نجات

سال بیست و هفتم، شمارهٔ ۷۳، ۷۴، پاییز و زمستان ۱۴۰۱

فدراسیون نجات غریق و غواصی
جمهوری اسلامی ایران

نایب قهرمانی تیم ملی نجات غریق بانوان

- دیدار نمایندگان فدراسیون نجات غریق و غواصی کویت با رئیس فدراسیون
- مجمع انتخاباتی هیأت های نجات غریق و غواصی استان های ایلام، اردبیل، گیلان، البرز، لرستان، همدان، فارس
- مجمع عمومی هیأت های نجات غریق و غواصی استان های یزد، سمنان
- مسابقات نجات غریق مناطق کشور (شمال، شمال غرب، مرکز، جنوب شرق، غرب، جنوب غرب)

پیام تبریک وزیر ورزش و جوانان در پی نایب قهرمانی تیم ملی نجات غریق بانوان در مسابقات قهرمانی جهان

وزیر ورزش و جوانان طی پیامی کسب نخستین عنوان نایب قهرمانی تیم ملی نجات غریق بانوان ایران در مادهٔ ۹۰×۴ متر مسابقات نجات غریق قهرمانی جهان را تبریک گفت.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی و به نقل از پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان، در متن پیام دکتر سیدحمید سجادی آمده است:

"درخشش بانوان ملی‌پوش نجات غریق ایران در مسابقات قهرمانی جهان که به میزبانی کشور ایتالیا برگزار شد یکبار دیگر ارزش‌های جوانان مستعد ایرانی را در جهان به اثبات رساند.

کسب عنوان نایب قهرمانی این مسابقات را که برای نخستین بار به دست آمده، به کادر مدیریتی، کادر فنی و ملی‌پوشان غیور کشورمان و به خانواده‌های آنها و همچنین به مردم پرافتخار کشورمان تبریک می‌گویم."

سیدحمید سجادی

وزیر ورزش و جوانان

۱۴۰۱/۰۷/۰۹

نجات

۷۴،۷۳

فصلنامهٔ نجات

سال بیست و هفتم، شمارهٔ ۷۳ ، ۷۴، پاییز و زمستان ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران

مدیر مسئول:
سید مصطفی میرسلیم

سردبیر:
مریم میرسلیم

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

طراح صفحات جلد: مریم میرسلیم

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۸۸۱/ ۱۵۸۱۵

تلفن فدراسیون: ۱- ۸۸۸۱۰۵۵۰

نشانی رایانه‌ای: irlsdf@hotmail.com

نشانی پایگاه در شبکه: www.Lifesaving.ir

طراحی گرافیک و صفحه‌بندی: لیلا خسته‌دل

ناشر: مهر مانا

تلفن: ۷۷۵۲۱۶۸۲ **فاکس:** ۷۷۶۴۳۳۲۳

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

فهرست مطالب

سخن آغازین/ گردآوری: مریم میرسلیم ۲

آموزشی و فنّی

آموزش غواصی یک ستاره / امیرحسین فروغ ۴

اصول منجیگری در پارکهای آبی/ افشین کثیرمعلم ۶

هنگام غواصی آزاد چه اتفاقی می افتد؟ ۱۱

بهداشتی و پزشکی

چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد / پروفسور رزماری استنتن ۱۲

چرا فرافکنی می کنید؟! / دکتر مهدی نوری ۱۵

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ۱۷

فرهنگی و اجتماعی

ایرانگردی / جاذبه‌های گردشگری جادهٔ فیروزکوه ۱۸

فرازی از زندگینامهٔ شهدا / سید مرتضی آوینی ۲۲

این هرگزها را به خاطر بسپارید و به هرکدام که نیاز دارید توجه کنید / دکتر انوشه ۲۴

اقدامات مهم قبل از سپردن گوشی به تعمیرکار ۲۵

اخبار و گزارش‌های خبری

ملی‌پوشان نجات غریق پس از حضور در مسابقات قهرمانی جهان با استقبال نمایندگان وزارت ورزش به کشور بازگشتند ۲۶

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل ۳۱

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان ایلام ۳۱

معرفی برترین های شرکت کننده در مسابقات نجات غریق استان فارس ۳۲

مسابقات نجات غریق استان یزد به مناسبت هفتهٔ تربیت بدنی و ورزش ۳۲

مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد ۳۳

مسابقات استانی نجات غریق خراسان جنوبی به مناسبت هفتهٔ تربیت بدنی و ورزش ۳۳

مسابقات نجات غریق استان خوزستان ۳۴

فعالیت های هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران در هفتهٔ تربیت بدنی ۳۴

اعلام آمادگی نایب رئیس کمیتهٔ ملی المپیک برای حمایت از فدراسیون نجات غریق و غواصی ۳۵

بررسی مسائل مرتبط با هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز ۳۵

تأکید بر همگانی کردن نجات غریق در نشست مشترک رئیس فدراسیون با استاندار گیلان ۳۶

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان گیلان ۳۶

دیدار مهدی حیدری با رئیس کمیسیون امور داخلی و شوراهای مجلس ۳۷

نشست مشترک میان رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با رئیس فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی ۳۷

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز ۳۸

ثبت چهار رکورد ملی توسط غواصان آزاد ایران ۳۹

حضور مهدی حیدری در مراسم افتتاحیهٔ نخستین کنگرهٔ ملی شهدای غواص ۴۰

سرپرست کمیتهٔ غواصی منصوب شد ۴۱

جلسهٔ هیأت رئیسهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی ۴۱

برترین های مسابقات نجات غریق قهرمانی شمال غرب کشور آقایان/ بانوان ۴۱

دیدار نایب رئیس بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی با مدیرکل ورزش آذربایجان شرقی ۴۳

مدرس غواصی ایران به چهارمین قلهٔ مرتفع جهان صعود کرد ۴۳

تقدیر از پیشکسوت نجات غریق استان اصفهان همزمان با ایام الله دههٔ فجر ۴۴

انتصاب سرپرست کمیتهٔ آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی ۴۴

بررسی آئین نامهٔ فعالیت سیستم های غواصی در ایران ۴۵

ثبت سه رکورد ملی در مسابقات غواصی آزاد قهرمانی جهان ۴۶

حضور نمایندگان فدراسیون نجات غریق و غواصی در مراسم تجدید میثاق ۴۶

دیدار نایب رئیس فدراسیون نجات غریق غواصی با سرپرست ورزش و جوانان استان کرمانشاه ۴۷

برترین های مسابقات نجات غریق قهرمانی جنوب شرق کشور بانوان/ آقایان ۴۷

برترین های مسابقات نجات غریق قهرمانی جنوب غرب کشور ۴۸

کردستان قهرمان مسابقات نجات غریق منطقهٔ غرب کشور ۴۸

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان لرستان ۴۹

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان همدان ۴۹

ثبت رکورد در مادهٔ پرتاب طناب توسط دو عضو تیم نجات غریق استان قم ۵۰

فارس قهرمان مسابقات نجات غریق بانوان جنوب غرب کشور ۵۰

دیدار نمایندگان فدراسیون نجات غریق و غواصی کویت با رئیس فدراسیون ۵۱

تهران قهرمان مسابقات نجات غریق آقایان منطقهٔ مرکز کشور ۵۲

عنوان نخست مسابقات نجات غریق بانوان منطقهٔ مرکز کشور به قزوین رسید ۵۳

حضور نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در برنامهٔ عیدانهٔ «بانوی ایرانی» ۵۴

برترین های مسابقات غواصی آزاد بانوان زیر ۱۶ سال ۵۴

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس ۵۵

جلسهٔ پایان سال هیأت رئیسهٔ نجات غریق و غواصی استان یزد ۵۵

مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان سمنان ۵۶

مسابقات نجات غریق قهرمانی منطقهٔ شمال کشور ۵۶

انتصاب مسئول امور استانها در کمیتهٔ غواصی ۵۷

دورهٔ تئوری عمومی مربیگری درجه ۳ ..... ۵۷

رویدادهای تصویری ۵۸

با خوانندگان ۶۶

برگهٔ عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجهٔ ۲ و درجهٔ ۱) ۶۹

پذیرش آگهی ۷۰

سخن آغازین

عید ولادت حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) روز زن و مادر

بیستم جمادی الثانی مصادف است با سالروز ولادت حضرت فاطمه زهرا (سلام‌الله علیها) که به یمن زادروز بانوی نمونهٔ اسلام، این روز مبارک را روز زن و مادر نامیده‌اند و به این مناسبت، هر ساله جشن های فراوانی در سراسر کشورمان برگزار می گردد. همچنین با نامگذاری این روز به عنوان روز زن و مادر، بر جایگاه و نقش پر اهمیت زنان و مادران در جامعهٔ اسلامی با توجه به زندگی و ویژگی های شخصیتی حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) به عنوان بهترین همسر و مادر، تأکید می شود.

در سال پنجم بعثت و پیش از تولد آن حضرت، حادثهٔ بزرگی در زندگی پیامبراکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) رخ داد. او به فرمان خداوند برای مشاهدهٔ ملکوت آسمان ها به معراج رفت و روح بزرگش آمادهٔ پذیرش رسالتی سنگین گردید. در این سیر و سفر آسمانی هنگامی که پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) از بهشت عبور می کرد، جبرئیل از میوهٔ درخت طوبی به آن حضرت داد و هنگامی که پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) به زمین بازگشت، نطفهٔ حضرت فاطمه (سلام الله علیها) از آن میوهٔ بهشتی منعقد شد. بیانات فراوانی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده که دلالت بر محبت و علاقهٔ وافر آن حضرت به دخترش دارد. در حدیثی از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده که فرمود: «فاطمه پارهٔ تن من است، هر کس او را بیازارد مرا آزرده و هر کس او را خشمگین کند مرا خشمگین نموده و هر کس او را مسرور کند مرا مسرور نموده است.» حضرت فاطمه (سلام الله علیها) نیز همواره یار و یاور و همدم پدر خود بود و در تمامی مصائب و مشکلات مرهمی بر دردهای پدر بود. از این رو، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) به او لقب «اُم اَبیها» را داد، یعنی زنی که برای پدرش همچون مادر بوده است.

این بانوی بهشتی نام ها و القاب متعددی دارد که هر یک بیانگر اوصاف وجود پربرکت اوست از جمله؛ ۱- فاطمه ۲- صدّیقه ۳- طاهره ۴- مبارکه ۵- زکیّه ۶- راضیه ۷- مرضیّه ۸- محدّثه ۹- زهرا و ۱۰- بتول. در نام «فاطمه» بزرگترین بشارت برای پیروان مکتبش نهفته است، زیرا «فاطمه» از مادهٔ «فطم» به معنای جدا شدن یا بازگرفتن از شیر است و طبق حدیثی که

از امام علی (علیه السلام) نقل شده، آن حضرت به این خاطر به این اسم نامیده شده که خداوند دوست دارانش را از آتش دوزخ باز گرفته است. نام «زهرا» نیز درخشندگی و فروغ خاصی دارد. از امام صادق (علیه السلام) پرسیدند: چرا فاطمه را «زهرا» می نامند؟ فرمود: «زیرا زهرا به معنای درخشنده است و فاطمه چنان بود که چون در محراب عبادت می ایستاد نور او برای اهل آسمان ها پرتوافکن می شد، همان گونه که نور ستارگان برای اهل زمین پرتو افکن است.»

حضرت فاطمه (سلام‌الله علیها) در تقوای الهی به جایگاهی رسیده بود که او را «امام المتقین» یعنی پیشوای پرهیزگاران نامیده‌اند. خداوند بارها از ایمان، اخلاص و صبر حضرت زهرا (سلام‌الله علیها) سخن به میان آورده است (آیات ۸ الی ۱۲ سورهٔ انسان) و اجماع مفسران امامیه و بسیاری از مفسران اهل سنت بر آن است که آیات یاد شده دربارهٔ امام علی (علیه السلام) و حضرت فاطمه (سلام‌الله علیها) و نذر ایشان برای روزه و اطعام خالصانه به نیازمندان بوده است. بنابر بسیاری از روایات شیعه و اهل سنت، حضرت فاطمه (سلام‌الله علیها) یکی از مصادیق اهل بیت و لذا دارای مقام عصمت است زیرا طبق آیهٔ تطهیر، خداوند اراده کرده است که اهل بیت را از هرگونه زشتی و پلیدی پاک گرداند (آیهٔ ۳۳ سورهٔ احزاب).

زهد و ساده زیستی، یکی از مهم ترین ویژگی های حضرت زهرا (سلام‌الله علیها) بود که در تمامی مراحل حیاتش نمود داشت. یکی از مثال های بارز این سادگی جهیزیهٔ آن حضرت بود. در منابع تاریخی ثبت شده است که حضرت زهرا (سلام‌الله علیها) با وسایلی ساده به خانهٔ همسر رفت. حضرت فاطمه (سلام‌الله علیها) نمونهٔ

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

بهترین همسر و مادر بود. زندگی مشترک آن حضرت سرشار از احترام، اطاعت، مهربانی، شفقت، صبر و بردباری بود و هنگامی که از حضرت علی (علیه‌السلام) می پرسد: «آیا از من راضی هستی یا نه؟»، آن حضرت پاسخ می دهد: «۹ سال با هم زندگی کردیم و نشد یکبار از من خواسته ای داشته باشی» و سپس حضرت زهرا (سلام‌الله علیها) می فرماید: «از پدرم شنیده ام نکند از همسرت خواسته‌ای داشته باشی که نتواند آن را بر آورده کند زیرا نه در دنیا عاقبت به خیر می شوی و نه در آخرت.» در رابطه با فرزندان نیز راهکارهای تربیتی حضرت فاطمه (سلام‌الله علیها) می تواند برای هر مادری سرمشق باشد. آن حضرت با فرزندانش هم بازی می شد و هنگام بازی با استفاده از کلمات و عبارات مناسب سعی در ساختن شخصیت آنها داشت. چنین نقل شده است که حضرت فاطمه (سلام‌الله علیها) حین بازی با فرزندش امام حسن (علیه‌السلام) شعری با این مضمون می خواند: «پسرم حسن مانند پدرت باش، خدایی را بپرست که صاحب نعمت های فراوان است و هرگز با صاحبان ظلم و تعدی دوستی مکن.»

احادیث منتخب از حضرت فاطمهٔ زهرا (سلام‌الله علیها)

-کسی که عبادت های خالصانهٔ خود را به سوی خدا فرستد، پروردگار بزرگ برترین مصلحت را به سویش فرو خواهد فرستاد.
بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۴۹

- تلاوت کنندهٔ سورهٔ حدید، واقعه و الرّحمن در آسمان ها و زمین اهل بهشت خوانده می شوند.
کنزالعمال، ج ۱، ص ۵۸۲

- بهترین شما کسی است که در برخورد با مردم نرم تر و مهربان تر باشد و ارزشمندترین مردم کسانی اند که با همسرانشان مهربان و بخشنده اند.
کنزالعمال، ج ۷، ص ۲۲۵

- کوشاترین مردم تارک گناهان است.
تحف العقول، ص ۵۱۹

- خدای تعالی نیکی به پدر و مادر را واجب فرمود تا از خشم او در امان بمانند، و دستگیری از خویشان را موجب افزایش عمر و قدرت قرار داد.
نهج الحیاة، ص ۱۰۲

- خدای تعالی عدالت را مایهٔ وحدت و هماهنگی دل ها قرار داد.
نهج الحیاة، ص ۱۰۲

- خدای تعالی زکات را مایهٔ پاکی جان و فزونی روزی، و روزه را برای پابرجایی اخلاص قرار داد.
نهج الحیاة، ص ۱۰۲

- خدای تعالی ایمان را برای پاکیزگی از شرک قرار داد، و نماز را برای دوری از تکبر و خودخواهی.
نهج الحیاة، ص ۱۰۲

- پاداش خوشرویی در برابر مؤمن بهشت است.
بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۴۰۱

- زاهدترین مردم کسی است که حرام را وانهد.
تحف العقول، ص ۵۱۹

- روزه داری که زبان و گوش و چشم و جوارح خود را حفظ نکرده، روزه اش به چه کارش خواهد آمد.
بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۲۹۵

- اول همسایه، سپس خانهٔ خود.
نهج الحیاة، ص ۱۴۹

- من دنیای دنیاپرستان را دوست ندارم.
نهج الحیاة، ص ۱۵۳

- ای پیامبر خدا! همانا دختران مردم در ازدواج خود درهم ها را مهریهٔ خود قرار می دهند. پس فرق من با آنها چیست ؟! از تو می خواهم، درهم و دینار را مهریهٔ من قرار ندهی، بلکه از خدا بخواهی تا مهریهٔ من، شفاعت کردن از گنهکاران اُمت تو باشد.
نهج الحیاة، ص ۳۲۸

- حضرت دربارهٔ دعای روز جمعه از رسول الله (صلی‌الله علیه و آله و سلم) نقل می کند که فرمود: «در روز جمعه ساعتی است که هر خواستهٔ خیر و نیکوئی در آن ساعت به اجابت می رسد.» پرسیدم: «یا رسول الله! کدام ساعت است؟» فرمود: «آنگاه که نصف قرص خورشید در افق پنهان شود.»
نهج الحیاة، ص ۱۵۲ ■

سردبیر

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

آموزشی و فنّی

آموزش غواصی یک ستاره

امیرحسین فروغ / مدرس غواصی
بخش هفتم

غواصی زیر آب

تجهیزات پایه

ماسک

همانطور که قبلاً نیز به آن اشاره شد به منظور به دست آوردن و افزایش وضوح دید در زیر آب از ماسک غواصی استفاده می گردد. با استفاده از ماسک غواصی یک فضای پر از هوا بین چشم غواص و آب قرار گرفته که این عمل باعث متمرکز شدن شکل اجسام بر روی شبکیهٔ چشم می گردد.

یک ماسک از قسمت های زیر تشکیل شده است:

۱- **لنزها**: که برای ایمنی بیشتر و تحمل فشار از شیشه های فشرده ساخته می شوند.

۲- **حاشیهٔ ماسک**: که از سیلیکون شفاف یا سیاه رنگ و یا از لاستیک ساخته می شود که جهت جلوگیری از ورود آب به درون ماسک است و همچنین دارای فضای خالی برای قرار گرفتن بینی درون آن به منظور مانور متعادل سازی فشار می باشد.

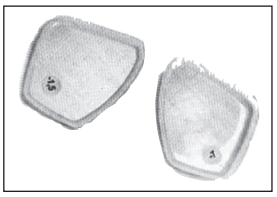
۳- **فریم یا قاب ماسک**: که از مواد سخت و محکم ساخته شده که لنزها و بند ماسک به آن متصل می شود.

۴- **بند ماسک**: که از سیلیکون یا لاستیک ساخته شده با قابلیت تنظیم اندازه به منظور تنظیم صحیح ماسک بر روی صورت غواص می باشد.

برای انتخاب ماسک مناسب صورت، باید بتوان بدون استفاده از بند ماسک و با استفاده از دم از بینی ماسک را بر روی صورت ثابت نگاه داشت. مکش ایجاد شده از بینی، ماسک مناسب را بر روی صورت ثابت نگاه خواهد داشت.

از ماسک های مختلف جهت فعالیت های مختلف در غواصی استفاده می گردد. معمولاً در اسنورکلینگ از ماسک هایی با حجم کوچک استفاده می گردد چون در سطح آب به هوای کمتری جهت متعادل سازی فشار درون ماسک احتیاج است.

در غواصی با تجهیزات اسکوبا چون حجم هوای درون ماسک بی تأثیر است از ماسک هایی با حجم بزرگ تر و دید گسترده تر استفاده می گردد.



ماسک های لاستیکی یا سیلیکونی از لحاظ عملکرد تفاوت مهمی با یکدیگر ندارند اما ماسک های لاستیکی در مجاورت آب شور و آفتاب زودتر مستهلک گشته و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهند.

در زمان تولید ماسک توسط شرکت های تولید کننده یک لایه روغنی چرب بر روی لنزهای ماسک اضافه می گردد که این لایه باعث بخار گرفتگی شیشهٔ ماسک ها می شود.

برای استفاده از ماسک های نو و جدید باید ابتدا این لایه توسط خمیر دندان معمولی که حاوی مواد ساینده نیست شسته و پاک شود و یا در صورت پاک نشدن می توان از یک صابون خنثی که حالت اسیدی یا قلیایی ندارد برای شستن لنزها استفاده کرد. همچنین محصولات ویژه ای برای شستشوی لنزها و جلوگیری از بخارگرفتگی لنزها در بازار موجود می باشد.

برای افرادی که دارای چشم های ضعیفی هستند ماسک های مخصوص در بازار موجود بوده که با توجه به نمره چشم، افراد می توانند آنها را انتخاب نمایند.

بعد از استفاده، ماسک ها را باید با آب شیرین شستشو داد و جهت خشک شدن بر روی قسمت سخت (قاب) جهت جلوگیری از تغییر شکل قسمت سیلیکونی، در جای خشک و خنک نگهداری کرد.

اسنورکل

اسنورکل به شما این اجازه را می دهد در حالی که صورت خود را در زیر آب نگاه داشته اید در سطح آب به راحتی تنفس کنید.

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اسنورکل از دو بخش تشکیل شده است.

۱ - قطعهٔ دهانی ۲- لولهٔ تنفسی

قطعهٔ دهانی از مواد نرم و قابل انعطاف ساخته شده است و به راحتی داخل دهان جای گرفته و مانع ورود آب به داخل دهان می گردد.

لولهٔ تنفسی از مواد سخت یا نیمه سخت با انعطاف بیشتر ساخته شده است که مانع از شکستن آن در اثر ضربه یا فشار می گردد.

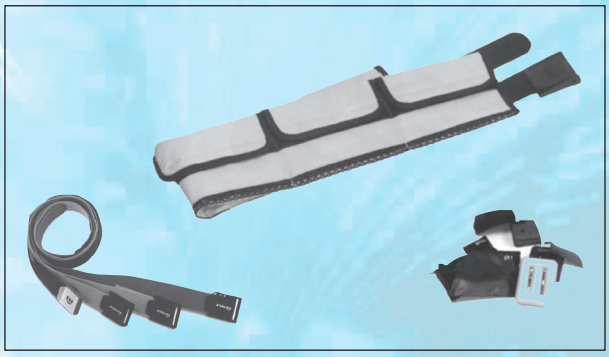
داخل لولهٔ تنفسی سطحی صاف جهت عبور راحت تر هوا وجود دارد و شکل لوله تنفسی معمولاً با کمی انحنا یا قوس ساخته می شود تا جلوی ورود آب به داخل لولهٔ تنفسی را بگیرد.

به منظور مشخص شدن موقعیت غواص در آب، بهتر است انتهای لوله به رنگ دیگری که جلب توجه کند، باشد.

معمولاً اسنورکل ها دارای سگک یا بند جهت اتصال به ماسک غواصی می باشند. بعضی از اسنورکل ها یک یا دو سوپاپ جهت تخلیهٔ راحت تر آب از درون اسنورکل دارند.

کمربند وزنه

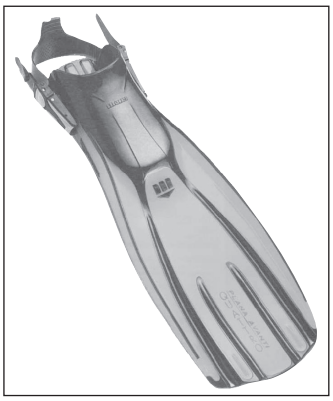
به منظور دستیابی غواص به شناوری خنثی، استفاده از کمربند وزنه اجتناب ناپذیر است. انتخاب میزان وزنهٔ صحیح و همچنین تقسیم متعادل میزان وزنه ها و پوشیدن صحیح کمربند وزنه برای به دست آوردن تعادل و شناوری خنثی به غواص کمک زیادی می کند. نکتهٔ مهم که در انتخاب کمربند وزنه باید بدان دقت زیادی کرد، انتخاب کمربند مناسب و دارای مکانیسم سریع بازشونده است. همچنین کمربندهای دارای جیب وزنه جهت انتخاب وزنه های بیشتر در بازار موجود می باشد.



انتخاب میزان وزنهٔ مناسب به ضخامت لباس غواصی، نوع تجهیزات، غلظت شوری آب و نوع غواصی بستگی دارد.

فین ها

فین ها وسیله هایی هستند که به حرکت راحت تر و سریع تر غواص در زیر آب کمک می کنند. آنها در طول ها، اندازه ها و مدل های مختلفی ساخته شده و مورد استفاده قرار می گیرند.



فین ها معمولاً از جنس لاستیک یا مواد مصنوعی ساخته می شوند و در دو نوع، **پاشنه باز** یا **بندی** (برای استفاده با بوت یا جوراب غواصی) و یا **پاشنه بسته** یا **کفشی** هستند. فین ها براساس نوع فعالیت غواصی توسط غواص انتخاب می گردند. معمولاً برای غواصی اسنورکلینگ و غواصی آزاد (فری دایوینگ) از فین های با تیغه های بلندتر و باریک تر استفاده می شود در حالی که برای غواصی با تجهیزات اسکوبا از فین های با طول تیغه های متوسط و پهن تر استفاده می گردد. پژوهش های فنی در سال های اخیر منجر به تولید فین هایی مدرن تر و جدیدتر که حرکت غواص در آب را آسان تر و بهتر عملی می کند منجر گشته است.

نکته ای که در انتخاب فین ها باید دقت داشت این است که در انتخاب فین دقت شود که فین ها خیلی تنگ و آزاردهنده نباشند زیرا تنگ بودن بیش از حد فین ها منجر به نرسیدن خون کافی به پاها و ایجاد حس سرمازدگی در پای غواص و یا منجر به گرفتگی عضلات پاها می گردد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اصول منجیگری در پارکهای آبی

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

سرسرهٔ آبی

شرایط سرخوردن

آزمون کننده باید درصدد شبیه‌سازی شرایطی باشد که در حداقل و حداکثر سرعت و شتاب ها در اثر تغییر موقعیت های سرخوردن، کمترین و بیشترین سطح تماس لباس شنا با آب و غیره حاصل می شود. برای دستیابی به حداکثر سرعت و در نتیجه حداکثر شتاب در همهٔ موقعیت های مجاز سرخوردن این گونه آزمون ها باید انجام شود. این آزمون ها باید برای پوشیدن لباس شنا و در صورت پیش بینی استفاده از وسایل تسهیل سواری برای آن نیز انجام شود.

