریق و غواصی» منصوب می شوید.

دستورالعمل‌های ابلاغی در خصوص مطالعه و بررسی چالش‌های مالی فدراسیون و اصلاح فرآیندهای مربوطه که از عمده وظایف است با حسن تدبیر اقدام نمایید. ■

با آرزوی موفقیت روز افزون، شایسته است ضمن رعایت آئین‌نامه مالی و معاملاتی فدراسیون‌های ورزشی و

با تلفن همراه، بدون گرفتن پیش‌شماره در تمام نقاط ایران می‌توانید با مرکز فوریت‌ها ۱۱۵ تماس بگیرید. ۴۱



سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



طوری مدیریت کنیم که برنامه‌های پیش‌بینی شده در تقویم ورزشی را به مرحله اجرا درآوریم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در پایان همچنین از تغییرات در اعضای هیأت رئیسه فدراسیون خبر داد و گفت: برای معرفی اعضای هیأت رئیسه خود منتظر نتایج استعلام آنها از سوی وزارت ورزش و جوانان هستیم. البته اعضای هیأت رئیسه قبلی نیز زحمات زیادی برای فدراسیون کشیده بودند، اما تصور می‌کنم فدراسیون در حال حاضر نیاز به نیروهای تازه نفس دارد تا با کمک آنها مسیر پیشرفت را برای نجات غریق و غواصی ترسیم کنیم.

به گزارش ایسنا، اسامی ۹ سرپرست جدید این فدراسیون بدین شرح است:

- ۱- کمیته امور استان‌ها: رحیم عادل مقام
- ۲- کمیته استعدادیابی: محمد رواسی زاده
- ۳- کمیته آموزش: حبیب خمجانی
- ۴- کمیته حقوقی: سیروس سوربان
- ۵- کمیته غواصی: امیرحسین فروغ
- ۶- کمیته فرهنگی: صادق میرزائزاد اصل
- ۷- کمیته مسابقات: محمدجواد پذیرفته
- ۸- کمیته پیشگیری از غرق‌شدگی: بیژن پیریایی
- ۹- کمیته همگانی: رضا خسروی

نکته مهم در انتصابات اخیر، حضور پررنگ رؤسای هیأت‌های نجات غریق و غواصی استانی است از جمله این موارد می‌توان به رؤسای همدان، اردبیل، کرمان، البرز و آذربایجان شرقی اشاره کرد که در فهرست سرپرستان جدید این فدراسیون به چشم می‌خورند. ■

خبرنگار ظریفه ملک‌پور  
دبیر علی فیض آسا



رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی تغییرات ایجاد شده در این فدراسیون را براساس اصل شایسته سالاری و در جهت پیشرفت و رشد این رشته ورزشی عنوان کرد.

مهدی حیدری در گفت و گو با ایسنا، در خصوص تغییرات ایجاد شده در ۹ کمیته نجات غریق و غواصی اظهار کرد: این تغییرات براساس شایسته سالاری انجام شده و افرادی در رأس این ۹ کمیته قرار گرفته‌اند که از باتجربه‌ها و پیشکسوتان نجات غریق و غواصی بوده و توانمندی بالایی در این رشته ورزشی دارند.

وی با اشاره به انتصاب رواسی زاده در رأس کمیته استعدادیابی که همزمان به عنوان رئیس کمیته نجات غریق و غواصی فدراسیون ورزش دانش آموزی نیز فعالیت می‌کند، افزود: با انتصاب رواسی زاده در کمیته استعدادیابی به دنبال برقراری ارتباط با آموزش و پرورش و شناسایی نیروهای زبده از بین دانش‌آموزان علاقه‌مند به رشته نجات غریق و غواصی هستیم تا در آینده بتوانیم با سرمایه‌گذاری روی این افراد نیروهای جوان و با انگیزه‌ای را تربیت کنیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی تصریح کرد: افرادی که برای سمت‌های مختلف معرفی شده‌اند جزو چهره‌های شاخص و شناخته شده در نجات غریق و غواصی‌اند که سبب رشد و پیشرفت این رشته در آینده خواهند شد.

حیدری همچنین از برگزاری دوره‌های آمادگی برای منجیان غریق جهت دریافت "برگه‌های آمادگی" در اسفندماه خبر داد و خاطرنشان کرد: در سال جاری به دلیل کرونا چون دوره‌های آمادگی برای منجیان غریق برگزار نشد، بنابراین در اسفندماه این دوره‌ها در صورت کاهش شیوع کرونا به صورت حضوری و در صورت فراهم نبودن شرایط به شکل وبینار برگزار می‌شود تا منجیان غریق برگه‌های آمادگی خود را برای حضور در سواحل و استخرها دریافت کنند.

وی در پاسخ به این پرسش که چقدر از تجربیات نامزدهای حاضر در انتخابات در فدراسیون استفاده خواهید کرد؟ گفت: در فدراسیون بر روی کارشناسان و افراد باتجربه این رشته باز است و ما با افتخار در خدمت آن‌ها هستیم، در حال حاضر نیز رضازندی یکی از نامزدها به عنوان مشاور عالی فدراسیون در امور حقوقی با ما همکاری دارد.

حیدری پیرامون این پرسش که آیا از نظر اعتباری با مشکل خاصی مواجه هستید یا خیر؟ افزود: با حمایت وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک حداقل بودجه خود را دریافت کردیم و تلاش می‌کنیم کمبود بودجه را که مشکل تمام فدراسیون‌هاست



## آغاز به کار کمیته آموزش با سیاست «همسان سازی و یکسان سازی» آموزش

۹۹/۱۲/۰۴



کمیته آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی با تأکید بر همسان سازی و یکسان سازی به عنوان سیاست کلی خود، فعالیت در دوره مدیریتی جدید را آغاز کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، آغاز به کار کمیته آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی با برگزاری یک نشست آغاز شد. در این نشست که با حضور مهدی حیدری رئیس و برخی از مدرسان ارشد فدراسیون برگزار شد، توسعه و تحول آموزش بر مبنای اجرای سیاست «همسان سازی و یکسان سازی» بر اساس هم اندیشی صورت گرفته در این نشست، مقرر شد در برگزاری تمام دوره‌های آموزشی سال ۱۴۰۰ از این سیاست پیروی شود. کمیته آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی که با سرپرستی حبیب خمجانی در دوره جدید مدیریتی این فدراسیون فعالیت خواهد داشت به زودی با تعیین و معرفی اعضای خود، برنامه‌ها و اهدافش را بر اساس سیاست‌های تعیین شده پیگیری خواهد کرد. هاشم محتشمی سرپرست دبیری، شادی قیاسی سرپرست نایب رئیسی، حبیب خمجانی سرپرست کمیته آموزش و امیرحسین فروغ سرپرست کمیته غواصی دیگر افرادی بودند که در این نشست حضور داشتند. ■

در تمام دوره‌های آموزشی و در همه ابعاد نجات غریق، نجات غریق دریایی، پارک‌های آبی و... مورد تأکید قرار گرفت.



در تمام دوره‌های آموزشی و در همه ابعاد نجات غریق، نجات غریق دریایی، پارک‌های آبی و... مورد تأکید قرار گرفت.

