



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

# سفیر زندگی

شماره دوم - آبان ۱۳۹۹

- بازخوانی پرونده دوومیدانی در گفت و گو با مربیان تیم ملی
- از زمین‌های راگبی تا گوی پتانک
- ورزش اصفهان در یک نگاه







اراده جمهوری اسلامی ایران، گسترش و پیشرفت ورزش است، چرا که این امر سلامت جسمی و نشاط و شادابی روحی جامعه را دنبال دارد و چنین جامعه‌ای قادر خواهد بود در همه زمینه‌ها پیشرفت کند.

مقام معظم رهبری

## در این شماره می خوانید:

صفحه ۵

نثاری: اگر همه چیز مهیا باشد می توان روی ۲۰ مدال جهانی حساب کرد

صفحه ۶

رحیمی: مسوولان استانی نگاه ویژه‌ای به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا اصفهان داشته باشند

صفحه ۱۰

توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و کرونا

صفحه ۱۴

ربانی: دوومیدانی در کسب مدال موفق عمل کرده است

صفحه ۱۵

پورمحتشم: بعد از بیماری به طنز و استندآپ کمدی روی آوردم

صفحه ۱۹

جدول و سرگرمی

صفحه ۲۲

امیری: پتانک رشته‌ای تمرکزی و مدال آور است

صفحه ۲۳

جعفری: به موفقیتیم در انگلیس مطمئن بودم

صفحه ۲۸

درباره آنفلوانزا بیشتر بدانیم

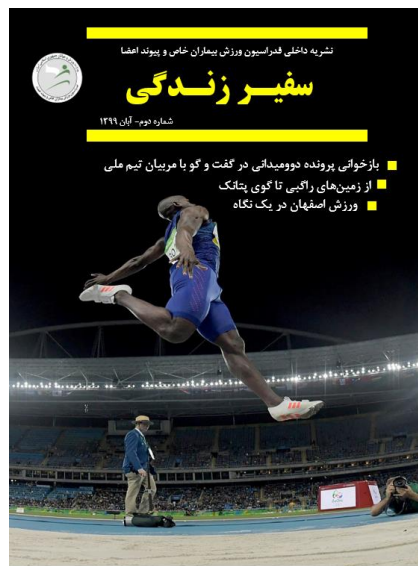
صفحه ۳۲

دایی: معدل مدالی دوومیدانی قابل قبول است

صفحه ۳۶

یک عکس، یک خبر

صفحه ۳۹



## صاحب امتیاز:

فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

مدیر اجرایی و سردبیر: امین صانعی

## همکاران این شماره:

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

## منابع علمی این شماره:

سایت فدراسیون پزشکی، ورزشی  
سایت وزارت بهداشت

## نشانی:

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

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۰۲۶۲۷

پیااده‌روی، کوهپیمایی و حتی دوچرخه‌سواری در فضاهای خلوت یکی از راهکارهای مناسب در این ایام است.

خوشبختانه با آینده‌نگری که در مجموعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا وجود دارد از همان ابتدا ارتباط مجازی میان مربیان و ورزشکاران برقرار شد تا از این طریق، برنامه‌ها و تمرینات ورزشی قهرمانان کشورمان مورد ارزیابی کادر فنی قرار گیرد. البته پزشکان تاکید دارند در این مدت حتی‌المقدور از پرداختن به تمرینات سخت خودداری شود و ورزشکاران در حد آماده نگه داشتن بدن خود به مرور تمرینات بپردازند.

به نظر فرشته سادات شجاعی روانشناسی بالینی و خانواده درمانگر، انجام ورزش منظم یکی از راه‌های جلوگیری از مضرات و معایب بی‌حرکتی و فعالیت نکردن طی دوران قرنطینه خانگی است. کاهش قدرت عضلات و پایین آمدن توان قلبی، عروقی و ریوی به دنبال بی‌حرکتی خصوصا در جمعیت مسن و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای از جمله علل افزایش ناتوانی در این قشر آسیب پذیر جامعه است.

وقتی یک بیماری علاوه بر سلامت جسمی، به سلامت روانی افراد جامعه نیز اثر می‌گذارد، دیگر تنها به عنوان یک بیماری تلقی نمی‌شود، بلکه یک بحران است که همه افراد جامعه به کمک هم می‌توانند از آن عبور کنند. ورزش به عنوان یک عامل تاثیرگذار در سلامت جسمانی و روانی می‌تواند در این امر موثر باشد.

فراموش نکنیم ورزش از عواملی به شمار می‌رود که موجب کاهش اضطراب و افسردگی است و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد، از سویی دیگر هم موجب سلامت جسم است و هم بهداشت روانی را تضمین می‌کند. پس با رعایت پروتکل‌های بهداشتی به ورزش ادامه خواهیم داد و به فکر سلامتی خود و عزیزانمان هستیم.

