



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

سفیر زندگی

شماره نخست - مرداد ۱۳۹۹



به دنبال ارتقای جایگاه ایران هستیم

خبرهای خوشی از هیات تهران در راه است

تقدیر هیات ریسه از فعالیت‌های فدراسیون

از کسب مقام سومی جهان تا تقدیر فدراسیون جهانی





همه آحاد مردم باید ورزش را جدی بگیرند و آن را برای سلامتی خود یک ضرورت و کار لازم به حساب بیاورند، زیرا جامعه ورزشکار، جامعه‌ای پرتلاش، با نشاط و زنده خواهد بود و جامعه ما امروز به این طراوت و نشاط نیازمند است.

مقام معظم رهبری

در این شماره می خوانید:

- ۷ دکتر فاطمه هاشمی: هدف اصلی ما ارتقای کیفیت زندگی و ایجاد شادابی و نشاط در جامعه است
- ۸ از ارتقای کیفیت زندگی تا نشاط اجتماعی تقدیر هیات ریسه از فعالیت‌های فدراسیون
- ۱۱ موسوی: کرونا هست اما زندگی باید کرد
- ۱۴ ظهور یک قدرت جدید به نام ایران در مسابقات جهانی ۲۰۱۹ انگلیس
- ۱۸ حسین پور: به دنبال ارتقای سطح خدمت رسانی به ورزشکاران تهرانی هستیم
- ۲۰ تمرینات ورزشی و کووید ۱۹
- ۲۳ شیشه‌گرها: غیرت و تعصب، شاخص اصلی قهرمانی ورزشکاران ایران است
- ۲۷ شاکریان: آرزویم زیارت خانه خداست
- ۳۰ حضور هم زمان پدر و پسر در تیم پیوند اعضا ایرلند
- ۳۲ مهدیان فر: عاشق فوتبال و دارت هستم
- ۳۵ خداشناسی و ضرورت ستایش پروردگار
- ۳۶ اخبار استان ها
- ۳۸ یک عکس، یک خبر



صاحب امتیاز:

فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

مدیر اجرایی و سردبیر: امین صانعی

همکاران این شماره:

سید محسن موسوی، دکتر وحید سبحانی
 نوشین تاری وردی، مسعود محمدی زاده
 مونا آسمانی، زهره صالح آبادی
 علیرضا کامکار و سید امیر سعید ریحانی

اینفوگرافیک:
ایرنا

نشانی:

جردن، بالاتر از تقاطع اسفندیار، خیابان شهید
 انصاری (صداقت)، پلاک ۶ طبقه اول، فدراسیون
 ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۰۲۶۲۷



هیات ریسه فدراسیون



آقای دکتر اکبر ترکان
عضو هیات ریسه



خانم دکتر فاطمه هاشمی
ریس فدراسیون



آقای دکتر مرتضی بانک
نایب ریس فدراسیون



خانم طاهره طاهریان
کارشناس خبره



آقای دکتر مهدی کرباسیان
عضو هیات ریسه



خانم دکتر معصومه شهبازی
نایب ریس بانوان



آقای سید محسن موسوی
دبیر فدراسیون



خانم نوشین تاری وردی
خزانه دار



خانم اشرف حمیدی
بازرس فدراسیون

تیراندازی در بخش بانوان از رشته‌های تحت پوشش پیوند اعضا به شمار رفته و در رقابت‌های جهانی به میدان می‌روند که در آخرین حضورشان در مسابقات جهانی انگلستان، دست به کار بزرگی زدند و برای نخستین بار موفق به کسب مقام سوم شدند.

در گروه همودیالیزی و هموفیلی، رشته‌های دارت و شطرنج، در گروه دیابت نوع یک در بخش آقایان و بانوان رشته‌های تیراندازی، دارت، شطرنج، شنا، تنیس روی میز و در گروه تالاسمی، رشته‌های تیراندازی، دارت، شطرنج، بدمینتون، پتانک، شنا و تنیس روی میز و در گروه ام‌اس رشته‌های دارت، شطرنج و پتانک در دو بخش آقایان و بانوان حضور داشته و فعال هستند.

از اولین حضور این فدراسیون در مسابقات جهانی ۱۹۹۷ سیدنی استرالیا تا رقابت‌های ۲۰۱۹ نیوکاسل انگلستان، شاهد رشد و توسعه چشمگیر ورزش در این قشر از جامعه هستیم و انگیزه موجود در میان بیماران و ورزشکاران پیوند اعضا موجب شده تا جایگاه ایران در رده‌بندی فدراسیون جهانی نیز ارتقا یابد. کسب مقام سوم رقابت‌های جهانی انگلستان در حضور ۵۰ کشور جهان نشان داد این فدراسیون در راه درست گام برداشته و روحیه مضاعفی که در ورزشکاران ایجاد شده، کیفیت زندگی و امید به آینده را نیز افزایش داده است.

اگر بخواهیم نگاهی کلی به جامعه هدف فدراسیون داشته باشیم خواهیم دید مخاطبان بی‌شماری چشم انتظار هستند که بی‌شک رفع نیازهای آنان، مستلزم تامین اعتبار لازم و البته برنامه‌ریزی مناسب است که این امر با درایت مسوولان وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، همکاران فدراسیون و هیات‌های ورزشی در مسیر اجرایی درستی قرار دارد و در راه ارتقای کیفیت زندگی، سلامتی و نشاط جامعه تحت پوشش، گام‌های مهم و اساسی برداشته شده است.

سال ۱۳۷۷ بود که انجمن ورزش‌های پیوند اعضا زیر نظر فدراسیون همگانی تاسیس شد، در همان سال و به پیشنهاد خانم دکتر فاطمه هاشمی، فعالیت انجمن ورزش‌های بیماران خاص نیز تاسیس و یک گام بلند در عرصه ورزش این قشر از جامعه برداشته شد. سال ۱۳۸۲ بود که انجمن ورزش‌های پیوند اعضا و انجمن ورزش‌های بیماران خاص با مدیریت خانم دکتر فاطمه هاشمی در هم ادغام گردید.

با نظر مساعد و موافق رییس سازمان تربیت‌بدنی وقت در سال ۸۴، فدراسیون ورزش بیماران خاص تاسیس و دکتر فاطمه هاشمی با رای اعتماد اعضای مجمع، به عنوان نخستین رییس این فدراسیون انتخاب گردید.

اردیبهشت ماه ۱۳۸۸ و با تایید سازمان تربیت‌بدنی، این فدراسیون به فدراسیون ورزش‌های بیماران خاص و پیوند اعضا تغییر نام داد و از آن روز تاکنون به جامعه هدف خود در حوزه ورزش و سلامت خدمت‌رسانی می‌کند.

هر چند در اسفند ۱۳۹۳ با نظر وزیر ورزش و جوانان این فدراسیون از حوزه معاونت ورزش قهرمانی و حرفه‌ای جدا و به حوزه معاونت توسعه ورزش همگانی اضافه شد، اما افتخارآفرینی و کسب مدال‌های متعدد از سوی قهرمانان و ورزشکاران این فدراسیون در رقابت‌های داخلی و برون‌مرزی، موجب شد تا یکی از فدراسیون‌های موفق وزارت ورزش و جوانان به شمار برود.

جامعه هدف این فدراسیون را بیماران پیوند اعضا، دیالیزی، هموفیل، دیابتی، ام‌اس و تالاسمی تشکیل می‌دهند.

رشته‌های دوومیدانی، شنا، دوچرخه سواری، تنیس، تنیس روی میز، بدمینتون، بولینگ، اسکواش، فوتبال، پتانک، دارت، تیراندازی با کمان و تیراندازی در بخش آقایان و رشته‌های دوومیدانی، اسکواش، دارت، تنیس، تنیس روی میز، بولینگ، پتانک، تیراندازی با کمان و



هدف اصلی ما ارتقای کیفیت زندگی و ایجاد شادابی و نشاط در جامعه است



حضور رییس فدراسیون جهانی در کشورمان و بازدید وی از مسابقات کشوری پیوند اعضا و دیابت، برپایی جلسات هماهنگی با روسای هیات‌های ورزشی در طول سال، برپایی همایش علمی، پزشکی با حضور ۲۰۰ شرکت کننده از استان‌های کشور و برگزاری دوره‌های آموزشی، ورزشی و پزشکی برای مربیان و پزشکان تحت پوشش، از دیگر اقدامات صورت گرفته در این مدت است.

شرکت در مسابقات جهانی مالاگا (اسپانیا) در سال ۱۳۹۶ و پیگیری حضور مقتدرانه ایران در بازی‌های جهانی نیوکاسل (انگلستان) در سال ۱۳۹۸ که برای نخستین بار با کسب مقام سومی جهان همراه بود، فعال شدن تعداد بسیاری از هیات‌های شهرستانی، انجام ۱۲ دوره مسابقات قهرمانی کشور در طول سال برای بانوان و آقایان در ۶ گروه تحت پوشش و در رده‌های مختلف سنی، ارائه طرح تاسیس فدراسیون آسیایی پیوند اعضا با مدیریت ایران به فدراسیون جهانی و طرح در مجمع آن فدراسیون و همچنین دریافت موافقت برد اجرایی و ارائه طرح برگزاری مسابقات آسیایی پیوند اعضا در ایران و دریافت موافقت فدراسیون جهانی، بخش دیگری از اقدامات صورت گرفته در طی این مدت است.

آنچه مهم و مسلم است، اولین و مهم‌ترین سیاست ما حرکت به سوی ارتقای کیفیت زندگی و ایجاد شادابی و نشاط در میان جامعه هدف بوده که امیدواریم با تلاش‌های صورت گرفته شاهد تحقق این امر باشیم.

امروزه با توجه به پیشرفت علوم و فن‌آوری، هرگونه تغییر جدید می‌تواند آثار متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی به همراه داشته باشد. از این میان عواملی که در سلامت انسان تاثیرگذار است، از نقش ویژه‌ای برخوردار بوده و فعالیت‌های فیزیکی مناسب نیز می‌تواند تاثیر مهمی در پیشگیری از بروز بیماریها و عوارض آن‌ها داشته باشد.

ورزش و فعالیت بدنی برای حفظ سلامت، تندرستی و شادابی انسان از اهمیت خاصی برخوردار است و در سازگاری فرد با جامعه و ارتقا شخصیت او، اثرگذاری مستقیم دارد. بدیهی است رعایت اصول علمی و آکادمیک در فعالیت‌های ورزشی به ویژه برای افراد تحت پوشش این فدراسیون از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. کسب توانایی حرکتی بهتر همراه با امیدواری و انگیزه نیز می‌تواند در ایجاد زندگی همراه با نشاط بیشتر برای ورزشکاران مفید و موثر باشد.

با یاری خداوند متعال و حمایت‌های مسوولان محترم وزارت ورزش و جوانان و همراهی روسای هیات‌های استانی، این فدراسیون در طول چهار سال گذشته به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته که نوید بخش روزهای خوب در آینده‌ای نزدیک است.

فعالیت ۳۱ هیات استانی، افزایش چهار برابری افراد تحت پوشش در صحنه فعالیت‌های اجتماعی، همگانی و قهرمانی، فعال شدن برنامه‌های ورزشی برای گروه ام.اس، افزایش ۶ رشته ورزشی جدید به فعالیت‌های ورزشی پیوند اعضا شامل تیراندازی با کمان، بولینگ، پدل، تنیس، قایقرانی و فوتبال، افزایش ۲ رشته ورزشی به فعالیت‌های ورزشی ۵ گروه بیماران خاص (دیابت، تالاسمی، هموفیل، همودیالیز و ام.اس) و برگزاری جشنواره‌های فرهنگی ورزشی متعدد در استان‌های کشور از جمله این اقدامات است.

پس از آن با طرح موضوعات دستور جلسه و بررسی شرایط، مقرر شد با توجه به شیوع ویروس کرونا، تا مهرماه ۹۹ رویدادهای ورزشی فدراسیون به صورت مجازی دنبال تا سلامتی ورزشکاران تضمین شود.

در ادامه این نشست با نظر هیات ریسه فدراسیون مقرر شد، با توجه به شرایط موجود در خصوص چگونگی ادامه فعالیتها تصمیم‌گیری شود.

موضوع تجلیل از قهرمانان و مدال‌آوران مسابقات جهانی انگلیس نیز از دیگر مصوبات نشست هیأت ریسه فدراسیون بود. در ادامه این نشست قرار شد با توجه به شیوع ویروس کرونا و خطرات احتمالی، کلاس‌های آموزشی نیز به صورت مجازی و آنلاین برگزار شود، همچنین تهیه و انتشار فیلم‌های آموزشی با هدف پاسخگویی به جامعه هدف نیز از دیگر مصوبات این نشست بود.

دکتر فاطمه هاشمی:

موفقیت فدراسیون مرهون خرد جمعی

و حضور افراد دلسوز است

رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در این نشست گفت: خوشبختانه اقدامات خوب و موثری در این حوزه به ثمر رسیده که مرهون تلاش‌های بی وقفه افراد دلسوز است.