## بهره‌گیری جمعیت هلال احمر از منجیان غریق و غواصان به عنوان «نیروی همیار»

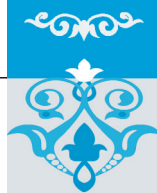
۹۹/۱۲/۰۴



طبق توافق صورت گرفته میان فدراسیون نجات غریق و غواصی با جمعیت هلال احمر قرار است از این پس این سازمان از کمک منجیان غریق و غواصان به عنوان «نیروی همیار» بهره‌مند شود. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تعامل فدراسیون نجات غریق و غواصی با جمعیت هلال احمر ایران در راستای استفاده از نیروهای نجات غریق و غواصی مورد تأیید و آموزش دیده این فدراسیون موضوعی بود که در نشست مهدی حیدری رئیس فدراسیون با همایون یوسفی معاون پارلمانی جمعیت هلال احمر مورد بحث و بررسی قرار گرفت. فعالیت‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی کاملاً همسو با اهداف امدادسانی و بشردوستانه جمعیت هلال احمر است و به همین دلیل پیش از این هم نشست‌ها و تعاملاتی میان مدیران آنها انجام شده بود اما این برای نخستین بار است که چنین نشست و اهداف آن با حضور مسئولی در سطح معاونت پارلمانی جمعیت هلال احمر پیگیری شد. این نشست در محل سازمان جمعیت هلال احمر و با هدف مشارکت نیروهای آموزش دیده و با تجربه فعال نجات غریق و غواصی در فعالیت‌های اجتماعی، امدادی و خدمات مورد نیاز

سازمان جمعیت هلال احمر و در مجموع استفاده از ظرفیت‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شد و به این نتیجه منجر شد که منجیان غریق و غواصان به عنوان «نیروی همیار» با این سازمان همکاری داشته باشند. در این زمینه بهره‌مندی از توانایی‌های تجربی و علمی منجیان غریق و غواصان به عنوان نیروی همیار با توجه به در پیش بودن نوروز ۱۴۰۰ و تعطیلات تابستانی بعد از آن مورد تأکید قرار گرفت. همچنین مقرر شد که جمعیت هلال احمر از کمک‌های نیروهای همیار در رخدادهای طبیعی مانند سیل و زلزله هم بهره‌مند شود. ■





می شود البته با توجه به پیشروی ثانیه ای علم و امکانات و شرایط داخلی، شاید همراه شدن موازی با علم روز دنیا کمی سخت باشد اما بر لزوم در اختیار داشتن همزمان تجربه و علم دانشگاهی برای تربیت و داشتن مدرسان توانمند تأکید داریم.

سرپرست نایب فدراسیون نجات غریق و غواصی در امور بانوان همچنین بر انضباط در کار و دوری از هرگونه غرض ورزی در حیطه کاری خود تأکید کرد و گفت: امروز کمبودها و ضعف هایی را در این رشته شاهد هستیم که البته آن را به حساب کم کاری در گذشته نمی گذاریم، معتقدیم افرادی که قبلاً مدیریت این رشته در حوزه های مختلف را بر عهده داشتند تلاش لازم را داشته اند اما با نگاه متفاوت و خاص خود؛ حرکت های جدید در مجموعه فدراسیون باید به گونه ای باشد که آنچه از نگاه ما کمبود و ضعف به حساب می آید، برطرف شود قاعداً بعد از اعمال هر تغییری مقاومت هایی ایجاد می شود اما با برنامه ریزی، اهداف خود را به طور جدی پیگیری می کنیم.

وی بر لزوم ارتباط مستمر با هیأت های استانی برای رسیدگی به فعالیت بخش بانوان تأکید کرد و گفت: برای پشت میز نشینی به فدراسیون نیامده ام هر کاری لازم باشد حتی خارج از حیطه اختیاراتی که به عنوان نایب رئیس بانوان دارم، انجام می دهم ممکن است در استان ها خواسته هایی مد نظر باشد که نتوانند خود پیگیر آن از ریاست هیأت شوند به همین دلیل ارتباط با هیأت ها و پیگیری وضعیت آنها از مهمترین برنامه هایم است، قیاسی گفت که در این زمینه تمام استان ها در یک سطح در نظر گرفته خواهند شد نه اینکه فقط استان های اصلی و مرکزی مورد توجه باشند. ■

سرپرست نایب رئیسی امور بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی با تأکید بر ظرفیت های این رشته در بخش بانوان گفت: باید به دور از نگاه جنسیت گرا باشیم تا بتوانیم نسبت به اهداف و برنامه های مورد نظر در بخش بانوان حرکت رو به جلو داشته باشیم.

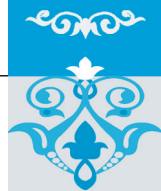
شادی قیاسی در گفتگو با روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی با تأکید بر اینکه با نگاه واقع بینانه، برنامه ها و فعالیت های بخش بانوان را دنبال خواهد کرد تا جایگاه بانوان در این فدراسیون تقویت شود، در مورد مهمترین اهداف مورد نظر در این بخش توضیح داد: بانوان جمعیت قابل توجهی از مدرسان، منجیان و داوران آموزش دیده را به خود اختصاص می دهند، با داشتن چنین سرمایه ای که از نیازهای ابتدایی برای پیگیری برنامه ها و اهداف است، کارهای بزرگی را در نظر گرفته ایم با این توضیح که برای انجام این کارها و در آغاز راه باید قدم های کوچکی برداشته شود.

سرپرست نایب رئیسی فدراسیون نجات غریق و غواصی در امور بانوان با تأکید دوباره بر اینکه می خواهیم با برداشتن قدم های کوچک به اهداف بزرگ برسیم، تصریح کرد: نجات غریق و غواصی یک فدراسیون و رشته المپیکی نیست که در آن دستیابی به نشان و جام هدف باشد، ما در یک فدراسیون نظارتی فعال هستیم و یکی از اولویت های مهم مان هم تربیت منجی غریق، نجات جان افراد و نظارت بر اماکن آبی است در همه این بخش ها بانوان و توجه به ظرفیت های این بخش مورد تأکید است.

قیاسی که در تاریخ نجات غریق و غواصی ایران به عنوان اولین بانو ریاست یک هیأت استانی (کرمانشاه) را بر عهده گرفت، ادامه داد: حمایت کامل از بانوان منجی غریق در تمام بخش های نجات غریق، آموزش، غواصی، آب درمانی ... مورد تأکید است. باید برابری گرای جنسیتی در فدراسیون حاکم باشد تا بتوانیم حرکت رو به جلو داشته باشیم خوشبختانه با گروه مدیریتی کار می کنیم که حمایت کامل از این نگاه دارند.

وی همچنین با تأکید بر مباحث آموزشی و تأثیرگذاری که در پیشبرد اهداف و برنامه ها دارند، تصریح کرد: سیستم آموزشی و همسان سازی و یکسان سازی آن یکی از اولویت های کاری در فدراسیون به حساب می آید که در بخش بانوان هم اعمال

سال بیست و پنجم  
شماره ۶  
زمستان ۱۳۹۹



نشست ساماندهی سواحل دریای خزر

۹۹/۱۲/۱۹



فدراسیون نجات غریق و غواصی با مقامات ورزشی، سیاسی و اجتماعی مازندران خطرات معمول در این زمینه به حداقل ممکن برسد. پیش از این هم ساماندهی سواحل دریای خزر در نشست‌های میان حیدری با حسن رنگرز مدیر کل اداره ورزش و جوانان استان مازندران در محل فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شده بود مورد بحث و بررسی قرار گرفته بود. ■

در نشست مشترک رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مازندران بحث و بررسی‌های تکمیلی در مورد ساماندهی سواحل دریای خزر انجام شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی که به منظور برگزاری مجمع انتخاباتی هیأت استان مازندران به این استان سفر کرد دیدارهایی جداگانه با حسین حسن نژاد معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مازندران و علی رجبی مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی این استان داشت. این دیدارها در راستای ساماندهی سواحل دریای خزر و لزوم توجه بیشتر به این مهم با توجه در پیش بودن تعطیلات نوروز و تابستان ۱۴۰۰ انجام شد و اینکه با تعامل لازم میان