■ سردبیر

دی‌ماه سال گذشته بود که صحبت‌هایی مبنی بر شیوع و بروز بیماری جدیدی در ایران به گوش رسید. هر چند در همان ابتدا همه ما نسبت به ویروس کرونا یا همان کووید ۱۹ حساسیت داشتیم اما هیچ‌کس تصور نمی‌کرد این میهمان ناخوانده این چنین تمامی رفتارها و فعالیت‌های زندگی را مختل کند و حتی موجب تعطیلی ورزش شود.

پس از قطعی شدن شیوع این ویروس در ایران و گسترش آن در استان‌های مختلف کشور، شاهد اتفاقات ناخوشایندی بودیم. از یک سو بی‌توجهی برخی از هموطنان به هشدارها و توصیه‌های بهداشتی و از سویی دیگر عدم اعمال محدودیت‌های لازم از سوی برخی از مسوولان، در نهایت کار را به جایی رساند که شاهد همه‌گیری و بستری شدن بسیاری از هموعان خود بودیم و بازهم متاسفانه در این میان، عزیزانی را نیز از دست دادیم.

هر چند کرونا از جامعه پزشکی و غیرپزشکی، قربانیان بسیاری را گرفت اما باید به این نکته اشاره داشت که بازهم ورزش می‌تواند در این دوران سخت، افراد را از انزوا خارج کرده و امید به آینده را در آنان تقویت کند.

کرونا دامنه فعالیت‌های اجتماعی را محدود کرد و حتی فعالیت‌های ورزشی گروهی را نیز به تعطیلی کشاند. البته در این مدت شاهد فعالیت به صورت دوره‌ای و مقطعی بودیم اما توصیه ما به شما دوست عزیز این است که منتظر اما و اگرها نباشید و در خانه و محیطی امن به دور از هیاهو و استرس کرونا، به ورزش بپردازید. فراموش نکنید عدم فعالیت ورزشی جدا از بحث روحی و روانی که به همراه دارد عامل بروز بسیاری از مشکلات دیگر از جمله فقر حرکتی، تشدید چاقی و ... است. با توجه به شرایط حساس این روزها و احتمال ابتلای افراد به کرونا، توصیه ما به شما این است که ورزش را در خانه یا محیط‌های امن ادامه دهید. اگر در فضای باز ورزش می‌کنید فاصله ۲ تا ۳ متری را با دیگران حفظ کنید.

بود که با فدراسیون آشنا شدم و تا امروز نیز این همکاری ادامه دارد. به لطف خدا در این مدت نتایج خوبی هم به دست آمده که هم برای من و هم برای ورزشکاران یک افتخار است و امیدوارم این روند موفقیت همچنان ادامه داشته باشد.

### از چه زمانی با این رشته آشنا شدید؟

این مساله به زمان دوران تحصیل من باز می‌گردد. در مقطع راهنمایی بودم که توسط معلم ورزشی که داشتیم مورد استعدادیابی قرار گرفتیم.

آقای سیدمهدی بخشایش معلم ورزش من بود، آن زمان در یزد بودیم و از همان جا تمریناتم را شروع کردم. به خوبی از سوی مربی ورزشم راهنمایی شدم و کارم را با پرتابها آغاز کردم. به دلیل شرایط بدنی که داشتم خیلی زود نتیجه گرفتیم و این، انگیزه من را دوچندان کرد. تا مدت‌ها قهرمان بلامنازع در استان یزد بودم و همین مساله راه را برای ادامه موفقیت من باز کرد. البته مهندس محمدحسین ایلپایی هم به من خیلی کمک کرد، او به عنوان یک مربی حرفه‌ای نقش بسیار مهمی در به اوج رسیدن من داشت که از همین جا از آن‌ها تشکر می‌کنم.

### این موفقیت‌ها تا کجا ادامه داشت؟

حدود ۱۶ سال سن داشتم که به تیم ملی جوانان دعوت شدم. عضویت در تیم ملی برای هر فردی یک افتخار است و من هم این شانس را داشتم که پیراهن مقدس تیم ملی کشورم را بر تن کنم.

### بهترین و بدترین خاطره ورزشی که در این دوران داشتید را به یاد می‌آورید؟

بله، بهترین سفر و خاطره ورزشی من به مسابقات جهانی انگلستان باز می‌گردد، در نیوکاسل و در سال ۲۰۱۹ موفق شدیم به اندازه ۲ تا ۳ برابر ادوار گذشته مدال کسب کنیم که یک اتفاق خوب بود.



موفقیتیم را مدیون آقایان بخشایش و ایلپایی هستم  
نثاری: اگر همه چیز مهیا باشد می‌توان  
روی ۲۰ مدال جهانی حساب کرد

دوومیدانی از جمله رشته‌های مدال‌آور و موفق فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به شمار می‌رود و به دلیل تنوع بسیاری که در مواد و ماده‌های این رشته وجود دارد، یکی از پرمدال‌ترین رشته‌های ورزشی به شمار می‌رود. در این شماره از نشریه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا سعی کردیم به صورت یک پرونده به این رشته بپردازیم و در این بخش پای صحبت‌های مربی پرتابها خواهیم نشست تا با او و این ماده دوومیدانی بیشتر آشنا شویم.