دکتر فاطمه هاشمی تصریح کرد: واقعیت این است که در همه بخش‌ها با تلاش مضاعفی که صورت می‌گیرد، شاهد اقدامات موثری هستیم که اثرات آن به وضوح قابل رویت است که جا دارد از همه اعضاء هیات ریسه و روسای هیات‌های ورزشی و عزیزانی که در این راه قدم گذاشته‌اند، تشکر کنم. وی تاکید کرد: هدف اصلی ما سلامتی ورزشکاران بوده و باید شرایطی فراهم شود تا نشاط و شادابی جامعه افزایش یابد.



از ارتقای کیفیت زندگی تا نشاط اجتماعی تقدیر هیات ریسه از فعالیت های فدراسیون

سید محسن موسوی

نخستین نشست هیأت ریسه فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا در سال ۱۳۹۹ با بررسی فعالیت‌های صورت گرفته و تصویب برنامه‌های آتی این فدراسیون همراه بود.

در این نشست که با حضور دکتر فاطمه هاشمی رئیس فدراسیون و رئیس بنیاد امور بیماران خاص، دکتر مرتضی بانک نایب رئیس، دکتر اکبر ترکان، دکتر مهدی کرباسیان و طاهره طاهریان اعضای هیأت ریسه، دکتر معصومه شهبازی نایب رئیس بانوان، سید محسن موسوی دبیر فدراسیون، دکتر وحید سبحانی رئیس کمیته پزشکی، دکتر فرهاد مرادی رئیس کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی، اشرف حمیدی بازرس و سایر اعضا برگزار شد، برنامه‌های سال ۹۸ مورد ارزیابی قرار گرفت و در خصوص فعالیت‌های آتی فدراسیون نیز بحث و تبادل نظر شد.

در ابتدای این نشست، کلیپی از مسابقات جهانی انگلستان و رقابت‌های قهرمانی کشور در سال ۹۸ پخش شد.



طاهریان: فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا از جمله فدراسیون‌های موفق است

عضو هیأت رئیسه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با اشاره به موفقیت‌های به دست آمده گفت: تلاش‌های صورت گرفته در هیأت‌های استانی و حمایت‌های رئیس و اعضای هیأت‌رئیس، موجب شد تا این فدراسیون در جمع فدراسیون‌های موفق قرار گیرد که جای تقدیر و تشکر دارد.

طاهره طاهریان افزود: سال‌هاست در ورزش کشور افتخار حضور و خدمت دارم. به عنوان کارشناس ورزش می‌گویم، فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با توجه به فعالیت‌ها و عملکردی که داشته در میان فدراسیون‌های موفق جای دارد که جا دارد به مریبان، قهرمانان، ورزشکاران و خانواده بزرگ این فدراسیون خسته نباشید و خدا قوت بگویم.

وی گفت: خوشبختانه با حضور خانم دکتر هاشمی اتفاقات خوبی در این فدراسیون رقم خورد، حضور افراد نخبه و آینده‌نگر در هیأت رئیسه موجب شد تا این موفقیت‌ها مستمر شود. امروز شاهد هستیم فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا عملکردی موفق و نتایج درخشانی را از خود به جا گذاشته که امیدوارم این روند همچنان ادامه یابد.

دکتر مرتضی بانک:

فعالیت‌های فدراسیون ورزش بیماران خاص، تحسین برانگیز و قابل تقدیر است

نایب رییس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با اشاره به جهش ۸ پله‌ای ایران در رده‌بندی فدراسیون جهانی گفت: ایستادن ایران بر سکوی سوم این مسابقات نشان از توانمندی و اقتدار فدراسیون و ورزشکاران رشته‌های مختلف دارد و در صدد هستیم به شکلی شایسته از این عزیزان تقدیر کنیم.

دکتر مرتضی بانک افزود: در این نشست گزارشی از برنامه‌ها و اقدامات صورت گرفته در سال ۹۸ به اطلاع اعضا رسید که برای هیأت رئیسه، بسیار ارزشمند و قابل تقدیر بود.

عضو هیأت رئیسه فدراسیون گفت: جا دارد به خانم دکتر فاطمه هاشمی و تیم کاری وی، خدا قوت و خسته نباشید بگویم و امیدوارم روند موفقیت‌ها و مدال‌آوری قهرمانان و ورزشکاران این فدراسیون در عرصه رقابت‌های جهانی و بین‌المللی همچنان ادامه داشته باشد و در این راه هر کمکی که لازم باشد، دریغ نخواهیم کرد.



موسوی: به دنبال ارتقای جایگاه ایران در رده بندی جهانی هستیم

دبیر فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا با اشاره به موفقیت‌های ورزشکاران این فدراسیون در سال ۹۸ گفت: آنچه در مسابقات جهانی نیوکاسل رقم خورد نشان داد قهرمانان ما از توانمندی و ظرفیت بالایی برخوردار هستند و حضور آن‌ها در جایگاه سوم رده‌بندی، تحسین مدعیان و تیم‌های شرکت کننده را به همراه داشت.

سید محسن موسوی تاکید کرد: هدف اول ما سلامتی ورزشکاران است و در گام بعدی به دنبال آن هستیم تا رتبه و جایگاه ایران را در رده‌بندی فدراسیون جهانی ارتقا بخشیم که این مهم هر چند سخت اما دور از دسترس نیست.



فرهادی زاد: مقام سومی جهان تحسین و تقدیر فدراسیون جهانی را به همراه داشت

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان با اشاره به کسب مقام سومی جهان گفت: کاروان ورزشی ایران برای نخستین بار در رقابت‌های جهانی انگلیس موفق شد پس از کشور میزبان و آمریکا بر سکوی سوم تکیه بزند که این موفقیت، تحسین و تقدیر فدراسیون جهانی را به همراه داشت.

دکتر مهین فرهادی‌زاد تاکید کرد: ورزشکاران بیماران خاص و پیوند اعضا با تلاش بی‌وقفه خود در نیوکاسل، دست به کار بزرگی زدند که این موفقیت در سایه تلاش مربیان، حمایت‌های کادر پزشکی و البته تدابیر رییس و هیات ریسه فدراسیون محقق شد که برگ‌زینی در کارنامه فدراسیون خواهد بود.



این یک اتفاق خوشایند بود، آنچه در انگلستان رقم خورد یک رویداد مهم و تاریخی در ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به شمار می‌رود که امیدوارم باز تکرار شود اما ربطی به حضور من به عنوان دبیر فدراسیون نداشت.

واقعیت این است که از مدت‌ها پیش، برنامه‌های تمرینی و تدارکات لازم برای حضور شایسته ایران در این دوره از مسابقات پیش‌بینی و انجام شده بود که به دوره دبیری قبل از من باز می‌گردد که باید به بزرگانی مانند خانم دکتر هاشمی و خانم دکتر فرهادی‌زاد بابت این تلاش‌ها و موفقیت تبریک گفت.

من هم افتخار داشتم به عنوان یکی از اعضای تیم پشتیبانی برای اعتلای نام ایران سهمی داشته باشم که بسیار ناچیز است، این اتفاق حاصل یک کار گروهی در سایه خرد جمعی است که مسوولان، مربیان، ورزشکاران، تیم پزشکی، همکارانم در فدراسیون و در آن دخیل هستند.

با ویروس کرونا چه می‌کنید؟ آیا برنامه‌های فدراسیون را دچار تغییر کرده؟

کرونا ویروس عجیبی است، با آن که وزنی حدود ۵ گرم دارد اما نظم کره خاکی را حسابی به هم ریخته و ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم.

متأسفانه کرونا شرایطی را ایجاد کرده که همه را در برابر محدودیت‌ها قرار داده است. طبیعی است که در فدراسیون ما با توجه به شرایط ورزشکاران، این محدودیت‌ها دوچندان است و باید امیدوار بود هر چه زودتر این شرایط تمام شده و اوضاع دوباره عادی شود.

در این شرایط آیا برنامه‌ای برای برون رفت از این جریان دارید؟



بدون تعارف با دبیر فدراسیون موسوی: کرونا هست اما زندگی باید کرد

فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا از جمله فدراسیون‌هایی است که به نیروهای جوان، خلاق و مستعد بها داده و اجازه می‌دهد توانمندی‌های خود را به نمایش بگذارند. سید محسن موسوی از جمله همین افراد است، مدیری جوان که با حضورش در این فدراسیون خدمات ارزنده‌ای را به ثبت رساند و نشان داد به مدیران جوان و با دانش می‌توان اعتماد کرد.

در این شماره گفت‌وگویی با او انجام داده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

سید محسن موسوی هستم، از سال ۱۳۹۴ وارد عرصه ورزش شدم و کارم را از فدراسیون ورزش‌های همگانی آغاز کردم. بهمن ماه ۱۳۹۶ بود که به فدراسیون ورزش‌های بیماران خاص و پیوند اعضا آمدم و امروز هم اینجا در خدمت عزیزان ورزشکار و جامعه ورزش هستم.

انتخاب شما به عنوان دبیر فدراسیون مصادف شد با کسب مقام سوم جهانی در انگلیس، به اصطلاح قدیمی‌ها پا قدم خوبی داشتی.



پس سال متفاوتی را پیش رو دارید؟

بله. شرایط همین است و باید با آن کنار آمد. متأسفانه نمی‌توان آینده را پیش بینی کرد و کسی از فردا خبر ندارد. فعلاً باید روز به روز پیش برویم تا ببینیم روزگار برای ما چه مقدر کرده است.

مسابقات فوتبال و رقابت‌های جهانی آمریکا به کجا رسید؟

در مورد فوتبال، قرار بود تابستان امسال به میزبانی ایتالیا برگزار شود. طبق اعلام فدراسیون جهانی خبری از لغو نیست و فعلاً اعلام شده این دیدارها به تعویق افتاده و باید دید پس از عادی شدن شرایط، فدراسیون جهانی چه تصمیمی را اتخاذ می‌کند. مسابقات جهانی پیوند اعضا نیز که قرار بود در آمریکا و در سال ۲۰۲۱ برگزار شود به دلیل شیوع کرونا، لغو شده و قهرمانان کشورمان باید خود را برای حضور در رقابت‌های ۲۰۲۳ استرالیا آماده کنند که امیدوارم بازهم شاهد حضور مقتدرانه ایران در آن بازی‌ها باشیم.

فدراسیون برای پشتوانه سازی تیم‌های ملی خود چه برنامه ای دارد؟

این مساله یکی از فعالیت‌های مهم فدراسیون بوده و مدتی است که در این خصوص برنامه‌ریزی‌های خوبی هم عملیاتی شده، ما به دنبال شناسایی افراد مستعد در رشته‌های مختلف بوده و هستیم تا با سرمایه‌گذاری روی نیروهای جوان و بانگیزه، آینده تیم‌های ملی را نیز تضمین کنیم.

بله، طبیعی است که نمی‌توان دست روی دست گذاشت. با کادر فنی و روسای انجمن‌های ورزشی نشست‌های را برگزار کردیم و این مساله را به هم فکری گذاشتیم. یکی از برنامه‌هایی که داریم این است که هر مربی با ایجاد یک گروه تخصصی در فضای مجازی، ورزشکاران خود را آنالیز کرده و برنامه‌های تمرینی برای آنها ارائه دهد تا در خانه و در فضایی امن، به آن بپردازند.

برگزاری دوره‌های آموزشی و رقابت‌های آنلاین ورزشی نیز از دیگر برنامه‌های فدراسیون در دوران کرونا است. در همین مدت ما رقابت‌هایی از جمله دارت و شطرنج را به صورت آنلاین برگزار کردیم که ورزشکاران از سراسر کشور با هم به رقابت پرداختند که نفرات برتر آنها نیز مشخص و معرفی شدند. در همین ایام چالش ورزشی را نیز برای ورزشکاران تعریف کردیم که با استقبال خوبی همراه بود و قهرمانان کشورمان به دور از اتفاقات بد این روزها، در فضایی شاد، توانمندی‌های خود را به نمایش گذاشتند که باید به مربیان و ورزشکاران بابت این برنامه‌ها، خسته نباشید گفت.

وضعیت تمرین در رشته‌های گروهی به چه صورت است؟

متأسفانه در این شرایط امکان برگزاری تمرینات گروهی را نداریم و تنها طبق نظر ستاد مقابله با کرونا می‌توان به برنامه‌های انفرادی بسنده کرد. رعایت پروتکل‌های بهداشتی برای ما بسیار واجب است و این را به تمامی ورزشکاران و مربیان تاکید کرده‌ایم که حفظ سلامتی در اولویت برنامه‌های ما قرار دارد.