همکاری فدراسیون نجات غریق و غواصی با وزارت نیرو در چهار محور

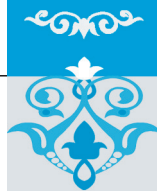
۹۹/۱۲/۰۷



همکاری مشترک بین فدراسیون نجات غریق و غواصی و وزارت نیرو ایجاد شود، ضمن اینکه نشست‌های آینده در این زمینه با حضور نمایندگان دیگر دستگاه‌های مرتبط برگزار شود. همچنین عضویت نماینده وزارت نیرو در کمیته پیشگیری از غرق شدگی فدراسیون نجات غریق و غواصی جهت شناسایی مناطق خطر آفرین دیگر مصوبه این نشست بود، همچنین مقرر شد به منظور فرهنگ سازی و جلوگیری از غرق شدگی، فعالیت‌های فرهنگی میان دو دستگاه بیشتر شود. ■

در نشست مشترک رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با مدیرکل ورزش وزارت نیرو بر تعامل و همکاری دوجانبه در محورهای مختلف تأکید شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تعامل مشترک، تربیت منجیان غریق از میان نیروهای انسانی وزارت نیرو و به خصوص افراد شاغل در سدهای تحت پوشش این وزارتخانه و همچنین تربیت و آموزش غواصان موضوعاتی بود که در نشست مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با حسین زاده مدیرکل ورزش وزارت نیرو مورد بحث قرار گرفت. در این نشست که در محل وزارت نیرو و با حضور دکتر سرخه معاون دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، امیرحسین فروغ رئیس کمیته غواصی و بیژن پیریایی رئیس کمیته پیشگیری از غرق شدگی برگزار شد، اینگونه مقرر شد که فعالیت‌های غواصی در سدهای تحت پوشش وزارت نیرو از این پس با نظارت مشترک فدراسیون نجات غریق و غواصی و تربیت بدنی وزارت نیرو مدیریت شوند. پیشگیری از غرق شدگی در سدها و حریم رودخانه‌ها موضوع مورد بحث دیگر در این نشست بود، بر این اساس مقرر شد تعامل و

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## اخبار

### انتصاب مدیر روابط عمومی و اطلاع رسانی فدراسیون

۹۹/۱۲/۱۳



توانمندی‌های موجود در امور محوله موفق و مؤید باشید. ■

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی خانم زینب حاجی حسینی به عنوان مدیر روابط عمومی و اطلاع رسانی فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب شد.

در حکم مهدی حیدری برای زینب حاجی حسینی آمده است: احتراماً با عنایت به تخصص و تجارب ارزنده سرکارعالی به موجب این حکم به عنوان «مدیر روابط عمومی و اطلاع رسانی فدراسیون نجات غریق و غواصی» منصوب می گردید. امید است با اتکال به خداوند منان با هماهنگی کامل و با بهره‌گیری از

## اخبار

### کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی ساماندهی می‌شوند

۹۹/۱۲/۱۰



و به همین دلیل نظارتی هم نمی‌توانست بر فعالیت آنها داشته باشد. سرپرست کمیته غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی خاطرنشان

کرد: اشکال این روال کاری زمانی بیشتر نمایان می‌شد که اگر تخطی در کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی صورت می‌گرفت، فدراسیون نمی‌توانست برای بررسی موضوع و رسیدگی به آن ورود کند چراکه نه نقشی در شکل‌گیری و آغاز فعالیت آنها داشت و نه از جایگاه نظارتی برخوردار بود. وی صدور «پروانه فنی و فعالیت» از طرف فدراسیون برای کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی را به عنوان راه حل منطقی و قانونی جهت برطرف کردن این مشکل عنوان کرد و گفت: کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی اخذ پروانه فنی و فعالیت را از کمیسیون ماده ۵ استان خود پیگیری می‌کنند اما درست این است که اخذ پروانه فنی از فدراسیون به عنوان پیش‌نیاز جهت دریافت مجوز کمیسیون ماده ۵ الزامی شود. فروغ با تأکید بر اینکه برای ساماندهی وضعیت کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی این موضوع را در دستور کار قرار داده‌ایم، گفت: اینگونه شرایط برای نظارت لازم بر فعالیت تمام کلوپ‌ها و باشگاه‌ها که به نام غواصی و در این زمینه فعالیت می‌کنند، مهیا می‌شود. ■



رسیدگی به وضعیت کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی و ساماندهی آنها از طریق صدور «پروانه فنی» توسط فدراسیون نجات غریق و غواصی یکی از برنامه‌های مصوب در کمیته غواصی

است. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، امیر حسین فروغ سرپرست کمیته غواصی با تأکید بر اهمیت فعالیت کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی در کشور گفت: تا پیش از این فدراسیون به دلیل چگونگی آغاز به کار این کلوپ‌ها و باشگاه‌ها، نظارت مستقیم و قابل توجهی بر روی فعالیت آنها نداشت بنابراین رسیدگی به وضعیت کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی به گونه‌ای که شرایط برای نظارت لازم مهیا شود، یکی از اولویت‌های کمیته غواصی در نظر گرفته شده است، وی تصریح کرد: کلوپ‌ها و باشگاه‌های غواصی معمولاً در مناطق آزاد مانند جزیره کیش و قشم تشکیل و آغاز به کار می‌کنند، تا به امروز روال آغاز به کار این کلوپ‌ها و باشگاه‌ها اینگونه بوده که مجوز لازم برای فعالیت را از سازمان گردشگری مناطق آزاد دریافت می‌کردند، در واقع فدراسیون نجات غریق و غواصی در این زمینه هیچ ورود و دخالتی نداشت

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## تأکید سرپرست کمیته پیشگیری از غرق شدگی بر لزوم آموزش همگانی و فرهنگ سازی

۹۹/۱۲/۱۷

مجموعه کمیته پیشگیری از غرق شدگی یاد کرد و اینکه تشکیل کارگروه تحقیق و توسعه با حضور نیروهای متخصص، از اولین گام‌های برداشته شده در راستای آغاز به کار این کمیته است. به گفته سرپرست کمیته پیشگیری از غرق شدگی، برنامه ریزی‌ها در این کمیته و فعالیت‌های مرتبط با آن باید از پایه انجام شود. در آغاز کار، بهره‌گیری از تجربه کشورهای موفق در این زمینه همچون آمریکا و استرالیا در دستور کار قرار گرفته است ضمن اینکه ترجمه منابع علمی و بومی سازی آنها همراه با محلی سازی دوره‌های این کشورها دنبال می‌شود. پیربایی در این زمینه تأکید کرد: انجام این اقدامات با کمک اعضای کارگروه‌های تحقیق و توسعه و آموزش انجام می‌شود.