### آقای نثاری خودتان را برای علاقه‌مندان به دوومیدانی معرفی کنید.

حسین نثاری هستم و متولد نه‌اوند. ۴۲ سال سن دارم، متاهل و دارای ۲ دختر به نام‌های نیلوفر و نیکا. ۲۶ سال است که در ورزش حضور دارم که از این مدت ۲۰ سال به صورت حرفه‌ای به عنوان مربی دوومیدانی در ماده پرتابها مشغول به کار و فعالیت هستم.

### از چه سالی با فدراسیون همکاری دارید؟

سال ۲۰۰۶ و در زمان حضور آقای فاطمی‌نسب

البته باید روی تکنیک‌ها خیلی کار کرد و با پرپایی اردوهای مستمر و منظم کیفیت ورزشکاران را ارتقا داد. اما یک مساله مهم در این میان وجود دارد، اگر به هر دلیل تکنیک اشتباهی در بدن یک ورزشکار بیافتد آن وقت کار خیلی سخت خواهد بود چرا که زمان زیادی را باید صرف کرد تا بدن ورزشکار به شرایط قبلی باز گردد که کار خیلی سختی است. پس به همه ورزشکاران توصیه می‌کنم روی تمرینات خود دقت بسیار داشته باشند تا روند موفقیت خوبی را تجربه کنند. به عنوان مثال قبل از اعزام تیم به رقابت‌های جهانی انگلیس از فدراسیون درخواست کردیم یک هفته زودتر تمرینات خود را آغاز کنیم که با حمایت مسوولان این امر محقق شد. تمرینات منظم در همین مدت کوتاه بسیار اثر بخش بود و مدال‌هایی که کسب شد نشان داد در راه درست حرکت کردیم.

### برای موفقیت این رشته چه باید کرد؟

به نظرم اگر بتوانیم اردوهای مستمر و منظمی را در برنامه داشته باشیم و تمرینات با یک شکل و روند مناسبی برگزار شود آن وقت می‌توانیم مطمئن باشیم که تعداد مدال‌های کسب شده کشورمان رشد چشمگیری خواهد داشت.



در همین مسابقات بهترین نتیجه تاریخ ادوار فدراسیون هم رقم خورد و برای نخستین بار موفق شدیم در میان ۳ قدرت برتر جهان قرار بگیریم. باید به این نکته تاکید کنم که ما با ۵ ورزشکار در ماده پرتاب‌ها به میدان رفتیم که نتیجه آن کسب ۱۴ مدال بود که این مساله نشان از توانایی ورزشکاران ما دارد.

در دوومیدانی ۲۴ ماده برای آقایان و ۲۲ ماده برای بانوان وجود دارد، اگر به خوبی در این رشته سرمایه‌گذاری شود، مدال‌های بسیاری را می‌توان کسب کرد که در جدول مدالی نیز در جایگاه کشورها بسیار موثر خواهد بود.

### شاخصه موفقیت در ماده پرتاب‌ها چیست؟

افرادی که قد بلندتر و وزن بیشتر داشته باشند، شرایط بهتری نسبت به سایرین دارند. البته سرعت دست بالا هم بسیار مهم است اما ورزشکارانی هم داشتیم که همه این شرایط را نداشتند اما در کسب مدال موفق بودند.

### فضا و نقش دوومیدانی و ورزشکاران را در این سال‌ها چطور ارزیابی می‌کنید؟

تجربه من در طول این سال‌ها می‌گوید ورزش باعث افزایش روحیه و بهبود شرایط روحی و روانی ورزشکاران می‌شود. حفظ آمادگی بدنی برای موفقیت از یک سو و تقویت سیستم قلبی و عروقی از سویی دیگر باعث می‌شود ورزشکار در بهترین شرایط بماند که بی‌شک در حفظ سلامتی مفید و موثر است.

### وضعیت تیم ملی را چطور می‌بینید؟

به نظرم اگر با همین تعداد ورزشکار در شرایط مطلوب کار کنیم می‌توانیم روی ۲۰ مدال حساب باز کنیم.



## تفاوتی میان ورزشکاران ایرانی و رقبای خارجی می‌بینید؟

در بعد غیرت و انگیزه، ورزشکاران ما خیلی پیش هستند اما در برابر برخی از رقبای خارجی از نظر امکانات و تجهیزات حرفه‌ای عقب هستیم که باید این نقص جبران شود. به عنوان مثال برخی از حریفان ما در رقابت‌های انگلیس تمام تجهیزات حرفه‌ای را همراه خود داشتند که این مساله در نتیجه‌گیری ورزشکار اثر بسیار مهمی دارد اما با همین تفاوت‌ها باز هم دیدیم قهرمانان کشورمان

چگونه مدال‌های جهانی را یکی پس از دیگری برای کشورمان به ارمغان آوردند و اگر بتوانیم به خوبی از آن‌ها حمایت کنیم، روی باقی مدال‌ها نیز می‌توان حساب ویژه‌ای باز کرد.