برای دست یابی به سرعت حداقل و در نتیجه شتاب های حداقل و تفاوت های قابل توجه در سرعت سرخوردن همهٔ وضعیت های مجاز سرخوردن باید به کار رود و هر آزمون باید حداقل پنج بار با حفظ شرایط یکسان تکران شود.

برای دریافت اطلاعات بیشتر لطفاً به منابع مرتبط با این موضوع در سازمان استاندارد ایران مراجعه فرمایید.

ایمنی مرتبط با مراجعان در هنگام استفاده از سرسرهٔ آبی

ملاحظات ایمنی در هنگام استفاده توسط استفاده کنندگان:

در کنار آستانهٔ شروع سرسره باید خلاصه‌ای از موارد ایمنی خاص و مرتبط با استفاده از سرسره به طور واضح و خوانا بر روی تابلو نصب گردد. تابلو مذکور باید دارای مشخصات زیر باشد:

۱- جنس تابلو باید از ترکیبات پلاستیکی و یا آلومینیمی باشد.

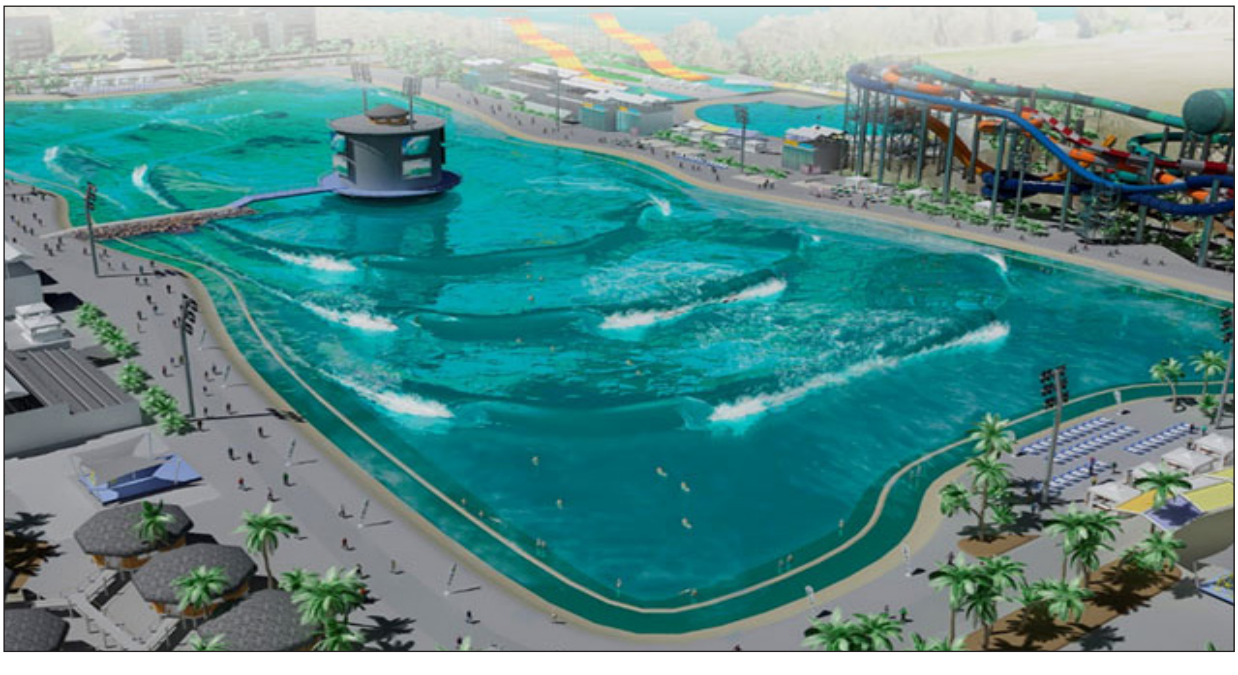
۲- تابلو باید در محلی مناسب نصب گردد که به راحتی قابل رؤیت باشد.

۳- تابلو باید در ارتفاعی نصب گردد که به راحتی در راستای خط افقی دید کودکان و بزرگسالان با جثهٔ متوسط باشد.

۴- تابلو نباید دارای لبه های بُرنده و غیرایمن باشد.

۵- رنگ زمینه و متن نوشتار باید کاملاً واضح و مشخص باشد.

۶- اندازهٔ تابلو حداقل دارای طول ۷۶ سانتیمتر و عرض ۶۱ سانتیمتر بوده و به صورت عمودی نصب گردد.



۷- نوشتهٔ متن در هر تک واژهٔ عمومی حداقل باید ۵ سانتیمتر باشد.
۸- اندازهٔ متن باید حداقل از فاصلهٔ ۳ متری برای افراد بدون عینک، با عینک و یا لنز کاملاً قابل رویت باشد.
۹- نوشته های متن باید بطور کامل و واضح مفاهیم را بیان نماید.
۱۰- نوشته های متن نباید طولانی، ناخوانا و یا نامفهموم باشد.
۱۱- تابلو حتماً باید با تصاویر شماتیک واضح، خلاصهٔ توضیحات را نمایش دهد.
۱۲- علاوه بر جملات فارسی ترجیحاً معادل جملات به زبان انگلیسی هم در تابلو دیگری در کنار تابلو نوشته شود.
۱۳- جنس تابلو، رنگ زمینه و جملات متن نباید از مواد و ترکیبات شیمیایی خطرناک انتخاب شود.

ملاحظات مرتبط با آغاز به کار روزانهٔ سرسره های آبی

پیش از آغاز به کار

هر سرسرهٔ آبی پیش از آغاز به کار روزانه باید توسط منجی غریق مورد بررسی و بازدید قرار گیرد تا از صحت و ایمنی سرویس دهی آن اطمینان کسب گردد. سرمنجی غریق باید مطمئن گردد که منجیان غریق قبل از آغاز به کار روزانه، سرسره ها را مورد بررسی و بازدید قرار داده اند.

بخش هایی که باید پیش از آغاز به کار روزانهٔ هر سرسره مورد بررسی و بازدید قرار گیرد عبارتند از:

۱- معبر ورود به پلکان صعود
۲- پلکان و یا بالابر صعود
۳- معبر ورود به ایستگاه ورود به آستانهٔ شروع
۴- ایستگاه ورود به آستانهٔ شروع
۵- آستانهٔ شروع
۶- مسیر سرخوردن
۷- نقطهٔ فرود
۸- پایانهٔ خروج

بررسی و بازدید از بخش های مختلف یک سرسرهٔ آبی

چگونگی بررسی و بازدید از بخش های سرسرهٔ آبی پیش از آغاز بکار روزانه بدین صورت انجام می پذیرد:

مرحلهٔ اول: منجی غریق که قرار است در ایستگاه ورود به آستانه قرار گیرد باید معبر ورود به پلکان صعود، پلکان و یا بالابر صعود، معبر ورود به آستانهٔ آغاز و نهایتاً آغاز را مورد بررسی و بازدید قرار داده و از صحت، سلامت و ایمن بودن تمامی بخش های مذکور اطمینان حاصل کند. همچنین منجی غریق که قرار است در منطقهٔ خروج قرار گیرد باید نقطهٔ پایان، پایانهٔ خروج و منطقهٔ خروج را مورد بررسی و بازدید قرار داده و از صحت، سلامت و ایمنی تمامی بخش های مذکور اطمینان حاصل کند.

مرحلهٔ دوم: پمپ تزریق آب درون سرسره باید به طور موقت روشن شود تا آب به درون سرسره تزریق گردد. زمان تزریق آب به دورن سرسره ها برای سرسره های با طول حداکثر ۲۵ متر و کمتر از آن حداقل دو دقیقه، برای سرسره های با طول تا ۵۰ متر حداقل چهار دقیقه و برای سرسره های با طول بیش از ۵۰ متر حداقل شش دقیقه می باشد. هدف از این بخش علاوه بر اطمینان از صحت کارکرد پمپ، همچنین جابجایی هرگونه شئ خارجی در طول مسیر سرسره به انتهای سرسره یعنی پایانهٔ اتمام و نقطه پایان می باشد.

در طی این فرآیند منجی غریق که قرار است در منطقهٔ خروج قرار گیرد نیز باید بخش های مختلف اتصال بدنهٔ سرسره را مورد ارزیابی قرار داده و از صحت، سلامت و ایمنی بخش های مذکور مطمئن گردد. همچنین منجی غریق که قرار است در ایستگاه ورود به آستانهٔ آغاز قرار گیرد با رهاکردن یک وسیلهٔ شناور (مانند یک تیوپ با سایز مناسب، تیوپ نجات، توپ و یا تختهٔ شنا) در نقطهٔ آغاز باید طول داخلی مسیر سرسره را مورد بررسی قرار داده و مطمئن گردد که وسیلهٔ مذکور براحتی و بدون تأخیر به نقطهٔ اتمام منتقل گردد.

مرحلهٔ سوم: پس از مرحلهٔ دوم باید پمپ تزریق آب درون سرسره خاموش گردیده و منجی غریق که در پایین و منطقهٔ خروج قرار دارد به بررسی و ارزیابی پایانهٔ اتمام و نقطهٔ پایان

پرداخته و مطمئن گردد که هیچ گونه شئ خارجی توسط آب درون سرسره از مسیر سرسره به پایانهٔ اتمام و نقطهٔ پایان منتقل نشده است.

مرحله چهارم: اگر در بخش انتهایی سرسره از دستگاه الکترونیکی (چراغ و یا نمایشگر) برای پایان فرآیند سرخوردن و ورود فرد به پایانهٔ اتمام نیز استفاده می گردد منجی غریق که قرار است در بالا قرار گیرد باید با هماهنگی منجی غریق که در پایین قرار می گیرد بطور آزمایشی از سرسره استفاده کند تا از صحت و سلامت کارکرد چراغ و یا نمایشگر آگاه گردد.

در این بخش باید حتماً توجه کرد که مجدداً پمپ تزریق آب به درون سرسره روشن شده باشد و قبل از استفادهٔ منجی غریق باید آب به مقدار کافی و بصورت کامل درون مسیر سرخوردن قرار داشته و همچنین در بخش انتهایی سرسره به مقدار کافی آب وجود داشته باشد.

مرحلهٔ پنجم: اگر تمام مراحل فوق با موفقیت همراه بود بدین معنا است که سرسرهٔ مذکور قابلیت سرویس دهی به مشتریان را دارد.

تذکر: اگر هر یک از چهار مرحلهٔ ابتدایی با اشکال، ایراد و با اختلال روبرو باشد بدان معنا است که سرسرهٔ مذکور فاقد صحت و صلاحیت سرویس دهی به مشتریان می باشد و باید برای ملاحظات ویژه مورد بازبینی و بازرسی قرار گیرد.

توجه: در صورتیکه سرسره‌ای بنا به هر دلیل قابلیت سرویس دهی به مشتریان را ندارد تمهیدات زیر باید در مورد آن اجراء گردد:

الف) اگر معبر ورود، پلکان و یا بالابر، معبر ورود به آستانهٔ آغاز و نقطهٔ آغاز فقط مختص یک سرسره است باید دروازهٔ معابر ورود در پایین و بالا بسته و قفل گردیده به نحوی که دسترسی از معبر ورود به پلکان تا نقطهٔ آغاز کاملاً غیرممکن باشد. ضمناً بر دروازهٔ ورودی معبر ورود به پلکان باید تابلویی ثابت قرار گیرد که "مسدود بودن" و "غیرقابل استفاده بودن" سرسره را متذکر شده باشد.

همچنین در پایانهٔ اتمام و در منطقهٔ خروج نیز باید تابلویی قرارگیرد که "مسدود بودن" و "غیرقابل استفاده بودن" سرسره را متذکر شده باشد.

ب) اگر معبر ورود، پلکان و یا بالابر و معبر ورود به آستانهٔ آغاز مشترکاً مختص دو یا چند سرسره است باید در نزدیکی آستانهٔ آغاز تابلویی ایستا قرار داده شود که "مسدود بودن" و "غیرقابل استفاده بودن" سرسرهٔ مذکور را نشان دهد همچنین توصیه می گردد که در دهانهٔ ورود نقطهٔ آغاز سرسره، تابلو آویزی با نشان "ورود ممنوع" نصب گردد. دراین بخش منجیان غریق باید مطمئن گردند که مشتریان به هیچ وجه از سرسرهٔ مسدود استفاده نکنند.

بررسی و بازدید سرسره های آبی پیش از آغاز کار

ملاحظات مرتبط با بررسی و بازدید سرسره های آبی پیش از آغاز کار:

۱- منجیان غریق پیش از آغاز به کار باید با یکدیگر هماهنگ شوند. برای هماهنگی می توانند بنابر شرایط از یکی از روش های زیر استفاده کنند:

الف) اگر منجیان غریق هر دو در نقطهٔ دیدرس یکدیگر قرار دارند می توانند از علائم دست و یا علائم پرچم استفاده نمایند.

ب) اگر منجیان غریق در دیدرس یکدیگر قرار ندارند می توانند با بی سیم برای هماهنگی استفاده کنند.

۲- آغاز کار و استفادهٔ اولین نفر با اجازهٔ منجی غریق انتهایی صورت می گیرد. به عبارت ساده تر منجی غریقی که در منطقهٔ پایانی قرار دارد باید با استفاده از علائم غیرکلامی (دست یا پرچم) و با استفاده از بی سیم اجازهٔ شروع کارکرد سرسره را صادر کند.

۳- منجیان غریق در طول کارکرد سرسره باید هماهنگی لازم و همکاری کامل را داشته باشند و در مواقع مقتضی با یکدیگر بوسیلهٔ علائم غیر کلامی و یا بی سیم در تعامل باشند.

۴- در هنگام ضرورت و بنا بر شرایط مورد نیاز، هریک از منجیان غریق می توانند ادامهٔ عملکرد سرسره را متوقف کنند. منجیان غریق باید توجه داشته باشند که در صورت درخواست توقف عملکرد سرسره، منجی غریق مخاطب نیز باید به سرعت توقف عملکرد سرسره را تأیید کنند.

۵- در صورت بروز وضعیت فوریتی در آستانهٔ آغاز و یا پایانهٔ اتمام باید کارکرد سرسره تا اتمام کامل وضعیت فوریتی متوقف و تا بازگشت شرایط به وضعیت مطلوب کاملاً متوقف گردد.

۶- در صورت وقوع وضعیت بحرانی در پارک آبی باید کارکرد

سرسره تا اتمام کامل وضعیت بحرانی متوقف و تا بازگشت شرایط به وضعیت مطلوب کاملاً متوقف گردد.

محدودیت ها و ممنوعیت های استفاده از سرسرهٔ آبی

افراد زیر مجاز به استفاده سرسره های آبی نمی باشند:

۱- افراد با هر نوع ناتوانی ذهنی.

۲- افراد با هر نوع ناتوانی جسمی.

۳- افراد با بیماری های مزمن.

۴- افرادی که اخیراً عمل جراحی داشته اند.

۵- افراد با مشکلات اسکلتی و استخوانی.

۶- افراد با ناراحتی در منطقهٔ پشت، کمر و نشیمن گاه.

۷- افراد با سابقهٔ بیماری‌های قلبی و عروقی.

۸- بانوانی که باردار می باشند.

۹- بانوانی که اخیراً سقط جنین داشته اند.

۱۰- افراد پراضطراب، نگران و پر تنش.

۱۱- افرادی که به هر دلیل توسط پزشک از استفاده از سرسرهٔ آبی منع شده اند.

۱۲- افراد با قد کوتاه تر از ۱۲۰ سانتیمتر.

توجه: این عدد باید حتماً با عمق استخر پایانی که نقطهٔ پایان به آن ختم می شود رابطهٔ معناداری داشته باشد.

۱۳- افراد با وزن بیش از ۱۲۵ کیلوگرم.

توجه: این عدد در سرسره های مختلف می تواند متغیر و متفاوت باشد.

۱۴- افرادی که دارای چاقی مفرط و اضافه وزن بیشینه اند.

ملاحظات مرتبط با استفاده از سرسرهٔ آبی

ملاحظاتی که باید پیش از استفاده از سرسرهٔ آبی لحاظ گردد:

۱- منجی غریق مستقر در انتهای سرسره تقاضای توقف استفاده از سرسره را نداده باشد.

۲- در بخش پایانی سرسره، فردی نباشد.

۳- در طول مسیر سرسره فردی نباشد.

۴- فاصلهٔ بین افراد درست محاسبه و تنظیم گردد.

همچنین منجی غریق پیش از قرارگیری فرد در نقطهٔ آغاز باید از وضعیت ظاهری فرد یک ارزیابی سریع داشته و موارد زیر را مد نظر داشته باشد:

۱- حتماً دارای سن، قد و وزن مناسب باشد.

۲- حتماً پوشش مناسب داشته باشد.

۳- ممنوعیتی جهت استفاده از سرسرهٔ آبی نداشته باشد.
۴- از وسایل اضافه استفاده نکند.
۵- ملزومات فلزی و غیر ایمن نداشته باشد.
۶- عینک طبی، آفتابی، ماسک غواصی و حتی عینک شنا و یا هیچ وسیلهٔ مشابه دیگری به همراه نداشته باشند.

ضمناً منجی غریق باید در هنگامیکه فرد در نقطهٔ آغاز قرار می گیرد موارد زیر را در نظر داشته باشد:
۱- فرد از روش صحیح سرخوردن آگاه باشد.
۲- فرد سرخوردن را دقیقاً طبق استاندارد آغاز نماید.

توجه: در صورتیکه منجی غریق مشاهده نماید که فرد در وضعیت نامطمئن و یا ناایمن، سرخوردن را آغاز کرده باشد باید موضوع را به منجی غریق مستقر در پایین سرسره گزارش کرده تا وی مطمئن گردد فرد در حین فرآیند سرخوردن و رسیدن به نقطهٔ اتمام با مشکلی مواجه نباشد.

توصیه: در صورتیکه کودکی به همراه والدین و یا بستگانش برای استفاده از سرسره در نوبت قرار دارد توصیه می گردد که ابتدا فرد بزرگسال و سپس کودک از سرسره استفاده کند. چنین توصیه ای بدین دلیل است که کودک قبل از سرخوردن تحت نظارت منجی و پس از اتمام سرخوردن تحت نظارت والدین و یا بستگان خود قرار می گیرد.

اگر از تیوپ برای سرخوردن استفاده می گردد نکات زیر حتماً باید رعایت گردد:
۱- در هر نوبت فقط ۱ نفر از سرسره استفاده کند.
۲- در طول مسیر توقف نداشته باشد.
۳- در طول مسیر تعدیل سرعت نداشته باشد.
۴- باد تیوپ باید حتماً دقیق تنظیم شده باشد.

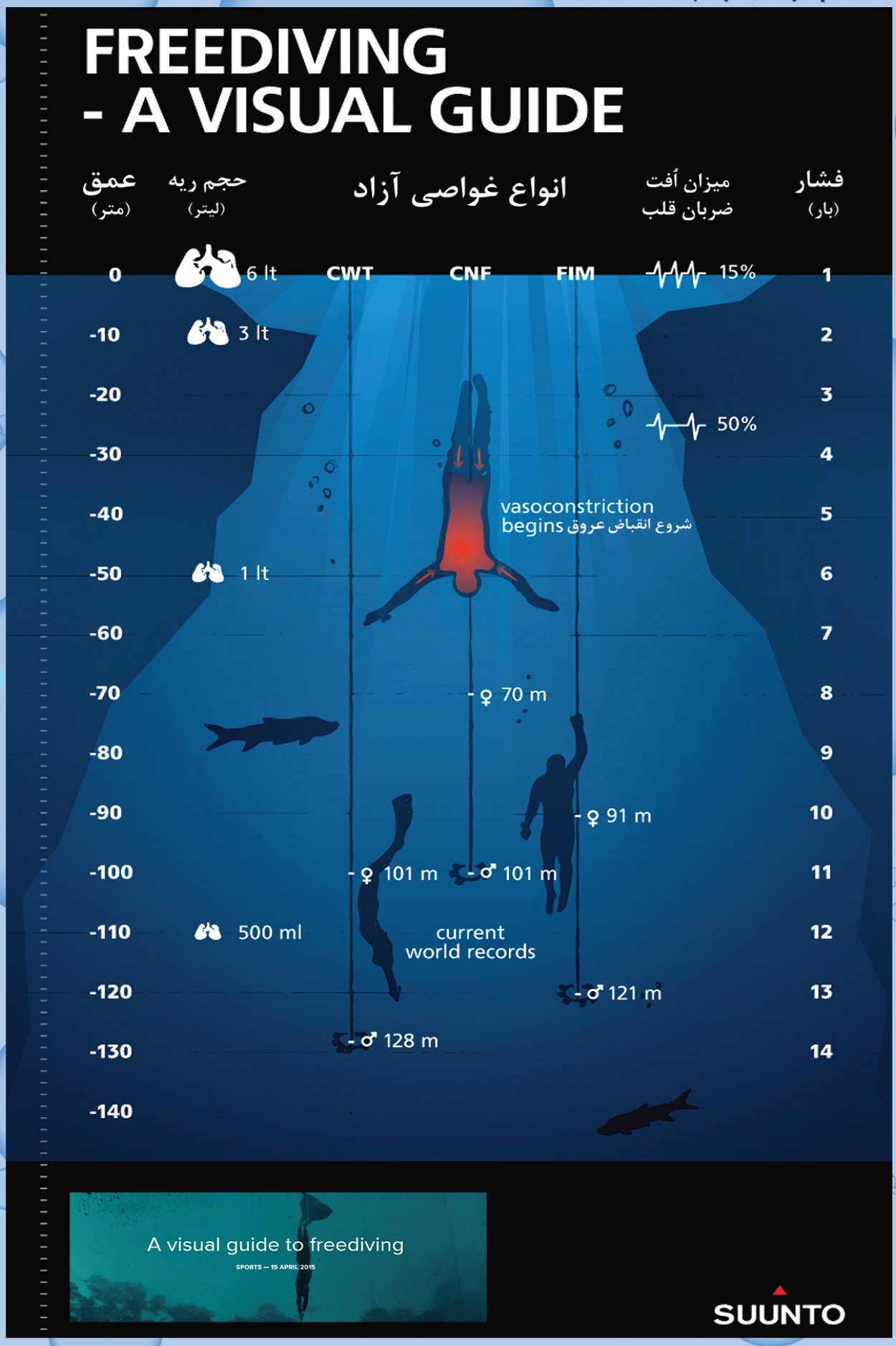
توضیح: برخی از سرسره هایی که با تیوپ استفاده می شوند قابلیت استفاده همزمان بیش از یک نفر را دارند. در صورتی که افراد بیش از یک نفر و با استفاده از تیوپ از سرسره استفاده می کنند باید حتماً موارد زیر را در نظر داشته باشند:
۱- تعداد افراد دقیقاً باید بر اساس استاندارد از تیوپ استفاده کنند.
۲- باید حتماً با ظرفیت کامل از تیوپ استفاده کنند.
۳- باید در طول مسیر از تغییر وضعیت بدن پرهیز کنند.
۴- باید از ابتدای نقطهٔ آغاز تا انتهای نقطهٔ پایان کاملاً در محل خود ثابت بوده و دستگیره های تیوپ را به طور کامل نگهدارند.
۵- باید در چیدمان افراد تقسیم وزن افراد مورد توجه قرار گیرد.

توجه: در تیوپ دو نفره فرد سنگین تر باید حتماً در عقب تیوپ قرار گیرد.

* * *

طولانی ترین سرسرهٔ آبی جهان که در سال ۲۰۱۹ در کتاب رکوردهای گینس ثبت شده است در شهر پنانگ مالزی قرار دارد.

- این سرسره ۱,۱ کیلومتر طول دارد و فردی که بر روی آن سوار می شود به مدت ۴ دقیقه زمان می برد تا به انتها برسد.
- این سرسره در یک منطقهٔ جنگلی در شهر پنانگ قرار دارد و کار ساخت آن حدود ۳ سال زمان برده است.
- در نصب سرسره در منطقهٔ جنگلی تلاش شده تا محیط زیست آسیبی نبیند.
- سرسره دارای پیچ و تاب های زیاد و در ارتفاع ۷۰ متری زمین قرار دارد. ■



در مسافتهای طولانی شنا را به موازات ساحل انجام دهید.

بهداشتی و پزشکی

چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد

تألیف: پروفسور رزماری استنتن
ترجمه: دکتر حسام الدین ریاحی
بخش پایانی

سلامت را در خانه جستجو کنید.

بسیار اتفاق افتاده است که برای خوردن غذا به بیرون رفته و یا از بیرون برای خودمان و یا جشن‌هایمان غذایی سفارش داده باشیم. امروزه تهیهٔ غذا از بیرون بسیار رایج شده است.

در حال حاضر یک آمریکایی ۴۶ درصد از بودجهٔ غذایی خود را صرف خرید غذا از بیرون خانه می کند.

تقریباً بدون استثناء غذاهای آماده مملو از چربی اند و خیلی بیش از غذاهایی که در خانه تهیه می شوند چربی دارند. برای مثال، یک غذای آماده مثل همبرگر ۳۰ گرم چربی دارد. اگر آن را با یک ظرف متوسط سیب زمینی سرخ کرده می خورید، ۲۰ گرم دیگر هم چربی به آن می افزایید.

مرغ سرخ شده هم چیزی بهتر از همبرگر نیست و دو تکه پیتزا هم ۲۰ گرم چربی دارد. سالادی با چاشنی هم به آن اضافه کنید به آسانی خواهید دید که چطور مقدار کلی چربی در روز در یک وعدهٔ غذایی کوچک از حد مجاز ۳۰ گرم تجاوز می کند.

امروزه نوجوانان و بزرگسالان به سمت مصرف صبحانهٔ آماده نیز کشیده شده‌اند که خود فاجعه‌ای است. صبحانه‌ای کامل با این شیوه حاوی غذاهایی مثل سوسیس و کالباس، بیسکوییت و خامهٔ شکلاتی است که ۴۰ گرم چربی در خود جای می دهد. حتی نیمرو به همراه یک پیراشکی انگلیسی حدود ۲۱ گرم چربی دارد! حالا این مقدار را با ۳ گرم چربی که با خوردن صبحانه‌ای شامل یک کاسه برشتوک با شیرکم چرب، مقداری میوهٔ تازه و یک تکه نان برشته شده به همراه مربا وارد بدن شما می شود مقایسه کنید.