همزمان رسیدگی به زیرساخت‌ها و در اختیار گرفتن منابع آموزشی به روز و متناسب با نیازها هم باید مورد توجه قرار بگیرد، بعد از مهیا شدن این دو مهم می‌توانیم آموزش همگانی و فرهنگ سازی که دو اصل پیشگیری از غرق شدگی به حساب می‌آیند را اجرا کنیم. وی تصریح کرد: در این زمینه نماینده نهادها و دستگاه‌های ذینفع و مؤثر در موضوع پیشگیری از غرق شدگی را به عنوان عضو فعال کنار خود خواهیم داشت و با حضور آنها کارگروه شورای راهبردی را تشکیل می‌دهیم. از میان نهادهایی که می‌توان در این زمینه با آنها تعامل داشت تا کنون مذاکرات ابتدایی با وزارت آموزش و پرورش، جمعیت هلال احمر و وزارت نیرو انجام شده و به مرحله تنظیم تفاهم نامه رسیده است. پیربایی در مورد اینکه «برای شناسایی نقاط پرخطر به منظور کاهش آمار غرق شدگی، خارج از محدوده استقرار منجیان غریق چه برنامه‌ای مورد نظر است؟»، گفت: گام اول در این زمینه انتصاب رؤسای کمیته‌های استانی توسط رؤسای هیأت‌های استانی است. در ادامه با رایزنی‌هایی که در شورای راهبردی با ارگان‌های مربوط مانند اوزانس، پزشکی قانونی و وزارت کشور خواهیم داشت توسط کمیته‌های استانی آمار و اطلاعات جمع‌آوری و برای پژوهش به کمیته تحقیق و توسعه ارسال خواهد شد.

سرپرست کمیته پیشگیری از غرق شدگی همچنین تأکید کرد: مجموع فعالیت‌های کمیته پیشگیری از غرق شدگی برای کاهش آمار مغروقان است، از نظر عملیاتی امکان استقرار منجی غریق در تمام نقاط حادثه خیز وجود ندارد، بنابراین تنها راه، پیشگیری است و این از طریق فرهنگ سازی و آموزش همگانی امکان پذیر خواهد بود. ■

بنا بر اعلام سرپرست کمیته پیشگیری از غرق شدگی حدود ۹۰ درصد مغروقان، خارج از محدوده استقرار و نظارت منجیان

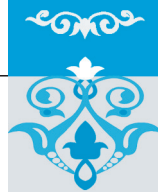


غریق دچار حادثه شده‌اند بر همین اساس برنامه‌ها و فعالیت‌های این کمیته در جهت کاهش این آمار طراحی می‌شوند. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، بیژن پیربایی سرپرست کمیته پیشگیری از غرق شدگی با اشاره به برخی آمار مستند در رابطه با مغروقان گفت: طبق آمار بهار سال جاری حدود ۹۰ درصد افرادی که غرق شده‌اند خارج از محدوده منجیان غریق، استخرها و طرح‌های سالم سازی سواحل جان خود را از دست می‌دهند. همچنین طبق آمار ۴ ماه ابتدای سال گذشته حادثه غرق شدگی برای ۳۶ درصد افراد در رودخانه‌ها رقم خورده نه دریا و استخرها.

سرپرست کمیته پیشگیری از غرق شدگی با بیان اینکه به طور میانگین سالیانه حدود ۱۰۰۰ نفر در ایران غرق می‌شوند، خاطرنشان کرد: بر اساس آمار فوق تنها حدود ۱۰۰ نفر از مغروقان در محدوده استقرار منجیان غریق هستند و مابقی افراد خارج از این نواحی با مشکل مواجه شده و جان خود را از دست می‌دهند. وی بر اساس این آمار اهمیت فعالیت کمیته پیشگیری از غرق شدگی را مورد توجه قرار داد و یادآور شد: پیشگیری از غرق شدگی یکی از مهمترین کمیسیون‌های فعال در فدراسیون جهانی نجات غریق است.

کمیته پیشگیری از غرق شدگی تیرماه امسال (دوره ریاست قبلی) با پیشنهاد و طراحی بنده تشکیل شد ولی عملاً با مدیریت جدید فدراسیون فعالیت‌هایش را به طور جدی آغاز کرد. پیربایی از کارگروه‌های شورای راهبردی، آمار و انفورماتیک، استان‌ها، رسانه، تحقیق و توسعه و آموزش به عنوان ۶ کارگروه زیر

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



قرار دارد در مورد برنامه های ارائه شده برای کاهش آمار مغروقان و کمک به افرادی که در این زمینه دچار مشکل می شوند توضیح داد. کریمیان با اشاره به کاربرد اپلیکیشن «دریای امن» در این زمینه گفت: کارکرد این اپلیکیشن به گونه ای است که تمام مناطق ساحلی و حتی جاده ها را در بر می گیرد مراکزی که می توانند کمک رسان باشند مانند هلال احمر استان هم در این اپلیکیشن در نظر گرفته شده اند، تمام مسافران بعد از ورود به استان باید این اپلیکیشن را نصب کرده باشند تا بتوانند از خدمات آن برای پیدا کردن محل های امن بهره ببرند.

رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران خاطرنشان کرد: در راستای کاربرد اپلیکیشن «دریای امن» منجیان غرقی که در سطح استان فعالند مجهز به «ساعت مچ بند» هستند. تمام مناطق و مراکز شناسایی شده استان که در اپلیکیشن مورد نظر لحاظ شده اند، در این ساعت های مچ بند هم تعریف شده اند. اینگونه منجیان غریق از موقعیت افراد و جابجایی آنها مطلع می شوند و می توانند برای کمک رسانی اقدام کنند.

وی همچنین تأکید کرد: منجیان غریق موقعیت افرادی که به کمک نیاز دارند را از طریق زنگ هشدار که روی ساعت مچ بند آنها نصب شده متوجه می شوند چون ساعت های مچ بند به اپلیکیشن دریای امن که در اختیار افراد قرار می گیرند، متصل است. بدین ترتیب منجیان غرقی که در فاصله ۲۰۰ متری از شرق و غرب موقعیت مورد نظر مستقرند برای کمک اقدام می کنند. ضمن اینکه سامانه به گونه ای طراحی شده که در زمان خطر و اقدام منجیان غریق، همزمان رئیس هیأت استان از طریق اتاق مانیتورینگ و رئیس هیأت شهرستان مربوطه هم از طریق به صدا درآمدن زنگ هشدار در جریان موضوع قرار می گیرند. ■

با رأی اعضای مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران، نقی کریمیان به عنوان رئیس چهار سال آینده این هیأت انتخاب شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران دوشنبه ۱۸ اسفندماه به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون برگزار شد. در مجمع انتخاباتی «نقی کریمیان» از مجموع ۱۷ رأی مأخوذه با کسب ۱۶ رأی به عنوان رئیس چهار سال آینده هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران انتخاب شد- یکی از آرای مجمع انتخاباتی ممتنع اعلام شد. برای ریاست هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران ۸ نفر نامزد شده بودند که البته پیش از مجمع ۶ نفر از آنها اعلام انصراف کردند.

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران اولین مجمع انتخاباتی در دوره مدیریت جدید فدراسیون به حساب می آید.

**نقی کریمیان: حرکت هیأت استان مازندران هم راستا با سیاست های فدراسیون خواهد بود.**

رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران بر این مهم تأکید دارد که برنامه های چهار سال آینده این هیأت در



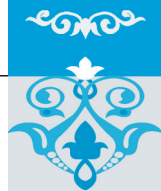
راستای سیاست های فدراسیون و هم راستا با این مجموعه تدوین خواهد شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات

غریق و غواصی، نقی کریمیان که امروز در مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران به عنوان رئیس چهار سال آینده این هیأت انتخاب شد، گفت: تعامل و همکاری با فدراسیون نجات غریق و غواصی مبنای کار این هیأت برای چهار سال پیش رو خواهد بود. بر این اساس طبق سیاست های فدراسیون و هم راستا با اهداف در نظر گرفته شده برنامه های کوتاه مدت و بلندمدت خود را دنبال خواهیم کرد.