نقش ورزش در بعد روحی و جسمانی بیماران خاص را چطور ارزیابی می‌کنی؟

واقعیت این است که موضوع سلامت و عادت کردن به فعالیت‌های ورزشی و بدنی، مساله بسیار مهمی است که خوشبختانه خانم دکتر هاشمی به آن توجه ویژه‌ای دارد و سیاست‌های فدراسیون نیز بر همین اساس شکل گرفته است. ارتقای کیفیت و امید به افزایش سن زندگی نیز نتیجه اقدامات فدراسیون است که باید به آن توجه کرد. به عنوان مثال حدود ۱۵ سال پیش میانگین امید به زندگی در بیماران تالاسمی تقریباً ۲۵ سال بود اما این عدد اکنون به ۵۵ سال رسیده که بسیار چشمگیر و حایز اهمیت است. در این جا باید به یک مساله مهم اشاره کرد. یافته‌های علمی نشان می‌دهد پس از ورزش کردن مستمر و منظم، مقدار دوز دارو را در افراد بیمار می‌توان کاهش داد که نتیجه قابل توجهی است. ما مسابقات قهرمانی کشور را هم داریم که این عزیزان در فضایی سالم و ورزشی، توانمندی‌های خود را به نمایش می‌گذارند و طبیعی است که حضور در این محیط دوستانه، روحیه آنها را نیز بالا خواهد برد. فراموش نکنیم ورزش موجب افزایش همبستگی و ارتقای کیفیت زندگی می‌شود و باید امیدوار بود تلاش‌های فدراسیون در نهایت همانطور که انتظار داریم کیفیت زندگی جامعه هدف ما را بیش از پیش افزایش دهد.

و سخن پایانی

فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا فدراسیونی با شرایط خاص است، ما تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا بهترین خدمات را به ورزشکاران ارائه دهیم. در اینجا باید از حمایت‌های رییس فدراسیون و هیات ریسه تقدیر و تشکر کنم که با نگاه ویژه‌ای، قهرمانان کشورمان را پشتیبانی می‌کنند. در این روزهایی کرونایی برای همه به ویژه مربیان و ورزشکاران فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا آرزوی سلامتی و تندرستی دارم.

شیوه‌های غلط زدن ماسک بر روی صورت

- ماسک به درستی روی بینی تنظیم نشده است
- در این حالت بینی اصلاً پوشانده نشده است
- ماسک تزیینی بوده و انگار ماسکی زده نشده است
- بین ماسک و صورت فاصله قرار دارد
- در این حالت چانه پوشانده نشده است

شیوه صحیح در یک نگاه
 ماسک باید تمام صورت شامل بینی، دهان و چانه را بپوشاند.
 کاپنی است از ماسک‌های سه لایه. ماسک‌های پرستاری یا ماسک‌های پارچه‌ای استفاده کنید.

راهنمای صحیح استفاده از ماسک در زمان کرونا

#من-ماسک-می‌زنم

- نحوه برداشتن ماسک: دستان خود را با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید
- نحوه زدن ماسک: دستان خود را با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید
- به جلوی ماسک دست نزنید
- ماسک را به صورت بزنید
- ماسک را از روی صورت و بینی تنظیم کنید
- ماسک باید کل بینی، دهان و چانه را بپوشاند
- زدن ماسک انتقال ویروس کرونا را با بیش از ۹۰٪ کاهش می‌دهد
- زدن ماسک هنگام استفاده از نمس جلوی ماسک هنگام استفاده هنگام صحبت کردن ماسک را از روی دهان خود بردارید
- ماسک را در سطل زباله بیندازید
- زدن ماسک انتقال ویروس کرونا را با بیش از ۹۰٪ کاهش می‌دهد
- دوباره دستان خود را با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید

فردی و گروهی را داشته باشند و همین درایت و دوران‌دیشی کافی بود تا مدال‌های خوشرنگ، یکی پس از دیگری به نام ایران و ورزشکاران کشورمان ثبت شود. رقابت‌های جهانی انگلستان از ۲۷ مرداد آغاز و تا دوم شهریور ۹۸ ادامه داشت، مسابقاتی که اگر بخواهیم منصفانه به آن نگاه کنیم رویدادی فراموش نشدنی در کارنامه فدراسیون به شمار می‌رود و باید امیدوار بود این موفقیت‌ها همچنان مستمر و ادامه‌دار باشد.

رشته‌های مدال آور ایران در آوردگاه نیوکاسل

در بیست‌ودومین دوره رقابت‌های جهانی انگلیس، کاروان ایران با ۲۰ ورزشکار خانم و ۲۵ ورزشکار مرد در ۱۳ رشته ورزشی شنا، دارت، دو و میدانی، تیروکمان، اسکواش، تنیس روی میز، بولینگ، دوچرخه‌سواری، بدمینتون، پتانک تنیس، دوی جاده و سه‌گانه مجازی به میدان رفت. رشته‌هایی که برای ایران مدال آور بود و قهرمانان کشورمان یکی از پس دیگری ایستادن بر سکوی قهرمانی را جشن گرفتند.



رقابت‌های جهانی ۲۰۱۹ انگلستان و ظهور یک قدرت جدید به نام ایران

● امین صانعی

سال ۱۳۹۸ یک سال رویایی برای ورزشکاران بیماران خاص و پیوند اعضا بود، برافراشته شدن پرچم ایران در بیست و دومین دوره مسابقات جهانی انگلیس و ایستادن بر سکوی سوم این دوره از مسابقات که برای نخستین بار رقم خورد، نشان از اقتدار دختران و پسران ایران زمین داشت. موفقیتی که فدراسیون جهانی را مجاب کرد تا ایران را به عنوان پدیده مسابقات جهانی نیوکاسل معرفی کند و تحسین ۵۰ کشور شرکت کننده را به همراه داشته باشد.

تهران، نیوکاسل و حرکت به سوی موفقیت

بدون شک خوشبخت‌ترین علاقه‌مند ورزش هم تصور نمی‌کرد تیمی که تهران را به مقصد انگلستان ترک می‌کند قرار است بر سکوی سوم این دوره از رقابت‌ها تکیه بزند، اما این رویا به واقعیت تبدیل شد. آرزویی که با حمایت‌های فدراسیون، هدایت کادر فنی و مربیان، دانش و تخصص تیم پزشکی و تلاش ورزشکاران، محقق شد و برای نخستین بار نام ایران در میان ۳ کشور اول جهان درخشید. کاروان ایران با ۴۵ ورزشکار راهی نیوکاسل شد، ورزشکارانی که از استان‌های فارس، تهران، اصفهان، همدان، مرکزی، مازندران، یزد، خوزستان، آذربایجان شرقی، کردستان، کرمانشاه، خراسان رضوی و لرستان گرد هم جمع شدند تا برای اعتلای نام وطن و اهتزاز پرچم مقدس کشورمان به میدان بروند. با درایت فدراسیون و برنامه‌ریزی کادر فنی تیم‌های ملی این فرصت برای قهرمانان کشورمان مهیا شد تا آن‌ها امکان حضور در رشته‌های

اعضای کاروان ورزشی ایران با لباس‌های محلی از استان‌های مختلف کشور، با سرود ایران و شور و هیجان خاصی در مراسم افتتاحیه حضور یافته و رژه رفتند.

هیجان و شور و نشاطی که کاروان ورزشی ایران در سالن مسابقات ایجاد کرد به حدی بود که کریس توماس رییس فدراسیون جهانی برای تبریک و خیرمقدم به کاروان ورزشی کشورمان، در مسیر رژه قرار گرفت و پس از استقرار ایران در جایگاه خود، با قهرمانان کشورمان به گفت و گو پرداخت و به آنها خیرمقدم گفت.

ارتقای ۸ پله ای ایران و تصاحب عنوان سومی

در دوره قبلی مسابقات جهانی که به میزبانی اسپانیا و در شهر مالاگا برگزار شد، ایران با ۴۰ ورزشکار پا به رقابت‌ها گذاشت. حضور ایران در مسابقات ۲۰۱۷ اسپانیا با کسب ۱۷ مدال طلا، ۱۸ گردن آویز نقره و ۱۴ نشان برنز همراه بود و در نهایت ایران با ایستادن در جایگاه یازدهم جهان به کار خود پایان داد.

نکته جالب توجه در این میان این است که در مجموع و با حضور ۵۰ کشور جهان، ۱۷۰۰ ورزشکار طی ۶ روز به مصاف هم رفتند.

رقابت‌هایی که یک فرصت برای تعامل، معرفی و نشان دادن ظرفیت‌های یک ملت و کشور به شمار می‌رود و کاروان ایران با برنامه‌ریزی مناسب از این فرصت، بهره کافی را برد.



از رژه ایران با لباس محلی تا معرفی رسوم سنتی

کاروان ورزشی ایران در مراسم رژه بیست و دومین دوره رقابت‌های جهانی انگلیس دست به اقدام جالبی زد. پرچمداری یک بانوی ورزشکار با لباس محلی در راس توجه دوربین‌های خبری و البته مورد استقبال افراد شرکت کننده قرار گرفت.

تقابل ۵۰ کشور در جزیره

برای حضور در مسابقات جهانی انگلیس ۵۰ کشور اعلام آمادگی کرده و خود را به شهر نیوکاسل رساندند.

کشورهای آمریکا، انگلیس، کانادا ایرلند شمالی، برزیل، اسپانیا، نروژ، آفریقای جنوبی، نیوزلند، بلژیک، کلمبیا، آلمان، آرژانتین، استرالیا، قزاقستان، روسیه، هلند، فرانسه، اتریش، مکزیک، سوئد، سوئیس، ژاپن، ایتالیا و پرتغال از جمله کشورهایی بودند که در این رقابت‌ها حضور داشتند.

بیشترین تعداد شرکت کننده به مردم جزیره و کشور انگلستان تعلق داشت و آن‌ها با ۴۰۰ ورزشکار در این دوره از بازی‌ها حاضر شدند. بعد از کشور میزبان، بیشترین تعداد شرکت کننده از آن آمریکا بود که با ۱۶۵ ورزشکار راهی محل برگزاری مسابقات شده بود. در رده‌های بعدی نیز می‌توان به کشورهای آفریقای جنوبی، کانادا، هلند، استرالیا، تایلند، مجارستان، ایتالیا، آلمان، هنگ‌کنگ و ایرلند اشاره کرد. در این میان کاروان ایران با ۴۵ ورزشکار در رتبه سیزدهم جدول تعداد ورزشکار قرار داشت.



اما در نیوکاسل شرایط فرق می‌کرد، قهرمانان ایران با روحیه‌ای مضاعف پا به میدان گذاشتند و از همان اول مدال‌های رنگارنگ را بر گردن آویختند. در پایان بیست و دومین دوره رقابت‌های جهانی ۲۶ مدال طلا، ۳۵ مدال نقره و ۳۳ مدال برنز به نام ایران به ثبت رسید. حضور مقتدرانه و تصاحب ۹۴ مدال آنهم با ۴۵ ورزشکار، زمینه ساز موفقیتی تاریخی برای فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا بود تا جایی که ایران پس از کشور انگلستان و آمریکا در جایگاه سوم جهان قرار گرفت.

کاروان ورزشی ایران در انگلستان دست به کار بزرگی زد، این که در میان ۵۰ کشور و در میان بیش از ۱۷۰۰ ورزشکار از ملل مختلف، ایران به عنوان پدیده رقابت‌ها انتخاب شود اتفاق بزرگی است و با آنچه از فدراسیون، مربیان و ورزشکاران می‌دانیم و سراغ داریم، هر چند سخت و دشوار است اما قابل دسترسی بوده و باید تکرار شود.

پیشنهاد مسابقات آسیایی از سوی ایران

از سوی دکتر فاطمه هاشمی رییس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای کشورمان، طرح مسابقات آسیایی به رییس فدراسیون جهانی ارائه شد که با استقبال او نیز همراه بود. بدون شک در صورت میزبانی ایران باید شاهد یک حضور مقتدرانه و کسب مدال‌های متعدد از سوی قهرمانان کشورمان باشیم که امید است این مهم محقق شود.



پدیده‌ای به نام ایران

با آغاز مراسم اختتامیه، از نفرات شاخص و تاثیرگذار این دوره از مسابقات تقدیر و تشکر شد. زمانی که مسوول برگزاری از ایران به عنوان پدیده بیست و دومین دوره رقابت‌های جهانی نام برد، به خود به عنوان یک ایرانی افتخار کردیم.

فدراسیون و قهرمانان آن داشته باشند تا در فضای بهتر و شرایطی مطلوب‌تر، شاهد ارتقای سلامت و کیفیت زندگی آنان باشیم.

در پایان باید به یک نکته توجه داشت، به دلیل شیوع ویروس کرونا فعالیت‌های ورزشی این فدراسیون مانند سایر ورزش‌ها فعلاً به حالت تعلیق درآمده و طبق همان سیاستی که فدراسیون بارها اعلام کرده است، اولویت با سلامتی ورزشکاران می‌باشد، اما در همین مدت شاهد برگزاری رقابت‌های آنلاین ورزشی بودیم و باید امیدوار بود با تمام شدن ماجرای کرونا، شاهد حضور دوباره ورزشکاران بیماران خاص پیوند اعضا در میادین ورزشی باشیم.