### از تیم پرتاب برایمان بیشتر بگویید.

تیم خوب و یک‌دستی داریم، علی حیدری از قدیمی‌ترین ورزشکاران ما در ماده پرتاب است که سال‌هاست برای ایران مدال‌آوری می‌کند. از سال ۲۰۰۶ در رده‌های سنی مختلف حضور داشته و همواره یکی از قهرمانان بلامنازع رقابت‌های جهانی بوده، علی جعفری را داریم که برای نخستین بار در بازی‌های جهانی انگلستان به میدان رفت اما به دلیل استعداد و قوای جسمانی ذاتی که داشت ۳ مدال طلای جهان را از آن خود کرد که یک شاهکار است و شک ندارم در سالیان آینده نیز از قهرمانان مسابقات جهانی خواهد بود.

سجاد فتح الهی یکی دیگر از ورزشکاران ما در انگلیس بود، با آن‌که تجربه کافی نداشت و برای نخستین بار پیراهن تیم ملی را بر تن می‌کرد اما ۲ مدال به دست آورد. او رشد خوبی داشت و اگر با همین روند کار کند شک ندارم که در مسابقات بعدی می‌تواند ۴ مدال طلا برای ایران به ارمغان بیاورد. صادق محمدی شاید با بقیه کمی متفاوت باشد، قد کوتاهی دارد اما جزو بهترین‌های ما بود. با جدیتی که در کارش داشت و چرخش‌های خوبی که انجام داد یکی دیگر از ورزشکاران موفق ما در مسابقات جهانی بود و در کمال تعجب همگان ۲ مدال را بر گردن آویخت. البته مسوولان ورزش کردستان به خوبی از او حمایت کردند و با توجه به سنی که دارد برای سالیان آینده نیز می‌توان روی موفقیت و مدال‌آوری او حساب کرد. سعید بهزادی نیز دیگر ملی‌پوش ما در این مسابقات بود و نتیجه خوبی به دست آورد، در کل همه بچه‌های ما خوب و موفق بودند و به همه آن‌ها یک‌بار دیگر خسته نباشید می‌گویم.

### در دوران کرونایی چه کردید؟

طبیعی بود که تمرینات را تعطیل و از فعالیت‌های گروهی خودداری کنیم. اما در همین مدت به صورت تلفنی و با استفاده از فضای مجازی به ورزشکاران مشاوره‌هایی دادیم تا آمادگی خود را حفظ کنند.





ایران بوده و اکنون افتخار داریم عضوی از تیم ما باشد. با این سن، تکنیک بسیار خوبی دارد و پرتاب‌های بسیار زیبایی را انجام می‌دهد. امیدوارم در اردوهای بعدی در خدمت این ورزشکار خوب باشیم و او را در کنار خود ببینیم. ورزشکاران دیگری داریم مانند نریمانی، براتی، مرزبان و ... از آن‌ها هم می‌خواهیم بیایند و تمرینات خود را منظم برگزار کنند تا در رقابت‌های آینده بتوانیم از آن‌ها هم استفاده کنیم.

این مساله شامل همه دوستان می‌شود، اگر ورزشکاری فکر می‌کند در پرتاب‌ها خوب است با من تماس بگیرد، هماهنگی می‌کنیم تا رکوردگیری در استان آن ورزشکار انجام شود و اگر وضعیت را مناسب دیدیم روی او سرمایه‌گذاری خواهیم کرد.

### حسین نثاری به چه غذایی علاقه‌مند است و چه ورزشی را دنبال می‌کند؟

من عاشق قورمه‌سبزی هستم، رنگ مورد علاقه من زرد است و در میان ورزشکاران حسن یزدانی کشتی‌گیر خوب کشورمان را خیلی دوست دارم، در میان مربیان نیز روح‌الله دایی از مربیان دوومیدانی را خیلی دوست دارم، این را هم بگویم که از رانندگی متنفر هستم و هیچ علاقه‌ای به ماشین و این جور چیزها ندارم.

### و اگر صحبت دیگری مانده، این شما و این علاقه‌مندان به ورزش.

در پایان باید از خانم هاشمی، خانم فرهادی‌زاد و آقای سید محسن موسوی تشکر کنم. واقعیت این است که از دل و جان برای این بچه‌ها کار و تلاش می‌کنند و امیدوارم در رقابت‌های آتی بتوانیم نتایج بهتری کسب کرده و مدال‌های بیشتری را به دست بیاوریم تا به نوعی از تلاش‌های این عزیزان قدردانی کنیم.

### یک خاطره خوب و یک خاطره بد از دوران ورزشی برایمان تعریف کنید.

خاطره خوب که به همین سفر آخرمان باز می‌گردد. در انگلستان خیلی خوش درخشیدیم و در پرتاب‌ها نصف مدال‌های موجود را گرفتیم.