چربی فراوانی که غذاهای بیرون از خانه دارند به دلیل ترکیباتشان نیست بلکه به خاطر ابعاد بیش از حد یک وعدهٔ غذایی آنهاست. چون به بهانهٔ به صرفه بودن و ارزان بودن افراد حجم زیادی غذا را با پول کمتر می خورند. این مشکل به حدی است که باید به‌طور کنایه وار بگوییم که هر چه بیشتر پول بدهید آش بدتری می خورید کشور آمریکا در این زمینه زبانزد است.

غذاهای آماده به عنوان غذاهای سریع، راحت و نسبتاً ارزان شناخته شده‌اند، در حالی که بسیاری از غذاهای خانگی هم ممکن است در مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در خانه و از ترکیباتی که می توانند در انباری، یخچال و فریزر ذخیره شوند آماده شوند و قیمتی کمتر از آنچه در رستوران ها پرداخت می‌شوند داشته باشند.

یک تصمیم عاجل در حذف غذاهای آماده بگیرید!

به جای کلوچه و انواع کیک همان نان ساده را بخورید دو برش نان هر کدام ۱٫۵ گرم چربی دارند. اما نان روغنی می تواند به اندازهٔ ۱۹ برش نان چربی داشته باشد! یک پیراشکی کوچک و ترد هم همین طور، شش عدد بیسکویت ترد کوچک ۶ گرم چربی و یک عدد کلوچه تا ۱۳ گرم چربی می‌تواند داشته باشد. پیراشکی ها در روغن خیسانده شده‌اند و هر کدام از این پیراشکی های کوچک ۱۴ گرم چربی را شامل می‌شوند تصور کنید. که چطور یک پیراشکی با اضافه کردن خامه و شکلات مرگبار می‌شود. در اینجا چند روش برای حذف برخی از غذاها از برنامه غذایی خود می‌بینیم.

ماست و شیر کم چربی را انتخاب کنید.

این روش یکی از آسان ترین راه‌های تغییر برنامهٔ غذایی در بین مردم است. البته اگر فقط چند قطره شیر به قهوه خود اضافه می‌کنید شیر کم چربی کمک چندانی به شما نمی‌کند. اما اگر اهل شیر نوشیدن یا برشتوک خوردن روزانه هستید این توصیه مؤثر است.

برای طعم دادن به غذا از ترکیبات بیشتری بهره بگیرید.

برای طعم و مزه دادن به غذا می‌توانید از موادی مثل گیاهان معطر، ادویه، سیر و فلفل که هیچ نوع چربی در خود ندارند استفاده کنید. روغن زیتون خالص هم طعم زیادی به غذاها

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

می‌دهد، اما به دلیل این که هر قاشق چایخوری از آن ۵ گرم چربی دارد باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کرد. تمامی انواع روغن زیتون از جمله نوع سبک آن میزان چربی و کالری‌ای معادل با سایر چربی‌ها دارند.

عملاً می‌توانید میزان مصرف چربی خود را بین ۳۰ تا ۴۰ گرم نگه دارید، با فرض این که اندازهٔ ظرف‌ها متوسط است برنامهٔ غذایی زیر را با هم مورد بررسی قرار می‌دهیم:

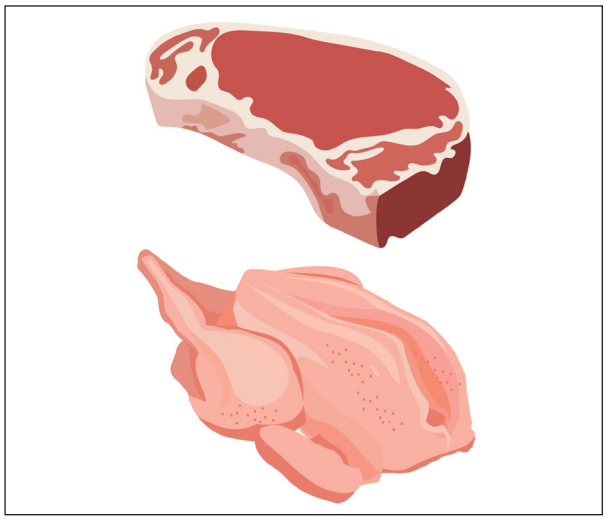
غذا	میزان چربی (گرم)
میوه، ۳ تا ۶ قطعه	۱
سبزی، ۴ تا ۵ نوع	۱
نان، ۶ برش	۴
برشتوک، ۱ کاسه	۲
شیر یا ماست کم چرب	۰*
شیر معمولی برای قهوه یا چای	۴
برنج یا ماکارونی، ۲ فنجان (پیمانه)	۲
تخم‌مرغ – پنیر یا ساندویچ	۶
سینهٔ مرغ	**
گوشت کم چرب ۸ اونس	۸
روغن زیتون (در پختن) یک قاشق چایخوری	۵
جمع	۳۳

*اگر از شیری که ۲ درصد چربی دارد استفاده می کنید، ۳ گرم اضافه کنید.

**جایگزین کردن کباب غذاهای دریایی، ۲ تا ۶ گرم چربی را کاهش می دهد.

چربی گوشت قرمز و مرغ را بگیرید.

دو قطعه گوشت گوسفند با چربی اضافی، ۳۰ گرم چربی دارند، اما با حذف چربی‌های خارجی، چربی آن به ۱۱ گرم می‌رسد. امروزه گوشت‌های کم چربی و برش‌های مرغ بدون پوست در دسترس قرار دارند.



سرخ کردن در روغن

تمامی غذاهای سرخ شده مقداری چربی به خود جذب می‌کنند، بعضی از روغن‌ها نباید بیش از یک بار مصرف شوند، زیرا در اثر حرارت دچار تغییرات شیمیایی می‌شوند، اگر چه تصورات اشتباه در این زمینه بسیار زیاد است اما مشهورترین آنها این است که غذاهایی که کم سرخ شده‌اند چربی کمتری نسبت به غذاهایی که زیاد سرخ شده اند به خود جذب می‌کنند. مقدار چربی جذب شده به نوع غذا، روغن و درجه حرارتی که برای سرخ کردن

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

به کار می‌رود، بستگی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که سیب زمینی‌هایی که در حرارت ۳۵۶۰ فارنهایت (۱۹۶۰ سانتیگراد) بطور کامل سرخ شدند، حتی ۳۰ درصد روغن کمتری نسبت به غذاهایی که در درجه حرارت پایین پخته شدند جذب کردند. استیک سرخ شده روغن کمتری نسبت به سیب زمینی‌های سرخ شدهٔ باریک جذب می کند. دانشمندان اسپانیایی و ایتالیایی به این نتیجه رسیده‌اند که غذاهایی که در روغن زیتون زیاد سرخ می شوند روغن کمتری جذب می‌کنند.

بیشتر غذاهای تجاری زیاد سرخ شده با مقدار فراوانی از ترکیب روغن های نخل، دانهٔ نخل، سویا (هیدروژنه) و پنبه دانه تهیه شده‌اند. این غذاها خوشمزه‌اند اما آفتی برای سلامت و وزن شما محسوب می‌شوند. روغن های غیر اشباع چند پیوندی، برای سرخ کردن طولانی و کامل مناسب نیستند، زیرا بوسیلهٔ حرارت تخریب شده و تشکیل ترکیبات نامطلوب می‌دهند. آسان‌ترین راه حل برای جلوگیری از بروز این تأثیرات نامطلوب، این است که از این روغن ها برای سرخ کردن طولانی استفاده نکنیم و فقط با آنها تفت دهیم. و حالا می‌دانید که چربی در بدن شما چه وظایف مهمی بر عهده دارد. قسمت هایی مثل غشای سلول‌ها، بافت مغز و دیگر ارگان های حیاتی همه به اسیدهای چرب ضروری که شما با چربی خوب مصرف می‌کنید برای بقای خود نیاز دارند. چربی موجود در دستور غذایی، شما را در انجام کارهای پیچیدهٔ بدنتان حمایت می‌کند همچنین چربی غذاهای مختلف به ما کمک می‌کنند که دیگر عوامل محافظ و مغذی را همراه آنها دریافت کنیم برای مثال در آجیل، آووکادو، دانه‌های روغنی، سویا، روغن زیتون، روغن ماهی و ماست، پرهیز از مصرف چنین غذاهایی بخاطر چربی موجود در آنها باعث بوجود آمدن اثرات نامطلوب در بدن می‌شود.

چربی‌های موجود در غذاها دارای طعم هم هستند. این نکته هم به غایت مهم است زیرا انسان به مصرف غذاهای دارای طعم و مزهٔ مطلوب علاقه مند است. اگر شما اقدام به درست کردن غذاهای بدون چربی می‌کنید برای مدتی طولانی نمی‌توانید از آن لذت ببرید. برای مثال، مزهٔ پیازی که با بخار پخته و یا در آب جوشیده شده با پیازی که در روغن سرخ شده بسیار متفاوت است. یک بستنی کم چربی هم هیچ وقت مزهٔ خوب و طعم خامه‌ای یک بستنی معمولی را نخواهد داشت. برخی از غذاهایی که سالم به نظر می رسند گاهی اثر مخربی بر روی سلامتی می‌گذارند یک رستوران می‌تواند از یک کاسه سوپ به ظاهر سالم و یا یک بشقاب سالاد، ظرفی زیانبار از چربی های اشباع شدهٔ مخرب را بسازد.

نکتهٔ امیدوار کننده اینکه برای طعم دادن به غذاها نیازی نیست که به آنها چربی بیش از اندازه اضافه کنید یک پیاز سرخ شده با دو قاشق چایخوری روغن، طعمی مشابه پیاز سرخ شده در دو قاشق غذاخوری خواهد داشت. مواد خوراکی آبدار به روغن زیادی جهت سرخ شدن احتیاج ندارند. روغن زیاد، هم مزه و هم بافت طبیعی غذاها را از بین می‌برد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

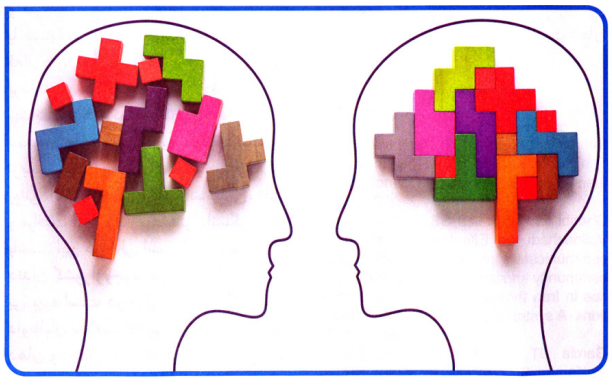
چرا فرافکنی می کنید؟!

دکتر مهدی نوری، متخصص ژنتیک، استاد تغذیه،
پژوهشگر اختلالات و بیماریهای روانی

انسان موجودی است که همواره برای آرامش و آسایش زندگی خود به تغییر شیوهٔ زندگی‌اش پرداخته است. در واقع از هزاران سال پیش که آدمی به عنوان فرمانروای طبیعت بر مادهٔ جامد تسلط یافت تا امروز زندگی انسان با تغییر و تحول همراه بوده است. اما نکتهٔ مهم در این دوران طولانی این است که آدمی نتوانسته بر نفس و ذهن و روان خود تسلط یابد. او همواره برای توجیه کارهای خود و حفظ یکپارچگی شخصیت خویش به وسایلی مُتشَبِث شده است. به عبارت دیگر انسان با نیروی بیکران خود هیچگاه نتوانسته است بر خود و هیجاناتش تسلط یابد. نیروهای غیر معقول زندگی، شخصیت انسانی او را نشانه گرفته و او را وا داشته است که برای مقابله با احساس ترس و اضطراب و تنهایی ساز و کارهایی انتخاب نماید که متأسفانه برتنش و اضطراب موجودش افزوده است.

از هزاران سال پیش که مصریان قدیم با ابزارهای بسیار ساده، مانند قلم‌های سنگی تخته سنگها را از بستر آهکی‌شان جدا می کردند و سنگ تراشان با اره، مته و قلم های سنگی و مِسین، سنگ ها را می‌بُریدند و تراش می‌دادند و اهرام را می‌ساختند، تا امروز که انسان در ژرفای قوانین حاکم بر جامدات، مایعات وگازها نفوذ کرده و فرمانروای واقعی طبیعت شده و به تسخیر فضا نیز پرداخته است، نوعی ترس و اضطراب او را آزار داده است.

اما در جامعهٔ نوین امروزی یا در زندگی ماشینی و ابزار مداری افراطی امروز، بیشتر از روزگاران قدیم خودشناسی و سازگاری منطقی افراد مختل شده و در نتیجه در بسیاری از جوامع بشری انجام رفتارهای نابهنجار شایع تر گردیده است. در این شرایط شاید بتوان ادعا نمود که انسان با دیدگاه ابزار مداری خود، مفهوم سلامت روان خود را فراموش می کند و ممکن است با کیفیت جعلی زندگی نماید. در چنین شرایطی است که احتمالاً انسان برده و بندهٔ هدفهایی می شود که واقعاً از آنِ او نیستند. طبیعی است که این کیفیت زندگی، یعنی احساس تجرد و تنهایی و ناتوانی و بیگانگی بر تمام مظاهر زندگی آدمی اثر می گذارد. انسانی که در پیچیدگی زندگی ماشینی و نفوذ فرهنگ تکنولوژی و البته عدم آگاهی، اسیر شهوات ارضا نشدنی شده باشد، دست کم به انجام واکنش های دفاعیِ آسیب دیده در برابر ناملایمات می پردازد که



اگر به طور افراطی بروز کند تمامیت شخصیت او را به خطر می‌اندازد. در این شرایط بسیاری از افراد برای حل کشمکش‌های روانی و کاهش اضطراب از ساز و کار دفاعی استفاده می‌کنند. البته باید اذعان نمود که برخی ساز و کارهای دفاعی از شدت اضطراب می کاهند و تعارض‌ها را به عقب می‌رانند که به آنها ساز و کار دفاعی موفق گفته می شود. اما ساز و کارهایی نیز به کار گرفته می شوند که نمی‌توانند در حل مشکلات و کشمکش‌ها موفق باشند و از اضطراب بکاهند.

انسان برای حل مسایل مربوط به ناکامی‌ها و کشمکش های زندگی خود دانسته و آگاهانه و به وسیله ساز و کارهای سازگاری و از عهده بر آیی عمل می کند. اما ناکامی‌ها و کشمکش‌های زیادی نیز به وسیله ساز و کار های دفاعی ناخودآگاه حل می‌شوند. برای نمونه، غریزهٔ قدرت‌نمایی که در جانوران وحشی احتمالاً سبب نزاع و ایجاد جرح و گاهی مرگ می گردد اگر در انسان والایش شود ارزشهای فراوانی برای اجتماع به ارمغان می‌آورد. در تصعید یا والایش روانی، عقده‌ها، حقارتها، شکست‌ها و ناکامی ها تغییر شکل می دهند و در جهت متفاوتی بیان می‌شوند. به وسیلهٔ تصعید می توان شهوت، خشم، رشک، رنج و تحقیر و سرخوردگی را به صورتهای عالی تر تغییر داد و به دستاوردهای بزرگی نایل شد. خلق صدها آثار ادبی، هنری، علمی و انسانی را می توان با والایش روانی توجیه و تعریف نمود. اما تمام واکنش های دفاعی چنین پیامدی ندارند. علاوه بر ساز و کار دفاعی والایش، مهمترین واکنش های دفاعی را می توان شامل واکنش دفاعی واپس زدن، سرکوبی، واپس روی، انکار، جابجایی، دلیل تراشی، همانندسازی، انزوا، خیال‌پردازی، تصعید و فرافکنی یا برون افکنی دانست.

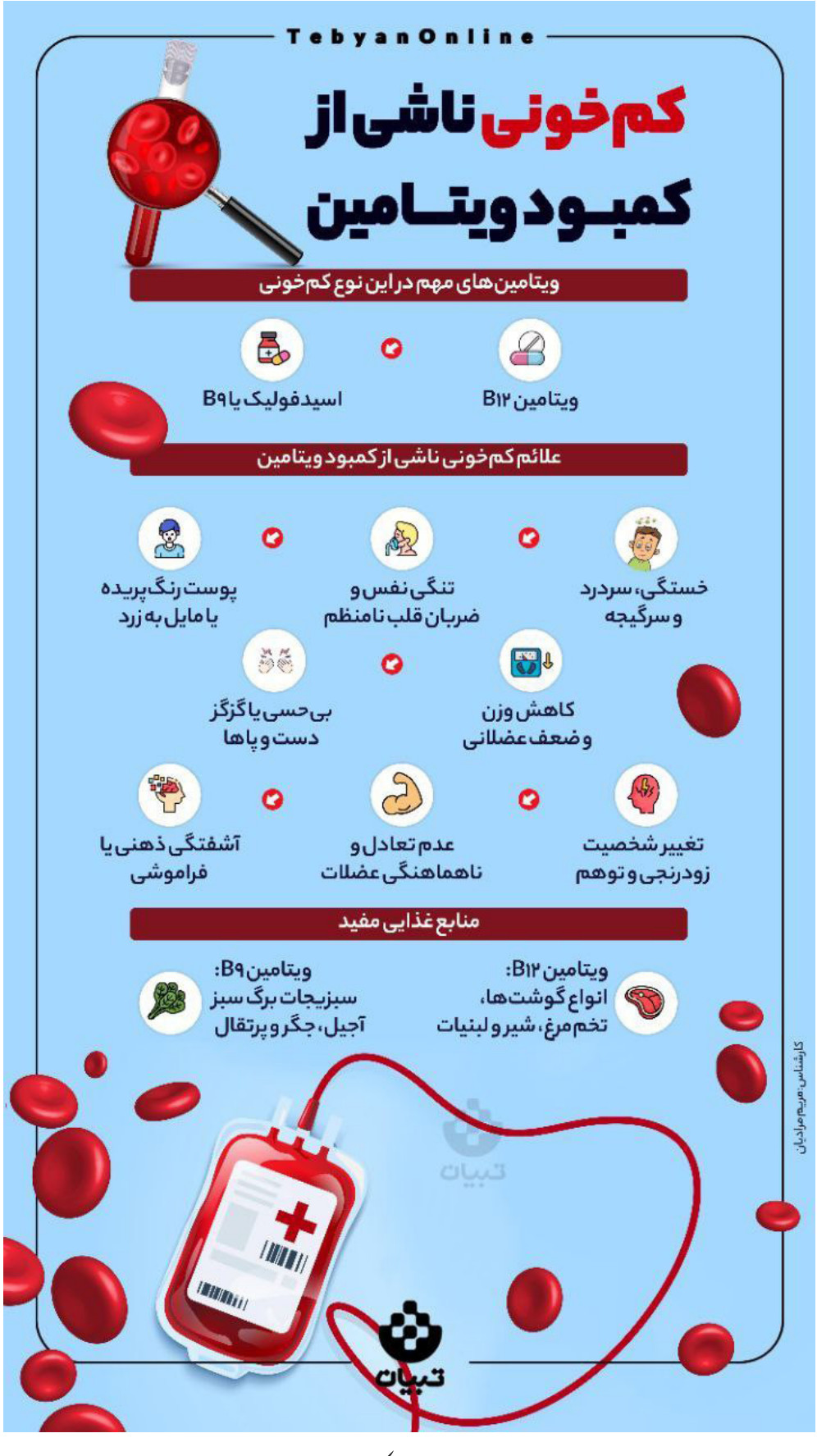
در فرا افکنی (Projection) یعنی بیرون انداختن افکار و احساسات و ادراکات، شخص تلاش می کند افکار و احساسات و

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

آمال و آرزوها و انگیزه های خود را که برایش قابل قبول نیستند به دیگران نسبت دهد. به عبارت دیگر در این ساز و کار فرد با نسبت دادن اعمال و امیال ناپسند خود به دیگران می خواهد به موازنهٔ روحی خود کمک کند و از فشار و اضطراب رها شود. البته در شکل عادی فرافکنی، یعنی برون افکنی نرمال و طبیعی که تقریباً تمام مردم کم و بیش از آن استفاده می کنند، فرد دچار مشکل نمی‌شود. اما هنگامی که برون افکنی‌ها صورتِ منفی و افراطی به خود بگیرند و به شکل اختلالات پارانوئیدی (شکل هذیانی) در آیند اضطراب فرد کاهش نمی‌یابد و کشمکش‌های او بر طرف نمی‌شود.

انجمن روانپزشکان آمریکا به عنوان راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، اختلالات و نابهنجاری‌های روانی، رفتاری را طبقه بندی و نشانه های آنها را شرح داده و برایشان کد عددی (DMS) در نظر گرفته‌اند. باید توجه داشت که فشارهای روانی و نیز بیماری های روان تنی در زندگی ماشینی شایع است و در نتیجه این دوران را می توان روزگار تنش ها و بحران های عصبی و عصر مصرف داروهای آرام بخش دانست. تغییرات سریع در روزگار نفوذ ماشین در بسیاری از افراد ترس و نگرانی و اضطراب و فشارهای روانی ایجاد می کند این فشارهای روانی آرامش آدمی را برهم می زنند و در مواردی سبب ایجاد روان پریشی او می شوند چنین فشارهایی حتی می توانند اختلال های جسمی مانند میگرن، زخم معده و دوازدهه، آسم و فشارخون بالا را ایجاد نمایند. این پدیده‌ها که زیر عنوان بیماری های سایکوسوماتیک یا روان تنی بررسی شده‌اند بسیاری از مردم جهان را گرفتار و رنجور کرده‌اند. در واقع بسیاری از بیماری های قلبی عروقی مانند افزایش فشارخون و سکته قلبی، بیماری های تنفسی مانند آسم، بیماری های گوارشی و بسیاری از بیماری های دیگر روان تنی به علت فشارهای روانی جامعهٔ مدرن است. این اختلالات و اضطراب، افسردگی، ترس های واهی و نگرانی های بی مورد می تواند ناشی از فشار روزافزون زندگی ماشینی باشد. در این صورت اگر انسان نتواند با فشارهای ماشینی و مکانیکی ناشی از پیشرفت تکنولوژی به درستی روبه رو شود و به عبارتی قدرت سازگاری نداشته باشد سلامت جسمی و روانی او و نیز نظم جامعه مختل می گردد. در چنین شرایطی برای حل این مشکل یا باید فشارها را از بین برد و یا آنکه خود را با آنها سازگار ساخت. به نظر می‌آید حذف کامل فشارها در جامعهٔ ماشینی مقدور نخواهد بود بنابراین باید با تعدیل فشارها و سازگاری مناسب و افزایش آگاهی برای زیستن از میزان فشارها کاست.

اگر افراد بشر بیاموزند که چگونه می توان به تغییرات ناشی از تکنولوژی نگرش مثبت داشته باشند و برای زندگی در محیط فن آوری از سازگاری استفاده نمایند می توانند با تعدیل و یا غلبه بر فشارهای روانی با آرامش زندگی کنند. همانطور که اشاره شد ساز وکارهای دفاعی یا واکنش‌های دفاعی شخصیت، چاره‌ای است که انسان برای حفظ تمامیت «من» (Ego) به کار می برد. البته برخی از این ساز و کارها مفید و سازنده و مثبت می باشند و از استرس و اضطراب می کاهند اما بسیاری از آنها نیز زیان بار و ناهمساز و غیرانطباقی اند و خود بیشتر سبب اضطراب و اختلالات روانی فرد می گردند بنابراین تردیدی نیست که اگر کاربرد این ساز و کارها افراطی نشود از آشفتگی های روانی و اضطراب کاسته می شود. اما استفادهٔ افراطی و مداوم از این ساز وکارها می تواند به اختلالات روانی و شخصیتی منجر گردد. با توجه به اینکه ساز و کارهای دفاعی از دوران کودکی آموخته می شوند و به تدریج به صورت عادت در می‌آیند، باید همواره به نقش پدر و مادر و مربیان کودک در روند رشد شخصیت توجه داشت. دوران رشد کودک و شکل گرفتن شخصیت او اهمیت خاصی دارد و محرومیت ها، ناکامی‌ها، ترس ها، جنگ، فقدان موقعیتهای مناسب و تغییرات سریع ناشی از تکنولوژی می تواند موازنهٔ شخصیت او را بر هم زند و سبب بروز رفتارهای نابهنجار در زندگی اجتماعی گردد. پدر و مادر می توانند با سرپرستی و آموزش صحیح محیطی را فراهم نمایند که کودک به جای آنکه از حقیقت گریزان باشد و به طور ناخودآگاه خود را گول بزند، واقعیت را بپذیرد و به طور واقعی با خودش روبرو باشد. در این صورت پس از بالغ شدن نیز، اگر با محرومیت و ناکامی هایی روبرو شده باشد به جای آنکه از ساز وکارهای دفاعی ناموفق استفاده نماید و برای نمونه از انکار و فرافکنی برای رفع ناکامی ها بهره گیرد با ساز و کارهای درست و موفق اضطراب خود را کاهش می دهد. سر انجام شخصی که شخصیت بالغ و رشد یافته دارد کوشش نمی کند تمایلات و آرزوهای نامناسب و ناپسند خود را به دیگران نسبت دهد و با متهم نمودن و مقصر شناختن دیگران خود را مبرا و عاری از عیب و نقص معرفی نماید در حالی که این عیب و نقصها در درون خود او ریشه گرفته است و فرافکنی و نسبت دادن آنها به دیگران مشکل او را برطرف نمی‌سازد. ■



سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

ایرانگردی
جاذبه‌های گردشگری جادهٔ فیروزکوه

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

شهر فیروزکوه

از تهران به سمت جادهٔ فیروزکوه بعد از گذراندن جاجرود و قبل از ورود به شهر بومهن از طریق کمربندی وارد جادهٔ دوباندهٔ فیروزکوه شوید و پس از گذراندن شهر و روستاهای در طول مسیر، ۱۱۷ کیلومتر بعد به شهر فیروزکوه می‌رسید. شهر فیروزکوه هم از جهت طبیعی و هم از جهت تاریخی اهمیت فراوانی دارد دشتهای سرسبز در لابه لای رشته کوه‌های اطراف فیروزکوه با چشمه‌ها و رودخانه های پر آب و آب و هوای سردسیر باعث شده است حکمرانان و فرمانروایان مازندران، ری و سمنان در تکاپو باشند تا بتوانند تا بر آن حکومت کنند. از طرفی دیگر، این شهر، سر راه باستانی فلات مرکزی ایران و مازندران واقع شده است که اهمیت آن را دوچندان می‌کند.