از ارتقای کیفیت زندگی تا امید به آینده

دکتر فاطمه هاشمی تنها یک رییس فدراسیون نیست، او نگاه ویژه‌ای به بیماران خاص و پیوند اعضا دارد تا جایی که از کوچکترین فرصت‌ها برای بهره‌مندی از دانش روز و ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران و بیماران استفاده می‌کند. شاید در تب و تاب مسابقات جهانی این مساله چندان نمود پیدا نکرد اما او از فرصت‌های به دست آمده برای کسب اطلاعات و آگاهی از فعالیت‌های علمی کشور میزبان بهره برد. وی در حاشیه رقابت‌های جهانی ضمن اطلاع از آخرین یافته‌های علمی در حوزه پزشکی، از انستیتو پیوند عضو بیمارستان فریمن در نیوکاسل بازدید و در جریان آخرین اقدامات صورت گرفته قرار گرفت.



از نگاه ویژه مدیران تا چتر حمایتی مسوولان

فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا از جمله فدراسیون‌های موفق به شمار می‌رود. ورزشکاران این فدراسیون هر چند با مشکلات بسیاری دست و پنجه نرم می‌کنند اما ورزشکارانی با مناعت طبع و قهرمانانی با عزت نفس هستند و با تمام سختی‌هایی که بیماری و مسایل پیرامونی آن دارد، برای خود و ایران افتخارآفرین بوده و هستند. با تمام این توصیف‌ها جا دارد مسوولان ورزشی و مدیران غیر ورزشی نگاه خاص و ویژه‌ای به این



حدود ۲۲ سال سابقه کار دارم و از این مدت ۱۵ سال افتخار داشتم تا در حوزه ورزش فعالیت کنم. لیسانس فقه و مبنای حقوق اسلامی دارم و علاقه‌مند به ورزش و ورزشکاران و امیدوارم بتوانم در کنار سایر دوستان، هیات تهران را به آن جایگاهی که شایسته است، برسانیم.

۱۵ سال در حوزه ورزش کار کرده‌اید و این بار به عنوان رییس هیات تهران مشغول به فعالیت شده‌اید، این هیات را چطور می‌بینید و از کجا با این مجموعه آشنا شدید؟

خدمت در هیات بیماران خاص و پیوند اعضا توفیقی است که خداوند متعال در این برهه از دوران خدمت بر سر راه من قرار داده که امیدوارم با بهره‌گیری از تمام ظرفیت‌های موجود، در این مسوولیت نیز عملکرد خوبی داشته باشم. آشنایی من با بیماران خاص به ابتلای پدرم به دیابت باز می‌گردد و با روحیات و شرایط این جامعه آشنایی کامل دارم، از طرفی دیگر در دوران خدمتم در حوزه ورزش نیز با فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا نیز بیشتر آشنا شده و امروز شناخت کاملی از این مجموعه دارم.

در دوران کرونایی چه می‌کنید؟

من معاون حراست ورزش و جوانان استان تهران و همچنین مدیر مجموعه ورزشی جهان پهلوان تختی هستم و طبیعی است که فعالیت‌های ما در حوزه‌های مختلف در حال انجام است، البته با توجه به شرایط و دستورالعمل‌هایی که به دلیل موضوع کرونا از سوی دولت و مسوولان ابلاغ شده، برنامه‌ها دستخوش تغییر و تحول می‌شود



حسین پور: به دنبال ارتقای سطح خدمت رسانی به ورزشکاران تهرانی هستیم

مونا آسمانی

نهم تیرماه سال جاری بود که مجمع انتخاباتی هیات استان تهران برگزار و حمیدرضا حسین‌پور به عنوان رییس جدید این هیات انتخاب و معرفی شد. حالا او برای ۴ سال آینده، سکان‌دار هیات بیماران خاص و پیوند اعضای استان تهران است و با توجه به تعداد بالای ورزشکاران این استان، باید دید چه فعالیت‌هایی در دستور کار قرار خواهد گرفت.

این اولین گفت‌وگوی ما با رییس جدید هیات استان تهران است و بی‌شک خیلی از ورزشکاران دوست دارند با شما بیشتر آشنا شوند. از خودتان بگویید و اینکه چند سال است در ورزش حضور دارید.

در ابتدا به همه مربیان و ورزشکاران به ویژه جامعه مخاطب ما که تهرانی‌ها هستند سلام می‌کنم و امیدوارم در این روزهای کرونایی در سلامتی و صحت کامل باشند. حمیدرضا حسین‌پور هستم و ۴۲ سال سن دارم، اصالتاً زاده شهر قنوت و قناعت، یزد هستم اما از ۳ سالگی با سفر به تهران همراه خانواده در این شهر ساکن شده و در همین جا بزرگ شدم و تحصیل کردم.



بیماران خاص و پیوند اعضای استان تهران تاسیس کنم تا از منبع درآمدهای آن، بتوان برای ارتقای سطح خدمات رسانی به ورزشکاران بهره برد.

به نظر من با آن که تلاش‌های بسیاری تاکنون صورت گرفته اما هیات تهران با وجود آنکه در پایتخت کشورمان هم هست متأسفانه در آن جایگاهی که باید باشد، نیست و باید با خرد جمعی در این راه قدم گذاشت تا هیاتی در شان مربیان و ورزشکاران داشته باشیم.

فراموش نکنیم که ورزشکاران ما در مسابقات داخلی و همچنین برون مرزی، کارنامه درخشانی دارند که این باعث افتخار و مباهات ورزش استان بوده و باید همه تلاش کنیم تا این افتخارآفرینی‌ها ادامه داشته باشد. البته در نظر داریم تعاملات و تفاهم نامه‌های خوبی با دوستان خود در هیات‌های مختلف و مجموعه‌های دیگر منعقد کنیم تا در خدمت رسانی مشکلی نداشته باشیم.

من اینجا باید به فرمایشات و منویات مقام معظم رهبری اشاره‌ای داشته باشم که ایشان فرمودند این افراد نباید دغدغه‌ای بجز بیماری خود داشته باشند و امیدوارم بتوانیم این فضا و شرایط را برای همه عزیزان فراهم کنیم.

در این راستا دست یاری و مساعدت به سمت همه کسانی که دغدغه‌ای برای این عزیزان در دل دارند دراز می‌کنم و امید دارم عقلا و توانمندان در این عرصه درخواست من را اجابت نمایند.

و سخن پایانی

خدایا چنان کن سرانجام کار
تو خشنود باشی و ما رستگار

که امیدوارم این مساله هر چه زودتر تمام شود و ملت شریف ایران زندگی را در شرایط عادی دنبال کنند.

رییس هیات تهران ورزش می‌کند و یا به رشته خاصی علاقه دارد؟

با توجه به مسوولیتی که در بولس استان تهران دارم، کم و بیش ورزش پتانک را دنبال کرده و به صورت تفریحی بازی می‌کنم، اما به رشته‌های تنیس خاکی، شنا و آمادگی جسمانی نیز علاقه دارم و هر زمانی که فرصت مهیا باشد حتما به آنها می‌پردازم.

و تیم مورد علاقه یا ورزشکار محبوب؟

در ورزش به دنبال رنگ و جناح بندی نبوده و نیستم. من در حوزه ورزش خدمتگزار هستم و هر جا که لازم باشد برای ادای دین، فعالیت می‌کنم. طبیعی است که در چنین فضایی نباید درگیر چنین مسایلی شد و باید با فراغ بال خدمت رسانی کرد. اما کری خواندن با دوستان را دوست دارم و بعضی وقت‌ها از یک تیم خاص حمایت می‌کنم تا بحث داغ شود.

اما اجازه بدهید به یک موضوع اشاره و تاکید کنم، من در مجموعه‌ای کار می‌کنم که به نام بزرگ مرد ورزش ایران، جهان پهلوان تختی نامگذاری شده است، من ارقیت و علاقه خاصی به مسلک آقا غلامرضا تختی دارم و به نظرم او یک الگوی خاص در ورزش ایران است.

به عنوان رییس جدید هیات تهران چه برنامه‌هایی برای رشد و موفقیت ورزش استان دارید؟

برنامه من این است که بتوانم در ورزشگاه تختی و یا فضایی دیگر، مجموعه ورزشی را به نام هیات

۱- آیا با توجه به شیوع بیماری کووید ۱۹، انجام تمرینات ورزشی توصیه می‌شود؟

۲- بیماران مبتلا به کووید ۱۹ چه نوع تمرینات ورزشی در طول دوره درمان و در دوره نقاهت باید انجام دهند؟ آیا ورزش باعث کاهش علائم می‌شود و یا احتمالاً ممکن است بیماری را تشدید کند؟

قبل از پرداختن به جواب این سوالات ابتدا لازم است که اثرات ورزش بر سیستم ایمنی را بررسی کنیم. مطالعات نشان داده که فعالیت فیزیکی با شدت متوسط، باعث ارتقا عملکرد سیستم ایمنی می‌شود و اثر محافظتی در مقابل عفونت‌های ویروسی دارد. اما تمرینات ورزشی با شدت شدید می‌تواند عملکرد منفی بر سیستم ایمنی داشته و ایمنی بدن را سرکوب کند.

متخصصین امریک رابطه [شکل بین فعالیت‌های فیزیکی با عفونت‌های دستگاه تنفسی را ذکر کرده‌اند، بدین صورت که ورزش‌هایی با شدت متوسط، ریسک ابتلا به عفونت‌های تنفسی را کم می‌کند ولی ورزش‌هایی با شدت بالا و در مدت زمان طولانی، باعث سرکوب سیستم ایمنی شده و ریسک عفونت‌های تنفسی فوقانی را افزایش می‌دهد و باعث طولانی شدن دوره بیماری می‌گردد.

هم اکنون که ویروس کرونا شایع شده با تقویت سیستم ایمنی می‌توانیم بدن خود را در مقابل این بیماری با ورزش اصولی و صحیح تقویت کنیم در اینجا برای پاسخ دادن به سؤال اول، اصول ورزش در این دوران را ذکر می‌کنیم.

- انجام ورزش با شدت خفیف و متوسط پیشنهاد مناسبی است اما ترجیحاً از ورزش‌های شدید، سنگین و طولانی مدت خودداری کنید.



تمرینات ورزشی و کووید ۱۹

دکتر وحید سبحانی

متخصص پزشکی ورزشی و رئیس کمیته پزشکی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

شیوع پاندمی کروناویروس نوین ۲۰۱۹

(SARS-COV2) در یازدهم مارس ۲۰۲۰ توسط سازمان بهداشت جهانی اعلام شد. با توجه به اینکه عامل این بیماری، ویروس جدید می‌باشد بسیاری از افراد جامعه در مقابل آن ایمن نبوده و شانس ابتلا به این بیماری را دارند.

اکثر بیمارانی که مبتلا به نوع خفیف این بیماری می‌شوند باید در خانه بمانند و با مراقبت‌های صحیح و تغذیه مناسب، این بیماری را پشت سر بگذارند و از این جهت قابل مقایسه با سرما خوردگی و آنفلوانزا می‌باشند.

حدود ۱۵ الی ۲۰ درصد جامعه به نوع شدید بیماری مبتلا می‌شوند که در حدود ۳ درصد، موارد مرگ و میر دارد. علائم این ویروس، تب، درد عضلات، سرفه خشک، خستگی و تنگی نفس است.

این روزها با توجه به شیوع ویروس کرونا، ۲ سؤال از متخصصین پزشکی ورزشی در مورد ورزش و کووید ۱۹ پرسیده می‌شود.



- قدرت عضلانی و آمادگی جسمانی ورزشکار در طول مدت نقاهت، کاهش پیدا می‌کند و در صورت انجام ورزش‌های سنگین و با شدت بالا، احتمال امکان بروز آسیب‌های عضلانی اسکلتی در وی افزایش خواهد یافت.

- با توجه به این مطالب به نظر می‌رسد بیماران، ابتدا مجوزهای لازم را برای از سرگیری ورزش از پزشک خود دریافت کنند. در گام بعدی ورزش‌های سبک را شروع کنند و به تدریج، مدت زمان و شدت ورزش خود را افزایش دهند.

و یک سوال، آیا بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در هنگامی که علامت دار هستند، می‌توانند ورزش کنند؟

به طور کلی در عفونت‌های دستگاه تنفسی و ورزش باید به قانون سر و گردن اشاره کنیم. اگر علائم فرد محدود به سر و گردن باشد یعنی فرد علائم آبریزش بینی، گلو درد مختصر با حال عمومی خوب داشته باشد در این عفونت‌ها اجازه ورزش و فعالیت فیزیکی به فرد داده می‌شود.

- بهتر است در محیط‌های خلوت به انجام تمرینات ورزشی مبادرت ورزید و از انجام تمرینات دسته جمعی خودداری کنید.

- ماسک زدن در محیط‌های عمومی به منظور رعایت نکات بهداشتی توصیه می‌شود ولی اگر مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای از جمله بیماری‌های قلبی، عروقی و تنفسی هستید و یا قصد انجام فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط و طولانی مدت را دارید، بهتر است در محیط خانه و بدون ماسک به انجام فعالیت ورزشی مبادرت ورزید.