خاطره بد هم به سال ۲۰۱۰ و مسابقات جهانی استرالیا باز می‌گردد، با آن‌که خیلی کار کردیم و ۹ ماه اردو را پشت سر گذاشتیم اما نزدیک مسابقات اعلام شد به دلیل آنفولانزای مرعی رقابت‌ها لغو شده که شوک بدی به همه ما بود. در آن زمان بسیاری از رکوردهای جهانی را در تمرینات زده بودیم و اگر آن اعزاز انجام می‌شد شاید یکی از بهترین اتفاقات خوب برای ماده پرتاب‌ها رقم می‌خورد.

### مستعدترین استان‌های ایران کجا هستند؟

مناطق لر و کردنشین معمولاً بسیار مستعد هستند. آن‌هم به دلیل شرایط فیزیکی و البته فعالیت بدنی آن‌هاست. اما همه استان‌ها می‌توانند مستعد باشند به شرط آن‌که تلاش کنند. یکی از فاکتورهای مهم، سرعت دست بالاست و اگر ورزشکاری از این شاخصه بهره‌مند باشد می‌تواند با تلاش مضاعف موفق شود.

### و سن شروع به این ورزش؟

سن ملاک نیست. اگر فرد مستعد و تمرینات منظمی داشته باشد و فاکتور سرعت دست هم از جمله شاخصه‌های او باشد، نتایج خوبی به دست می‌آورد. ما بر اساس رده‌های سنی در مسابقات حاضر می‌شویم برای همین از هر سنی می‌توان آغاز کرد به شرط آن‌که بخواهد و تلاش کند.

مثلاً ورزشکاری از استان اصفهان به نام استاد فرمند را داریم که در سال ۱۳۵۴ عضو تیم ملی



این بار راهی شهری زیبا، تاریخی و البته خوشمزه می‌شویم. طعم گز و پولکی اصفهان، خورشت ماست و بریونی و البته منظره دل‌ربای زاینده‌رود هر انسان عاشقی را در این استان زمین‌گیر می‌کند. رفتیم تا با رییس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای این استان بیشتر آشنا شویم.

### در ابتدا خودتان را برای ما و ورزش دوستان بیشتر معرفی کنید.

قاسم‌علی رحیمی هستم، متولد ۲۳ بهمن ماه ۱۳۵۱ در روستای زمان آباد از توابع باغ بهادران اصفهان به دنیا آمدم. دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد در رشته مکانیک و همچنین دارای مدرک DBA یا همان دکتری مدیریت حرفه‌ای کسب و کار

### آقای رحیمی در این روزها به چه کاری مشغول است؟

من موسس و رییس هیات مدیره شرکت پویا ماشین سپاهان هستم، البته مدیر عامل کارخانجات آجرسازی رامین سفال اهواز هم هستم و با بکارگیری ۲۰۰ پرسنل، جمع خوب و فعالی داریم.

### اوضاع آجرسازی این روزها چه طور است؟

یکی از بزرگترین صادرکنندگان ماشین‌آلات خط تولید آجر به کشورهای مجاور و خصوصا کشور عراق هستیم. تمام تلاش خود را به کار بستیم تا با بهره‌گیری از دانش‌روز و به کارگیری جوانان خلاق و تلاش‌گر ایرانی، صنعت کشور را رونق دهیم.

### چه شد که به عنوان رییس هیات بیماران خاص و پیوند اعضای استان اصفهان مشغول به کار و فعالیت شدید؟

در زمان ریاست مرحوم دکتر یزدان‌پناه، عضو هیات ریسه بیماران خاص استان اصفهان بودم و در سال ۱۳۹۷ بعد از فوت این مرد بزرگ، به عنوان رییس هیات استان انتخاب شدم و در این مدت هم در خدمت دوستان و ورزشکاران بودم.



گفت و گو با رییس هیات اصفهان رحیمی: مسوولان استانی نگاه ویژه‌ای به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا داشته باشند

موفقیت ورزشکاران مرهون تلاش مدیران و مسوولانی است که معمولا کمتر دیده می‌شوند، افرادی که شبانه روز کار و برنامه‌ریزی می‌کنند تا ورزشکاران در بهترین شرایط موجود تنها به یک هدف بیانیدند، کسب مدال و ایستادن بر سکوه‌های قهرمانی.

معمولا رسانه‌های خبری در زمان موفقیت یک ورزشکار به سراغ او می‌روند و شاید در بهترین شرایط، مربی و فردی که او را در این راه همراهی کرده است را هم به تصویر بکشند. به ندرت دیده‌ایم که دوربین‌های خبری پشت صحنه این موفقیت‌ها را هم رسانه‌ای کنند، افرادی که در این پیروزی و موفقیت‌ها نقش به‌سزایی داشته و یکی از ارکان مدال‌آوری قهرمانان به شمار می‌روند.

این بار از روسای هیات‌های استانی سخن می‌گوییم، مدیرانی که با وجود کم و کاستی‌هایی که در برخی از استان‌های کشور است، بازهم تلاشگر و خستگی‌ناپذیر، ورزشکاران خود را به سوی موفقیت همراهی می‌کنند که جا دارد به همه آنها خسته نباشید و خدا قوت بگوییم.

ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای اصفهان در شرایط خوبی قرار بگیرد که امیدوارم در این راه موفق باشیم.  
**از حضور خودتان در کاراته گفتید، کمی بیشتر برایمان توضیح دهید.**

دان ۴ جهانی کاراته را دارم، مدرک مربیگری درجه یک از فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی و داوری جهانی درجه رفری از ژاپن در سبک کیوکوشین ماتسوشیما را هم در کارنامه ورزشی خود دارم. در کل، عمرم را در ورزش سپری کردم و از این بابت خدا را شاکرم.

### **ورزش اصفهان را چه طور می بینید؟**

خوشبختانه در طی فعالیت اینجانب، رتبه هیات استان اصفهان در کشور همیشه اول بوده است. در سال گذشته در مسابقات جهانی نیوکاسل از کل تیم اعزامی پیوند اعضا، تعداد ۷ ورزشکار از استان اصفهان بود که مجموعاً ۱۱ مدال خوش‌رنگ کسب کردند و در مسابقات کشوری نیز در گروه‌های مختلف، اغلب اصفهان پیشتاز بوده و یکی از عناوین اول تا سومی را به خود اختصاص داده است.

### **هیات اصفهان را چطور ارزیابی می کنید؟**

در هیات تمام تلاش ما این است که بهترین شرایط را برای ورزشکاران رقم بزنیم که امیدوارم در این راه موفق باشیم. هیات ریسه خوبی داریم و نیروهایی دلسوز و تلاش‌گر. دبیر هیات اصفهان استاد داریوش باقری است که در رشته کاراته از بزرگان به شمار می‌رود و این افتخار را دارم که در این رشته شاگرد این مرد خوش‌نام و از بزرگان ورزش استان باشم.  
خانم سهیلا خانی، نایب رییس هیات است که از بدو تأسیس این هیات با کوله‌باری از تجربه گام‌های موثری را برای رشد و رونق ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا برداشته است. فعالیت در رشته بوچیا به عنوان مربی از دیگر خصایص و ویژگی‌های این بانوی خستگی‌ناپذیر است که انصافاً خدمات ارزنده‌ای را از خود به یادگار گذاشته است. خانم لیلا بریانیان از مربیان دلسوز والیبال نشسته بعنوان مسوول امور اداری و خانم ناصریان از حساب‌رسان با تجربه، به عنوان خزانه‌دار در هیات زحمات بی‌دریغ می‌کنند، ما در این هیات با خرد جمعی و کار گروهی سعی خود را کرده‌ایم که



البته فعالیت ما به این جا ختم نمی‌شود، به نظر من ورزش از نیازهای ضروری جامعه بیماران خاص و پیوند اعضا به شمار می‌رود و بر همین اساس کمیته‌های مختلف در هیات اصفهان فعال هستند. یکی از این کمیته‌ها، کمیته آموزش است که بطور گسترده و در قالب چند پایان‌نامه در حال تحقیق آثار ورزش بر بهبودی و کنترل انواع بیماری‌ها و پیشگیری از اثرات مخرب آن می‌باشد که پس از جمع بندی و نهایی شدن نتایج آن را اعلام خواهیم کرد.

### رابطه هیات با بدنه ورزش استان چگونه است؟

به دلیل گستردگی فعالیت‌های ورزشی، اقدام به انعقاد تفاهم نامه‌های مختلف با هیات‌ها و باشگاه‌های فرهنگی ورزشی استان کردیم که به حق باشگاه فولاد مبارکه سپاهان بزرگترین حامی این هیات بوده که جا دارد از این فرصت استفاده کرده و از مدیران خوش فکر و آینده‌نگر این باشگاه تقدیر و تشکر کنم.

### وضعیت جامعه هدف شما در چه شرایطی است؟

متأسفانه جمعیت بیماران خاص استان اصفهان بسیار زیاد است و در بسیاری از موارد نظیر دیابت و ام.اس در رده اول کشور هستیم ولی علی‌رغم پیگیری‌هایی که داشتیم هنوز کمیته استانی بیماران خاص که بایستی از طرف استانداری پایه‌گذاری و فعال شود جدی گرفته نشده که امیدوارم این مساله هر چه زودتر حل شود. اجازه بدهید در این جا گلایه‌ای هم بکنم، متأسفانه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای اصفهان از سوی مسوولین استان به شکل مطلوبی حمایت نمی‌شود و تلاش‌ها و جلسات متعددی که با ارگان‌ها و شورای شهر و استانداری و غیره تاکنون داشتیم، نتیجه‌ای نداشته است. برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب باید همه مدیران و دست‌اندرکاران امر وارد میدان شوند تا شور و امید را به این قشر از جامعه برگردانده و کیفیت زندگی را بالا ببریم.