کلّه منار (سرتپه)

قبل از رسیدن به فیروزکوه سمت راست جاده و به فاصلهٔ کمی از جادهٔ اصلی فیروزکوه در منطقه‌ای به نام، سرخنده، تپه‌ای منفرد دیده می شودکه حدود ۲۵ متر ارتفاع دارد. سطح تپه از سنگ، شن و خاک رس پوشیده و قطعات فراوان سفال قرمز و قسمت‌هایی از لبه، دسته، کف و بدنهٔ ظروف در ابعاد مختلف و به شکل خمره، کاسه و بشقاب در آن یافت شده است. روی این سفالها نقوشی شامل خطوط هندسی، هاشور، زیگزاگ، نقش افزوده و نقش کنده دیده می‌شود در میان قطعات سفالی استخوان‌های اجزای مختلف بدن انسان دیده می شود که به عقیدهٔ برخی احتمالاً درون خمره‌ها بوده‌اند. قدمت این تپهٔ تاریخی به هزارهٔ اول بر می‌گردد.

محوطهٔ باستانی کلّه منار به شماره ۲۸۳۶ در تاریخ ۱۳۸۰/۰۶/۱۲ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

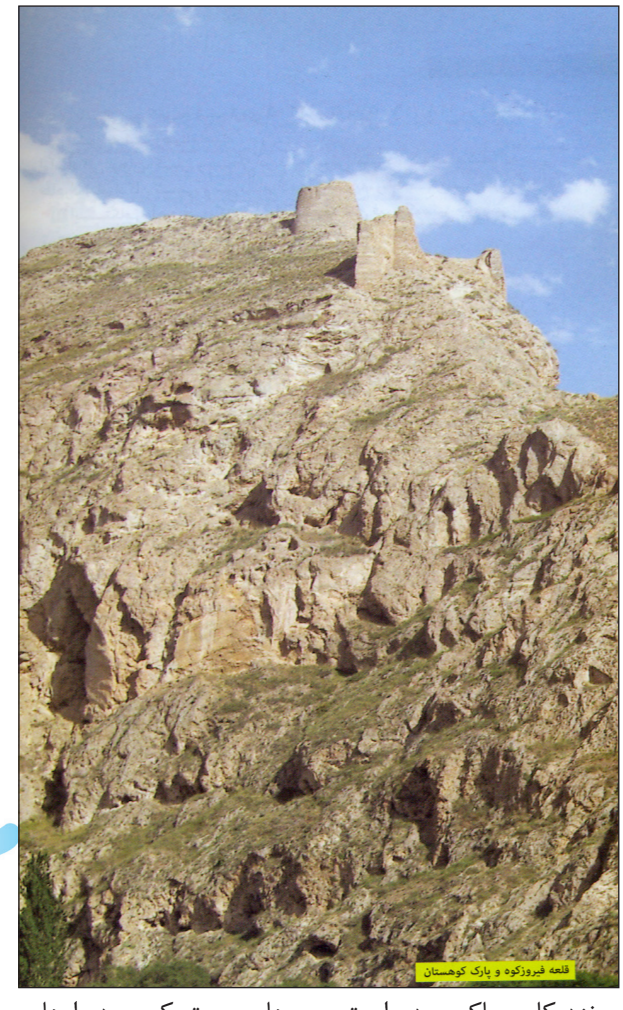
بقعهٔ امامزاده اسماعیل فیروزکوه

بقعهٔ امامزاده اسماعیل فیروزکوه در مرکز بافت قدیم شهر فیروزکوه و شمال کوه منفردی واقع شده که قلعهٔ قدیمی فیروزکوه روی آن ساخته شده است. به محض رسیدن به اولین میدان فیروزکوه راه آسفالتی در سمت راست شما نمایان است که به سوی بافت قدیمی شهر فیروزکوه می رود این راه با فاصلهٔ کوتاهی به بوستان کوهستان می رسد و استخر و آبشار مصنوعی این بوستان نمای زیبایی به منطقه داده است. اگر بخواهید بالای قلعهٔ فیروزکوه بروید از کنار استخر و آبشار مصنوعی راه پاکوبی وجود دارد که تا روی تپه و کنار قلعه می‌رود، چراغهایی در این مسیر نصب کرده‌اند که هنگام شب، از میدان اول شهر فیروزکوه به راحتی قابل مشاهده است. کمی جلوتر از بوستان کوهستان بنای بزرگ

امامزاده اسماعیل را می‌بینید بنای اولیهٔ بقعهٔ امام زاده اسماعیل (علیه‌السلام) به احتمال زیاد مربوط به قرن ششم یا هفتم هجری بوده که شامل چند اتاق با راهروهای کوچک گنبدی روی آن می شده است. این بنای قدیمی سال‌های اول انقلاب تخریب شد و امروزه بنایی دو طبقه روی آن ساخته شده است. اطراف صحن اصلی فضاهایی جهت ارائهٔ خدمات بهتر به زائران احداث شده که نمای سطح همهٔ آنها از سنگ است. این امامزاده امکانات نسبی برای پذیرایی از زائران را دارد.

قلعهٔ فیروزکوه

این قلعه داخل شهر فیروزکوه و درست بالای امامزاده اسماعیل بر فراز کوهی منفرد ساخته شده است؛ به طوری که از سه جهت شمال، جنوب و غرب دسترسی به آن دشوار بوده تنها راه آن ضلع شرقی است. زمانی که از سمت تهران به اولین میدان شهر فیروزکوه می رسید اگر به طرف راست خود نگاه کنید، ارتفاعی را می بینید که راه پاکوبی روی آن مشخص است اگر شب این صحنه را ببینید چراغ‌های مسیر کاملاً مشخص است این قلعه شامل چند بخش مجزا با کاربردهای خاص بوده است. بخش اول که شهر قدیم فیروزکوه را تشکیل می داده است و تأسیسات عمومی در آن قسمت بنا شده بود در دامنهٔ کوه قرار دارد و اکنون ساختمان های مسکونی جدیدی در این قسمت بنا شده است. بخش دوم تا دامنهٔ کوه ادامه دارد و بقایای دیوارهای خشتی، چند برج و جرزهای اطراف دروازه های بزرگ آن را به خوبی مشخص می‌کند در این بخش بقایای آب انبار و چاه آبی وجود دارد که به مرور زمان پر شده است. بخش سوم نیز از دامنهٔ کوه شروع می شده و تا قله ادامه داشته است. این قسمت محل استقرار و زندگی فرماندهان، رؤسای گروهها


قلعه فیروزکوه و پارک کوهستان

و نزدیکان حاکم بوده است. برج های مستحکم و دیوارهای قطور، امنیت ساکنان را تأمین می کرده است. چهارمین قسمت قلعه ارگ حکومتی بوده که صلابت و استحکام زیادی داشته است. مصالح به کار رفته خشت و گل، لاشه سنگ و ملاط گچ و ساروج بوده است.

قلعه‌ی فیروزکوه

قلعهٔ فیروزکوه به شمارهٔ ۳۸۳۱ در تاریخ ۱۳۸۰/۰۶/۱۲، در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

گورگنبد

این برج سنگی در جنوب ایستگاه راه آهن فیروزکوه و کنار ریل راه آهن قرار دارد. این بنا از قسمت بیرونی یازده ضلع و از قسمت درونی هشت ضلع دارد و سقف گنبدی آن از خارج تقریباً نیم دایره و از داخل پیازی است مصالح آن سنگ لاشه و ملاط گچ و ساروج می باشد داخل بنا، بالای اضلاع هشت گانه، گچ بریهای

ساده به صورت نوار پهن قرار دارد با توجه به مصالح به کاررفته در بنا و یافته‌های اندکی از سفالینه، می توان حدس زد که قدمت آن به قرون هشتم و نهم هجری می‌رسد.

این بنا به شماره ۳۵۰۲ در تاریخ ۱۳۷۹/۱۲/۲۵ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

قلعه و تپهٔ باستانی پیرکمر

این منطقهٔ باستانی بالای صخره‌ای قرار دارد که حدود ۲۰ متر ارتفاع و حدود صد متر طول دارد بالای این صخرهٔ باستانی که در جهت شرقی غربی امتداد دارد بقایای معماری سنگی شامل چند پله و چند اتاق و برج نگهبانی به چشم می خورد که با مصالح سنگ و ملاط ساروج ساخته شده است. متصل به قسمت شرقی این صخره، تپه‌ای دیده می‌شود که حدود ۲۰۰ متر طول و ۱۵۰ متر عرض و حدود ۱۵ متر ارتفاع دارد در سطح تپه سفال‌های قرمز و نخودی نقش کنده، نقش افزوده،

برج دیده‌بانی گچه

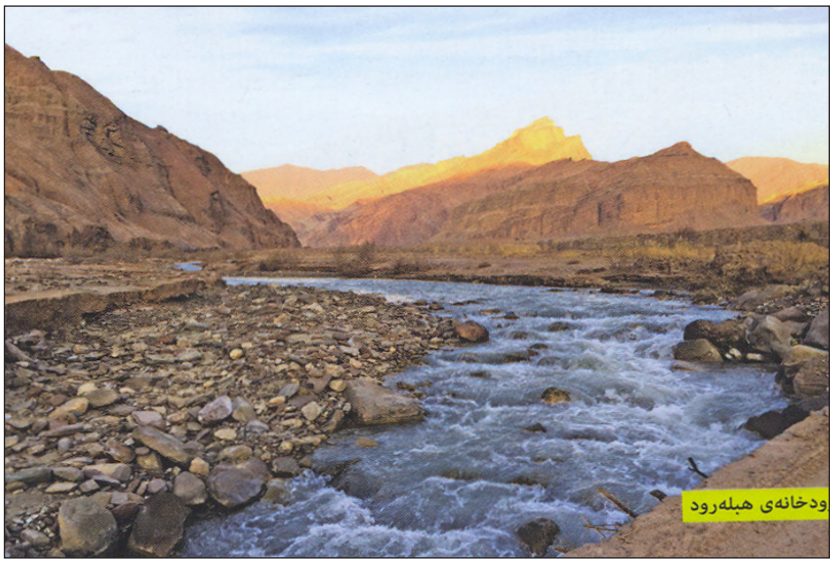
نقش زیر لعاب، چهار نوع آجر متعلق به دوران های آل بویه، سلجوقی و تیموری و تکه های خمرهٔ آذوقه دیده شده است که با توجه به آنها و لایه های خاکی حفاری شده روی تپه می توان به استقرار طبقات مختلفی از هزارهٔ دوم و اول پیش از میلاد تا اواخر دورهٔ صفویه پی برد.

تپهٔ باستانی پیرکمر به شمارهٔ ۴۴۰۵ در تاریخ ۱۳۸۰/۰۹/۰۵ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

امام زادگان، برهان کنعان و سبحان در ضلع شرقی امامزاده اسماعیل، امام زاده بی بی طاهره، امامزادگان شَبی و شَبَر، امامزاده علی امیریه، رباط سنگی سرچمن (گونزا)، ایستگاه راه آهن فیروزکوه و بیمارستان قدیمی فیروزکوه نیز جزو آثار تاریخی ثبت نشدهٔ شهر فیروزکوه هستند.

فیروزکوه به گرمسار (درهٔ هبله رود)

مسیر شهر فیروزکوه به شهر گرمسار پیشنهادی برای یک برنامهٔ کاملاً تفریحی با خودرو یا رکابزنی با دوچرخه است. این مسیر آسفالت است و با شیب ملایمی به سمت پایین حرکت می کند. ارتفاع این دو شهر چیزی بیش از هزار متر و مسافت جاده‌ای بین آنها حدود ۸۸ کیلومتر است. این امر باعث می شود بدون نیاز به رکاب زدن سنگین بتوانید این مسیر را بپیمایید. وجود روستاهای زیبا و تاریخی در مسیر و راه آهن تهران – گرگان، زیبایی آن را بیشتر می کند. از فیروزکوه تا نزدیک روستای خمده، رودخانهٔ فیروزکوه با فاصلهٔ کمی از جاده، همراه شما خواهد بود و بعد از خمده به رودخانهٔ هبله رود می پیوندد و با نام هبله رود شما را همراهی می‌کند ابتدای جاده و رودخانه در دره‌ای قرار دارد که عریض‌ترین قسمتهای آن به ۵۰۰ متر می رسد. این اقلیم در طول تاریخ باعث شده است جمعیت زیادی اطراف این رودخانه سکنی گزینند وجود بقایای قلعه، برج و مجموعه های تاریخی در این مسیر، گویای این واقعیت است. برج سنگی، امامزاده اسماعیل و محوطهٔ تاریخی اشرف آباد در روستای مهاباد، قلعه دوش، قلعهٔ گبری و امام زاده عبدالله در روستای انزاها، برج دیده‌بانی زروان و قلعهٔ زروان تنگه در زرین دشت، غار دستکند وِهین، قلعهٔ سردره در روستای ارجنه، برج یادمان، حمام تاریخی قلعهٔ باباریش، خانهٔ تاریخی و امامزاده عبدالله و یحیی در روستای مزداران، تپهٔ باستانی یا کافر قلعه و قلعهٔ گبری در روستای دهگردان، قلعهٔ تلی جاره،

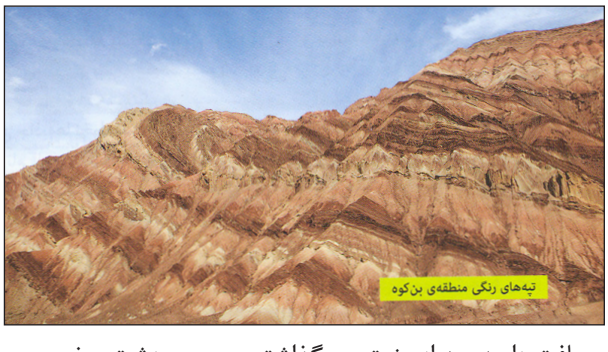

رودخانه‌ی هبله‌رود

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

تپه‌های رنگی منطقه‌ی کبوتردره

قلعهٔ گذرخانی، تپهٔ باستانی امین آباد و برج‌های مقبره‌ای در روستای گذرخانی، از جمله این آثار تاریخی به حساب می آیند که برخی از آنها در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده‌اند. روستای سرسبز زرین دشت یکی از مناطق آباد و زیبای بخش مرکزی شهرستان فیروزکوه می باشد. ارتفاع این روستا از سطح دریا ۱۶۵۰ متر است و در تابستان آب و هوای بسیار خنکی دارد. مهاباد، فرح آباد، دره ده، کدوده، کاوه ده، مزداران، آتشان، دهگردان، گچه و انزاها از مهمترین و زیباترین روستاهای این منطقه به شمار می روند. بعد از گذراندن منطقهٔ زرین دشت به سیمین دشت می‌رسید. دریاچهٔ آهَنَک، ارتفاعات انارکندو، کبوتر دره و برخی آثار تاریخی دیگر از جاذبه های منطقهٔ سیمین دشت به حساب می آیند.

از سیمین دشت تا ایستگاه قطار بُن کوه حدود ۳۳ کیلومتر


تپه‌های رنگی منطقه‌ی بن‌کوه

مسافت دارید بعد از پشت سر گذاشتن سیمین دشت و خروجی، کبوتر دره به منطقه‌ای می رسید که کوه های اطراف شما یکی از جاذبه های ژئوتوریسمی منطقه به حساب می‌آیند؛ کوه هایی با رنگهای مختلف نزدیک به هم که چشم هر بیننده‌ای را خیره می کند. این کوه‌ها در فاصلهٔ کمی از جاده قرار دارند و می توانید به راحتی آنها را ببینید حتی می توانید از فرعی های خاکی سمت چپ و راست که اغلب مسیر دسترسی به معادن اطراف هستند استفاده کنید و تا دل این جاذبه های گردشگری زمین شناسی یا زمین گردشگری پیش بروید این منطقه تا ایستگاه بُن کوه ادامه دارد. برای بازدید از این قسمت می توانید از راه آهن تهران سوار قطار شده در ایستگاه بن کوه پیاده شوید و مسیر را به

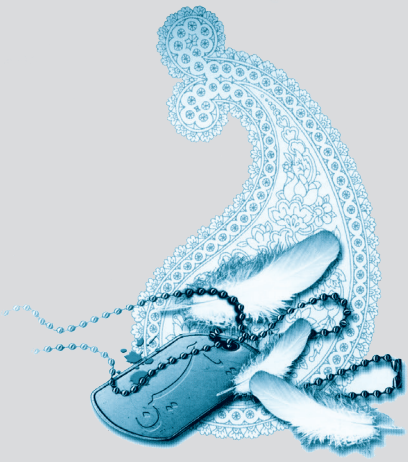
دره‌ی هبله‌رود

طرف سیمین دشت ادامه دهید. می توانید از ساعت برگشت قطار نیز مطمئن شوید و با قطار برگردید. بعد از ایستگاه بُن کوه قدیمی ترین قلعهٔ این منطقه به نام قلعهٔ استوناوند وجود دارد. به علت وجود شکل های مختلف فرسایش در منطقه، برخی آن را درهٔ فرسایشی می‌نامند. ■

منبع:

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

فرازی از زندگینامهٔ شهــدا



نام شهید والامقام: سید مرتضی آوینی
محل تولد: شهرری
تاریخ تولد: ۱۳۲۶/۰۶/۲۱
تاریخ عروج: ۱۳۷۲/۰۱/۲۰ فکه، خوزستان

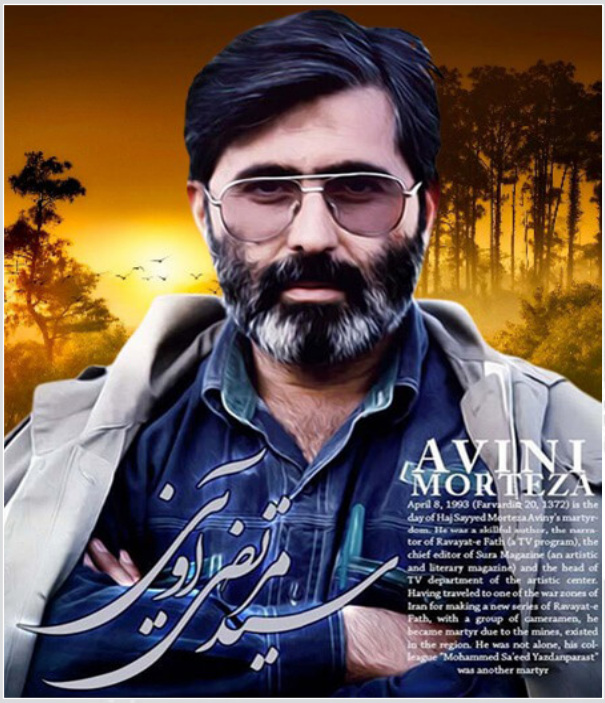
سید مرتضی آوینی مستندساز، عکاس، روزنامه نگار، نویسنده و نظریه پرداز «سینمای اسلامی» ایرانی بود. در طول انقلاب، آوینی فعالیت هنری خود را به عنوان کارگردان فیلم های مستند آغاز کرد و از فیلمسازان برجستهٔ جنگی به شمار می رفت. به گفتهٔ اگنس دیویکتور، آوینی روش های اصلی فیلمبرداری را ابداع کرد و جنبهٔ باطنی جنگ ایران و عراق را بر اساس اندیشهٔ عرفانی شیعه به تصویر کشید. بیشتر کارهای او به بازتاب نحوهٔ درک بسیجی ها از جنگ و نقش آنها در آن اختصاص داده شده است. مشهورترین اثر وی مجموعهٔ مستند روایت فتح است که در طول جنگ ایران و عراق فیلمبرداری شد. وی در سال ۱۳۷۲ در حین فیلمبرداری بر اثر انفجار مین شهید شد. مقام معظم رهبری پس از شهادت آوینی، وی را سید شهیدان اهل قلم اعلام کرد. بیستمین روز فروردین به افتخار وی "روز هنر انقلاب اسلامی" نامگذاری شده است.

سنین جوانی و تحصیل سید مرتضی آوینی

آوینی در سال ۱۳۲۶ در شهر ری، در جنوب تهران، در خانواده‌ای مسلمان از طبقهٔ متوسط متولد شد. او دورهٔ ابتدایی و راهنمایی را در زنجان، کرمان و تهران گذراند. آوینی در سال ۱۳۴۴ وارد دانشگاه شد و مدرک کارشناسی ارشد معماری را از دانشگاه تهران گرفت. پس از انقلاب، آوینی با ایدئولوژی امام خمینی (رحمت‌الله علیه) آشنا شد و از پیروان او بود.

کار هنری شهید آوینی

به گفتهٔ اگنس دیویکتور، استاد دانشگاه سوربن که متخصص سینمای ایران است، آوینی به جای ورود به عرصهٔ سیاست مانند بسیاری از همکارانش، و با توانایی انجام این کار، با ساخت فیلم های مستند در انقلاب ایران شرکت کرد. فیلمسازی او دارای هدف ایدئولوژیک توصیف شده است. وی رئیس واحد تلویزیونی جهاد، یک واحد فیلم مستند بود. آوینی بیش از ۸۰ فیلم در مورد جنگ ایران و عراق ساخت و از عوامل اصلی



مستندسازی جنگ به شمار می رفت. در طول جنگ و به ویژه نبرد خرمشهر، آوینی تصمیم گرفت وقایع را ضبط کرده و فیلم های تبلیغاتی بسازد.

سبک فیلم های شهید آوینی

کامران رستگار، منتقد، کار آوینی را «ادغام روش های مستند و اهداف ایدئولوژیک» توصیف کرد. فیلم های او به ندرت از هویت ملی دشمنان در یک نبرد یاد می کنند و در عوض اقدامات سربازان جوان ایرانی را در مقایسه با اقدامات «شهدای» تاریخی شیعه مورد بررسی قرار می دهد. به گفتهٔ دیویکتور، آوینی یک رویکرد سینمایی اصلی ایجاد کرد که نه کاملاً واقع گرایانه بود و نه جلالی، در عوض، آوینی سعی کرد هم جنبه های قابل مشاهده (عملیات نظامی) و هم جنبه های باطنی (درونی یا اخلاقی) نبرد را به تصویر بکشد. او این ها را با فلسفهٔ عرفان

شیعه پوشاند و بیننده را دعوت کرد تا در رویداد یک مکان شخصی بسازد. آوینی در مورد ماهیت نویسندگی در فیلم های خود می گوید: «البته هر چیزی که نویسنده بنویسد از درون منشأ می گیرد؛ همهٔ هنرها به این شکل است. به همین ترتیب، یک فیلم نتیجهٔ الهام فیلمساز است. با این حال، اگر شخص خود را کاملاً در خدا غرق کند، خداوند در آثار خود الهام می بخشد و در آنها ظاهر می شود. این هدف من است، نه ادعای من.» آوینی سعی کرد با به حداقل رساندن استفاده از جلوه های سینمایی، واقع گرایی را حفظ کند و از به تصویر کشیدن عاداتی که رزمندگان هنگام فیلمبرداری فرا گرفته بودند، جلوگیری کرد. او به ندرت از پیروزی های بزرگ فیلم می گرفت و به سختی های مسائل استراتژی یا نظامی علاقه مند بود. مستندهای او تقریباً منحصر به نحوهٔ نگرش داوطلبان (بسیجی) و درگیری و مشارکت آنها بود.

روایت فتح از آثار شهید آوینی

روایت فتح یک مستند «مادام العمر» از جنگ ایران و عراق است که بر زندگی روزمرهٔ سربازان ایرانی تمرکز دارد. این مجموعه شامل پنج سری است و به جنبه های معنوی جنگ می پردازد. این فیلم «یک تجربهٔ معنوی مادام‌العمر» را از طریق روایت ایدئولوژیکی خود به تصویر می کشد.

آثار نظری

دستخط امضا شدهٔ آوینی که روی آن نوشته شده بود: «ما این توهم را داریم که ما ماندیم اما شهدا رفتند، اما حقیقت این است که زمان ما را با خودش برد، اما شهدا ماندند.»

شهادت سید مرتضی آوینی

آوینی در ۲۰ فروردین ۱۳۷۲ بر اثر انفجار مین در فکه، در شمال غربی استان خوزستان به شهادت رسید. پیکر شهید سید مرتضی آوینی ۲۲ فروردین با حضور مقام معظم رهبری و هنرمندان و نویسندگان تشییع و در گلزار شهدای بهشت زهرا (سلام الله علیها) به خاک سپرده شد.