- اگر برای انجام تمرینات به باشگاه می‌روید از تهویه مناسب و ضدعفونی کردن وسایل و تجهیزات مورد استفاده، اطمینان حاصل کنید.

- در حین ورزش از زدن دست‌ها به سر و صورت خود اجتناب کنید

- از انجام تمرینات در محیط‌های بسته که تهویه مناسبی ندارند، خودداری کنید.

برای جواب سؤال دوم لازم است چالش‌های ورزش در بیمارانی که به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند، ذکر شود:

- ورزش شدید و سنگین ممکن است اثرات سرکوب کننده سیستم ایمنی را به همراه داشته باشد.

- با توجه به اثرات احتمالی بیماری کووید ۱۹ بر سیستم‌های مختلف بدن، احتمال به وجود آمدن افکار وسواسی و درگیری ارگان‌های داخلی بدن وجود دارد و باعث بروز مشکلات روانشناسی از جمله اضطراب و عدم اعتماد به نفس در فرد می‌شود که نهایتاً ممکن است باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی گردد.

توصیه به انجام تمرینات ورزشی بدون در نظر گرفتن درگیری ارگان‌های مختلف پیشنهاد خام و غیر قابل قبولی است و از طرفی انجام آزمایشات پاراکلینیکی و تصویربرداری جزئی هم برای پی‌بردن به این درگیری‌ها در بسیاری از بیماران به خاطر هزینه بر بودن و مسایل قانونی امکان پذیر نیست.

لذا با توجه به درگیری احتمالی ارگان‌های مختلف به نظر می‌رسد که در بیماری کووید ۱۹ برای توصیه به ورزش (طبق قانون سر و گردن که در عفونت‌های ویرال دیگر بکار می‌بریم) باید احتیاط بیشتری کنیم و در نظر بگیریم که این قانون برای کسانی است که سیستم ایمنی آنها دست نخورده می‌باشد. برای بیماران کووید ۱۹ بهتر است ضمن داشتن نیم نگاهی به این قانون، برای شروع ورزش مخصوصا ورزش‌هایی با شدت بالا عجله نکنیم و به تدریج در طی مدت زمان ۸ الی ۱۲ هفته به ورزش با شدت بالا برسیم. به عبارت دیگر مدت زمانی که فرد می‌تواند به ورزش خود برگردد با توجه به مطالب بالا حداقل ۱۲ هفته می‌باشد و بازگشت زودتر از این مدت زمان توصیه نمی‌گردد.

ابتدا در این موارد به فرد اجازه داده می‌شود که به مدت ده دقیقه ورزش‌های خفیف را انجام دهد. ورزش‌های خفیف ورزش‌هایی هستند که ضربان قلب از حداکثر ۶۴٪ حداکثر ضربان بیشتر نشود. اگر فرد توانست این ورزش‌ها را انجام دهد به تدریج می‌تواند مدت و شدت ورزش را افزایش دهد تا به تمرینات مورد نظر برسد. اگر فرد نتوانست ورزش خفیف را تحمل کند، انجام ورزش شدید برای وی ممنوع بوده و برای انجام تمرینات ورزشی نیاز به ارزیابی مجدد دارد. ولی اگر علائم به زیر سر و گردن گسترش یابد یعنی بیمار دردهای عضلانی، تب و علائم درگیری دستگاه تنفسی و گوارشی داشت باید از فعالیت‌های ورزشی خودداری کند. اصولاً حال عمومی بد و ضعف و بیحالی شدید از مواردی است که ورزش برای فرد ممنوع می‌باشد.

یکی دیگر از مسایلی که با ورزش مبتلایان به کووید ۱۹ عجین شده مساله توانبخشی ریوی این بیماران است که تمرینات ورزشی از اجزای اصلی آن می‌باشد.

مطالعات گوناگون نشان داده که توانبخشی ریوی در بیماران تحدید ریوی شامل ورزش‌های عضلات تنفسی، کششی، قدرتی و ورزش‌های هوازی است، می‌تواند برداشت همان میزان اکسیژنی که در دسترس عضلات است را بهبود بخشیده و باعث افزایش اکسیژن مصرفی، کاهش تنگی نفس و ارتقا کیفیت زندگی گردد.

متأسفانه بیماری کووید ۱۹ بیماری ناشناخته‌ای است و هر روز حقایق درگیری ارگان‌های مختلف بدن توسط این ویروس شناخته می‌شود.



سید امیر سعید ریحانی

من از طریق فدراسیون تنیس روی میز و دوست خوبم، فؤاد کاسب سرمربی تیم‌های ملی در آن زمان به فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا معرفی شدم و کار خودم را از همان زمان آغاز کردم. خوب یادم هست که در آن دوران ورزشکاران در حال تمرین برای حضور در رقابت‌های جهانی تایلند بودند و من این افتخار را داشتم تا در کنار قهرمانان این رشته حضور داشته باشم. یادش به خیر، در همان دوران بچه‌ها خیلی خوب کار کردند و برنامه‌ها به خوبی اجرا شد و عملکرد موفقی را از خود به نمایش گذاشتیم و یکی از تیم‌های مدال‌آور در رقابت‌های جهانی تایلند بودیم.

یعنی اولین حضور شما به رقابت‌های جهانی ۲۰۰۶ تایلند و آخرین آن هم مسابقات جهانی ۲۰۱۹ نیوکاسل بود؟
بله. همانطور که گفتم از سال ۲۰۰۶ در خدمت فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا بودم. اما در برخی از رویدادهای ورزشی به دلیل همزمانی مسابقات با رقابت‌های دیگر، همراه تیم نبودم. در بیشتر مواقع فرصت همکاری مهیا بوده و در کنار هم برای نام ایران تلاش کرده ایم.

فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا را در این مدت چطور دیدی؟
به عنوان فردی که بیش از یک دهه با فدراسیون و ورزشکاران کار و زندگی کرده ام، می‌گویم این فدراسیون با سایر



شیشه‌گرها: غیرت و تعصب، شاخص اصلی قهرمانی ورزشکاران ایران است

رشته تنیس روی میز از رشته‌های موفق و مدال‌آور در رقابت‌های جهانی پیوند اعضا به شمار می‌رود و ورزشکاران این رشته همواره سهمی در مدال‌های کسب شده کاروان ورزشی ایران داشته‌اند.

سرعت عمل بالا و تیزهوشی از جمله خصوصیت‌های بارز ورزشکاران این رشته به شمار می‌رود و شاید به همین دلیل است که این رشته جذاب در المپیک، طرفداران خاص خود را دارد.

محسن شیشه‌گرها مسوول انجمن تنیس روی میز و مربی تیم ملی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا است. در این شماره گفت‌وگویی با او انجام داده ایم که در ادامه می‌خوانید.

آقا محسن بچه‌های فدراسیون به خوبی با شما آشنا هستند اما خودتان را بیشتر معرفی کنید، این که از چه سالی کار خود را با فدراسیون و ورزشکاران آغاز کردید و در این مدت روند حضور و فعالیت ورزشکاران را چطور ارزیابی می‌کنید.
سابقه همکاری‌ام با فدراسیون به سال ۲۰۰۶ باز می‌گردد.

ورزشکارانی هستند که به هر دلیل با بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند و طبیعی است که محدودیت‌هایی دارند. ورزش و بالابردن روحیه این افراد در گام نخست باعث می‌شود امید به زندگی در آنها افزایش یابد و این یک کار بزرگ و الهی است. به نظرم همه افرادی که در این راه قدم گذاشته‌اند در این ثواب بزرگ سهیم هستند و امیدوارم خداوند منان پاسخ همه آنها را به شایستگی بدهد.

برای معرفی و توصیف این رشته چه می‌توان گفت؟

تنیس روی میز رشته المپیکی بوده و از ورزش‌هایی است که نیاز به هماهنگی عصب و عضله دارد. در این ورزش باید سرعت تصمیم گرفت چرا که سرعت انتقال توپ بالاست و برای آن که بتوان نتیجه مطلوب گرفت باید سریع و دقیق عمل کرد.

خوشبختانه در این فدراسیون افراد با تجربه و دلسوز بسیاری حضور داشته و دارند که بودن آنها برای ورزش غنیمت است، مانند خانم دکتر فرهادی‌زاد که پیش از این دبیر فدراسیون بود و امروز سکان‌دار معاونت توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان هستند.

اما اجازه دهید به عنوان فردی که از نزدیک شاهد تلاش‌های پرسنل اداری فدراسیون بوده‌ام از این فرصت استفاده کرده و از همه اعضای اداری و پشتیبانی فدراسیون تشکر کنم چرا که آنها در موفقیت‌های همه ما سهیم بوده و با پشتیبانی خوب خود، قهرمانان و ورزشکاران را در مسیر پیروزی‌ها همراهی کرده‌اند. مساله مهم دیگری که باید به آن اشاره کرد این است که جامعه مخاطب فدراسیون،

فدراسیون‌های دیگر تفاوت‌های بسیار دارد. اول این که روحیه و غیرتی که در ورزشکاران وجود دارد در خیلی از موارد کمک کرده تا آنها به مدال و موفقیت برسند و حتی شاهد بوده‌ام رقاباتی به مراتب بهتر از خود و قوی‌تر را با همین روحیه و غیرت شکست داده‌اند.

از سویی دیگر کار کردن در این فدراسیون با توجه به شرایطی که دارد، کار الهی و خداپسندانه است که جا دارد به همکارانم در فدراسیون خسته نباشید و خدا قوت بگویم چرا که باور دارم و می‌دانم مدیریت و برنامه‌ریزی برای این تعداد رشته و ورزشکار چقدر سخت است اما هر ساله شاهد هستیم مسابقات داخلی و رقابت‌های برون‌مرزی با چه نظم خوبی برگزار می‌شود که این یک نقطه قوت برای فدراسیون به شمار می‌رود.

در این جا وظیفه خود می‌دانم از تلاش‌های رییس فدراسیون، خانم دکتر فاطمه هاشمی تقدیر و تشکر کنم که در این مدت با درایت خود این فرصت را به ورزشکاران داد تا در مسیر درست گام برداشته و موفق شوند.



به عنوان فردی که سال‌ها کنار ورزشکاران بوده‌اید، تفاوت قهرمانان ما با رقبای خارجی چیست؟

من این موضوع را به دفعات دیده‌ام، ورزشکاران ما تا آخرین لحظه دست از تلاش بر نمی‌دارند و برای موفقیت می‌جنگند. از نام حریفان ترس ندارند و با تمرین و تلاش مضاعف، برای بالابردن پرچم مقدس کشورمان از هیچ کوششی دریغ نمی‌کنند.

از موفقیت گفتیم، برای ادامه این مسیر چه پیشنهادی دارید؟

به نظر من ما در مسیر منطقی و درست قرار داریم، عملکرد فدراسیون بسیار درخشان است که این موفقیت به دلیل حمایت‌های مسوولان، تلاش مربیان، ورزشکاران و پشتیبانی کادر پزشکی است که امیدوارم همچنان ادامه داشته باشد. البته جا دارد سایر نهادهای مرتبط نیز در این امر خدایسندانه نقش پررنگ‌تری داشته باشند تا با خردجمعی بتوانیم برای اعتلای نام ایران قدم‌های بزرگ‌تری برداریم.

در اینجا از مسوولان صدا و سیما می‌خواهم به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا توجه بیشتری داشته باشند. نقش آنها بسیار مهم و حیاتی است، از سویی موفقیت‌های ورزشکاران را می‌توانند به جامعه منتقل کنند و از سویی دیگر، پل ارتباطی افراد علاقه‌مند با فدراسیون خواهند بود.

در چند مسابقه‌ای که اصحاب رسانه در کنار ما حضور داشتند، از سویی خبرها و مدال‌آوری قهرمانان به خوبی پوشش داده شد و از سویی دیگر بسیاری از ورزشکاران در اقصی نقاط کشور

داشتن هوش بالا یکی از شاخصه‌های مهم در این رشته است و باید در کوتاهترین زمان ممکن تصمیم بگیرد و ضربه مناسبی به توپ بزند. اکثر شاگردانی که تاکنون داشته‌ام از میان افراد تیزهوش و دانش‌آموزان مستعد بوده‌اند و به نوعی نخبه به شمار می‌روند و جالب این است که ورزشکاران بیماران خاص و پیوند اعضا نیز این شاخصه‌ها را دارند و به همین دلیل است که در مدال‌آوری موفق هستند.

از مسابقات جهانی انگلستان گفتیم، خاطره خاصی از این رقابت‌ها دارید؟

در رقابت‌های نیوکاسل ایران موفق شد با ثبت عملکردی موفق و تحسین برانگیز برای نخستین بار در جایگاه سوم قرار گیرد و از سوی فدراسیون جهانی به عنوان پدیده مسابقات معرفی شود. در دو روز پایانی این مسابقات، نوبت به حضور ورزشکاران کشورمان در رشته تنیس روی میز رسید تا به مصاف حریفان بروند، با مدال‌هایی که به دست آوردیم جایگاه ایران را در رده بندی مدالی ارتقا داده و تثبیت کردیم و از این بابت بسیار خوشحال بودیم.