وی که برای دومین دوره ریاست هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران را عهده دار شده است، با تأکید بر اینکه پیشگیری از غرق شدگی به عنوان یکی از اولویت ها در این هیأت مورد توجه

سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





اخبار

همکاری مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی با فدراسیون نجات غریق و غواصی

۹۹/۱۲/۲۳

همکاری مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی با کمیته ملی المپیک که به منظور میزبانی از اردوی ورزشکاران و تیم‌های اعزامی به المپیک توکیو در دستور کار قرار گرفته است، از پیشنهاد مطرح شده توسط نماینده فدراسیون نجات



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، موضوع انعقاد تفاهم‌نامه همکاری میان فدراسیون نجات غریق و غواصی با مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی در نشست مشترک علیرضا تاج فیروز مدیرعامل این مؤسسه و

غریق و غواصی استقبال کرد. تاج فیروز عضویت اعضای ستادی فدراسیون و رؤسای هیأت‌های نجات غریق و غواصی استان‌ها به عنوان خادم یار همراه با ترویج و گسترش این رشته در میان قشر ضعیف و جامعه هدف مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی، متناسب با شرح وظایف فدراسیون را از ویژگی‌های تفاهم‌نامه مشترک بر شمرد. ■

محسن رحمتی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان چهارمحال و بختیاری مطرح شد. در این نشست محسن رحمتی به نمایندگی از فدراسیون نجات غریق و غواصی از آمادگی این فدراسیون جهت عقد تفاهم‌نامه با مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی همگام با شرح وظایف فدراسیون و در راستای خدمت‌رسانی به قشر محروم جامعه خبر داد. علیرضا تاج فیروز هم با یادآوری تفاهم‌نامه

برگزاری دوره‌های غواصی

اخبار

۹۹/۱۱/۰۳ لغایت ۹۹/۱۲/۲۹

ردیف	عنوان دوره	تعداد دوره و مجوز صادرشده
۱	غواصی اسکوبا 1-CMAS	۱۳۱
۲	غواصی اسکوبا 2-CMAS	۵۱
۳	غواصی اسکوبا 3-CMAS	۲۸
۴	غواصی در شب	۱۰
۵	جهت یابی	۵
۶	امداد و نجات	۴
۷	غواصی کودکان	۱
۸	دلفین نقره‌ای	۲
۹	دلفین برنز	۲
۱۰	مدرسی غواصی یک ستاره	۱
جمع کل		۲۳۵ دوره



سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





## رویدادهای تصویری

برگزاری گرامیداشت سالگرد سردار شهید سپهبد  
حاج قاسم سلیمانی  
۹۹/۱۰/۱۲  
هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل



قرائت قرآن / خواندن زیارت عاشورا / سخنرانی و نوحه‌سرایی با یاد و خاطره سردار دل‌ها شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی / خواندن بیانیه و دل‌نوشته منجیان غریق و غواصان و تجدید بیعت با شهدا و ولی امر مسلمین حضرت امام خامنه‌ای مدظله‌العالی / تجلیل از منجی غریق فرزند شهید و منجیان غریق فعال / رونمایی از آرم هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل با تصویر سردار سلیمانی / گلباران مزار مطهر شهدا

برگزاری مسابقه هنرجویان مدرسه غواصی کاسپین  
۹۹/۱۰/۱۳  
هیأت نجات غریق و غواصی استان گیلان



انجام تست کرونا از شرکت‌کنندگان قبل از برگزاری مسابقه به منظور رعایت پروتکل‌های بهداشتی / حضور یکی از جانبازان هشت سال دفاع مقدس در مسابقه / حضور اعضای هیأت نجات غریق و غواصی استان گیلان در گلزار شهدا به مناسبت اولین سالگرد شهادت سردار دل‌ها، سپهبد حاج قاسم سلیمانی و گرامیداشت یاد و خاطره شهدای انقلاب اسلامی و ۸ سال دفاع مقدس

شناسایی و ارزیابی سوپر تانکر غرق شده بارسلونا /  
خلیج فارس، جزیره لارک / هیأت‌های نجات غریق و  
غواصی البرز و هرمزگان

مصادف با سالگرد عملیات کربلای ۴ و یادبود ۱۷۵ شهید غواص  
۹۹/۱۰/۰۴



وبینار جلسه کمیته آموزش فدراسیون با هیأت‌های  
استانی ۹۹/۱۰/۲۲



سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## رویدادهای تصویری

دیدار سرپرست فدراسیون با مدیرکل ورزش و جوانان  
استان البرز  
۹۹/۱۰/۱۸



دیدار مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون نجات‌غریق و غواصی با مجتبی جانعلی مدیرکل ورزش و جوانان استان البرز با حضور که بیژن پیریایی رئیس هیأت استان البرز/ بررسی و تبادل نظر برنامه‌های رشته نجات‌غریق و غواصی استان/ بررسی مشکلات بوجود آمده برای نجات‌غریق و غواصی به علت شیوع ویروس کرونا و ارائه راهکار برای بهبود وضعیت

دیدار مدیر کل اداره ورزش و جوانان استان اردبیل  
با سرپرست فدراسیون ۹۹/۱۰/۱۷



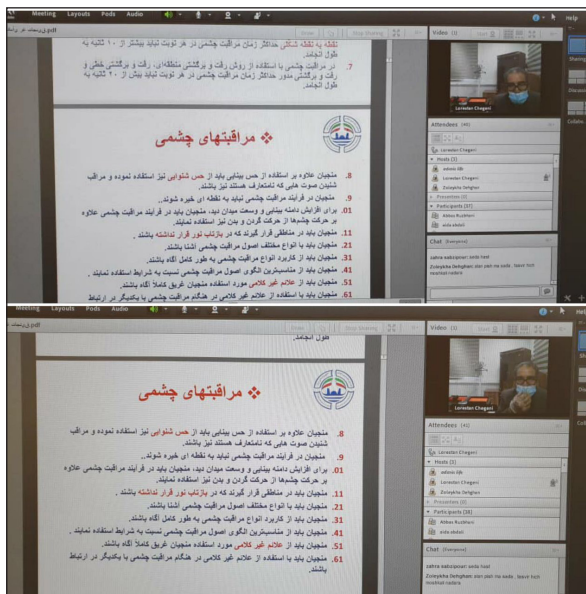
سجاد انوشیروانی مدیرکل اداره ورزش و جوانان استان اردبیل با مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون، دیدار و گفت‌وگو کرد، در این دیدار صادق میرزائزاد اصل رئیس هیأت استان اردبیل و هاشم محتشمی سرپرست دبیری فدراسیون حضور داشتند. / بررسی وضعیت ورزش و اماکن آبی استان با توجه به تأثیر شیوع ویروس کرونا و همچنین عملکرد و فعالیت‌های هیأت استان و برنامه‌های آتی/ اهدا قاب عکس منقش به سردار امنیت و اقتدار شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی از سوی مدیر کل و رئیس هیأت استان اردبیل به سرپرست فدراسیون/ اهدا حکم سرپرستی کمیته فرهنگی فدراسیون از سوی مهدی مستجاب‌الدعوه به صادق میرزائزاد اصل

وبینار دوره آمادگی نجات‌غریق هیأت نجات غریق و غواصی استان لرستان

۹۹/۱۱/۰۴

مدرس: غلام چگنی

شرکت کنندگان: ۴۶ منجی غریق



۱۰ دوره وبینار آمادگی و بازآموزی استان همدان  
سال ۹۹



پنج دوره در بخش آقایان/ پنج دوره در بخش بانوان  
شرکت کنندگان: بیش از ۱۵۰ منجی غریق  
مدرسان: مجتبی سبزی (آقایان)/ خانم امیرگان (بانوان)