آثار شهید آوینی

فیلم های منتخب

- شش روز در ترکمن صحرا
- سیل خوزستان
- خان گزیده ها
- حقیقت
- با دکتر جهاد در بشاگرد
- هفت قصه از بلوچستان
- با تیپ المهدی در محور رأس البیشه
- شیر مردان خدا! کرب‌وبلا در انتظار است
- روایت فتح
- شهری در آسمان

دربارهٔ وی

(آقا مرتضی (۱۴۰۰)

کتاب های شهید آوینی

- هر آنکه جز خود
- آئینهٔ جادو
- توسعه و مبانی تمدن غرب
- گنجینهٔ آسمانی
- یک تجربهٔ ماندگار
- فردایی دیگر
- حلزون های خانه به دوش
- رستاخیز جان
- آغازی بر یک پایان
- فتح خون
- امام و حیات باطنی انسان
- با من سخن بگو دوکوهه
- مرکز آسمان
- نسیم حیات
- سفر به سرزمین نور
- انفطار صورت (در باب مبانی نظری هنر)

وی همچنین آثار منتشر نشده ای در حوزهٔ ادبیات دارد. ■

منبع: بیتوته

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

این هرگزها را به خاطر بسپارید و به هرکدام که نیاز دارید توجه کنید:

۱- هرگز در موقعیتی که خود در آن نبوده‌ای، دربارهٔ کسی داوری نکن.
۲- هرگز تحت تأثیر سه چیز قرار نگیر، گذشته، پول، مردم.
۳- هرگز سه چیز را فدای هیچ چیز نکن: احساسات، صداقت، خانواده‌ات.
۴- هرگز برای خالی کردن خودت دیگری را لبریز نکن.
۵- هرگز در حضور نفر سوم کسی را نصیحت نکن.
۶- هرگز در یک زمان به دنبال دو خرگوش ندو.
۷- هرگز هیچ حادثهٔ اداری یا سازمانی را در آن اداره یا سازمان برای کسی تحلیل نکن.
۸- هرگز برای سنجش عمق یک رودخانه با هر دو پا وارد آن نشو.
۹- هرگز فرصت کم را با سرعت تند جبران نکن.
۱۰- هرگز با مشت گره کرده نمی توان با کسی دست داد.
۱۱- هرگز با انگشت کثیف به عیوب دیگران اشاره نکن.
۱۲- هرگز بدون اطلاع قبلی به خانه یا محل کار کسی نرو.
۱۳- هرگز برای کودکان اسباب بازی جنگی هدیه مبر.
۱۴- هرگز نگذار آگاهی از عیبهایت تو را بترساند.
۱۵- هرگز نگرانی امروز، مشکل فردا را حل نمی کند، فقط شادی امروزت را از بین می برد.
۱۶- هرگز تا پایان کاری از موفقیت آن با هیچ کس صحبت نکن.
۱۷- هرگز از همسر کسی چه مثبت و چه منفی صحبت نکن.
۱۸- هرگز با انسان وقیح و بی حیا بحث و جدل نکن چون او چیزی برای از دست دادن ندارد فقط تو را ضایع می کند.
۱۹- هرگز سه نفر را در زندگی فراموش نکن: کسی که در سختی ها رهایت کرد، کسی که در سختی ها یاریت کرد، کسی که در سختی ها گرفتارترت کرد.
۲۰- هرگز از کسی که همواره با تو موافق است چیزی یاد نمی گیری.
۲۱- هرگز به دختری که ۲ بار قاطعانه به تو جواب منفی داده امید ازدواج موفق نداشته باش.
۲۲- هرگز به پسری که می گوید فعلاً با هم باشیم تا ببینیم بعداً چه می شود، امید ازدواج موفق نداشته باش.
۲۳- هرگز به پسری که به تو می گوید مادرم با تو مخالف است امید ازدواج موفق نداشته باش.
۲۴- هرگز از کسی بت نسازیم زیرا کوچکترین خطای او بزرگترین آسیب را به روح ما وارد خواهد کرد.
۲۵- هرگز با جعبه ابزار دین خودت نمی توانی انسانی را که به دین دیگری است متقاعد کنی مگر با ابزار دین خودش.
۲۶- هرگز از جلو به یک گاو و از عقب به یک خر و از هیچ سمتی به یک احمق نزدیک نشو: نادان را از هر طرف بخوانید نادان است.
۲۷- نشانی موفقیت: بزرگراه توکل، بلوار آرامش، خیابان صبوری، میدان عمل، مجتمع انگیزه، واحد پشتکار، شمارهٔ ۱۱۴، منزل صداقت.
۲۸- نشانی شکست: بزرگراه بدبینی، بلوار حقارت، خیابان توهم، میدان شعار، بُن بست چه کنم؟!، مجتمع یأس، طبقهٔ زیرزمین، منزل فلاکت.

● دکتر انوشه

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار و گزارش‌های خبری

اخبار

ملی‌پوشان نجات غریق پس از حضور در مسابقات قهرمانی جهان با استقبال نمایندگان وزارت ورزش به کشور بازگشتند

۱۴۰۱/۰۷/۱۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، سیروس احمدی مدیرکل توسعه منابع انسانی، پروین کرملو مدیر کل دفتر هماهنگی و نظارت ورزش از وزارت ورزش، مهدی حیدری رئیس فدراسیون، امیرحسین فروغ رئیس کمیتهٔ غواصی، علی پور مقبلان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران، سجاد مریخی سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز از

فدراسیون نجات غریق و غواصی با حضور در فرودگاه بین المللی امام خمینی (رحمت‌الله علیه) در مراسم استقبال ملی پوشان نجات غریق شرکت کردند.

در جریان این رقابت ها که به میزبانی ریچونه/ ایتالیا برگزار شد، تیم ملی بانوان ایران (راویس شهابی، فائزه آشورپور، الهام کاکلی و کژان رستمی) در مادهٔ ۹۰ × ۴ متر تیمی به عنوان نایب قهرمانی جهان دست یافت؛ دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون به عنوان سرپرست و مربی هدایت تیم ملی بانوان را بر عهده داشت.

لازم به ذکر است مسابقات نجات غریق قهرمانی جهان در سه بخش دریایی، استخری و ساحلی برگزار شد. تیم آقایان ایران در بخش استخری و ساحلی و تیم بانوان در بخش ساحلی شرکت کرد.

RICCIONE 2022 Lifesaving WORLD CHAMPIONSHIPS

ماده های مختلف بخش استخری و ساحلی بدین شرح برگزار شد:

استخری:

تیمی: ۲۰۰ متر با مانع، ۴ در ۲۵ متر حمل آدمک، ۴ در ۵۰ متر ترکیبی

انفرادی: پرتاب طناب، ۵۰ متر حمل آدمک، ۱۰۰ متر حمل آدمک (با فین)، ۱۰۰ متر حمل آدمک (با فین و تیوپ)، ۱۰۰ متر ترکیبی، ۲۰۰ متر با مانع، ۲۰۰ متر سوپر و (SERC*) (انفرادی) State Emergency Response Commission *

ساحلی:

تیمی: ۴ در ۹۰ متر / **انفرادی**: دوی ۹۰ متر، پرچم در ساحل

* * *

امیر ارسلان زارعی، سامان سفید دست، هادی دریایی نژاد، امیررضا خراسانی، سید محمد حسینی و رضا قاسمی ترکیب تیم ملی نجات غریق آقایان را در این رقابت ها با حضور محمد ناظری (سرمربی) و حمید قدسی نژاد (مربی) تشکیل می دادند که بدین نتایج دست یافتند:

۱- سید محمد حسینی موفق به جابه جایی رکورد ملی ایران در مادهٔ ۵۰ متر حمل آدمک (رکورد قبلی ۳۳:۲۵ مسابقات چین ۲۰۱۹) و ۲۰۰ متر سوپر (رکورد قبلی ۲:۳۷:۱۲ مسابقات هلند ۲۰۲۲) شد.

۲- سید محمد حسینی، سامان سپید دست، امیر رضا خراسانی و امیر ارسلان زارعی در مادهٔ ۵۰ × ۴ ترکیبی رکورد قبلی ایران ۱:۳۵:۲۵ (مسابقات قهرمانی جهان فرانسه ۲۰۱۴) را بهبود بخشیدند.

۳- امیر ارسلان زارعی، سید محمد حسینی، سامان سپید دست و امیر رضا خراسانی در مادهٔ ۲۵×۴ متر حمل آدمک رکورد قبلی ایران ۱:۱۸:۷۰ (مسابقات قهرمانی جهان فرانسه ۲۰۱۴) را بهبود بخشیدند.

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

۴- امیررضا خراسانی در مادهٔ ۱۰۰ متر ترکیبی انفرادی مردان رکورد پیشین این ماده را (۱:۱۳:۶ مسابقات ۲۰۱۹ چین) ارتقا داد.

Pos	Cor	Atleta		Tempo (Dist)
1	4	KENT Steven New Zealand	NZL 1988	1:00.23
2	5	EADIE Fergus New Zealand	NZL 2001	1:00.96 (0.73)
3	2	SZPUNAR ROSA Raul Marek Spain	ESP 2000	1:02.42 (2.19)
4	3	PERRILLON Mathieu France	FRA 1998	1:03.62 (3.39)
5	7	HANDA Ryuunosuke Japan	JPN 1996	1:04.63 (4.40)
6	6	KHORASANI Amirreza Iran	IRI 1998	1:07.85 (7.62)
7	1	VAN LAETHEM Maarten Belgium	BEL 1999	1:08.70 (8.47)
8	8	MUNDELEIN Nils Germany	GER 2001	1:09.90 (9.67)

۵- سامان سپید دست موفق به بهبود رکورد ایران در مادهٔ ۱۰۰ متر حمل آدمک با فین شد. (رکورد قبلی ایران ۴۹:۸۹ مسابقات ۲۰۲۲ هلند)

Pos	Cor	Atleta		Tempo (Dist)
1	5	PEZZOTTI Fabio Italy	ITA 1997	45.44
2	4	HYNES Harrison Australia	AUS 2002	46.37 (0.93)
3	3	KOCH James Australia	AUS 1998	46.64 (1.20)
4	6	GILARDI Federico Italy	ITA 1991	48.06 (2.62)
5	8	MODROV Drew USA	USA 1989	48.42 (2.98)
6	1	HANDA Ryuunosuke Japan	JPN 1996	49.53 (4.09)
7	2	HUERGA SANCHEZ Javier Spain	ESP 2002	49.60 (4.16)
8	7	SEPIDDAST Saman Iran	IRI 1999	49.71 (4.27)

۶- هادی دریایی‌نژاد در مرحلهٔ مقدماتی پرتاب طناب رکورد ۱۸.۳۵ را به ثبت رساند و به فینال B راه یافت، او در این مرحله با ثبت رکورد ۹.۹۸ به کار خود پایان داد و در جدول رده بندی جایگاه نهم را از آن خود کرد. رکورد دریایی نژاد به عنوان بهترین رکورد این مسابقات در مادهٔ پرتاب طناب به ثبت رسید چون قهرمان این بخش از مسابقات در فینال A رکورد ۱۰.۶۹ را ثبت کرد در حالیکه دریایی‌نژاد در فینال B صاحب رکورد ۹.۹۸ شد.

***

در نشست خبری؛

مهدی حیدری: ملی پوشان نجات غریق نشان دادند حجاب مانعی برای قهرمانی نیست.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری در نشست خبری که پس از بازگشت از مسابقات قهرمانی جهان برگزار شد، گفت: برای حضور در این رقابت ها با در نظر گرفتن نتایج مسابقات قهرمانی کشور (آمل) ۴۰ نفر را به اردو دعوت کردیم و در نهایت با تیمی منتخب از ۶ ورزشکار مرد و ۴ ورزشکار زن عازم ایتالیا شدیم.

وی با اشاره به نایب قهرمانی تیم ۴ در ۹۰ بانوان خاطرنشان کرد: در بخش استخری مردان هم رکوردهای ملی جابه جا شد. اگر در بخش مَستر (Master) مسابقات شرکت می کردیم

مدال های بیشتری می گرفتیم اما با توجه به حضور در بخش ملی، نتایج کسب شده اتفاق مبارک و بزرگی بود. نیوزلند و استرالیا برای جارو کردن مدال آمده بودند اما ملی پوشان ایران

خوب کار کردند. فاصلهٔ مصری‌ها که خیلی هم قوی بودند با ما کم بود،

او با اشاره به مدال‌آوری بانوان با حجاب عنوان داشت: در این مسابقات بچه‌های ما حجاب کامل داشتند. حجاب هیچ مانعی برای قهرمانی نیست و ملی پوشان ایران با پوشش اسلامی خوش درخشیدند. در مراسم توزیع مدال دبیرکل فدراسیون جهانی قصد دست دادن با ملی پوشان‌مان را داشت اما آنها امتناع کردند.

رئیس فدراسیون همچنین در مورد برنامهٔ این فدراسیون برای ورزشکاران تخصصی نجات‌غریق گفت: این جامعه در رشته‌های دیگر هم قهرمان دارد. قهرمانان کاراته و کشتی داریم که منجی غریق اند، این موضوع منعی ندارد، در ایران بهتر از نفراتی که عازم مسابقات کردیم، نداریم.

حیدری با یادآوری اینکه هم زمان با مسابقات ایتالیا رقابت های غواصی آزاد قهرمانی جهان آغاز شد و طی این رقابت ها رکورد ملی با ۶۴ متر شکسته شده است، خاطرنشان کرد: در کل شورای برون مرزی وزارت ورزش و جوانان با ما نهایت همکاری را برای اعزام داشته است، خدا رو شکر که شرمنده هم نشدیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق با تأکید بر اینکه تیم را رها نمی‌کنیم و برنامهٔ حفظ و جانشین‌پروری را داریم در مورد عدم امکانات در ورود به رشتهٔ دریایی گفت: طی سال های گذشته فعالیتی در این بخش نبوده است اما در تلاشیم تا ابزار حرفه‌ای مسابقات اعم از مانکن، تیوب و ... را مهیا کرده و ورزشکار در این بخش تربیت کنیم با توجه به ظرفیت موجود در استان‌های ساحلی، در این بُعد هم گام های بلندی برخواهیم داشت.

در نشست خبری؛

دکتر شادی قیاسی: بانوان ملی پوش ایران در حضور قدرتمندانهٔ استرالیا و نیوزلند نایب قهرمان جهان شدند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، دکتر شادی قیاسی نایب رئیس بانوان فدراسیون در نشست خبری که بلافاصله پس از بازگشت تیم ملی از مسابقات قهرمانی جهان برگزار شد، در مورد این رقابت ها و عملکرد ملی پوشان اعزامی ایران توضیح داد.

وی که به عنوان مربی و سرپرست همراه تیم ملی بانوان به این رقابت ها اعزام شده بود با یادآوری حضور نمایندگان بیش از ۵۴ کشور در مسابقات خاطرنشان کرد: رقابت ها در سه بخش دریایی، استخری و ساحلی برگزار شد و تیم بانوان تنها در بخش ساحلی شرکت داشت و مدال نقره هم در مادهٔ ۹۰ × ۴ متر تیمی به دست آمد.

قیاسی به حضور قدرتمند تیم های استرالیا و نیوزلند در مسابقات قهرمانی جهان اشاره کرد و یادآور شد: در مجموع ورزشکاران این دو کشور آمده بودند تا قهرمانی و نایب قهرمانی بخش ها و ماده های مختلف را از آن خود کنند. البته مصر هم دونده‌های بسیار قوی در بخش بانوان داشت. با حضور این کشورها ما صاحب عنوان نایب قهرمانی شدیم.

قیاسی در تشریح مسیر طی شده توسط بانوان ملی پوش برای دستیابی به مدال خاطرنشان کرد: آنها ۴ مرحله مسابقه دادند که در هر مرحله ۸ ورزشکار از ۸ کشور حضور داشتند. مرحلهٔ چهارم ۲ فینال A و B داشت، ملی پوشان ایران با صعود به فینال A با حریفانشان برای کسب سکو رقابت کردند و در نهایت نایب قهرمان شدند.

وی یادآور شد که رقابت های فینال B برای تعیین جایگاه های هشتم به بعد بود چون سکوهای این رشته بر اساس امتیازبندی است و رکورد نیست.

نایب رئیس بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی تصریح کرد: در مادهٔ ۹۰ متر ساحل، کژان رستمی به عنوان نفر اول در ۳ دسته به فینال A راه یافت اما متأسفانه به خاطر خطای استارت حذف شد. آشورپور هم حائز امتیاز تیمی بود و به فینال C رسید.

دکتر قیاسی در پایان با اشاره به پیشینهٔ فعالیت ملی پوشان در رشتهٔ دوومیدانی گفت: دوندهٔ ملی‌پوشی که در پیست دویده، نمی‌تواند در ساحل بدود اما ۵ مرحله اردو برگزار کردیم تا این ورزشکاران که پایهٔ دوومیدانی را دارند بر تمرینات رشتهٔ ما مسلط شوند. خوشبختانه خروجی کار علاوه بر نتیجه گیری از هر لحاظ خوب بود. حتی یکی از ملی‌پوش‌ها می‌گفت می‌خواهم از دو و میدانی خارج شده و فقط در این رشته فعالیت داشته باشم.

در نشست خبری؛

محمد ناظری: با جوانترین و قویترین تیم بهترین نتیجه را در مسابقات قهرمانی جهان گرفتیم.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، محمد ناظری در نشست خبری که بلافاصله بعد از بازگشت تیم ملی نجات غریق از مسابقات قهرمانی جهان برگزار شد، گفت: این مسابقات رویداد بزرگی است که هر دو سال یکبار برگزار می شود. ایران تاکنون در ۷-۸ دوره از این مسابقات شرکت داشته است. جایگاه هجدهم که سال ۲۰۱۲ به دست آمد بهترین نتیجه بود که در حضور کشورهای صاحب نام به دست آمد.

وی با یادآوری اینکه ایران در بخش دریایی مسابقات قهرمانی جهان شرکت نداشت، خاطرنشان کرد: در بخش مردان در

دو بخش ساحلی و استخری و در بخش بانوان فقط در بخش ساحلی شرکت کردیم. با این شرایط در جمع ۱۰ کشور برتر جهان قرار گرفتیم.

سرمربی تیم ملی نجات غریق تأکید کرد: به جرأت می گویم که قوی‌ترین تیم در هر دو بخش آقایان و بانوان را عازم مسابقات کردیم و برای نخستین بار به مدال تیمی بانوان در بخش ساحلی دست یافتیم.

وی با اشاره به عملکرد ملی پوشان ایران در بخش مردان یادآور شد: در بخش آقایان ۷ رکورد ملی در ۱۰ رشته زدیم و این تأکیدی است بر اینکه قوی‌ترین تیم را از میان برترین های کشور تشکیل دادیم، البته با بدشانسی صاحب مدال نشدیم.

ناظری با یادآوری اینکه هادی دریایی نژاد بالاترین رکورد پرتاب طناب را در مسابقات ثبت کرد، گفت: او با بدشانسی از مدال بازماند. دریایی نژاد به فینال B رفت اما در این فینال رکوردی را ثبت کرد که بالاتر از رکورد ثبت شده در فینال A و قهرمان این بخش بود. استرس باعث شد او در مرحلهٔ مقدماتی رکورد خوبی نزد و به همین دلیل نتوانست به فینال A برسد. سرمربی تیم ملی نجات غریق با بیان اینکه تیم بسیار جوانی به مسابقات بردیم که تجربهٔ برون‌مرزی نداشتند، گفت: با جوان‌ترین تیم، بهترین نتیجه را گرفتیم. از نتایج و عملکرد ملی پوشان رضایت دارم. ترکیب اعزامی می تواند تا ۱۵ سال تیم ملی را حمایت کند، امیدواریم که دوره‌های بعد با این بچه‌ها مدال بگیریم و مدال‌دارها را هم بهبود دهیم.

ناظری در بخشی از این نشست خبری گفت: نجات غریق یعنی قایقرانی، شنا و دوومیدانی. اگر به این موضوع توجه نداشته باشیم از قافله عقب می‌مانیم، باید بهترین تیم را ببریم. باید در ساحلی دونده داشته باشیم. استرالیا ۴ شناگر و ۲ دونده داشت که در توکیو دوندهٔ المپیک بوده‌اند. مشکلی نیست که ورزشکاران رشته‌های دیگر در نجات‌غریق باشند. باید از این ۳ رشته برای اعزام یک تیم خوب استفاده کنیم. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار
مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل

۱۴۰۱/۰۷/۲۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون برگزار شد. در این مجمع انتخاباتی **رامین طوری** با کسب صد در صدی آراء مأخوذه به عنوان رئیس چهار سال آیندهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل انتخاب شد. همچنین گزینه های پیشنهادی رئیس جدید هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل رأی موافق مجمع را به عنوان نایب رئیس، خزانه دار و کارشناس خبره اخذ کردند. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار
مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان ایلام

۱۴۰۱/۰۷/۱۷

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان ایلام روز یکشنبه (۱۷ مهرماه) به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون برگزار شد. در این مجمع انتخاباتی که شهاب شهبازی مدیرکل ورزش و جوانان استان ایلام در آن حضور داشت، **حامد قربانی** با کسب حداکثر آراء موافق اعضای مجمع به عنوان رئیس جدید هیأت نجات غریق و غواصی استان ایلام انتخاب شد.

قربانی از مجموع ۲۴ رأی مأخوذه صاحب ۱۳ رأی شد. ■

اخبار
معرفی برترین های شرکت کننده در مسابقات نجات غریق استان فارس

۱۴۰۱/۰۷/۳۰

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، رقابت های نجات غریق استان فارس با حضور ۱۲۰ ورزشکار از ۱۲ شهرستان این استان برگزار شد.

جهرم میزبانی این مسابقات در بخش آقایان و بانوان را بر عهده داشت.

در پایان مسابقات نجات غریق استان فارس برترین های شرکت کننده بدین شرح معرفی شدند:

آقایان

۱- جهرم (۱۳۲ امتیاز)

۲- لارستان (۱۲۵ امتیاز)

۳- شیراز (۱۲۳ امتیاز)

بانوان

۱- شیراز (۱۵۴ امتیاز)

۲- جهرم (۱۰۶ امتیاز)

۳- سپیدان (۸۷ امتیاز) ■

اخبار
مسابقات نجات غریق استان یزد به مناسبت هفتهٔ تربیت بدنی و ورزش

۱۴۰۱/۰۸/۰۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، ۴۵ نفر از منجیان غریق استان یزد در دو بخش آقایان و بانوان برگزارکنندهٔ مسابقات قهرمانی استان بودند.

این رقابت ها در بخش استخری در دو مادهٔ «۱۰۰ متر با مانع» و «۱۰۰ متر حمل آدمک با پای غواصی» برگزار شد.

در پایان مسابقات نجات غریق استان یزد برترین های شرکت کننده بدین شرح معرفی شدند:

آقایان

*** ۱۰۰ متر حمل ادمک با پای غواصی**

۱- محمدرضا باغیان

۲- محمدرضا ابراهیمی

۳- علیرضا هادی

*** ۱۰۰ متر با مانع**

۱- سید علی‌اکبر صفوی‌مقدم

۲- مسعود مهرداوودی

۳- دانیال قاسمی

بانوان

*** ۱۰۰ متر حمل آدمک با پای غواصی**

۱- پریناز فتحی

۲- زهرا سرباغی

۳- زهرا متولی

*** ۱۰۰ متر با مانع**

۱- مهرسا امینی

۲- مهدیه اکرمی

۳- نیکی رنجبر ■

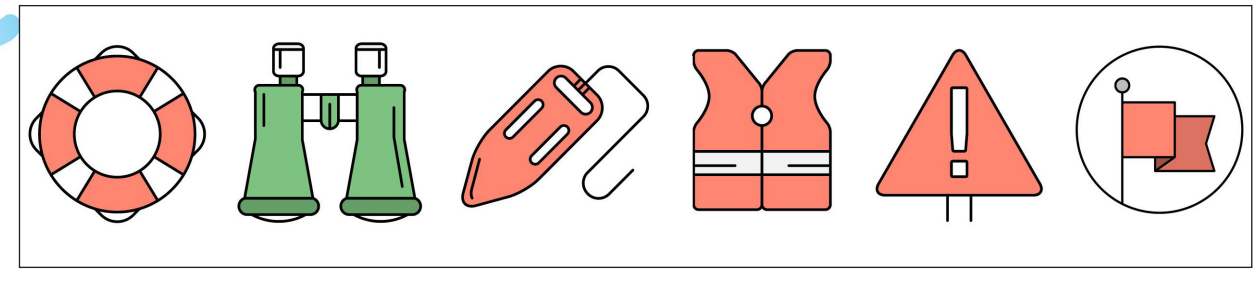
اخبار
مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد

۱۴۰۱/۰۸/۰۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حضور مهدی حیدری رئیس فدراسیون و علیرضا پورسلمان مدیر اداره کل ورزش و جوانان استان یزد، مجمع عمومی و

سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی این استان برگزار شد.
در این مجمع که محمدرضا محمدی‌نیا رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد و حداکثر اعضا در آن حضور داشتند، گزارش عملکرد فنی، ورزشی و مالی هیأت در سال ۱۴۰۰ ارائه و به تصویب رسید.
همچنین تقویم سال جاری هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد، اقدامات انجام شده طی هفت ماه اخیر بررسی و محور برنامه‌های مصوب تا پایان سال ارائه شد که به تصویب اعضای شرکت کننده رسید. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱



اخبار
مسابقات استانی نجات غریق خراسان جنوبی به مناسبت هفتهٔ تربیت بدنی و ورزش

۱۴۰۱/۰۸/۰۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این رقابت‌ها طی دو روز و در دو بخش آقایان و بانوان برگزار شد.
شهرستان بیرجند در محل استخر آزادی (خرمشهر) میزبان ۶۰ شرکت کننده در این رقابت‌ها بود. در پایان مسابقات نجات غریق قهرمانی استان خراسان جنوبی با اهدای حکم، نشان و جوایز نقدی از برترین‌های شرکت کننده تقدیر شد. ■

اخبار

مسابقات نجات غریق استان خوزستان

۱۴۰۱/۰۸/۰۸

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، رقابت های نجات غریق قهرمانی استان خوزستان به مناسبت هفتهٔ تربیت بدنی در بخش آقایان و با حضور ۱۴ تیم برگزار شد. اهواز در محل استخر آزادی میزبانی این رقابت ها را بر عهده داشت. «ورزش، انسجام ملی، ایران قوی» شعار این رقابت ها بود. هیأت نجات غریق و غواصی استان خوزستان در پایان رقابت های نجات غریق قهرمانی از نفرات برتر شرکت کننده با اهدای حکم، نشان و جوایز نقدی تقدیر کرد. ■

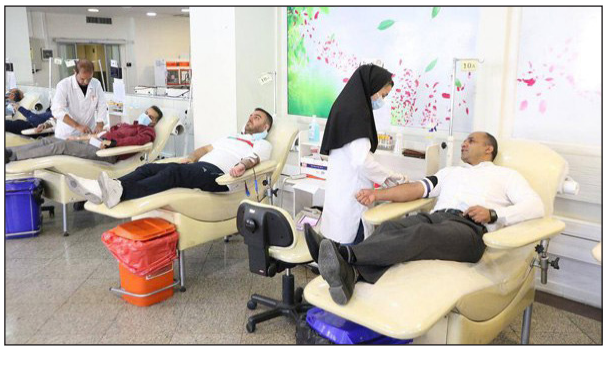
اخبار

فعالیت های هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران در هفتهٔ تربیت بدنی

۱۴۰۱/۰۸/۰۹

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، برنامه ها و اقدامات انجام شده توسط هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران به مناسبت هفتهٔ تربیت بدنی، بدین شرح می باشد:

* ترویج حجاب و عفاف اسلامی در دوره های آموزشی و آگاهی از پیامدهای بی حجابی در دوره های برگزار شده.
* حضور در پایگاه انتقال خون به مناسبت هفتهٔ تربیت بدنی و مشارکت رئیس و اعضای هیأت در پویش اهدای خون جامعهٔ ورزش و جوانان به همراه تعدادی از مدرسان، منجیان غریق، ورزشکاران و همچنین رؤسای هیأت های شهرستانی.
* غبار روبی مزار شهدای گمنام ابوذر با حضور نایب رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران و تعدادی از منجیان غریق.
* برگزاری کارگاه «اخلاق در ورزش» برای منجیان غریق.
* حضور رئیس و دبیر هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران در نماز جمعه به همراه مدیرکل و اعضای اداره کل ورزش و جوانان استان تهران. ■



سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

اعلام آمادگی نایب رئیس کمیتهٔ ملی المپیک برای حمایت از فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۰۸/۲۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس و دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون در محل کمیتهٔ ملی المپیک با مهین فرهادی‌زاد نایب رئیس کمیتهٔ ملی المپیک دیدار و گفتگو کردند. در این دیدار مهدی حیدری گزارشی از اقدامات صورت گرفته در فدراسیون طی دو سال اخیر و حضور تیم‌های آقایان و بانوان ایران در مسابقات قهرمانی جهان (ایتالیا) را ارائه و به برنامه‌های این فدراسیون برای آینده اشاره کرد.