در این دوره از مسابقات اتفاقات خوبی افتاد، خوشبختانه از همان روز اول، کاروان ایران خوش درخشید و مدال‌ها یکی پس از دیگری به نام قهرمانان کشورمان ثبت شد.

مجموع تلاش‌های صورت گرفته در نهایت ایران را در رده سوم جهان و پس از انگلستان میزبان و آمریکا قرار داد که خاطره‌ای فراموش‌نشده است.

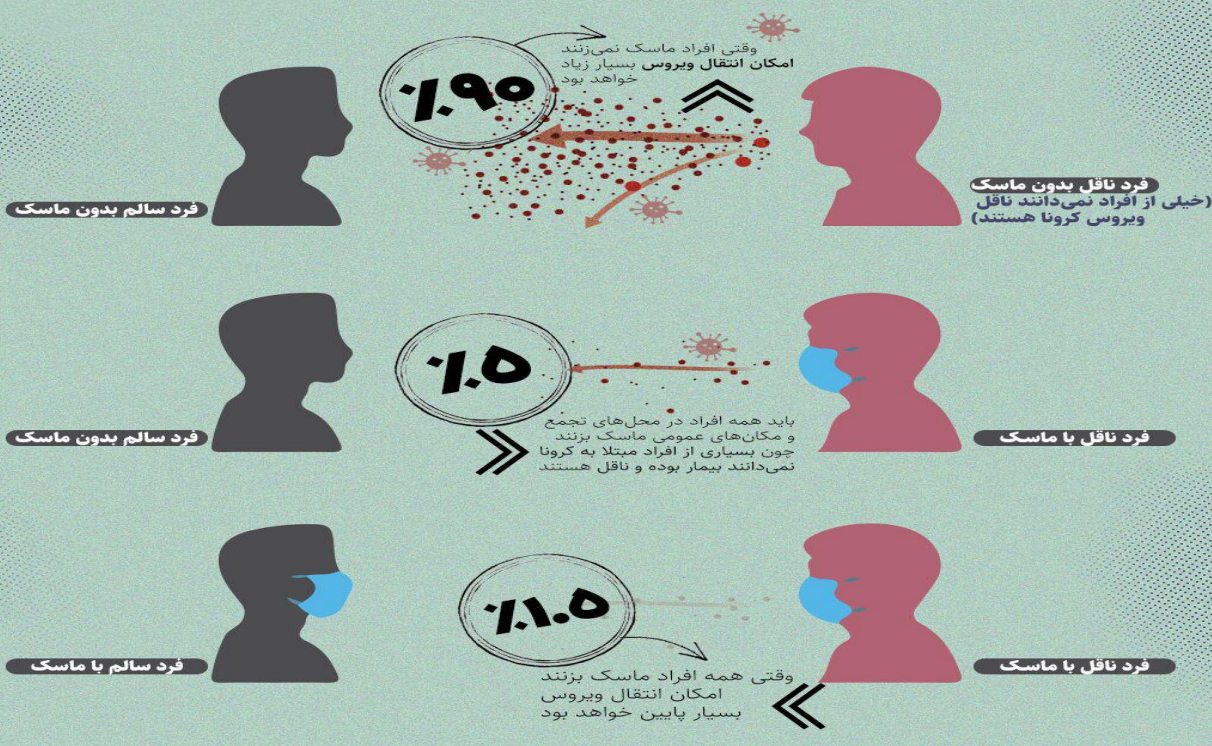
با اطلاع از این موفقیت‌ها خودشان را به فدراسیون معرفی کردند که در میان آنها چهره‌های مستعد و آینده داری هم پیدا شد.

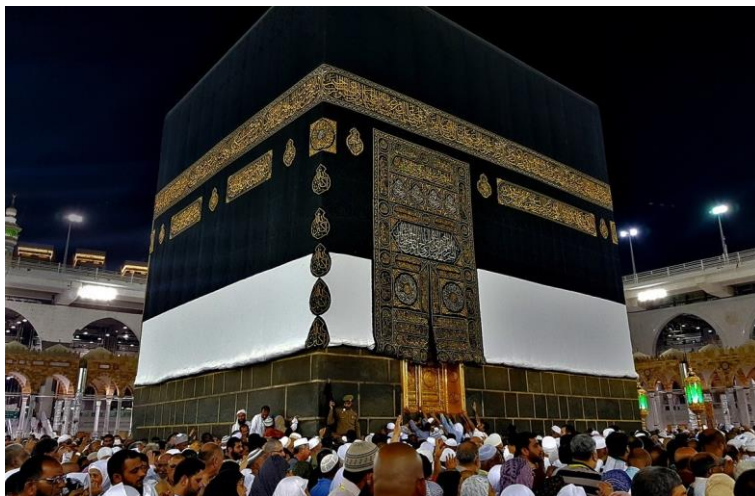
البته یک نکته مهم در این میان وجود دارد، این که ما ورزشکاران جدید را شناسایی کرده و روی آن‌ها کار می‌کنیم برای آینده راه خوب است چرا که پشتوانه‌ای مناسب برای تیم‌های ملی به شمار می‌رود اما آرزوی قلبی همه ما این است که روزی برسد که هیچ بیماری در دنیا وجود نداشته و همه در سلامت کامل باشند.

و سخن پایانی

برای همه اعضای تیم های ملی آرزوی موفقیت و تندرستی دارم، امیدوارم این شرایط سختی که این روزها با آن مواجه هستیم از بین برود تا دوباره بتوانیم در فضایی ایمن، تمرین و ورزش کنیم. برای مردم خوب کشورم نیز آرزوی بهترین‌ها را دارم و همه را به خدای بزرگ می‌سپارم.

چرا باید ماسک بزنیم؟





شاکریان: آرزویم زیارت خانه خداست

■ مسعود محمدی زاده

تفاوتی ندارد کجا باشی و چند ساعت باشه، مهم این است که اراده داشته باشی و فعل خواستن را صرف کنی.

در شرایطی که ویروس کرونا تمامی فعالیتها و رشته‌های ورزشی را به نوعی تعطیل کرده بود، اما برگزاری رقابت‌های آنلاین دارت باعث شد تا در نخستین شماره نشریه فدراسیون با نفرات برتر این رقابت‌ها گفت و گو کنیم. از تهران راهی استان چهارمحال و بختیاری می شویم تا با نفر اول رقابت های دارت بانوان صحبت کنیم.

در ابتدا خودتان را معرفی کنید.

آذر شاکریان هستم، ۲۱ مرداد ماه ۱۳۴۹ در شهرکرد و در خانواده‌ای متوسط به دنیا آمدم. ۴ خواهر و یک برادر دارم. خانه‌دار و متأهل هستم و حاصل این ازدواج ۲ فرزند پسر است. سعی می‌کنم روحیات خوبی داشته باشم و اگر بخواهم به صورت کلی خودم را برای شما تشریح کنم باید بگویم آدمی مهربان هستم و سعی می‌کنم دیگران را نیز خوشحال کنم. عاشق غذاهای سرد هستم، مرغ و ماهی را خیلی دوست دارم و به رنگ قرمز عشق می‌ورزم. شاید به دلیل محل تولدم و یا فضای دور و اطرافم باشد اما عاشق زندگی در آب و هوای کوهستانی بوده و دوست دارم در محیطی آرام و شاد زندگی کنم.

از چه زمانی وارد ورزش شدی؟

من واقعا عاشق ورزش بوده و هستم. مثل اکثر ایرانی ها از همان دوران کودکی به ورزش علاقه نشان دادم و خودم را در محیط های ورزشی سرگرم می‌کردم. رشته‌های والیبال و شنا را دوست داشتم و دوران کودکی خودم را با ورزش سپری کردم.

چه شد که به دارت علاقه نشان دادی و موفق شدی؟

بعد از شرایطی که برایم به وجود آمد، با رشته دارت آشنا شدم. رشته خوب و عجیبی است. باید دارت را دست‌گیری تا هیجان و اوج جذابیت را احساس کنی. از زمانی که با این رشته آشنا شدم زندگی برایم عوض شد و به بخشی از آرزوهایم رسیدم. در سال ۱۳۹۶ بود که برای حضور در مسابقات دارت به آبادان رفتم و در همان جا مدرک داوری و مربیگری خود را هم گرفتم و این مسیر همچنان ادامه دارد.

رقابت‌های آنلاین دارت را چطور دیدی؟

هرچند کرونا موجب تعطیلی همه چیز حتی ورزش شده بود اما با برنامه‌ریزی صورت گرفته از سوی فدراسیون شاهد برگزاری مسابقات بودیم. دو مرحله رقابت‌های آنلاین دارت برگزار شد که در مرحله اول به عنوان دومی رسیدم و در رقابت‌های مرحله بعد، جایگاه نخست را از آن خودم کردم. البته برای اینکه همیشه آماده باشم در رقابت‌های دیگر از جمله مسابقات پیشکسوتان کارگری نیز به میدان می‌روم تا همیشه در اوج آمادگی باشم.

الگوی ورزشی شما در زندگی چه کسی بوده؟

به طور کلی الگوی ورزشی من همسرم بوده و هست، اما بنا به دلایلی رییس هیات چهارمحل و بختیاری هم برایم یک الگوی خاص به شمار می‌رود. خانم مردانیان زمانی که دیدم من به دارت علاقه مند شده‌ام با توجه به تمام محدودیت‌ها و شرایطی که بود، برای من یک صفحه دارت تهیه کرد تا بتوانم به تمرینات خود ادامه دهم.

اما در این جا می‌خواهم از فرصت استفاده کنم و از رییس کمیته دارت استان چهارمحل و بختیاری، دکتر جعفری هم تقدیر و تشکر کنم.

با تلاش‌ها و حمایت او موفق شدیم در خانه دارت یک یا دو بار طی هفته به تمرین بپردازیم که برایمان بسیار خوب و مفید بود و در رشد و موفقیت ما تاثیر به سزایی داشته است.

بهترین و شایسته‌ترین ورزشکار از نظر شما کیست؟

به نظرم همه ورزشکاران ایرانی شایسته هستند چرا که ورزشکار ایرانی، یعنی تلاش، تمرین و در نهایت ایستادن بر قله عزت و افتخار و این وقتی در سختی فراهم شود، ارزش دوچندانی دارد.

از آینده و هدفی که داری، برایمان بگو.

در زندگی چیزهایی را دوست دارم اما حیف که نمی‌توانم آنها را فراهم کنم. اما یکی از بزرگترین آرزوهای من که دارم مربوط به زیارت خانه خدا می‌شود و دوست دارم روزی فرصت و لیاقت این را داشته باشم تا به دور کعبه طواف کنم. هدفم هم این است که در زندگی شخصی و ورزشی‌ام همیشه موفق باشم. می‌خواهم الگویی برای افراد جامعه باشم و به نوعی بتوانم به سایرین کمک کنم.

به همه این‌ها تلاش و حمایت از اعضای خانواده را نیز اضافه کنید چرا که من به عنوان یک مادر و همسر، وظایف مهمی دارم که باید به آنها نیز به نحو احسن عمل کنم.

چه زمانی متوجه شدی دیابت داری؟

مصادف با دوران جنگ بود. سال ۱۳۶۳ من دوران راهنمایی را سپری می‌کردم، سال دوم بودم و به دلیل این که زیاد آب می‌خوردم پدر و مادرم من را به دکتر بردند.

در آن دوران به دیابت، مرض قند می‌گفتند و دکتر به پدر و مادرم گفت من به این بیماری مبتلا هستم.

دوران جنگ بود و طبیعی است که شرایط برای

تهیه دارو زیاد مناسب هم نبود. چه می‌کردی؟

بله، شرایط با الان قابل مقایسه نبود. شاید آن‌هایی که دوران جنگ را تجربه نکرده باشند باورشان نشود اما من خیلی وقت‌ها سرنگ هم پیدا نمی‌کردم.

مشکلات بسیاری داشتیم، انسولین خیلی کم بود. دفترچه‌ای به من داده بودند که در آن تعداد دارو و دفعات تزریق ذکر شده بود اما همان طور که گفتم تهیه انسولین و سرنگ در بسیاری از مواقع، سخت و دشوار بود اما به هر حال آن دوران گذشت و امروز به این جایی که هستیم، رسیدیم.





فعالیت‌های فدراسیون را چطور می‌بینی؟

به عنوان یک ورزشکار از فدراسیون به خاطر حمایت‌ها و برنامه‌هایی که در طول سال به اجرا در می‌آورد، تشکر می‌کنم.