### اگر یک خاطره شیرین ورزشی را بخواهید تعریف کنید، چه می‌گویید؟

اصفهانی‌ها به میزبانی مشهور هستند، همیشه تلاش می‌کنیم بهترین میزبانی را داشته باشیم تا خاطره‌ای خوش از اصفهان در ذهن میهمانان باقی بماند. بهترین خاطره من مربوط می‌شود به میزبانی ما از رییس و مسوولان فدراسیون و البته روسای هیات‌های استانی که به خاطر مجمع عمومی فدراسیون در سال ۱۳۹۷ قدم روی چشم ما گذاشته بودند.

### و ورزش مورد علاقه و تیم محبوب رییس هیات اصفهان؟

طبیعی است که رشته مورد علاقه من کاراته و مثل اغلب هم استانی‌هایم تیم محبوب من سپاهان اصفهان است.

### و این شما و خوانندگان

از کلیه مسوولین و هم استانی‌های عزیزم عاجزانه تقاضا دارم که نگاه ویژه‌ای به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا داشته باشند، در شرایط فعلی بیشتر از هر زمان نیازمند توجه و حمایت هستند. قدم‌های مسوولانه و نگاه مدبرانه مدیران و دستگاه‌های ذیربط موجب ارتقای کیفیت زندگی و نشاط اجتماعی می‌شود که هم در این دنیا و هم در آخرت پاداش خود را خواهد داشت.

امیدوارم در گفت‌وگوی بعدی از اقدامات موثر مسوولان استانی و حامیان مادی و معنوی ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با هم سخن بگوییم. به همه همکارانم در سراسر ایران اسلامی هم درود می‌فرستم و به همه آن‌ها خسته نباشید و خدا قوت می‌گویم.



### توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و کرونا

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتی مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت کنند.

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود.

- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

کمبود ریزمغذی‌هایی مثل آهن و روی، هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. از منابع غذایی این ریز مغذی‌ها مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت، انواع خشکبار، لبنیات، شیر و سبزی‌های برگ سبز بیشتر استفاده شود.

از خوردن خوراک‌ها و غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو و کباب‌هایی که مغز پخت نشده‌اند) خودداری شود. از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری کنید. در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید. به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذی‌ها و پروتئین، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از جمله ویروس کرونا دارد.

سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری کرونا دارد و بیماری‌های زمینه‌ای از جمله دیابت و بیماری‌های ریوی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح، از عوامل بالا بردن ریسک ابتلا به شمار می‌آیند و کمبود دریافت غذایی ویتامین‌هایی مثل C و A، با تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه‌هایی مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیموشیرین، کیوی و سبزی‌هایی مانند انواع کلم و گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای از منابع خوب ویتامین C به شمار می‌روند.

به عنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی، ویتامین مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. هویج، کدو حلوایی و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. به طور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی‌ها (به جز سبزی‌های نشاسته‌ای) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می‌شود.

## با تجربه قهرمانی آسیا به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آمدم

### ربانی: دوومیدانی در کسب مدال موفق عمل کرده است



رشته دوومیدانی از جمله رشته‌های المپیکی و البته پرمدال است. رشته ورزشی که بدون شک یکی از پرتعدادترین رشته‌ها در مسابقات جهانی و آوردگاه المپیک به شمار می‌رود و به دلیل تنوع بالایی که دارد از هر گروه و سنی، علاقه‌مندان خود را به استادایم می‌کشاند.

خوشبختانه یکی از رشته‌های موفق فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، دوومیدانی است. رشته‌ای که انصافاً هم در جدول توزیع مدالی موفق بوده و هم کادری مجرب و حرفه‌ای را به خود می‌بیند.

محمد محسن ربانی از جمله مربیان جوان این رشته است. جوان و با انگیزه با کارنامه‌ای درخشان در سطح آسیا. برای آن که بیشتر با او آشنا شویم پای صحبت‌هایش می‌نشینیم و از افتخاراتش در آسیا شروع می‌کنیم.

محمد محسن ربانی هستم، متولد ۲۹ فروردین ۱۳۶۲ در شهر قم و دارای مدرک لیسانس از دانشگاه تهران. متاهل هستم و حدود ۱۰ سال از زندگی مشترک ما می‌گذرد. یک دختر ۷ ساله دارم به نام مریم که الان کلاس دوم دبستان است. همسرم اهل بلاروس بوده و قهرمان سابق پرتاب دیسک اروپا است و دارای مدرک لیسانس مربیگری دوومیدانی از دانشگاه ملی مینسک.

**از شروع زندگی خودتان بیشتر برایمان بگو. از کجا شروع شد و این تعامل چگونه به سرانجام رسید.**

نوع ارتباط ما به حدود ۱۰ سال پیش باز می‌گردد. من برای حضور در رقابت‌های بلاروس به آن کشور

سفر کرده بودم که در مسابقات با هم آشنا شدیم. خیلی سووال در مورد ایران داشت و من سعی کردم به همه آنها به درستی و با شفافیت پاسخ بدهم. این آشنایی ابتدایی حدود ۲ سال طول کشید و من از او خواستم به ایران سفر کند تا هم با کشورم و هم با خانواده‌ام آشنا شود. این ارتباط ادامه داشت تا به تفاهم برای زندگی مشترک رسیدیم و هم به عنوان همکار و هم به عنوان یک زوج مشترک زندگیمان را آغاز کردیم.