دکتر شادی قیاسی نیز گزارشی از وضعیت بانوان و فعالیت‌های آنها در این رشته و همچنین عملکرد تیم اعزامی بانوان به مسابقات جهانی ایتالیا را ارائه کرد.

فرهادی‌زاد نیز ضمن قدردانی از اقدامات صورت گرفته در فدراسیون نجات غریق و غواصی از آمادگی کمیتهٔ ملی المپیک برای کمک به نجات غریق و غواصی در بخش آقایان و بانوان خبر داد و تأکید کرد که این کمیته از برنامه‌های فدراسیون حمایت خواهد کرد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

بررسی مسائل مرتبط با هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز

با حضور سرپرست اداره کل استان

۱۴۰۱/۰۸/۲۴

طی نشست مشترک میان رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با سرپرستان اداره کل ورزش و جوانان و هیأت استان البرز، مسائل مرتبط با این هیأت مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در راستای نظارت فدراسیون نجات غریق و غواصی بر وضعیت هیأت‌های استانی و

تعامل و همکاری با ادارات ورزش و جوانان استان‌ها در این زمینه، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نشستی با بهزاد فروغی سرپرست اداره کل ورزش و جوانان البرز، سجاد مریخی و خانم دهکردی سرپرست و نایب رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز داشت. ■

اخبار

تأکید بر همگانی کردن نجات غریق در نشست مشترک رئیس فدراسیون با استاندار گیلان

۱۴۰۱/۰۹/۱۱

استاندار گیلان در دیدار با رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی بر آموزش نجات غریق برای آحاد مردم و همگانی کردن این رشته تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در نشست مشترکی که در محل استانداری گیلان و با حضور اسدالله عباسی استاندار و مهدی حیدری رئیس فدراسیون برگزار شد، عباسی با اشاره به توصیهٔ دین مبین اسلام به آموزش ورزش شنا، بر لزوم گسترش فعالیت‌های رسانه‌ای برای معرفی رشتهٔ شنا و همچنین آموزش آن به آحاد جامعه و همگانی کردن نجات غریق تأکید کرد، وی با بیان اینکه باید در حوزهٔ شنا و نجات غریق فرهنگ سازی شود، اشاره‌ای به ظرفیت‌های استان در امر توسعهٔ گردشگری ساحلی داشت و گفت: باید برای معرفی بیشتر این ظرفیت و همچنین ظرفیت‌های نجات غریق و اهمیت کار ارزشمند منجیان غریق در پیشگیری از اتفاقات ناگوار و نیز نجات جان انسانها اقدام شود. استاندار گیلان با اشاره به ۲۸۰ کیلومتر نوار ساحلی در این استان، تأکید کرد: میزبانی استان از ۵۲ میلیون مسافر و اقامت ۴۲ میلیون نفر طی سالجاری، بیانگر ضرورت توسعهٔ ظرفیت‌های نجات غریق و غواصی در گیلان است. عباسی با یادآوری اقدام دولت برای پرداخت حقوق منجیان غریق این اقدام را مهم خواند و تصریح کرد: نیاز است نیروی انسانی متخصص و باانگیزه در حوزهٔ نجات غریق آموزش دیده و حمایت شوند و تجهیزات مورد نیاز این حوزه نیز فراهم شود. در جریان این نشست مهدی حیدری از نگاه ویژهٔ دولت سیزدهم، وزیر ورزش و جوانان، استاندار گیلان به منجیان و حمایت آنها قدردانی کرد. وی یادآور شد که با نگاه ویژهٔ دولت و شخص آیت‌الله رئیسی و حمایت آقای دکتر سجادی وزیر محترم ورزش و جوانان با تأمین اعتبار لازم، تمام مطالبات منجیان برای سال جاری پرداخت شده است، رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با اشاره به اجرای طرح ویژهٔ آموزش منجیان در استان گیلان و دیگر برنامه‌های فدراسیون در استان گیلان گفت: با توجه به حمایت دولت، در فصل دریای آینده شاهد کاهش آمار مغروقان در استان گیلان و دیگر استانهای ساحلی و ارائه خدمات ویژه در این بخش خواهیم بود. ■

اخبار

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان گیلان

۱۴۰۱/۰۹/۱۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان گیلان به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور جهانبخش آرمان مدیرکل ورزش و جوانان استان برگزار شد.

در این مجمع **هاشم اسماعیلی** رأی مثبت اعضای حاضر را برای تصدی سمت ریاست هیأت نجات غریق و غواصی استان گیلان با ۱۶ رأی به خود اختصاص داد. ■

اخبار

دیدار مهدی حیدری با رئیس کمیسیون امور داخلی و شوراهای مجلس

۱۴۰۱/۰۹/۱۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، گزارش عملکرد فدراسیون در حوزهٔ امداد و نجات و برگزاری دوره‌های آموزشی محور نشست میان مهدی حیدری و محمدصالح جوکار بود. در این دیدار حیدری با اشاره به ابعاد انسانی فعالیت‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی و اینکه ارزش نجات جان انسان بالاتر از مدال المپیک است، اشاره‌ای

به برنامه‌های پیش‌بینی شده در راستای کاهش تعداد مغروقان به ویژه در سواحل دریا داشت.

محمدصالح جوکار رئیس کمیسیون امور داخلی و شوراهای مجلس هم در این نشست بر حمایت از برنامه و طرح‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی تأکید کرد و در عین حال حمایت از هیأت استانی به منظور پیشبرد برنامه‌ها و اهداف را خواستار شد.

سید احمد هاشمی معاون توسعهٔ اداره کل ورزش و جوانان استان یزد و محمدرضا محمدی‌نیا رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد همراه با کاظم پارساییان دبیر این هیأت از دیگر افراد حاضر در این نشست بودند. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

نشست مشترک میان رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با رئیس فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی

۱۴۰۱/۰۹/۱۶

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، هماهنگی لازم در خصوص تعامل و همکاری‌های مشترک محور نشستی بود که در محل فدراسیون نجات غریق و غواصی میان مهدی حیدری رئیس فدراسیون با هادی بشیریان رئیس فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی برگزار شد.

در این نشست که دکتر شادی قیاسی نایب رئیس و امیر رضایی نسب دبیرکل فدراسیون نجات غریق و غواصی هم حضور داشتند، برگزاری دوره‌های آموزشی و مسابقات نجات غریق ویژهٔ دانشجویان مورد توجه قرار گرفت.

مهدی حیدری با اشاره به گستردگی فعالیت‌های فدراسیون و تأکید بر اینکه پیشگیری از غرق شدگی و کاهش آمار مغروقان از اولویت‌های کاری به حساب می‌آیند، گفت: رسیدن به این دو مهم جز از طریق آموزش میسر نخواهد شد، در همین زمینه و به منظور آموزش دانشجویان به خصوص دانشجویان رشتهٔ تربیت بدنی، فدراسیون آمادگی لازم را دارد، وی همچنین از امضای تفاهم‌نامه میان دو فدراسیون استقبال کرد و یادآور شد که هیأت‌های استانی هم می‌توانند همکاری مشترک را

در امور آموزشی و مسابقات داشته باشند.

هادی بشیریان هم در این نشست از همکاری با فدراسیون نجات غریق و غواصی استقبال کرد و بهره گیری از تجربیات فدراسیون را برای توسعهٔ هرچه بیشتر نجات غریق در ورزش دانشگاهی ارزشمند عنوان کرد. وی با اشاره به ظرفیت های موجود در هر دو فدراسیون نسبت به برگزاری رویدادهای

ورزش دانشگاهی با همکاری و همراهی فدراسیون نجات غریق اعلام آمادگی کرد.

بشیریان پیشنهاد داد که در اولین گام انجمن نجات غریق در فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی و هیأت های استانی شکل گرفته و مسابقهٔ چند جانبه ای میان بخش های مختلف با همکاری فدراسیون نجات غریق برگزار شود. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز

۱۴۰۱/۰۹/۲۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز به ریاست مهدی حیدری و با حضور بهزاد فروغی سرپرست اداره کل ورزش و جوانان استان و نایب رئیس مجمع، معاون امور ورزش اداره کل و نمایندهٔ وزارت ورزش برگزار شد.

در این مجمع انتخاباتی **سجاد مریخی** هر ۱۵ رأی مأخوذه را به خود اختصاص داد و بدین ترتیب به عنوان رئیس چهار سال آیندهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز انتخاب شد.

پژمان مخبر، مرتضی چناری و غزال دانه کار هم در این مجمع انتخاباتی و با رأی اعضای حاضر به عنوان اعضای هیأت رئیسه انتخاب شدند ضمن اینکه سارا آل ابراهیم دهکردی و سیده لیلا صمدی هم به ترتیب متصدی نایب رئیسی و خزانه داری شدند.

در پایان این مجمع، مهدی حیدری ضمن تبریک به رئیس منتخب ابراز امیدواری کرد که او همچون دورهٔ سرپرستی، دورهٔ موفقی پیش رو داشته باشد، وی با اشاره به رأی قاطع اعضای مجمع به ریاست سجاد مریخی گفت: از امروز مسئولیت سنگینی متوجه اوست و باید تمام سعی و تلاش خود را برای توسعهٔ این رشته به کار بگیرد.

حیدری با بیان اینکه استان البرز از ملی پوشان خوبی در نجات غریق و غواصی برخوردار است یادآور شد که این استان در دو بخش آقایان و بانوان پر رنگ و موفق بوده است.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همچنین گفت که انتظار می‌رود رئیس و مجموعهٔ هیأت استان البرز در جهت توسعه و رشد این رشته، هم راستا با اهداف و سیاست های اداره کل ورزش و جوانان استان و فدراسیون عمل کند. ■

اخبار

ثبت چهار رکورد ملی توسط غواصان آزاد ایران

۱۴۰۱/۱۰/۱۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با اعلام امین جدیدی سرپرست کمیتهٔ غواصی آزاد، نمایندگان ایران اخیراً در ماده های مختلف رشتهٔ غواصی با حبس نفس موفق به ثبت جهانی رکوردهای ملی بدین شرح شدند:

ثبت دو رکورد ملی غواصی آزاد توسط یک ورزشکار خانم

سمیرا کمال فرد با ثبت دو رکورد ملی در رشته های «بدون فین به عمق ۳۰ متر» و رشتهٔ «مونوفین عمق ۳۵ متر» نفر اول ایران در رتبه بندی جهانی فدراسیون جهانی قرار گرفت.

فاطمه صادری غوص بسیار خوب ۴۷ متر را اجرا کرد و مژگان شکوری هم عمق ۳۰ متر در رشتهٔ فین دوتایی را به ثبت رساندند.

ثبت رکورد ملی غواصی آزاد در مادهٔ فری ایمرشن

مژگان شکوری در رشتهٔ فری ایمرشن (غواص با حبس نفس و با کشش طناب به عمق رفته و باز می‌گردد) با عمق ۳۶ متر به رکورد ملی دست پیدا کرد. وی بعد از پشت سر گذاشتن اردوهای تمرینی و آمادگی کامل رکوردهای خود را ثبت کرد.

ثبت رکورد ملی غواصی آزاد در مادهٔ حبس نفس

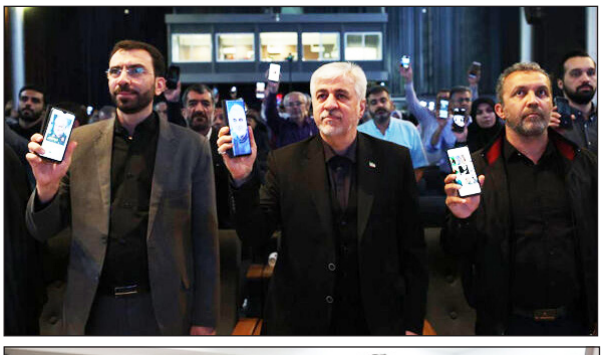
همچنین وحید سهرابی موفق به ثبت جهانی رکورد ملی جدید در مادهٔ حبس نفس به مدت شش دقیقه و هشت ثانیه شد، رکورد قبلی ایران در این ماده شش دقیقه و سه ثانیه بود. در این ماده غواص نفس خود را حبس کرده و روی سطح آب شناور می‌شود از لحظهٔ ورود صورت داخل آب تا لحظهٔ خروج صورت غواص از آب به عنوان رکورد حبس نفس در نظر گرفته می‌شود. ■

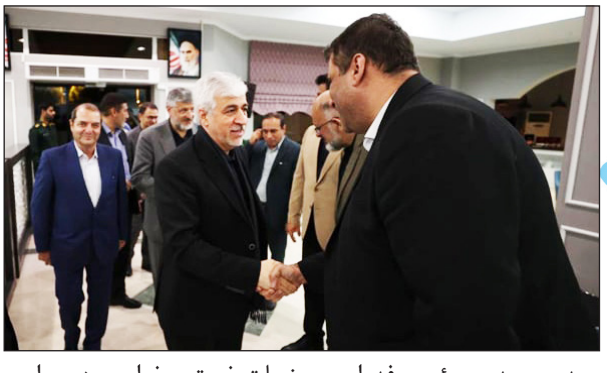
اخبار

حضور مهدی حیدری در مراسم افتتاحیهٔ نخستین کنگرهٔ ملی شهدای غواص

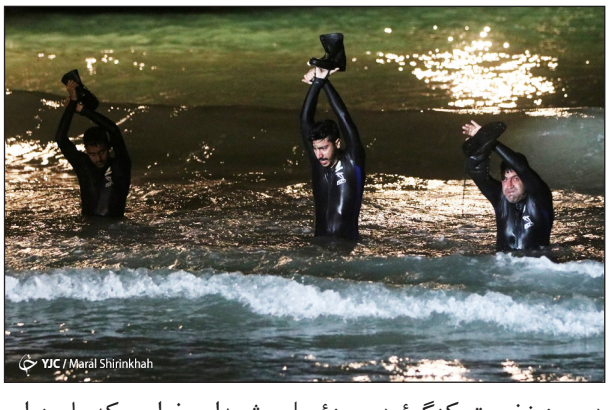
سوم و چهارم دی ماه / جزیرهٔ کیش

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، هم‌زمان با سالروز عملیات کربلای ۴ و به منظور ارج نهادن به مقام شامخ شهدای هشت سال جنگ تحمیلی، نخستین کنگرهٔ ملی شهدای غواص در جزیرهٔ کیش برگزار شد.



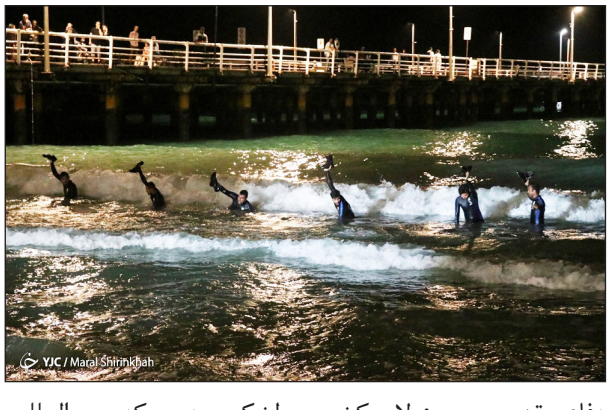


مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در مراسم افتتاحیهٔ این کنگره که با حضور سید حمید سجادی وزیر ورزش و جوانان، سید محمد پولادگر معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای برگزار شد، حضور داشت.



در روز نخست کنگرهٔ دو روزهٔ ملی شهدای غواص که با عنوان «معبر عشق» آغاز به کار کرد، ضمن گرامیداشت یاد و خاطرهٔ سردار شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی و خاطره‌گویی مادر شهدای

بزرگوار احمدیان، گروهی از غواصان به اجرای نمایش ساحلی و دریایی پرداختند. رونمایی از تمبر یادبود کنگرهٔ ملی شهدای غواص از دیگر بخش‌های برنامهٔ روز نخست کنگره بود. دومین روز از آیین اختتامیهٔ این کنگرهٔ ملی صبح روز یکشنبه با حضور سرداران جنگ تحمیلی، خانواده‌های شهدا و رزمندگان غواص



دفاع مقدس و مسئولان کشوری، لشکری در مرکز بین المللی همایش های جزیرهٔ کیش برگزار و در آن علاوه بر برگزیدگان جشنواره ها و مسابقات سراسری، رتبه های اول مسابقات ورزشی ملی غواصی آزاد و اسکوبای ایران نیز تجلیل شدند. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار
سرپرست کمیتهٔ غواصی منصوب شد

۱۴۰۱/۱۰/۱۰

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی حکمی **سهیل سادات‌الحسینی** را به عنوان سرپرست کمیتهٔ غواصی فدراسیون منصوب کرد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در حکم مهدی حیدری برای سهیل سادات الحسینی آمده است:

«نظر به تخصص و تجربیات ارزندهٔ جنابعالی به سمت سرپرست کمیتهٔ غواصی فدراسیون منصوب می شوید.

ضمن آرزوی موفقیت امید است با ساماندهی متفکرانه و هوشمندانه به همراه برنامه ریزی اصولی و هدفمند در راستای سیاست های این فدراسیون، در انجام امور محوله اهتمام ویژه مبذول فرمایید. توفیقات روز افزون جنابعالی را از درگاه ایزد منان مسئلت دارم.»

مهدی حیدری

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی

رئیس فدراسیون همچنین از زحمات و تلاش های امیرحسین فروغ طی مدت زمان مسئولیتش در کمیتهٔ غواصی تشکر و قدردانی کرد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار
جلسهٔ هیأت رئیسهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۱۰/۱۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نشست جدید هیأت رئیسهٔ فدراسیون با حضور حداکثر اعضا برگزار شد. در این نشست مهدی حیدری رئیس فدراسیون گزارشی از اقدامات انجام شده در فدراسیون ارائه و نقطه نظرات و پیشنهادات اعضای هیأت رئیسه را دریافت کرد. همچنین برنامه های پیش روی فدراسیون که طبق تقویم سالانه ارائه شده بود، مورد بحث و تبادل نظر اعضای هیأت رئیسه قرار گرفت. این نشست با تصویب برخی برنامه های پیشنهادی همراه بود. ■

اخبار
برترین های مسابقات نجات غریق قهرمانی شمال غرب کشور آقایان / بانوان

دی ماه ۱۴۰۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، به منظور رقابت میان استان های منطقه و انتخاب نفرات برتر، رقابت های نجات غریق قهرمانی شمال غرب کشور با حضور چهار تیم از استان های آذربایجان شرقی و غربی، زنجان و اردبیل در دو بخش انفرادی و گروهی برگزار شد.

۲۰۰ متر شنای با مانع، ۵۰ متر حمل آدمک، ۵۰ متر حمل آدمک با تیوب نجات و پای غواصی و ۱۰ متر حمل آدمک با پای غواصی رقابت های برگزار شده در بخش انفرادی بود.
در بخش گروهی هم شرکت کنندگان در ماده های ۴ در ۲۵ متر شنای با مانع، ۴ در ۲۵ متر حمل آدمک و پرتاب طناب با هم رقابت کردند.
در پایان این مسابقات که در مجموعه ورزشی ایثار اردبیل برگزار شد، آذربایجان شرقی با ۱۶۴ امتیاز قهرمان شد.
رده بندی نهایی تیم ها در بخش آقایان بدین شرح است:

۱- آذربایجان شرقی (۱۶۴ امتیاز)
۲- زنجان (۱۲۵ امتیاز)
۳- اردبیل (۱۰۹ امتیاز)
۴- آذربایجان غربی (۷۲ امتیاز)

* * *

برترین های شرکت کننده در مواد مختلف انفرادی و گروهی این رقابت ها در بخش بانوان بدین شرح است:

۵۰ متر حمل آدمک

۱- سحر دبستانی (زنجان)
۲- مهدیس حیدرزاده (آذربایجان شرقی)
۳- مهدیس کنعان‌پور (اردبیل)

۲۰۰ متر با مانع

۱- نگین حیدری (آذربایجان شرقی)
۲- سارا سامی تاری (اردبیل)
۳- مائده نجفی (زنجان)

۱۰۰ متر حمل آدمک با پای غواصی

۱- محدث (آذربایجان شرقی)
۲- حدیث حبیبی (آذربایجان غربی)

- در این ماده دو ورزشکار استان زنجان و اردبیل به دلیل خطا، در رتبه بندی قرار نگرفتند.

۵۰ متر حمل آدمک با پای غواصی و تیوب نجات

۱- ثنا ادیمی (آذربایجان شرقی)
۲- هلیا رجبی (زنجان)
۳- فاطمه حیدری (آذربایجان غربی)

۴ در ۲۵ متر گروهی با مانع

۱- آذربایجان‌شرقی
۲- زنجان
۳- آذربایجان‌غربی

۴ در ۲۵ متر حمل آدمک گروهی

۱- آذربایجان شرقی
۲- آذربایجان غربی
۳- اردبیل

پرتاب طناب و کشیدن غریق گروهی

۱- زنجان
۲- آذربایجان شرقی

رده بندی نهایی تیم ها در بخش بانوان بدین شرح است:

۱- آذربایجان شرقی
۲- زنجان
۳- آذربایجان غربی

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون با حضور در محل مسابقات بر روند برگزاری آن نظارت داشت. ■

اخبار

دیدار نایب رئیس بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی با مدیرکل ورزش آذربایجان شرقی

۱۴۰۱/۱۰/۱۵

دکتر شادی قیاسی نایب رئیس بانوان فدراسیون نجات غریق و غواصی با حبیب ستوده نژاد مدیر کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی دیدار کرد، در این دیدار بر توسعهٔ نجات غریق و غواصی در این استان تأکید شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این دیدار در محل اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی و با حضور پورخورشیدی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان آذربایجان شرقی برگزار شد.

در این دیدار حبیب ستوده‌نژاد ضمن ابراز خرسندی از برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی شمال غرب بانوان کشور، نسبت به برگزاری مسابقات قهرمانی کشور و اردوهای مختلف در این استان اعلام آمادگی کرد.

مدیر کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی همچنین در راستای توسعه و پیشرفت نجات غریق و غواصی در استان خواستار تعامل و همکاری بیشتر هیأت استانی با فدراسیون شد.

در جریان این دیدار دکتر قیاسی نیز از همکاری اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی ابراز خرسندی کرد، وی به منظور توسعهٔ همکاری ها جهت رشد و پیشرفت نجات غریق و غواصی در استان آذربایجان شرقی و استفاده از ظرفیت این استان در مسیر توسعهٔ این ورزش اعلام آمادگی کرد. ■

اخبار

مدرس غواصی ایران به چهارمین قلهٔ مرتفع جهان صعود کرد

۱۴۰۱/۱۱/۳۰

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، قلهٔ کلیمانجارو با ارتفاع نسبی ۵۸۸۵ متر بلندترین کوه آفریقا است که آرش نظری ضمن صعود به آن، پرچم فدراسیون نجات غریق و غواصی را بر فراز آن به اهتزاز درآورد.

کلیمانجارو چهارمین قلهٔ مرتفع جهان به حساب می‌آید که آرش نظری موفق به فتح آن شده است. او در حالی موفق به این صعود شد که طی سال جاری قلهٔ ۶ هزار و ۱۸۹ متری «آیلندپیک» در منطقهٔ هیمالیا کشور نپال را هم فتح کرده بود. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

تقدیر از پیشکسوت نجات غریق استان اصفهان همزمان با ایام الله دهۀ فجر

۱۴۰۱/۱۱/۱۶

هیأت نجات غریق و غواصی استان اصفهان به مناسبت چهل و چهارمین سالگرد ایام‌الله دهۀ فجر و سالروز بازگشت امام خمینی (رحمت‌الله‌علیه) به کشور و همزمانی این روز با تولد استاد علی عرب شریفی پیشکسوت نجات غریق و شنا این استان، با برگزاری مراسمی از وی تقدیر کرد.

در جریان این مراسم که با حضور مفاخر ورزشی نجات غریق اصفهان برگزار شد، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات

غریق و غواصی در تماس تلفنی ضمن گرامیداشت ایام دهۀ فجر، جایگاه و زحمات استاد علی عرب شریفی را مورد تقدیر و توجه قرار داد.