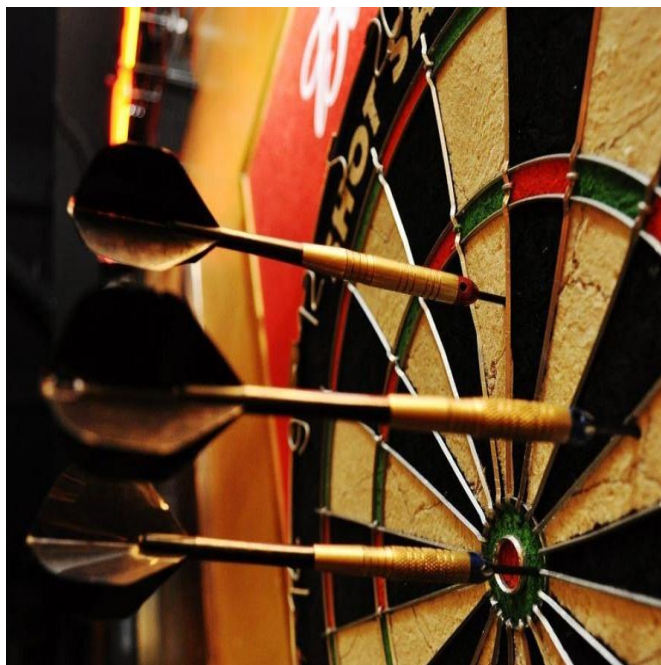
ما هر سال در مسابقات کشوری شرکت می‌کنیم و همه می‌دانند برپایی این رقابت‌ها چقدر سخت و زمان‌بر است اما این مسئله به صورت یک برنامه مستمر درآمد و از این بابت، باید به همه خسته نباشید گفت.

و سخن پایانی

تنها کلامی که می‌توان گفت این است که امیدوارم همه شاد و سلامت باشند.

ورزشکاران ما علی‌رغم شرایطی که دارند از روحیات خاصی برخوردار بوده و به نوعی هر کدام قهرمان زندگی خود به شمار می‌روند.

فدراسیون تمام تلاش خود را به کار بسته تا بر اساس داشته‌های موجود، بهترین شرایط را فراهم کند اما جا دارد مسوولان امر نیز نگاه ویژه‌ای به این مجموعه داشته باشند و حمایت‌های مناسبی را از فدراسیون در دستور کار خود قرار دهند. فراموش نکنیم ورزش، سلامتی جامعه و خانواده را تضمین می‌کند و جامعه‌ای که به این امر توجه کند، جوانان سالم و موفق را نیز تربیت می‌کند.



فراخوان دعوت به همکاری

نشریه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا از کلیه افراد علاقمند به همکاری، در شاخه‌های خبرنگاری و عکاسی (افتخاری) دعوت به همکاری می‌کند. علاقه‌مندان می‌توانند با فدراسیون تماس گرفته، مدارک و رزومه خود را ارسال نمایند.



حضور هم زمان پدر و پسر در تیم پیوند اعضای ایرلند

ترجمه: زهره صالح آبادی

این دومین مسابقات جهانی زمستانی پیوند اعضا بود که یک پدر و پسر به عنوان هم تیمی در تیم ایرلند به میدان می‌رفتند.

مسیر سفر از دوبلین به بنف طولانی بود، اما واقعاً ارزش آن را داشت. رویداد شگفت‌انگیزی که در فضایی زیبا و دوستانه برگزار می‌شد. این که تعداد زیادی از دوستان قدیمی را آنجا ببینی و فرصت داشته باشی تا چند دوست جدید پیدا کنی، خیلی عالی بود. حرکت در خیابان بنف با برف تازه برای شرکت در مراسم افتتاحیه قبل از شروع بازی‌ها، خستگی پرواز را سریعاً از بین برد و به فراموشی سپرد. الان که به حقیقت جدید و کنونی زندگی در میان این بیماری همه‌گیر جهانی، به گذشته نگاه می‌کنم در می‌یابم که حقیقتاً همه ما چقدر خوش شانس بودیم که قبل از قرنطینه شدن جهان، امکان جشن گرفتن هدیه زندگی را داشتیم.

روز اول مسابقه خوب و سریع شروع شد و به محض اینکه لوک در اردوگاه نیکلاس‌گرین تحت مراقبت و رهبری فوق‌العاده آماندا و مگی قرار گرفت، من کفش‌های اسکی را برای اولین دور مسابقه جاینت اسلalom پوشیدم؛ جایی که به عنوان یک اهدا کننده زنده مسابقه می‌دادم.

لوک سه سال پیش کلیه چپ من را دریافت کرد و از آن زمان به گذشته فکر نکرده است.

اولین دور تمام شد و من پیش‌تاز بودم، آیا می‌توانستم آن را برای دور دوم و فینال حفظ کنم؟

خوشبختانه دومین دور من با حداقل خطا گذشت و من موفق شدم اولین مدال طلای ایرلند را از بازی‌های زمستانی بدست آورم. در همین حال، لوک مشغول تیوب سواری بر روی کوه «نورکوی» با دوستان اردوگاه نیکولاس‌گرین در یکی از متمایزترین هفته‌های خود بود. چه هیجان انگیز بود، ایستادن بر سکوی مراسم اهدای مدال.

من در رسانه‌های اجتماعی فعال نیستم اما پستی که در حساب لینکدین خودم با محتوای جشن و اهدای عضو گذاشتم، ۱۷۰۰۰ بازدید کننده داشت. من حدس می‌زدم مردم عادت ندارند در مورد مرد ایرلندی که مدال طلا در رویداد آلپاین برنده شده را بخوانند.

احتمالاً آموزشی که در جوانی در شمال نیویورک دیده بودم به این مسئله کمک کرده بود. بقیه هفته هم برای لوک و من خیلی سرگرم کننده بود چراکه او صخره‌نوردی و سورتمه سواری با اسب را به ماجراجویی‌های اسکی خود اضافه کرد.



لوک هفته آخر را به حساب بهترین بازی‌ها و تعطیلاتی که تا به حال داشته است، سپری کرد. من زمانم را با وقت گذراندن با دوستان روی کوه، درون کلبه و یا انجام اسلalom موازی و اسلalom خیلی بزرگ به صورت دوستانه طی می‌کردم.

همگروهی ایرلند با کانادا، آمریکا و بریتانیا باعث شد ما از معاشرت میان افراد در طول هفته و به اشتراک گذاشتن داستان‌ها و شادی کردن در یک رفاقت فوق‌العاده گرمی که در بازی‌های جهانی مرسوم است واقعا لذت ببریم.

به لطف سخاوت باورنکردنی اهداکنندگان و خانواده‌های آنها کاملاً مشخص بود که تمامی دریافت کنندگان پیوند از اینکه شانس دوباره در زندگی پیدا کرده‌اند، چقدر فروتن و شکرگذار هستند.

کمیته هماهنگی، بابت برگزاری بی‌نظیر یک هفته رقابت که همه از آن لذت ببرند، سزاوار تبریک بسیار است. متأسفانه بازی‌ها باید تمام می‌شد اما نه قبل از اینکه لوک برنده جام نیکلاس گرین بشود.

ما با دوستان خوبی در آلبرتا آشنا شدیم. افرادی که دیدنی‌های دریاچه لوئیز را به ما نشان دادند، جایی که لوک حتی هاکی بازی کردن روی یخ را یاد گرفت.

ما مشتاقانه منتظر دیدن دوباره همه در بازی‌های بعدی هستیم.

نوشین تاری وردی



مهدیان فر: عاشق فوتبال و دارت هستم

عاشق آب و هوای گرم هستم. از همان دوران ابتدایی عاشق ورزش و فوتبال بودم، بیشتر وقتم در ورزش سپری می‌شد و با دوستانم فوتبال بازی می‌کردم. البته هنوز هم در فوتبال حضور دارم و مربی دروازه بانی هستم.

گفتی در آموزش و پرورش کار می‌کنی؟

بله. عشق و علاقه من به ورزش تمامی نداشت. در دوران تحصیل، رشته تربیت بدنی را انتخاب کردم و بعد از آن هم به عنوان مربی ورزش در آموزش و پرورش مشغول کار شدم. البته همانطور که گفتم به عنوان مربی دروازه‌بانی هم کار می‌کنم و فعالیت دارم.

از تیم‌هایی که در آن بازی کردی بگو.

در دوران نونهالی و نوجوانی در تیم‌های مطرح مشهد مانند ابومسلم و پیام بازی کردم و بعد از آن هم در رده سنی بزرگسالان برای تیم‌های پاس مشهد و مدائن به میدان رفتم. البته در زمان تحصیل در دانشگاه نیز مسابقات ورزشی را دنبال کرده و در رقابت‌هایی که در سطح دانشگاه، استان و حتی کشور برگزار می‌شد، شرکت داشتم.

از چه زمانی درگیر بیماری شدی؟

تقریباً سال ۱۳۹۳ بود که متوجه شدم به دیابت مبتلا شدم. البته در حال کنترل است و مشکلی از این بابت ندارم و همچنان ورزش را ادامه می‌دهم. فوتبال بازی می‌کنم و به ورزش دارت هم روی آورده‌ام.

شاید برای خیلی‌ها شروع ویروس کرونا آغاز مشکلات و مصیبت بود، اما افرادی هم بودند که در این شرایط سخت نه تنها کنار نکشیدند بلکه با روحیه‌ای بالا، ورزش را ادامه داده و به موفقیت هم رسیدند.

یکی از کارهای خوب فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا در این دوران، برگزاری رقابت‌های ورزشی آن هم به صورت آنلاین بود. در رشته‌هایی که امکان برگزاری مسابقات وجود داشت، ورزشکاران از سراسر کشور به مصاف هم رفتند و توانایی‌های خود را به رخ کشیدند.

پس از برگزاری این رویداد ورزشی، معین مهدیان فر در بخش آقایان موفق به کسب عنوان نخست شد. همین بهانه کافی بود تا در نخستین شماره نشریه فدراسیون راهی مشهد شویم تا با این ورزشکار خراسان رضوی، گفت و گو کنیم. معین از بچه‌های مشهد است، از دیار امام رضا (ع) و متولد ۲۳ اردیبهشت ۱۳۶۱. پدرش شغل آزاد دارد و مادرش، فرهنگی است. یک برادر دارد و خودش نیز در آموزش و پرورش منطقه ۵ مشهد کار می‌کند.

از خودت بیشتر بگو و این که از چه زمانی به ورزش علاقه‌مند شدی؟

شاید برای خیلی‌ها باورس سخت باشد اما من فردی آرام اما پرتحرک هستم. نمی‌دانم این را چه طور توضیح بدهم اما از نظر فردی چنین روحیه‌ای دارم. رنگ‌های مشکی و قرمز، رنگ‌های مورد علاقه من هستند و در مورد خوراک نیز غذایی نیست که دوست نداشته باشم و تقریباً همه غذاها را دوست دارم و گلابه‌ای نمی‌کنم.



از رشته‌داریت برایمان بیشتر بگو.

ورزش بسیار زیبا و مهیجی است و در این مدت که فعالیت خود را در این رشته آغاز کرده‌ام به مقام‌های بسیاری در سطح استان و مسابقات این دست یافته‌ام.

رقابت‌های آنلاین فدراسیون و سطح کیفی مسابقات چطور بود؟

برگزاری این مسابقات در شرایطی که کرونا در همه جا شیوع پیدا کرده بود، کار بسیار خوبی بود البته چون در ابتدای راه هستیم و تجربه برگزاری رقابت‌های آنلاین را نداریم طبیعی است مشکلاتی هم باشد اما کلیت کار به نظرم بسیار خوب و پسندیده بود.

تجربه حضور در مسابقه آنلاین را داشتی؟

بله، من دوبار در رقابت‌های آنلاین حضور داشتم که یک مقام اولی و یک عنوان دومی، حاصل کارم بوده است.

از مشکلات رقابت آنلاین گفتی، نقطه ضعف مسابقات کجاست؟

اول اینکه رقابت‌های آنلاین به نظر من چندان موجب رشد و ترقی ورزشکار نمی‌شود و به هیچ عنوان با مسابقاتی که رو در رو به مصاف رقا

می‌روی قابل مقایسه نیست. از سویی دیگر احتمال دست بردن در روند جریان بازی هم هست و شاید این ذهنیت برای برخی‌ها باشد که به نوعی تقلب کنند هر چند این مسئله خیلی نادر است.



از مقام‌ها و عناوینی که تاکنون داشته‌ای، بیشتر بگو.

در مسابقات مختلفی شرکت کرده‌ام. هر زمان که فرصت باشد و بتوانم در مسابقات استانی و این هم حاضر می‌شوم و میزان آمادگی خود را می‌سنجم. مقام‌های بسیاری هم در این رقابت‌ها به دست آورده‌ام. در رقابت‌های این شیراز هم حاضر شدم و توانستم خودم را به جمع ۶ نفر پایانی برسانم.

به نظر من هر چقدر تلاش و تمرین کنی، نتایج بهتری هم به دست می‌آوری و موفق‌تر می‌شوی.

الگوی ورزشی تو در ورزش چه کسی بوده؟

الگوی من در فوتبال، لویجی بوفون بود. مردی که در درون دروازه یک سنگربان تمام عیار بود و افتخارات بسیاری در کارنامه ورزشی دارد.