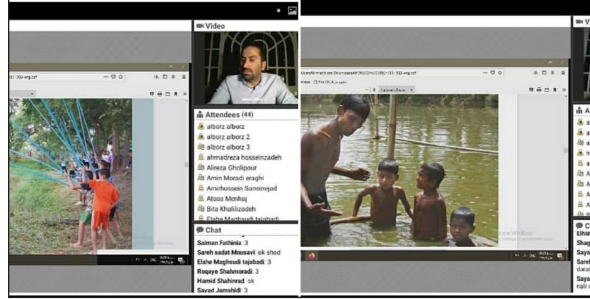


## رویدادهای تصویری

بازدید رئیس کمیته ملی المپیک از فدراسیون نجات غریق و غواصی ۹۹/۱۱/۲۵



برگزاری پنج کارگاه رایگان پیشگیری از غرق‌شدگی و ایمنی اماکن آبی / هیأت نجات غریق و غواص استان البرز ۹۹/۱۱/۳۰



مدرس: بیژن پیریایی سرپرست کارگروه پیشگیری از غرق‌شدگی / جذب حامیان مالی توسط کارگروه بازاریابی استان البرز برای برگزاری کارگاهها / حامیان مالی با پرداخت مبلغی به عنوان حامی از مزایای معنوی و تبلیغاتی و معافیت‌های مالیاتی بهره‌مند می‌شوند / اعلام آمادگی شهرداری کرج و سازمان آب منطقه‌ای استان البرز برای همکاری / شرکت در این کارگاهها بدون هیچ پیش‌نیازی برای افراد بزرگتر از ده سال آزاد و به شرکت‌کنندگان گواهی شرکت در کارگاه اعطا می‌شود.

سومین دوره وبینار آمادگی هیأت نجات غریق و غواصی

استان کرمانشاه ۹۹/۱۰/۲۷

مدرس: مهدی سیفالله‌پور / یحیی جسمانی

شرکت کنندگان: ۴۰ منجی غریق



سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹



## رویدادهای تصویری

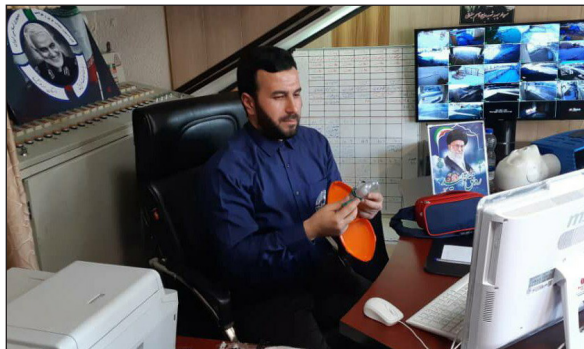
گرامیداشت دهه بصیرت / هیأت نجات غریق و غواصی  
آذربایجان شرقی ۹۹/۱۰/۱۰



رئیس و جمعی از اعضای هیأت نجات غریق و غواصی استان به مناسبت اولین سالگرد شهادت سردار شهید قاسم سلیمانی و چهلمین روز شهادت دانشمند هسته‌ای ایران، شهید دکتر محسن فخری‌زاده با حضور در گلزار شهدای وادی رحمت به مقام شامخ شهدا ادای احترام کردند.  
گفتنی است اعضای هیأت نجات غریق و غواصی استان در کنار مرقد شهید غواص مدافع حرم، صادق عدالت اکبری نیز حضور یافتند و با نثار فاتحه به روح مطهر وی، یاد و خاطره این شهید را گرامی داشتند.

وبینار دوره آمادگی هیأت نجات غریق و غواصی  
استان اردبیل ۹۹/۱۰/۱۶

مدرس: صادق میرزائزاد اصل رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل  
شرکت کنندگان: ۵۰ منجی غریق



نصب تابلو هشدار خطر غرق‌شدگی در سد رودبال داراب  
۹۹/۱۰/۲۷



تابلوی هشدار خطر غرق‌شدگی توسط هیأت نجات غریق و غواصی شهرستان داراب و انجمن توسعه پایدار این شهرستان در انتهای دریاچه سد رودبال داراب نصب شد. این اقدام ارزشمند با تلاش و پیگیری مقیمی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی شهرستان داراب و سلیمی مسئول توسعه گردشگری داراب و حامد متوسلانی از منجیان غریق فعال شهرستان داراب صورت گرفت که جای تشکر و قدردانی دارد.

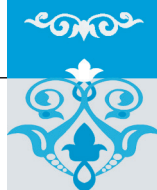
وبینار دوره آمادگی هیأت نجات غریق و غواصی  
استان قم ۹۹/۱۰/۱۳

مدرس: جواهری (بخش آقایان) و خانم‌ها متقی و سطوتی  
(بخش بانوان)  
شرکت کنندگان: ۳۵ منجی غریق



سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





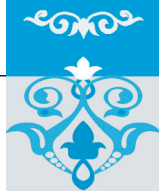
## با خوانندگان

حضور صمیمانه رؤسای هیأت‌های نجات غریق و غواصی استانهای سراسر کشور در مجمع انتخاباتی ریاست فدراسیون و ارسال تبریکات آنان را ارج می‌نهمیم. / فدراسیون نجات غریق و غواصی

ردیف	استان	نام و نام خانوادگی	ردیف	استان	نام و نام خانوادگی
۱	آذربایجان شرقی	ساناز پورخورشیدی	۱۷	فارس	محمدکاظم مداحی فرد
۲	آذربایجان غربی	یونس حشمتی فر	۱۸	قزوین	علی شهروان مهر
۳	اردبیل	صادق میرزا نژاد اصل	۱۹	قم	اصغر اسماعیلی
۴	اصفهان	محسن تابش فر	۲۰	کردستان	امید ملک الکلامی
۵	ایلام	نعمت منصوری مقدم	۲۱	کرمان	محمد جواد پذیرفته
۶	البرز	بیژن پیریایی	۲۲	کرمانشاه	شادی قیاسی
۷	بوشهر	شهرام دریایی نژاد	۲۳	کهگیلویه و بویراحمد	سید حسین افتخاری
۸	تهران	حسین قائمی	۲۴	گلستان	علی اکبر مبشری
۹	چهارمحال و بختیاری	محسن رحمتی	۲۵	گیلان	حسین میرزایی
۱۰	خوزستان	محسن ابدالی	۲۶	لرستان	غلام چگنی
۱۱	خراسان رضوی	حمیدرضا دهدشتی	۲۷	مازندران	مسعود حسینی کلاگر (سرپرست)
۱۲	خراسان شمالی	فرزاد ارکی	۲۸	مرکزی	علیرضا مجرد
۱۳	خراسان جنوبی	پدرام نایب زاده	۲۹	هرمزگان	مجتبی عامری (سرپرست)
۱۴	زنجان	پرویز سلیمانی	۳۰	همدان	سیروس سوربان
۱۵	سمنان	حمیدرضا جوادی	۳۱	یزد	محمد رضا محمدی نیا
۱۶	سیستان و بلوچستان	محمد رضا باخدا			

سال هجرت و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





## با خوانندگان



### پیام وزیر ورزش و جوانان، به مناسبت دهمین سالگرد تشکیل وزارت ورزش و جوانان ۹۹/۱۰/۰۸

وزیر ورزش و جوانان به مناسبت دهمین سالگرد تشکیل وزارت ورزش و جوانان پیامی صادر کرد.