شهزاد موحدی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان اصفهان نیز در این مراسم با تمجید از پیشکسوت نجات غریق استان، وی را نمونۀ بارز الگو برای جوانان و ورزشکاران و حتی مربیان و مدرسان جامعۀ نجات غریق خواند. ■

اخبار

انتصاب سرپرست کمیتۀ آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۱۰/۱۹

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

در متن حکم حیدری برای سجادی آمده است:

«احتراماً نظر به سوابق و تجارب جنابعالی به موجب این حکم به عنوان سرپرست کمیتۀ آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب می‌شوید. امید است با توکل بر خداوند متعال ضمن تعامل سازنده با سایر ارکان فدراسیون، هیأت‌های متناظر استانی و کمیته‌های فعال ترتیبی اتخاذ فرمایید تا با بکارگیری استعدادهای موجود و همچنین تدوین و اجرای برنامه‌های ثمربخش، ظرفیت‌های ویژه ارتقای سطح عملکرد و نیل به اهداف غایی این فدراسیون فراهم آید.»

مهدی حیدری

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی

دکتر نسترن سجادی استاد دانشگاه، مؤلف و مترجم کتب دانشگاهی و پژوهشگر و همچنین از مدرسان ارشد نجات غریق کشور است که ریاست کمیتۀ آب درمانی را هم در کارنامۀ خود دارد. ■

اخبار

بررسی آئین نامهٔ فعالیت سیستم های غواصی در ایران

۱۴۰۱/۱۰/۲۷

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در راستای اجرای وظایف محوله در مادهٔ یک اساسنامهٔ فدراسیون های ورزشی در خصوص فعالیت فدراسیون ها و به منظور ساماندهی و یکسان سازی فعالیت سیستم های غواصی سراسر کشور، آئین نامهٔ ویژه‌ای با عنوان «آئین نامهٔ فعالیت سیستم های غواصی در ایران» توسط کمیتهٔ غواصی تدوین شده است. به همین منظور نشستی با حضور مهدی حیدری

رئیس فدراسیون و سهیل سادات الحسینی سرپرست کمیتهٔ غواصی برگزار شد تا این آئین نامه و ۶ مادهٔ تعریف شده برای آن مورد بحث و بررسی قرار گیرند. به همین منظور میلاد

فعالیت داشته باشند به همین منظور آئین نامهٔ مربوطه تدوین شد تا ملاک عمل در تمام سیستم ها قرار بگیرد. وی با تأکید بر اینکه تأییدیهٔ حقوقی برای آئین نامهٔ فعالیت سیستم های غواصی در ایران اخذ شده است، تأکید کرد که از این پس سیستم های غواصی به شرط تبعیت از آئین نامهٔ مصوب و مشمول بودن شرایط آن، مجوز لازم برای فعالیت را کسب خواهند کرد. سادات الحسینی هم در این نشست بر لزوم نظارت بر سیستم های غواصی داخل کشور و مورد توجه قراردادن یکنواختی در شیوه های اجرای سیستم های بین المللی غواصی، فراهم نمودن بستر مناسب برای رشد و توسعهٔ غواصی در کشور، ارتقای سطح کیفی و ایجاد شرایط

محسن نژاد، آرش شیروانی، محمد حسین پور، بهادر بزرگ و میثم رضایی که هر یک مسئولیت یکی از سیستم های غواصی کشور را بر عهده دارند هم در این نشست شرکت داشتند تا با اطلاع از آئین نامهٔ مصوب هیأت رئیسهٔ فدراسیون، در جریان الزامات قانونی برای پیگیری فعالیت هایشان قرار بگیرند.

مهدی حیدری رئیس فدراسیون در جریان این نشست گفت: طبق مصوبهٔ دولت تمام سیستم های فعال در کشور باید از قوانین ملی و سازوکارهای نهادهای مربوطه پیروی کنند. در همین راستا وزارت ورزش این مأموریت را به فدراسیون سپرده که تمام سیستم های غواصی کشور با نظارت فدراسیون رشد و توسعهٔ فعالیت سیستم های غواصی و همچنین تبادل اطلاعات و به روزشدن دانش غواصی بین سیستم ها تأکید کرد. در ادامهٔ این نشست، اعضای شرکت کننده هر یک از مواد آئین نامهٔ مصوب را بررسی و پیشنهادات و انتقادات خود را در رابطه با آنها مطرح کردند تا با لحاظ کردن تغییرات لازم، آئین نامهٔ مورد نظر نهایی شود. در جریان این نشست همچنین علی پورمقبلان مسئول کمیتهٔ حقوقی فدراسیون، با استناد به مواد ۱۰، ۱۹۰ و ۲۱۹ قانون مدنی که اصل آزادی قراردادها را مطرح می کند، موارد قانونی لازم برای نگارش قرارداد فی مابین فدراسیون و سیستم ها را تشریح کرد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار
ثبت سه رکورد ملی در مسابقات غواصی آزاد قهرمانی جهان

ترکیه — مهر ماه ۱۴۰۱

CMAS 2022 FREE DIVING WORLD CHAMPIONSHIP OUTDOOR
KAŞ-ANTALYA-TÜRKİYE
01-08 OCTOBER 2022

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تیم ملی غواصی آزاد ایران برای نخستین بار در مسابقات قهرمانی جهانی شرکت کرد. امین جدیدی به عنوان عضو و مربی تیم ملی همراه با صادق راهنما، حسین آبگون و رضا زندی ترکیب تیم اعزامی ایران به مسابقات **غواصی آزاد قهرمانی جهان** را تشکیل می دادند. این ترکیب پس از برگزاری سه دوره مسابقات کشوری و رکوردگیری های انفرادی غواصی آزاد مشخص شدند. در جریان مسابقات غواصی آزاد قهرمانی جهان که توسط

WORLD OUTDOOR FREEDIVING CHAMPIONSHIP
Kas, Turkey
OCTOBER 1-9, 2022

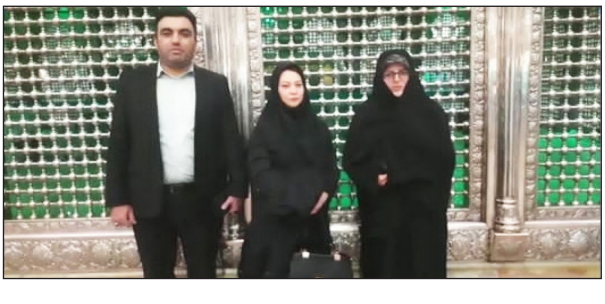
فدراسیون جهانی غواصی CMAS و با حضور نمایندگان ۴۰ کشور برگزار شد، سه رکورد ملی جدید توسط اعضای تیم ملی ایران ثبت شد ضمن اینکه ایران برای نخستین بار وارد کانال هفتاد متر شد. رکوردهای ثبت شدهٔ غواصان آزاد برتر ایران در مسابقات قهرمانی جهان بدین شرح است:

* رکورد ملی ۷۰ متر توسط امین جدیدی در رشته فری ایمرشن.
* رکورد ملی رشتهٔ بدون فین با عمق ۵۰ متر توسط رضا زندی.
* رکورد ملی جدید رشتهٔ فین دوتایی به عمق ۶۳ متر به صورت مشترک توسط امین جدیدی و رضا زندی. ■

اخبار
حضور نمایندگان فدراسیون نجات غریق و غواصی در مراسم تجدید میثاق

۱۴۰۱/۱۱/۱۷

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، به مناسبت چهل و چهارمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، جامعهٔ ورزش کشور ۱۷ بهمن ماه با حضور در مرقد حضرت امام خمینی (رحمت‌الله علیه) با آرمان‌های امام راحل



تجدید میثاق کردند. در این مراسم که با حضور حمید سجادی وزیر ورزش و معاونان وزارت ورزش برگزار شد، نمایندگان فدراسیون نجات غریق و غواصی نیز حضور داشتند. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

دیدار نایب رئیس فدراسیون نجات غریق غواصی با سرپرست ورزش و جوانان استان کرمانشاه

۱۴۰۱/۱۱/۱۹

دکتر شادی قیاسی نائب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با منوچهر حاتمی سرپرست ورزش و جوانان استان کرمانشاه دیدار و گفتگو کرد کرد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در این دیدار دکتر قیاسی با اشاره به موفقیت ها و دستاوردهای فدراسیون نجات غریق و غواصی در یک سال اخیر، از موفقیت بانوان در مسابقات جهانی به عنوان یک افتخار مهم تاریخی برای ورزش کشور یاد کرد.

وی همچنین با اشاره به شرایط هیأت نجات غریق و غواصی استان کرمانشاه، برگزاری هرچه سریعتر مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان کرمانشاه را خواستار شد ضمن اینکه بر گسترش فعالیت های نجات غریق و غواصی در سطح استان تأکید کرد.

منوچهر حاتمی نیز در این دیدار ضمن ابراز خرسندی از توجه فدراسیون نجات غریق و غواصی به ظرفیت استان ها از جمله کرمانشاه، در خصوص برگزاری مسابقات قهرمانی کشور، اردوها و همچنین میزبانی دوره های آموزشی در این استان اعلام آمادگی کرد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

برترین های مسابقات نجات غریق قهرمانی جنوب شرق کشور بانوان / آقایان

۱۴۰۱/۱۱/۲۶

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مسابقات نجات غریق قهرمانی جنوب شرق کشور با حضور ۴ تیم از استان های سیستان و بلوچستان، کرمان، یزد و هرمزگان، در بخش بانوان به میزبانی استان یزد و در بخش آقایان به میزبانی استان کرمان برگزار شد.

رده‌بندی نهایی تیم‌های شرکت کننده در این رقابت ها بدین شرح است:

بانوان

۱- سیستان و بلوچستان (۱۸۸ امتیاز)

۲- یزد (۱۶۶ امتیاز)

۳- کرمان (۱۳۸ امتیاز)

۴- هرمزگان (۱۰۴ امتیاز)

آقایان

۱- کرمان

۲- یزد

۳- سیستان و بلوچستان

۴- هرمزگان ■

اخبار
برترین های مسابقات نجات غریق قهرمانی جنوب غرب کشور

۱۴۰۱/۱۱/۱۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این رقابت ها در بخش مردان و در ۵ مادهٔ انفرادی و ۲ مادهٔ تیمی و با حضور ۶ تیم از استان های خوزستان، فارس، بوشهر، کهگیلویه و بویر احمد، لرستان، منطقه آزاد اروند و به میزبانی منطقه آزاد اروند برگزار شد.

این رقابت ها با قهرمانی تیم فارس به پایان رسید.

رده بندی نهایی تیم های شرکت کننده در مسابقات نجات غریق قهرمانی جنوب غرب کشور بدین شرح است:

۱- فارس (۱۷۸ امتیاز)

۲ - خوزستان (۱۵۸ امتیاز)

۳ - اروند (۱۳۳ امتیاز)

۴ - بوشهر (۱۲۷ امتیاز)

۵ - کهگیلویه و بویراحمد (۱۱۸ امتیاز)

۶ - لرستان (۱۰۴ امتیاز) ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار
کردستان قهرمان مسابقات نجات غریق منطقهٔ غرب کشور

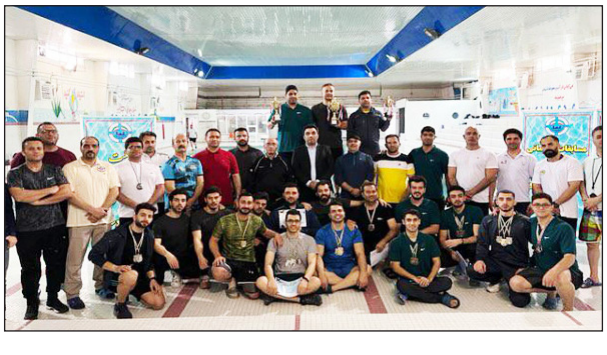
دوم و سوم اسفندماه ۱۴۰۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در ادامهٔ مسابقات نجات غریق مناطق کشور، مسابقات منطقهٔ غرب کشور برگزار شد.

این رقابت ها با حضور نمایندگان چهار استان کردستان، ایلام، کرمانشاه و همدان در دو بخش آقایان و بانوان به میزبانی سنندج برگزار شد.

در بخش آقایان تیم کردستان مقام اول را کسب کرد، همدان دوم شد و کرمانشاه نیز در ردهٔ سوم ایستاد.

در بخش بانوان عنوان قهرمانی به تیم کردستان اختصاص یافت ضمن اینکه کرمانشاه دوم و نمایندهٔ همدان در جایگاه سوم ایستاد. ■



اخبار
مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان لرستان

۱۴۰۱/۱۱/۱۸

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع هیأت نجات غریق و غواصی استان لرستان به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور آرش قیاسیان مدیرکل ورزش و جوانان استان برگزار شد.

در این مجمع انتخاباتی **علی محمد صارمی** با کسب ۱۸ رأی برای مدت چهار سال، ریاست هیأت نجات غریق و غواصی استان لرستان را عهده دار شد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار
مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان همدان

۱۴۰۱/۱۲/۰۹

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت استان همدان به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون برگزار شد.

در این مجمع انتخاباتی **جمال لطیفی** با کسب ۱۵ رأی از ۱۶ رأی مأخوذه به عنوان رئیس چهار سال آیندهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان همدان معرفی شد. ■

اخبار

ثبت رکورد در مادهٔ پرتاب طناب توسط دو عضو تیم نجات غریق استان قم

۱۴۰۱/۱۲/۱۶

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در جریان مسابقات قهرمانی نجات غریق منطقهٔ مرکز کشور که به میزبانی استان تهران برگزار شد، دو عضو تیم استان قم موفق به ثبت رکورد ۰۰.۰۸.۸۱ در مادهٔ پرتاب طناب شدند.

این رکوردها توسط احمد رضایی و اکبر نصیری و در حضور داوران رسمی فدراسیون نجات غریق و غواصی همچون حبیب خمجانی داور بین المللی نجات غریق به ثبت رسید.

رکورد ۰۰.۰۸.۸۱ به دست آمده توسط رضایی و نصیری با رکورد ۰۰.۰۸.۹۱ که به عنوان رکورد جهانی در سایت فدراسیون بین المللی نجات غریق ILS به ثبت رسیده است، فاصلهٔ کمی دارد. به همین منظور فدراسیون نجات غریق و غواصی در نظر دارد در جریان فینال مسابقات نجات غریق مناطق کشور، از این دو ورزشکار در مادهٔ پرتاب طناب مجدد رکوردگیری کند. این رقابت ها اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ با حضور برترین های مسابقات منطقه‌ای نجات غریق برگزار خواهد شد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

فارس قهرمان مسابقات نجات غریق بانوان جنوب غرب کشور

۱۴۰۱/۱۱/۳۰

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، هیأت نجات غریق و غواصی استان خوزستان میزبان مسابقات نجات غریق بانوان جنوب غرب کشور بود که با حضور پنج تیم برگزار شد. فارس، خوزستان، کهگیلویه و بویر احمد، منطقهٔ آزاد اروند و بوشهر استان هایی بودند که در این رقابت ها نماینده داشتند. در پایان رقابت میان تیم های شرکت کننده، تیم فارس با مجموع ۲۰۰ امتیاز به عنوان قهرمانی دست یافت.

رده بندی نهایی تیم های شرکت کننده در مسابقات نجات غریق بانوان جنوب غرب کشور بدین شرح است:

۱- فارس (۲۰۰ امتیاز)
۲- منطقه آزاد اروند (۱۶۴ امتیاز)
۳- خوزستان (۱۶۰ امتیاز)
۴- کهگیلویه و بویر احمد (۱۴۴ امتیاز)
۵- بوشهر (۱۲۹ امتیاز) ■

اخبار

دیدار نمایندگان فدراسیون نجات غریق و غواصی کویت با رئیس فدراسیون

۱۴۰۱/۱۱/۳۰

نمایندهٔ رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی کویت همراه با رئیس کمیتهٔ محیط زیست این فدراسیون طی سفر به ایران با مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی دیدار کردند. در این دیدار بر تعامل و همکاری‌های دو فدراسیون تأکید شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و

غواصی، «مهدی بن حیدر» عضو کمیتهٔ عکاسی و تصویربرداری فدراسیون جهانی غواصی CMAS، «کاپیتان طلال» نمایندهٔ رئیس فدراسیون کویت همراه با خانم «حمصه طارق عبدالعزیز» رئیس کمیتهٔ محیط زیست فدراسیون کویت نمایندگان این فدراسیون در سفر به تهران بودند. آنها در این سفر، نشست مشترکی با مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و

غواصی برگزار کردند تا ضمن دیدار با وی در مورد تعامل و همکاری های دو فدراسیون ایران و کویت بحث و بررسی شود. در این دیدار که سهیل سادات الحسینی سرپرست کمیتهٔ غواصی نیز در آن حضور داشت، بر راه اندازی و گسترش فعالیت های این رشته در حوزهٔ خلیج فارس تأکید شد. اعزام مدرسان نجات غریق به کویت از دیگر توافقات حاصل در این نشست بود. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

تهران قهرمان مسابقات نجات غریق آقایان منطقهٔ مرکز کشور

۱۴۰۱/۱۱/۳۰

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، رقابت های منطقه ای نجات غریق با برگزاری مسابقات ویژه استان های منطقهٔ مرکز کشور پیگیری شد.

این رقابت ها در بخش آقایان و با حضور نمایندگان هفت استان البرز، قم، اصفهان، قزوین، مرکزی و چهارمحال و بختیاری برگزار شد.

این مسابقات به میزبانی تهران و در ۷ ماده شامل ۴ رشتهٔ انفرادی و ۳ رشتهٔ گروهی برگزار شد، در پایان تهران به عنوان نخست دست یافت.

رده بندی نهایی تیم های شرکت کننده در مسابقات نجات غریق قهرمانی منطقهٔ مرکز کشور بدین شرح است:

۱- تهران (۱۸۰ امتیاز)

۲- البرز (۱۵۶ امتیاز)

۳- قزوین (۱۵۰ امتیاز)

۴- چهارمحال و بختیاری (۱۴۳ امتیاز)

۵- مرکزی (۱۲۳ امتیاز)

۶- اصفهان (۱۲۰ امتیاز)

۷- قم (۱۰۲ امتیاز) ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

عنوان نخست مسابقات نجات غریق بانوان منطقهٔ مرکز کشور به قزوین رسید

۱۴۰۱/۱۱/۳۰

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این مسابقات با حضور ۶ تیم از استان‌های تهران، البرز، اصفهان، مرکزی، چهارمحال و بختیاری و قزوین به میزبانی قزوین برگزار شد.

هر یک از این تیم ها با ترکیبی متشکل از ۶ ورزشکار، مربی و سرپرست در این مسابقات شرکت داشتند.

در پایان مسابقات، قزوین با مجموع ۱۷۸ امتیاز روی سکوی نخست قرار گرفت و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد.

رده‌بندی تیم‌های شرکت‌کننده در مسابقات نجات غریق بانوان منطقهٔ مرکز کشور بدین شرح است:

۱- قزوین (۱۷۸ امتیاز)

۲- البرز (۱۴۸ امتیاز)

۳- اصفهان (۱۲۳ امتیاز)

۴- تهران (۱۱۴ امتیاز)

۵- مرکزی (۵۴ امتیاز)

۶- چهار و محال بختیازی (۴۰ امتیاز). ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

حضور نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در برنامهٔ عیدانهٔ «بانوی ایرانی»

۱۴۰۱/۱۲/۰۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، عوامل برنامهٔ رادیویی «بانوی ایرانی» این روزها در حال ضبط این برنامه که ویژهٔ ایام نوروز ۱۴۰۲ است می باشند.

دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون از مهمانان این ویژهٔ برنامه بود که با حضور در محل ضبط برنامه ضمن تشریح عملکرد سال جاری فدراسیون در حوزهٔ نجات غریق و غواصی بانوان، گزارشی از برنامه‌های پیش بینی شده برای سال آینده ارائه کرد، وی در این برنامه تأکید داشت آموزش، محوریت برنامه های فدراسیون نجات غریق و غواصی در حوزهٔ بانوان است.

ویژه برنامه «بانوی ایرانی» برای پخش از «رادیو ورزش» و «کانال تخصصی صدای ورزش بانوان» در ایام نوروز تهیه شده است. ■

اخبار

برترین های مسابقات غواصی آزاد بانوان زیر ۱۶ سال

اسفند ماه ۱۴۰۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نخستین دورهٔ مسابقات غواصی آزاد قهرمانی کشور در ردهٔ سنی زیر ۱۶ سال در دو مادهٔ داینامیک بدون فین و با فین و به میزبانی استان هرمزگان در بندرعباس برگزار شد. ۲۱ نفر در این مسابقات شرکت داشتند، برترین های آنان بدین شرح معرفی شدند:

مادهٔ با فین

۱- خانم زهرا عظیمی نژاد

۲- هستی نصرت آبادی

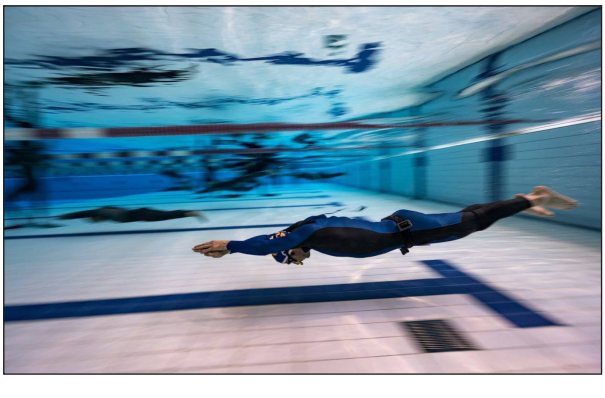
۳- سنا نصرت آبادی

مادهٔ بدون فین

۱- رونیکا مرادی

۲- فاطمه زهرا افروخته

۳- فاطمه محمدی شمس آباد ■



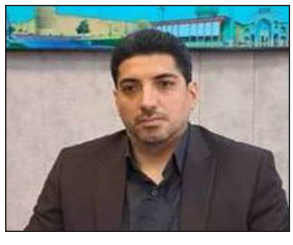
سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار
مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس

۱۴۰۱/۱۲/۱۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور حیدر صفرپور مدیر کل ورزش و جوانان استان برگزار شد.

امیر حسین سخندانی تنها نامزد این مجمع انتخاباتی بود که با کسب ۲۴ رأی از مجموع ۲۴ رأی مأخوذه، برای مدت چهار سال ریاست هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس را بر عهده گرفت.



در جریان مجمع انتخاباتی رأی گیری برای تعیین اعضای هیأت رئیسه نیز انجام شد. ■

اخبار
جلسهٔ پایان سال هیأت رئیسهٔ نجات غریق و غواصی استان یزد

اسفند ماه ۱۴۰۱

جلسهٔ پایان سال هیأت رئیسهٔ استان یزد با حضور رئیس هیأت و همچنین رؤسا و نواب رئیس هیأت‌های شهرستان‌های استان و با حضور دکتر هاشمی معاون اداره کل ورزش و جوانان استان یزد برگزار گردید، در ابتدای این نشست

محمدی نیا رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان ضمن عرض خیرمقدم گزارشی از فعالیت‌های هیأت استان در طول سال گذشته را ارائه و پس از آن رؤسا و نواب رئیس هیأت های

شهرستان ها گزارشی از فعالیت‌های خود را ارائه دادند. در ادامه جناب دکتر هاشمی ضمن تمجید از فعالیت های صورت گرفته توسط هیأت استان، خواستار توجه بیشتر به نظارت و بازرسی از امکان آبی با توجه به شروع فصل گرما شد و در پایان لوح تقدیر و سپاس توسط ایشان و اعضای هیأت رئیسه به شرکت کنندگان اهدا شد. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان سمنان

۱۴۰۱/۱۲/۱۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی استان سمنان به منظور بررسی گزارش عملکرد این هیأت به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور محمدتقی علوی مدیرکل ورزش و جوانان استان و حمیدرضا جوادی رئیس این هیأت برگزار شد. در این مجمع گزارش عملکرد هیأت نجات غریق

و غواصی استان سمنان در حوزه های مالی و فنی مربوط به سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ ارائه و به تصویب رسید ضمن اینکه تقویم مصوب برای سال آینده هم ارائه شد. در جریان مجمع عمومی هیأت سمنان، رأی گیری برای انتخاب اعضای هیأت رئیسه نیز صورت گرفت، تقدیر از مقام شهدای غواص استان سمنان و خانوادهٔ آنها دیگر بخش این مجمع بود. ■

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

اخبار

مسابقات نجات غریق قهرمانی منطقهٔ شمال کشور

۲۳ لغایت ۲۵ بهمن ماه ۱۴۰۱

در ادامهٔ مسابقات نجات غریق مناطق کشور، مسابقات منطقهٔ شمال کشور با حضور ۳ تیم از استان های مازندران، گیلان و گلستان به میزبانی هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران در شهر بابلسر در بخش آقایان برگزار شد.

در این دوره از رقابت ها شرکت کنندگان در ۷ مادهٔ گروهی و انفرادی با یکدیگر به رقابت پرداختند که در پایان تیم مازندران با کسب ۱۶۲ امتیاز قهرمان این دوره از مسابقات شد.

رده بندی نهایی تیم های شرکت کننده در این رقابت ها در بخش آقایان بدین شرح می باشد:

۱- مازندران (۱۶۲ امتیاز) / ۲- گیلان (۱۵۴ امتیاز) / ۳- گلستان (۱۳۸ امتیاز) ■

اخبار — انتصاب مسئول امور استانها در کمیتهٔ غواصی

۲۲ اسفندماه ۱۴۰۱

مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی حکمی، **امید ملک‌الکلامی** را به عنوان «مسئول امور استان ها در کمیتهٔ غواصی فدراسیون» منصوب کرد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در حکم مهدی حیدری برای ملک‌الکلامی آمده است:

«نظر به تعهد، تخصص و تجربهٔ جنابعالی به موجب این ابلاغ به سمت «مسئول امور استان ها در کمیتهٔ غواصی» منصوب می شوید.

امید است با ارائهٔ طرح ها و پیشنهادات ارزندهٔ خود در راستای تحقق اهداف عالیهٔ کمیتهٔ غواصی این فدراسیون را یاری نمائید. توفیق روز افزون جنابعالی را در تداوم خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران از خداوند متعال مسئلت دارم.»