تیم محبوب من هم یونتوس است. اما در رشته داریت اندرسون را الگوی خود قرار داده‌ام و رقابت‌های او را همیشه دنبال می‌کنم.

او بازیکن خوب و موفقی است و از موقعیت‌هایی که به دست می‌آورد، به خوبی استفاده می‌کند.

هدف در زندگی چیست؟

من تنها یک هدف دارم، رسیدن به جایی که باعث افتخار مادرم شوم. او تمام دارایی و زندگی من است و تمام تلاشم را همیشه می‌کنم که او را خوشحال و راضی نگه دارم.

امیدوارم همیشه راضی باشد و برایم دعا کند.

زندگی را چطور می‌بینی؟

به نظر من زندگی بالا و پائین بسیار دارد. من هم مانند تمام مردم شرایط زندگی‌ام دستخوش اتفاقات بسیار بوده و طبیعی است که این مسئله در روحیه و بیماری‌ام اثرگذار باشد. در افرادی مانند ما که دیابت داریم، تاثیرات خاص خود را دارد و باید مراقب بود.



و سخن پایانی

در ابتدا باید از مسوولان فدراسیون به خاطر تمام فعالیت‌ها و تلاش‌هایی که انجام می‌دهند، تشکر کنم. یک مسئله مهم وجود دارد که باید به آن اشاره کرد. برگزاری رقابت‌های ورزشی و حضور در مسابقات استانی و کشوری جدا از نتایج، برای ما یک اتفاق خوب است. اول این که ورزشکاران استان‌های دیگر را دیده و از نظر فنی، میزان آمادگی خودمان را می‌سنجیم. دوم این که روحیه بچه‌ها خیلی بهتر می‌شود و در فضایی سالم و به دور از هیاهو، چند روزی را کنار هم بوده و به نوعی خودمان را از نظر روحی بازسازی می‌کنیم.

در پایان برای تمامی ورزشکاران آرزوی سلامتی و تندرستی دارم و امیدوارم همه ما روزهای خوب و خوشی را پیش رو داشته و شاهد موفقیت‌های بیشتر فدراسیون نیز باشیم.

در خطبه‌ایی دیگر اشاره شده، از دنیایی کوچ می‌کنید که سرانجام آن نابودی است. مبدا آرزوها بر شما چیره گردد. میندارید که عمر طولانی خواهید داشت! دنیا از نظر خردمندان چونان سایه ایست که هنوز گسترش نیافته، کوتاه می‌گردد و هنوز فزونی نیافته، کاهش می‌یابد.

در پایان این بخش از فرمایشات علی ابن ابیطالب (ع)، ایشان در خطبه هشتاد و سه، سفارش به تقوای الهی فرموده و می‌فرمایند: خداوند در برابر اعمال نیکو به شما پاداش می‌د و با نعمت‌های گسترده و بخشش‌های بی حساب، شما را گرمی داشته و چند روز در این دنیا آزمایش می‌گردید تا در برابر اعمال خود محاسبه شوید. در جریان ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س)، به فرموده حضرت رسول (ص)، نکات بسیار مهم آموزشی و الگویی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به خواستگاری بدون واسطه، قناعت و دوری از اشرافی‌گری و تجملات، سخت نگرفتن به همدیگر، بنا نهادن زندگی بر پایه محبت و عشق واقعی از روی شناخت، مهریه پایین، حجب و حیا و... اشاره کرد.

به این خاطر است که یک پیوند با این ویژگی‌ها، پیوند آسمانی لقب می‌گیرد که رضایت خدا و رسولش در آن وجود دارد.

پس نتیجه می‌گیریم اگر خواهان سعادت‌مندی و پیرو راستین اسلام هستیم، بایستی تا مرز توان تلاش کنیم تا مراحل ازدواج، بر مبنای صحیح صورت گیرد. باید ساده زیستی در تمام سطح زندگی جامعه و به خصوص ازدواج راه یابد و گرنه، قید و بندهای اجتماعی در امر ازدواج که بیشتر نشأت گرفته از فرهنگ غیر اسلامی و یا ساخته و پرداخته ذهن‌های کوتاه مادی و اشرافی است، چون پابند و زنجیر به دست و پای جوانان و والدین آنها می‌افتد.

التماس دعا



خداشناسی و ضرورت ستایش پروردگار

■ علیرضا کامکار

به مناسبت ماه مبارک ذی‌الحجه و ایام عید سعید قربان و غدیر و سالروز ازدواج آسمانی حضرت علی (ع) و بانوی مهر و وفا حضرت فاطمه (س)، ستون فرهنگی این ماه را اختصاص می‌دهیم به نکاتی مهم از نهج البلاغه در وصف خداشناسی و ضرورت ستایش پروردگار.

حضرت علی (ع) در بسیاری از خطبه‌های این کتاب ارزشمند، درباره این موضوع بسیار سخن فرموده‌اند که به اختصار محضر شما بزرگواران تقدیم می‌گردد.

ایشان در خطبه چهل و پنج می‌فرمایند؛ ستایش خداوندی را سزااست که کسی از رحمت او مایوس نگردد و از نعمت‌های فراوان او بیرون نتوان رفت. خداوندی که از آمرزش او هیچ گناهکاری ناامید نگردد و از پرستش او نباید سرپیچی کرد. خدایی که رحمتش قطع نمی‌گردد و نعمت‌های او پایان نمی‌پذیرد.

آری بدرستی که دنیا خانه آرزوهایی است که زود نابود می‌شود. کوچ کردن از وطن حتمی است، سعی کنیم با بهترین زاد و توشه از آن کوچ کنیم و بیشتر از آنچه نیاز داریم، طلب نکنیم.

اخبار
استان‌ها



**محمدی رئیس هیات ورزش‌های
بیماران خاص و پیوند اعضا استان همدان شد**

با برگزاری مجمع انتخاباتی ریاست هیات ورزش‌های بیماران خاص و پیوند اعضا استان همدان، افشین محمدی به عنوان رئیس این هیات انتخاب شد.

در این مجمع که با حضور مدیرکل ورزش و جوانان استان و سایر اعضا برگزار شد افشین محمدی با کسب ۱۱ رای برای ۴ سال آینده سکان هدایت این هیات را بر دست گرفت.

مدیرکل ورزش و جوانان استان همدان پس از پایان این مجمع گفت: امیدوارم رییس هیات جدید استان مانند گذشته که سابقه بسیار درخشانی در حوزه‌های مختلف داشته، در هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا هم بتواند با عزم و اراده خود روزهای بهتری را برای بیماران خاص رقم بزند.

**کلنگ‌زنی سالن ورزشی بیماران خاص
و پیوند اعضا در ارومیه**

با حضور استاندار آذربایجان غربی و مدیرکل ورزش و جوانان استان، مراسم کلنگ‌زنی سالن تخصصی ورزشی، ویژه بیماران خاص و پیوند اعضا برگزار شد.

محمد مهدی شهریار، استاندار آذربایجان غربی در این مراسم با تاکید بر نگاه ویژه دولت به رفع نیازهای فرهنگی و ورزشی استان گفت: یکی از دغدغه‌های جدی برطرف شد و احداث سالن‌های تخصصی ورزشی در ارومیه، گام بلندی برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده بود که امیدوارم نیاز مخاطبان و جامعه هدف را برطرف سازد.

وی با اشاره به احداث سالن‌های ورزشی و تخصصی ویژه بیماران خاص و پیوند اعضا تصریح کرد: در روزی که مصادف با میلاد امام‌حسن مجتبی(ع) بود کار بزرگی در سطح استان انجام شد که با همت همه دستگاه‌های مسئول محقق گردید.



اخبار
استان‌ها

اهدای بسته‌های معیشتی هیات

بیماران خاص و پیوند اعضا البرز به نیازمندان

با تلاش و همت مسوولان و ورزشکاران هیات استان البرز، با بررسی و شناسایی خانواده‌های نیازمند، تهیه و توزیع بسته‌های معیشتی در دستور کار قرار گرفت که بر این اساس برای ۳۵ خانوار نیازمند، اقلام و کالاهای مورد نیاز خریداری و تحویل این عزیزان شد.

تجلیل از مدال آوران و ورزشکاران بیماران خاص و پیوند اعضا سیستان و بلوچستان

طی مراسمی از مدال آوران و ورزشکاران سیستان و بلوچستان تقدیر به عمل آمد. در این مراسم که با حضور مدیرکل ورزش استان، مسئولین و ورزشکاران هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا برگزار شد، با اهدا احکام و جوایز از مدال آوران و ورزشکاران استان قدردانی شد.

همچنین ورزشکاران مردمی جامعه ورزش استان سیستان و بلوچستان به همراه مسئولین ورزشی در سازمان انتقال خون شهر زاهدان حضور یافته و ضمن اهدا خون از سایر ورزشکاران و مردم دعوت کردند که با توجه به شرایط موجود و اینکه استان با کمبود ذخایر خون مواجه است در این امر خدایسندانه شرکت کنند.

خودداری ورزشکاران ایرانی بیماران خاص و پیوند اعضا از رویایی با حریف رژیم صهیونیستی

مرحله چهارم لیگ ۱۰۰ تیم برتر شطرنج جهان با خودداری ورزشکاران ایرانی و خارجی نماینده پرتغال همراه بود. در این لیگ که با شروع اپیدمی ویروس کرونا به صورت آنلاین برگزار شد، تیم‌های مطرحی از سراسر دنیا به مصاف هم رفتند که در هفته پنجم این مسابقات، ورزشکاران ایرانی و خارجی تیم تمپلاریوش پرتغال، از رویارویی با نماینده رژیم صهیونیستی خودداری کردند. این اقدام با تصمیم کاپیتان ایرانی تیم تمپلاریوش و با رضایت مدیر پرتغالی این تیم صورت گرفت و سایر بازیکنان نیز از آن حمایت کردند. گفتنی است تیم شطرنج تمپلاریوش در مرحله چهارم این رقابت‌ها با پیروزی در همه دیدارها، مقتدرانه قهرمان این مسابقات شده بود و عنوان دومی و سومی نیز به نمایندگان اسلوانی و نیوزیلند رسیده بود.

آرمان آریانژاد (کاپیتان)، استاد فیده حسین آریانژاد، استاد فیده علی راستبد، استاد فیده آرش داغلی، استاد بین المللی امین مولایی، استاد فیده مهدی غلامی، مانی جاهدی، ماهان رضانی و واحد نجفی از بازیکنان ام.اس می باشند.

تجلیل از مدال آوران ورزش بیماران خاص استان خوزستان

هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خوزستان از مدال آوران و ورزشکاران فعال خود در رقابت‌های جهانی و کشوری در سال ۹۸ تجلیل کرد.

جمال فتحی دبیر این هیات گفت: با توجه به حمایت‌های مالی و معنوی دکتر کیومرث حاجی‌زاده، رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خوزستان و تاکید همیشگی وی به حمایت از همه ورزشکاران و قهرمانان خوزستانی، از ۱۳ مدال آور جهانی و کشوری و همچنین ۱۰۸ ورزشکار فعال استان تقدیر به عمل آمد.

یک عکس، یک خبر



اهدای بسته‌های
بهداشتی به
بیماران کلیوی
در کرمانشاه



تهیه و توزیع
رایگان آب ژاول
توسط آقای
محمدطیب
طاهرپور



کمک‌های
مومنانه هیات
ورزش بیماران
خاص کرمان



نقش درمانی
سوارکاری در
مبارزه با سرطان



توزیع سبد
حمایتی در بین
ورزشکاران
بیماران خاص
کردستان



رزمایش همت
جوانانه، کمک
مومنانه در
هرمزگان



نامور رئیس
هئیت آذربایجان
شرقی شد



توزیع ۶۰۰
ماسک فیلتردار
میان بیماران
خاص خوزستان



اعضای فدراسیون



خانم دکتر فاطمه هاشمی
رییس فدراسیون



آقای سید محسن موسوی
دبیر فدراسیون

خانم دکتر معصومه شهبازی
نایب رییس بانوان



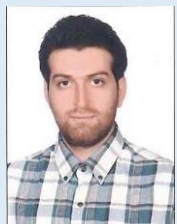
خانم نوشین تاری وردی
خزانه دار



آقای امین صانعی
مدیر روابط عمومی



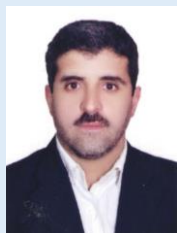
آقای مسعود محمدی زاده
مسوول مسابقات



آقای سید امیر سعید ریحانی
کارشناس مالی



آقای علیرضا کامکار
مسوول اردوها و کارپرداز



آقای مجید زرین کفش
تدارکات و پشتیبانی



خانم زهره صالح آبادی
مسئول دفتر



خانم مونا ستاره آسمانی
دبیرخانه



فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

جردن، بالاتر از تقاطع اسفندیار، خیابان شهید انصاری (صداقت)، پلاک ۶ طبقه اول

ارتباط با ما

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۰۲۶۲۷

سایت فدراسیون

<http://sptfiran.ir>

اینستاگرام

https://www.instagram.com/sptf_iran