متن پیام دکتر سلطانی فر بدین شرح است:

جوان مظهر بالندگی، پویایی و ورزش نشانگر حرکت و تکاپوست و آنچه این دو را در کنار هم قرار می‌دهد سرزندگی، اراده برای بدست آوردن موقعیت‌های بالاتر و تلاش برای ساختن آینده‌ای بهتر است. از آغاز فعالیت دولت تدبیر و امید، تمامی عزم و توان خود را به کار بسته‌ایم تا وزارت ورزش و جوانان که به واسطه فعالیت در دو حوزه جوانان و ورزش با تمامی آحاد مردم عزیز سرزمین مان در ارتباط است بتواند گامی مؤثر برای جامعه هدف خود بردارد و در راه توسعه، پیشرفت، اقتدار و سربلندی ایران اسلامی نقش آفرینی کند.

این وزارتخانه توسعه ورزش در حوزه‌های همگانی، قهرمانی، حرفه‌ای و بانوان، تحکیم معنویت، ارزش‌های اخلاقی و منش پهلوانی، ارتقای هویت دینی، انقلابی و ملی، تقویت مسئولیت‌پذیری، بهبود و اصلاح سبک زندگی جوانان منطبق بر ارزش‌های اسلامی - ایرانی را از اهداف

\*\*\*

۹۹/۱۰/۱۷

### پیام تبریک فدراسیون به رئیس هیأت نجات غریق و غواصی منطقه آزاد کیش



فدراسیون نجات غریق و غواصی، در پیامی انتصاب آقای عزیزاله فرضی‌پور به سمت سرپرست مؤسسه ورزش و تفریحات سالم کیش را تبریک گفت.

متن پیام بدین شرح است:

جناب آقای عزیزاله فرضی‌پور

با سلام و تحیات

احتراماً بدینوسیله انتصاب جنابعالی به سمت سرپرست مؤسسه ورزش و تفریحات سالم کیش را تبریک عرض می‌نمائیم.

با عنایت به تخصص و تجارب جنابعالی در این زمینه امید است شاهد رشد و توسعه ورزش در تمامی عرصه‌ها باشیم.

همچنین توفیق و پیروزی در انجام امورات محوله را از خداوند سبحان خواستاریم.

لازم به توضیح است عزیزاله فرضی‌پور ریاست هیأت نجات غریق و غواصی منطقه آزاد کیش را برعهده دارد.





## با خوانندگان

### پیام تبریک مهدی حیدری به مناسب یوم الله ۲۲ بهمن



رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن گرامیداشت ایام دهه فجر و به ویژه یوم الله ۲۲ بهمن ابراز امیدواری کرد که به برکت این روز موفقیت‌های قابل توجهی پیش روی ورزش کشور باشد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری که با رأی مثبت اعضای مجمع انتخاباتی ۷ بهمن ماه به عنوان رئیس جدید فدراسیون انتخاب شد، آغاز به کار خود در «بهمن» ماه جاویدان و همزمانی با چهل و دومین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی را به فال نیک گرفت و طی

پیام تبریک به مناسبت در پیش بودن یوم الله ۲۲ بهمن برای ورزش ایران در روزهای پیش رو موفقیت‌های بالاتر را آرزو کرد. مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در پیام تبریک خود با اشاره به جمله معروف مقام معظم رهبری مبنی بر اینکه «دهه فجر سرآغاز طلوع اسلام، خاستگاه ارزش‌های اسلامی، مقطع‌رهایی ملت ایران و بخشی از تاریخ ماست که گذشته را از آینده جدا ساخته است» آورده است:

خدای تعالی را سپاس می‌گوییم که فرصت داد تا تولدی دیگر از انقلاب شکوهمندی که به نفس قدسی حضرت روح‌الله و ایثار و فداکاری شهیدان و الامقام در تاریخ کشور ثبت شد را جشن بگیریم تا همچنان یادمان باشد بصیرت و جان فشانی مردمی آزادی خواه و عدالت طلب در کنار بهره‌گیری از تعالیم اسلامی و البته هدایت رهبری فرزانه، فصلی جدید از حیات سیاسی و فرهنگی را در کشور رقم زد، از خداوند سبحان توفیق احیای همیشگی و پاسداشت ارزش‌های انقلاب اسلامی را مسئلت داریم با این امید که در سال جدید حیات انقلاب شکوهمندمان و سال‌های بعد از آن، توفیقات بیشتر کشور و جامعه ورزش را شاهد باشیم.

مهدی حیدری

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی

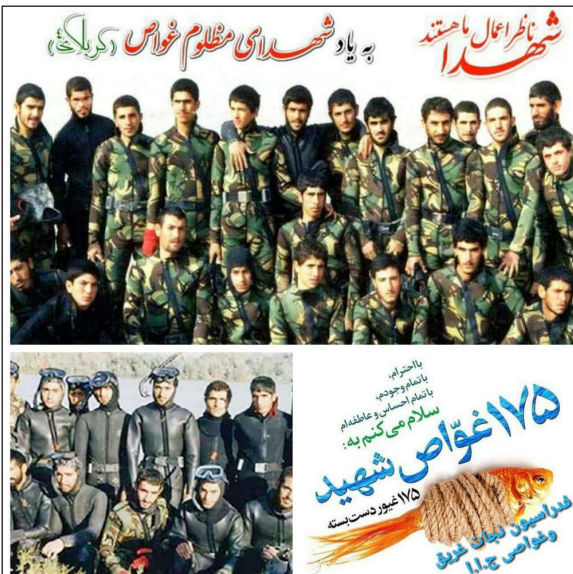
\*\*\*

### سالگرد عملیات کربلای ۴ گرامی باد

سوم دی ماه سالروز عملیات کربلای چهار، یادآور ایثار و شهادت و جاودانگی شهدای دفاع مقدس به خصوص شهدای بزرگوار غواص است.

جا دارد یاد و خاطره شهدای بزرگوار عملیات کربلای چهار و ایثارگری فرماندهان و رزمندگان دلاور و فرزندان برومند کشورمان را گرامی بداریم و به ارواح قدسی شهدای گرانقدر انقلاب و هشت سال دفاع مقدس درود بفرستیم و برای پیمودن راه پرافتخارشان مدد جوییم.

کمیته فرهنگی فدراسیون نجات غریق و غواصی



سال هجرت و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹






## با خوانندگان

### تقدیر وزیر ورزش از معاون امور مجامع و فدراسیون‌ها


دکتر مسعود سلطانی‌فر وزیر ورزش و جوانان در نامه‌ای خطاب به مهدی مستجاب‌الدعوه معاون امور مجامع و فدراسیون‌ها از وی تقدیر کرد.



شماره نامه: ۹۹/۱۰۰/۱۶۰۵/ص  
تاریخ: ۹۹/۱۰/۳۰

بسمه تعالی

تقدیر نامه



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت ورزش و جوانان

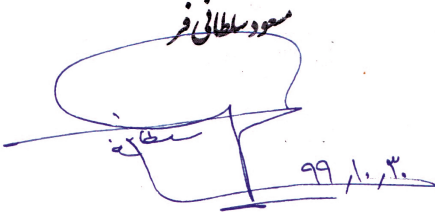
جناب آقای مهدی مستجاب‌الدعوه  
معاون محترم امور مجامع و فدراسیون‌ها

توسعه ورزش تهرانی و حرفه‌ای و گستره فعالیت‌های بدنه و برنامه محور آن با توجه به شرایط حاکم بر کشور و پانزدهم کوید-۱۹ مرهون بهمت، همتی و عملکردی کارکنان خدمت وزارت ورزش و جوانان در قبال مسوئیت اجتماعی و مطالبات ملی است.