مهدی حیدری

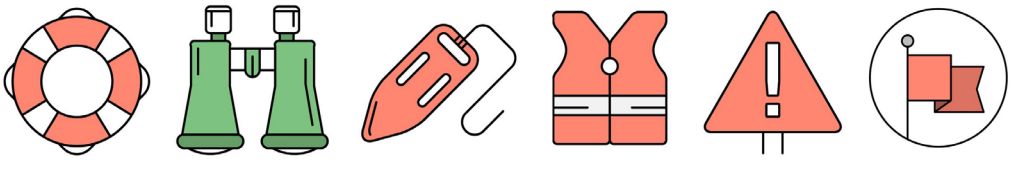
رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی

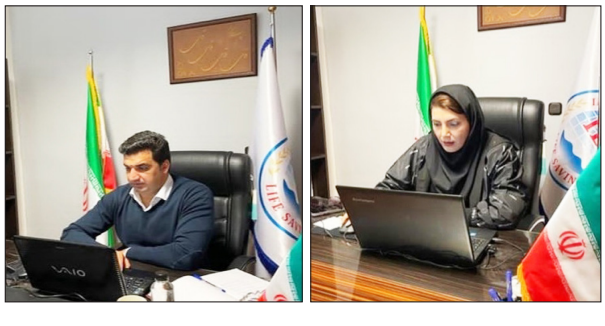
سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

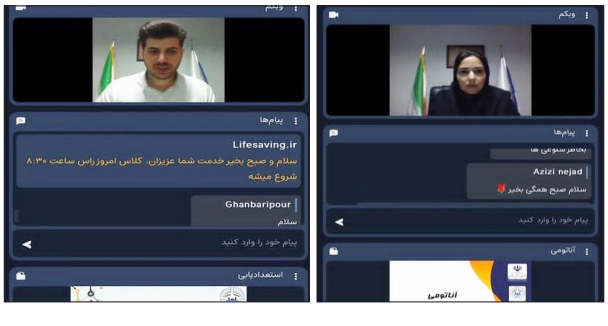
اخبار — دورهٔ تئوری عمومی مربیگری درجه ۳

۱۸ لغایت ۲۲ اسفندماه ۱۴۰۱

نخستین دورهٔ تئوری عمومی مربیگری درجه ۳ با حضور ۱۱۰ شرکت کننده از سراسر کشور به مدت ۵ روز و به صورت وبینار برگزار گردید. در این دوره ۱۴ درس مصوب مربیگری درجه ۳ مطابق با آیین نامهٔ برگزاری دوره های کوتاه مدت مربیگری وزارت ورزش و جوانان توسط اساتید مجرب دانشگاهی و ورزشی تدریس گردید. ■







رویدادهای تصویری

شبیه سازی عملیات کربلای ۴ و ۵/ استان اردبیل
۱۴۰۱/۰۷/۲۳

اجرای مانور شبیه سازی عملیات کربلای ۴ و ۵ توسط منجیان غریق و غواصان هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل به مناسبت گرامیداشت هفتهٔ دفاع مقدس

مشارکت هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران در «پویش اهدای خون»
۱۴۰۱/۰۸/۰۱

علی پورمقبلان رئیس، ساسان بابایی دبیر هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران همراه با دیگر اعضای هیأت، رؤسای برخی حوزه ها و شهرستان های استان تهران، همچنین منجیان غریق، مدرسان و پیشکستوتان استان با حضور در یکی از پایگاه های انتقال خون (مرکز جامع وصال) در «پویش اهدای خون» جامعهٔ ورزش و جوانان شرکت کردند.

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

رویدادهای تصویری

کارگاه حقوقی / منجیان غریق استان قزوین
۱۴۰۱/۰۸/۰۴

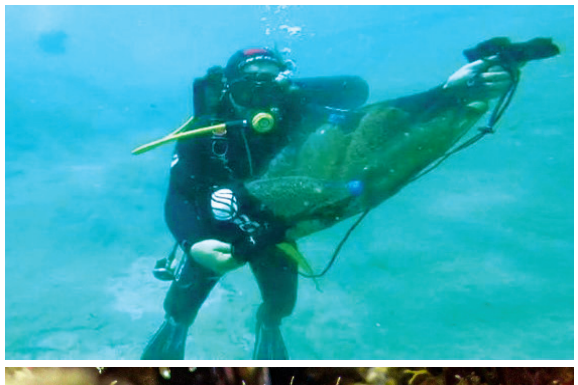
شرکت کنندگان: ۲۱۰ نفر از منجیان غریق استان قزوین
مدرس: علی پورمقبلان
محورهای آموزش: قراردادهای کار فی مابین کارفرما و منجیان غریق، قانون مسئولیت مدنی و انواع بیمه های مرتبط با آن، مسئولیت های حقوقی و کیفری منجیان و مدیران در زمان بروز حادثه در اماکن آبی و همچنین وظایف و تکالیف مدیران و منجیان در اماکن آبی
* در پایان کارگاه حقوقی از پیشکسوتان استان قزوین تقدیر شد.

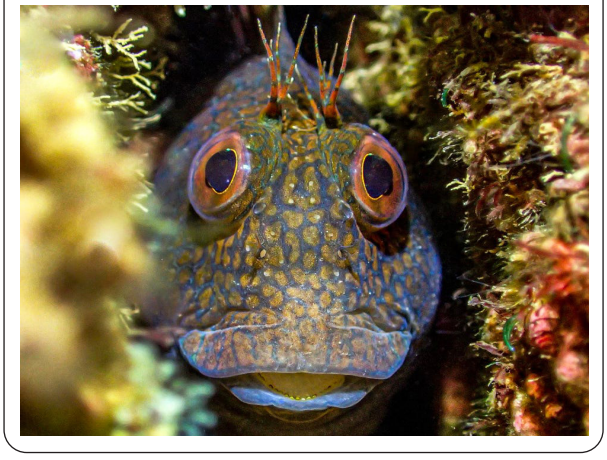
سمینار دانش افزایی غواصی / استان خوزستان
۱۴۰۱/۰۸/۲۸

این سمینار با هدف هم‌اندیشی، به روز رسانی اطلاعات و همچنین ارتقاء سطح کیفی و کمی رشتهٔ غواصی در استان خوزستان و به میزبانی اهواز برگزار شد.
محسن ابدالی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان خوزستان ضمن ابراز رضایت از برگزاری سمینار مورد نظر و نتایج به دست آمده در آن، ابراز امیدواری کرد که به زودی شرایط برای ایجاد پیشرفت چشمگیر در سطح مسابقات و در مجموع پویاتر شدن غواصی در استان خوزستان، فراهم شود.

رویدادهای تصویری

پاکسازی بستر دریاچهٔ دوقلو آبدانان در همایش جامعهٔ غواصی استان ایلام
۱۴۰۱/۰۹/۱۵





یادوارهٔ شهدای غواص و حاج قاسم سلیمانی / استان ایلام
۱۴۰۱/۱۰/۱۰

برگزاری یادوارهٔ شهدای غواص و حاج قاسم سلیمانی به منظور زنده نگهداشتن یاد و خاطرهٔ شهدای غواص، شهید حاج قاسم سلیمانی و تجدید میثاق با آرمان‌های آنها توسط هیأت نجات غریق و غواصی استان ایلام در محل سد ایلام با حضور شهاب شهبازی مدیرکل محترم ورزش و جوانان استان ایلام، حامد قربانی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان، همراه با جمعی از پیشکسوتان و اعضای هیأت برگزار شد.

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

رویدادهای تصویری

اولین دورهٔ داوری نجات غریق
هیأت نجات غریق و غواصی استان اصفهان

مدت: ۲ روز
شرکت کنندگان: ۳۴ نفر
مدرس: سلیم کشاورزی رئیس کمیتهٔ داوران فدراسیون نجات غریق و غواصی
حسن اسماعیلی سرپرست معاونت توسعهٔ ورزش و حراست اداره کل ورزش و جوانان استان اصفهان با حضور در محل برگزاری، ضمن دیدار با شهزاد موحدی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان اصفهان در جریان دوره قرار گرفت.

دورهٔ داوری درجه ۳ نجات غریق / بانوان،آقایان
استان فارس/ شیراز / بهمن ماه ۱۴۰۱

مدت: ۲ روز
شرکت کنندگان: ۲۶ نفر
مدر س: سلیم کشاورزی

کارگاه دانش افزایی/ بانوان،آقایان/ مدرسان نجات غریق/ استان گیلان / انزلی
۱۴۰۱/۱۱/۲۳

به گفتهٔ فرامرز دباغ مسئول کمیتهٔ آموزش هیأت نجات غریق استان گیلان، با توجه به لزوم به روز بودن مدرسان نجات غریق جهت آموزش هر چه بهتر شرکت‌کنندگان در دوره‌های نجات غریق، برگزاری دورهٔ CPR در دستور کار قرار گرفت تا طی آن آخرین اطلاعات مربوطه به مدرسان آموزش داده شود. برگزاری چنین دوره‌هایی جزو برنامه‌های هیأت استان است که با عناوین و مباحث جدید در آینده برگزار خواهد شد.

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

رویدادهای تصویری

دورهٔ داوری درجه ۳ نجات غریق / بانوان،آقایان
استان گیلان / رشت
۱۴۰۱/۱۱/۰۷

شرکت کنندگان: ۳۳ نفر

مدر س: مدر س: سلیم کشاورزی

دورهٔ داوری درجه ۳ نجات غریق / بانوان،آقایان
استان قزوین / ۲۷ و ۲۸ بهمن ماه ۱۴۰۱

مدت: ۲ روز

شرکت کنندگان: ۳۳ نفر

مدرس: سلیم کشاورزی

دورهٔ داوری درجه ۳ نجات غریق / بانوان،آقایان
استان البرز
۱۴۰۱/۱۱/۱۶

شرکت کنندگان: ۲۰ نفر

مدر س: سلیم کشاورزی

کارگاه آشنایی با غواصی آزاد و تکنیک های حبس نفس
استان هرمزگان / بندرعباس ۱۴۰۱/۱۱/۳۰

مدرس: امین جدیدی مسئول کمیتهٔ غواصی آزاد فدراسیون هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان با همکاری کمیتهٔ غواصی آزاد فدراسیون اقدام به برگزاری این کارگاه کرد، هدف از برگزاری آن استعدادیابی، آشنایی با غواصی آزاد و تکنیک های حبس نفس بود.

رویدادهای تصویری

تجدید بیعت ۴۴ سالهٔ خانوادهٔ نجات غریق و غواصی با آرمان های انقلاب

کارگاه تخصصی «نحوهٔ استفاده از لوازم و تجهیزات کمک های اولیه»/ بانوان،آقایان /منجیان غریق استان خراسان جنوبی/ بیرجند ۱۴۰۱/۱۱/۲۸

شرکت کنندگان: ۱۷۰ نفر از منجیان غریق استان خراسان جنوبی و برخی از مدیران اماکن آبی استان

- جناب مهندس خسروی سرپرست اداره کل ورزش و جوانان استان خراسان جنوبی، جناب اصغری معاونت توسعه ورزش و همچنین خانم دکتر اسلامی معاونت ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان از روند برگزاری کارگاه بازدید به عمل آوردند.

آزمون مجدد ویژهٔ مدرسان غواصی یک ستاره و دو ستاره

کمیتهٔ غواصی فدراسیون در نظر دارد آزمون مجدد مدرسی غواصی را برای شرکت کنندگان دوره های مدرسی یک ستاره و دو ستاره برگزار نماید.

تاریخ برگزاری آزمون: چهارشنبه و پنجشنبه مورخ ۱۰ و ۱۱ اسفند ماه ۱۴۰۱

مکان برگزاری : جزیرهٔ کیش

دورهٔ داوری درجه ۳ نجات غریق / بانوان، آقایان استان یزد/ ۲۰ و ۲۱ بهمن ماه ۱۴۰۱

شرکت کنندگان: ۳۶ نفر

داوری نجات غریق درجه ۳ در استان یزد با حضور ریاست فدراسیون برگزار گردید، در این دوره آخرین قوانین داوری و رشته های مسابقات نجات غریق توسط سلیم کشاورزی رئیس کمیتهٔ داوران فدراسیون به شرکت کنندگان آموزش داده شد.

سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

کارگاه پیشگیری از غرق شدگی / ویژهٔ دانش آموزان هیأت نجات غریق و غواصی جزیرهٔ خارک
۱۴۰۱/۱۲/۲۰

هیأت نجات غریق و غواصی جزیرهٔ خارک به منظور افزایش سطح آگاهی در میان دانش آموزان و اطلاع آنها از کمک های اولیه و حیات بخشی، با همکاری هیأت پزشکی ورزشی جزیرهٔ خارک اقدام به برگزاری کارگاه پیشگیری از غرق شدگی کرد. این کارگاه ویژهٔ دانش آموزان، در دو بخش پسران و دختران برگزار شد.

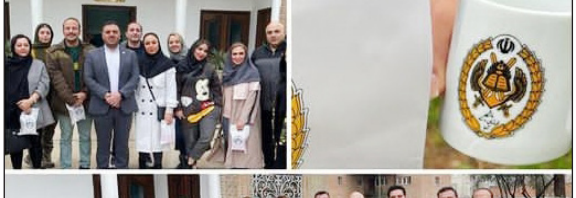
مدرسان: محمد منصورزاده، سعید باقری

محورهای آموزش: افزایش سطح ایمنی جامعهٔ مخاطب هنگام مواجه با خطرهای احتمالی، اطلاع از کمک های اولیه و همچنین اقدام به موقع توسط دانش آموزان هنگام خطر

آزمون پیش مدرسی درجه ۳/ ارتقاء مدرسی نجات غریق بانوان، آقایان/ سراسر کشور
۱۴۰۱/۱۲/۱۸

آزمون کتبی پیش مدرسی درجه ۳ و همچنین ارتقاء درجه مدرسی نجات غریق روز پنجشنبه مورخ ۱۸ اسفند ماه همزمان در کلیهٔ استان ها در دو بخش بانوان و آقایان رأس ساعت ۱۰ صبح به مدت ۳۰ دقیقه برگزار گردید.

شایان ذکر است دورهٔ مدرسی درجه ۳ و همچنین ارتقاء مدرسی نجات غریق (۳ به ۲ و ۲ به ۱) در اوایل سال آینده با حضور نفرات منتخب هر استان برگزار می گردد.



سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

با خوانندگان

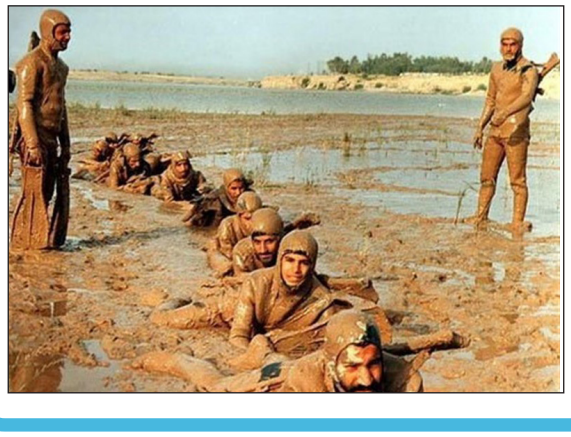
دستان بسته ای که بال پرواز به بهشت شدند

۳۶ سال پیش زمانی که تاریکی بر دل سیاه دشمن سایه انداخته بود، شیرمردانی دلاور چون خورشید بر سینهٔ تاریخ درخشیدند تا کربلایی دیگر تکرار شود و نام نیک شان برای همیشه ماندگار شود. عملیات کربلای ۴ برای آنهایی که دل در گرو این سرزمین و رشادت های مردانش دارند، یادآور جانفشانی غواصانی است که در شبی سخت اما ماندگار به درجهٔ رفیع شهادت نایل آمدند و زمانی که پیکرشان کشف شد، مظلومیت «حسینی» آنها نمایان شد. آنهایی که برای دفاع از این مرز و بوم تا پای جان ایستادند و با دستانی بسته به فیض شهادت رسیدند.

حماسه ای که ۱۷۵ شهید غواص رقم زدند در کنار خیل عظیم شهدای جنگ تحمیلی برای همیشه بر پیشانی مردانگی و رشادت شیرمردان ایران زمین خواهد درخشید و نام و یادشان در ذهن ها باقی خواهد ماند. فدراسیون نجات غریق و غواصی با گرامیداشت یاد و خاطرهٔ شهدای غواص، قدردان و راهرو این شهدا و همهٔ شهیدانی است که برای دفاع از مرز و بوم این سرزمین جانفشانی کردند.

نام و یادشان بلندآوازه باد

۱۴۰۱/۱۰/۰۴



سال بیست و هفتم
شمارهٔ ۷۳، ۷۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۱

با خوانندگان

دعوت فدراسیون نجات غریق و غواصی به حضور در راهپیمایی ۲۲ بهمن ماه

۱۴۰۱/۱۲/۱۹

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این فدراسیون ضمن گرامیداشت چهل و چهارمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی از خانوادهٔ بزرگ نجات غریق و غواصی دعوت کرد تا همگام و هم صدا با جامعهٔ بزرگ ورزش و دیگر اقشار جامعه در مراسم راهپیمایی یوم الله ۲۲ بهمن ماه حضور داشته باشند.

در متن این بیانیه آمده است:

به فضل الهی و رهبری بنیانگذار انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (رحمت‌الله علیه)، مردم ایران توانستند با پیروزی بر رژیم طاغوت و برپایی نظامی مردمی و اسلامی، استقلال و آزادی کشور را جشن بگیرند.

اکنون چهل و چهار سال از آن روزهای باشکوه گذشته در حالیکه طی این مدت ملت غیور کشورمان بارها توطئه های استکبار جهانی و دشمنان انقلاب ایران را خنثی کرده و وفاداری شان را به آرمان های رهبر کبیر انقلاب نشان داده‌اند.

و امروز در آستانهٔ سالروز بهار پیروزی و در شرایطی که دشمنان خارجی و بد اندیشان داخلی با القاء برخی توهمات برای از بین بردن امید در میان جامعه کمر همت بسته اند، فدراسیون نجات غریق و غواصی از جامعهٔ بزرگ ورزش به ویژه خانوادهٔ این رشته دعوت می کند تا همگام و هم صدا با دیگر اقشار جامعه با تکیه بر اصل وحدت راهپیمایی ۲۲ بهمن ماه را با شکوه تر از هر سال برگزار کنند و نشان دهند در هر شرایطی پشت اهداف عالیهٔ انقلاب بزرگ مان خواهند ایستاد.

***

تسلیت

انا لله و انا الیه راجعون

مطلع شدیم جناب آقای محسن ابدالی رئیس محترم هیأت نجات غریق و غواصی استان خوزستان در غم از دست دادن برادر گرامی شان به سوگ نشسته اند.

فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن تسلیت به جناب آقای ابدالی و خانوادهٔ محترم ایشان، برای آن مرحوم از خداوند منان غفران الهی و بهشت برین و برای بازماندگانش صبر مسئلت دارد.

فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۱۰/۰۷

تسلیت

انا لله و انا الیه راجعون

شهروز بیوکانی مدرس نجات غریق کشور و دبیر پیشین هیأت نجات غریق و غواصی استان کرمانشاه دار فانی را وداع گفت.

فدراسیون نجات غریق و غواصی درگذشت این مدرس را به جامعهٔ بزرگ نجات غریق و خانوادهٔ وی تسلیت گفته و از خداوند منان برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی مسئلت دارد.

فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۱۰/۰۹

با خوانندگان

تسلیت

انا لله و انا الیه راجعون

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهندس سیدمصطفی میرسلیم که سابقهٔ ۲۸ سال ریاست در فدراسیون نجات غریق و غواصی را در کارنامهٔ پربار سیاسی و ورزشی خود دارد، در غم از دست دادن پدرگرامی‌اش به سوگ نشست.

رئیس و کارکنان این فدراسیون ضمن تسلیت به مهندس میرسلیم، برای آن مرحوم از خداوند منان بهشت برین و آرامش ابدی مسئلت دارد.

فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۱۰/۲۳

تسلیت

انا لله و انا الیه راجعون

اسماعیل احمدی مدیرکل حوزهٔ وزارتی وزارت ورزش و جوانان بر اثر سقوط هلیکوپتر در استان کرمان جان خود را از دست داد.

فدراسیون نجات غریق و غواصی درگذشت این مدیر ورزشی را به جامعهٔ بزرگ ورزش و خانوادهٔ ایشان تسلیت گفته و برای آن مرحوم از خداوند منان علو درجات را مسئلت دارد.

همچنین برای دکتر حمید سجادی وزیر محترم ورزش و جوانان و دیگر آسیب دیدگان این سانحه آرزوی شفای عاجل و سلامت کامل را از درگاه خداوند خواستار است.

فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۱/۱۲/۰۴

فدراسیون نجات غریق و غواصی

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

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

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

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

مشخصات فردی :

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

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

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

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

نشانی و تلفن محل کار :

.....

نشانی و تلفن محل سکونت :

.....

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

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

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

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

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

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

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

امضاء

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

پذیرش آگهی

قابل توجه علاقه‌مندان درج آگهی
در مجلهٔ نجات

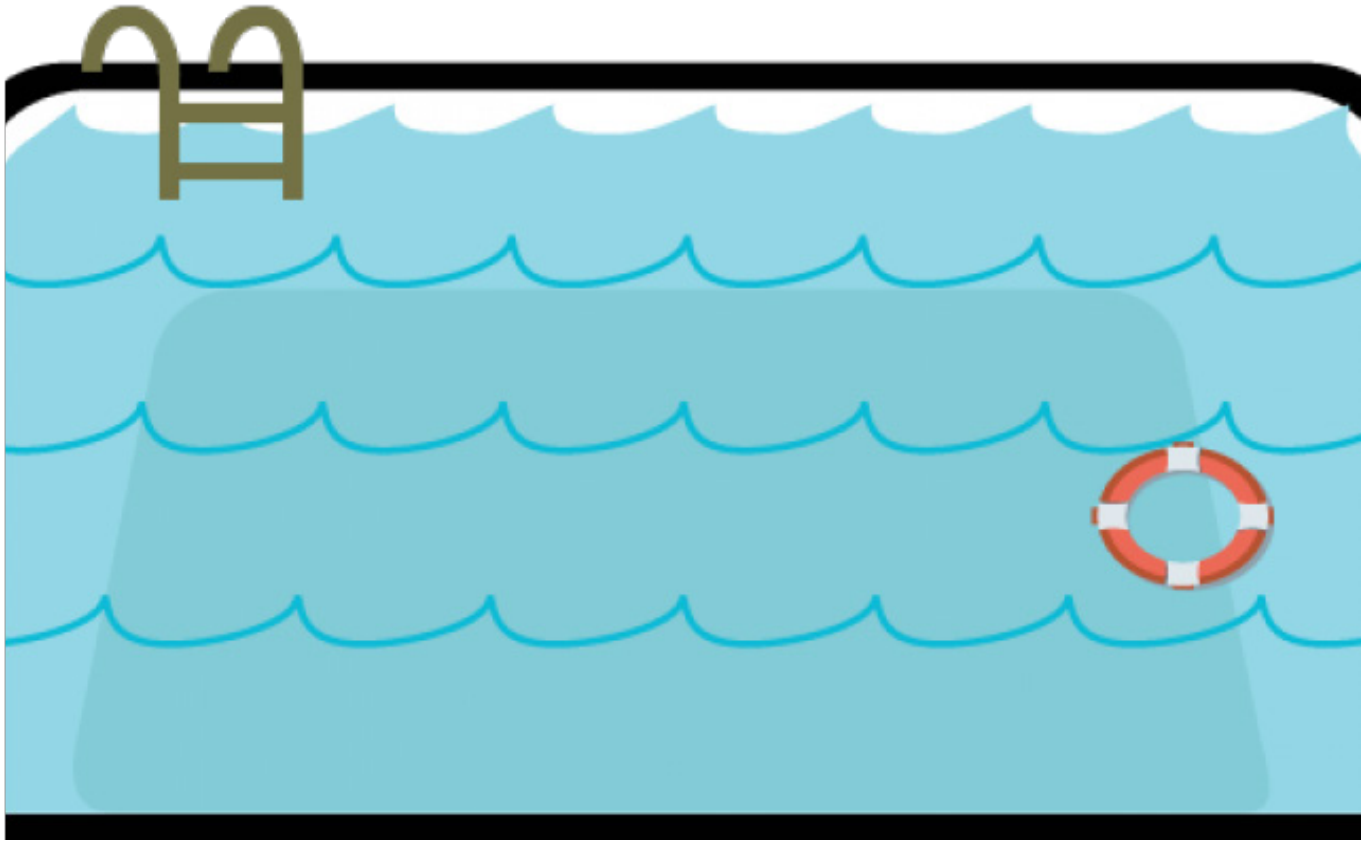
فصلنامهٔ نجات در این موارد آگهی می پذیرد:

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

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

شماره تلفن: ۸۸۸۱۰۵۵۰

نشانی: تهران، صندوق‌پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱



شیوهٔ ارسال مقالات

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

لطفاً در تهیهٔ مقالات این نکات را رعایت فرمایید.

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

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

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

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

معبر عشق

نخستین کنگره شهدای غواص

جزیره کیش - ۱۴۰۱

mabareshgh-kish mabareshgh-kish.ir

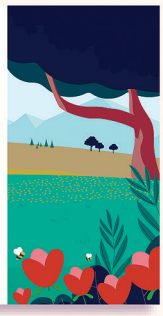
سال ۱۴۰۲ در یک نگاه

01 فروردین

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	

02 اردیبهشت

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
۳۰	۳۱					۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹

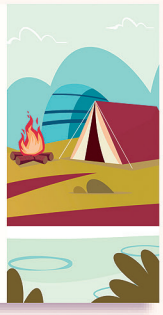


03 خرداد

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
		۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱		

04 تیر

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
۳۱					۱	۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰



05 مرداد

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱			

06 شهریور

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
				۱	۲	۳
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱

07 مهر

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰					

08 آبان

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
		۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰			

09 آذر

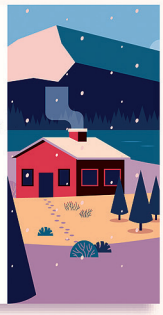
شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
				۱	۲	۳
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	

10 دی

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
۳۰						۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹

11 بهمن

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰				



12 اسفند

شنبه Saturday	یکشنبه Sunday	دوشنبه Monday	سه‌شنبه Tuesday	چهارشنبه Wednesday	پنجشنبه Thursday	جمعه Friday
			۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹			

سال نو مبارک

سالنامه گاموت
Gamut Calendar

www.lifesaving.ir