تلاش مستمر و قانون مدار جنابعالی در پیش‌بینی و برگزاری مجامع عمومی سالانه فدراسیون‌های ورزشی که با هم اندیشی و هم‌سویی در مسیوبه شرفیت و اعتلای ورزش کشور به کار گرفته شده است، بسی شایسته تقدیر است.

توفیقات روز افزون شما در مسیوبه بشرد و توسعه ورزش تهرانی و حرفه‌ای از خداوند سبحان خواستارم.

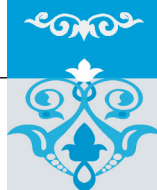
مسعود سلطانی‌فر



۹۹/۱۰/۳۰

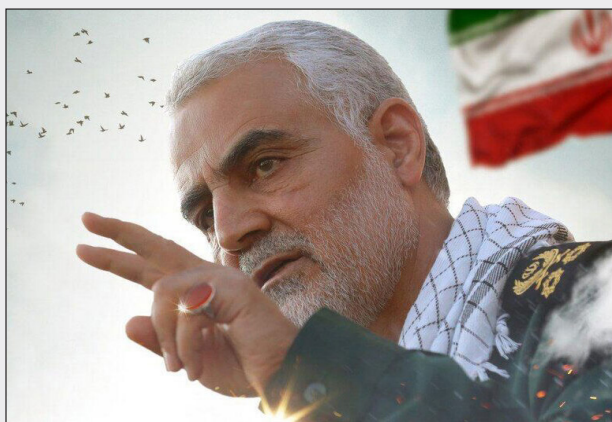
سال بیست و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹





## با خوانندگان

پیام تسلیت فدراسیون به مناسبت اولین سالگرد شهادت حاج قاسم سلیمانی  
فدراسیون نجات‌غریق و غواصی نخستین سالگرد شهادت حاج قاسم سلیمانی را طی پیامی تسلیت گفت.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در این پیام آمده است:

سردار دل‌ها شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی نمادی بارز از عزت، غیرت، اخلاص، استکبارستیزی، دفاع از مظلوم و وطن‌دوستی بود. شهادت ایشان انسجام ملی مردم ایران را دو چندان و درخت تنومند مقاومت و مبارزه با استکبار جهانی در سایه خون این شهید عزیز مستحکم‌تر شد.

ضمن عرض تسلیت و تبریک مجدد به مردم قهرمان و ولایت‌مدار و سرفراز ایران اسلامی، استمرار راه پرافتخار و با عزتش را با عظمتی فزون‌تر از خداوند متعال مسئلت می‌نماییم.

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی  
۹۹/۱۰/۱۲

سال هجرت و پنجم  
شماره ۶۶  
زمستان ۱۳۹۹

## پیام تسلیت فدراسیون به مناسبت شهادت حضرت فاطمه زهرا (سلام‌الله‌علیها)



حضرت فاطمه (سلام‌الله‌علیها)  
انسان کاملی است که برای  
جهانیان اسوه و الگوی کاملی در  
تمام شئون انسانیت است.



حضرت فاطمه (سلام‌الله‌علیها) کوثر و چشمه جوشانی است که تا ابد منشاء فیض الهی خواهد بود.

فاطمه زهرا (سلام‌الله‌علیها) معیار فضایل، اخلاق و تفکر است و جایگاه زنان جهان را شکوه و منزلت بخشید. مهربان مادری برای مؤمنان بود که حضور یک بانوی

مسلمان در عرصه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی را در کنار پارسایی، پاکدامنی و دوراندیشی برای همیشه در تاریخ جهان ثبت کرد.

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی فرا رسیدن ایام سوگواری فاطمیه و سالروز شهادت پاره تن پیامبر (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم) و اسوه زنان عالم، حضرت فاطمه زهرا (سلام‌الله‌علیها) را بر همه رهروان حضرتش در جهان تسلیت عرض می‌نماید.

۹۹/۱۰/۲۷



## فدراسیون نجات غریق و غواصی

### برگه عضویت داوطلبان ( منجیان غریق درجه ۲ و درجه ۱ )

فدراسیون نجات غریق و غواصی در نظر دارد از بین منجیان غریق درجه ۲ و درجه ۱ 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 خانواده بزرگ نجات غریق را خوش آمد می گوئیم. "

#### مشخصات فردی:

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

شماره شناسنامه : ..... کد ملی : ..... جنسیت : زن  مرد

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

مدرک تحصیلی : ..... رشته تحصیلی : ..... تلفن همراه : .....

نشانی و تلفن محل کار :

.....

نشانی و تلفن محل سکونت :

.....

دارا بودن مدرک نجات غریق : درجه دو  درجه یک  غواصی : .....

در شرایط عادی در کدام یک از زمینه ها به ارائه 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 کلیه 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 ارائه خدمات داوطلبانه در کل کشور آماده ام.

تبصره : مسئولیت احتمالی کلیه حوادث به عهده 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 اثر انگشت ..... نام و نام خانوادگی : .....

امضاء

نام: ..... نام فئوادگی: ..... شغل: .....  
 نشانی کامل پستی: .....  
 کدپستی: .....  
 تلفن: ..... از کدام شماره ارسال شود: .....

بهای اشتراک ۵ شماره: مبلغ ۸۰۰۰۰ تومان  
 هزینه پستی به عهده فصلنامه نجات خواهد بود.  
 وجه اشتراک را به حساب سیبا بانک ملی، شماره ۰۱۰۵۸۳۴۲۶۶۰۰۷ شعبه پیام انقلاب اسلامی، به نام  
 فدراسیون نجات غریق و غواصی واریز و رسید آن را به پیوست درخواست اشتراک به نشانی:  
 تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱ ارسال نمایید.

## پذیرش آگهی

قابل توجه علاقه‌مندان درج آگهی  
 در مجله نجات

- فصلنامه نجات در این موارد آگهی می‌پذیرد:
- مجموعه‌های فرهنگی و ورزشی مجهز به استخر
  - تولیدکننده لوازم نجات غریق و غواصی و شنا (عینک شنا، مایو، کلاه شنا)
  - بهداشتی پزشکی (خمیرهای ضد آفتاب، عینک‌های آفتابی، خمیرهای مرطوب‌کننده و شامپو و ...)
  - کیف کمک‌های اولیه، چادرهای مسافرتی، کیسه خواب، زیرانداز و ...
  - تولیدکننده دستگاه‌های کلرزنی و تصفیه آب استخر و تولیدکنندگان وسایل بدن‌سازی
  - آمبولانس‌های خصوصی

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

شماره تلفن: ۸۸۸۱۰۵۵۰

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱

## شیوه ارسال مقالات

فصلنامه 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 مجله نجات به نشانی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تهران،  
 صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱ ارسال نمایند.

لطفاً در تهیه مقالات این نکات را رعایت فرمایید.

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

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

۳. جداول، نمودار و شکل‌ها 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 ضمیمه  
 مقاله و چاپ شود. توجه داشته باشد که مقالات (ارسالی) در صورت تأیید چاپ خواهند شد.

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



مرد / آقا / پسر / پسر بچه

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



یک نفر گم شده / فرد گم شده

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



هوا سرد است / احساس سرما می کنم

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



شیرجه / شیرجه زدن / منطقه شیرجه

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



منطقه گرم / سونای بخار یا خشک

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



چقدر است؟ چه اندازه است؟

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



بوی نامطبوع، استشمام بوی نامطبوع

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



زن / خانم / دختر / دختر بچه

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



سر و صدای زیاد

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



هوا گرم است / احساس گرما می کنم

#در\_خانه\_مانیم\_از\_آموزش\_دور\_مانیم