**پس یک خانواده کاملاً ورزشی هستید. در مورد عناوین قهرمانی خودتان هم برایمان بگو.**

من در زندگی ورزشی و حرفه‌ای خود سعی کردم همیشه سالم زندگی کنم و موفق باشم. طبیعی است در رقابت‌های بزرگی چون آسیا رقابت بسیار سخت است و نفس‌گیر اما خدا را شاکرم که توانستم برای کشورم افتخار کسب کنم.

در مسابقات قهرمانی آسیا در سال ۲۰۰۷ امان و ۲۰۱۰ قهرمانی داخل سالن آسیا در تهران مدال طلا را به دست آوردم. در قهرمانی داخل سالن آسیا در سال ۲۰۰۴ تهران نیز به یک مدال نقره دست یافتم و دو مدال برنز نیز از بازی‌های آسیایی داخل سالن سال ۲۰۰۵ بانکوک

### نظرت در مورد فدراسیون چیست؟

به نظر من فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، سال به سال بهتر می‌شود. خانم هاشمی یک وزنه قابل اتکا برای این فدراسیون است و حضور افرادی مانند خانم فرهادی‌زاد و خانم طاهریان نیز یک فرصت به شمار می‌رود.

به نظرم در میان فدراسیون‌های ورزشی از جمله فدراسیون‌های موفق به شمار می‌رویم و همیشه در مدال‌آوری عملکرد قابل قبولی داشتیم.

### آینده این رشته را در ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا چطور می‌بینی؟

ما کادر خوب و ورزشکاران سخت‌کوشی داریم. در مالاگا خوب بودیم و در نیوکاسل عملکرد درخشانی داشتیم.

در مسابقات جهانی انگلیس بعد از تیم‌های آمریکا و تیم میزبان برای اولین بار بر سکوی سوم جهان ایستادیم و معدل مدالی بسیار خوبی در این رقابت را از خود به نمایش گذاشتیم. به نظر من افق روشنی پیش روی همه ماست و این وظیفه ما را سنگین می‌کند.

و بازی‌های غرب آسیا در سال ۲۰۰۵ دوحه را در کارنامه ورزشی خود دارم.

### چگونه با فدراسیون و ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدی؟

چند سال پیش از طریق یکی از دوستانم مطلع شدم فدراسیون در صدد جذب مربی است، من هم رزومه خود را به فدراسیون دادم که پس از برگزاری یک نشست، تعامل و همکاری ما آغاز شد که تا امروز هم ادامه دارد.

### کادر مربیان دوومیدانی را چطور می‌بینی؟ تنوع رشته‌ها و این تعداد ورزشکار را چطور ساماندهی می‌کنید.

ما ۴ مربی هستیم که در این رشته فعالیت داریم، به نوعی بین خودمان تقسیم کار کرده‌ایم و هر مربی امور محوله خود را انجام می‌دهد. آقای نثاری رشته‌های پرتاب آقایان، همسر بنده رشته‌های پرتاب بانوان و آقای دایی مسوولیت دوندگاری را بر عهده دارند. در هر بخشی که لازم باشد من هم به عنوان یک عضو مکمل در خدمت دوستان خواهیم بود تا با یک کار تیمی و مسنجم، دوومیدانی ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را به آن جایگاهی که شایسته است، برسانیم.

### چه شد که تصمیم گرفتی به جمع مربیان ملحق شوی؟

سال‌های آخر ورزشم بود که به این فکر افتادم تجربیاتم را به جوانان و علاقه‌مندان به ورزش انتقال بدهم.

آقای دایی در آن زمان خیلی کمک کرد تا این تفکر به عمل تبدیل شود و حمایت‌ها و تشویق همسرم نیز من را بیش از پیش در اجرای این ایده و تصمیم، مصمم کرد.





### و نظرت در مورد تعامل ورزش و نقش آن را با ارتقای بهبود سلامت ورزشکاران؟

در جلسات و نشست‌های هم‌اندیشی که داشتیم به این باور رسیدیم که باید جامعه هدف را به ورزش تشویق کرد تا نشاط اجتماعی و شور و هیجان زندگی را بالا ببریم. باید شرایطی فراهم شود تا همه به دنبال ارتقای کیفیت زندگی باشند و فضایی را فراهم کرد تا این افراد از خانه و گوشه‌نشینی دور شده و در فضای سالم ورزش، به دنبال زندگی و امید به آینده باشند.

### در این دوران کرونایی با ورزشکاران چه کردید؟

طبیعی بود که نتوانیم بسیاری از فعالیت‌های سابق را داشته باشیم اما با بهره‌گیری از فضای مجازی، گروهی تشکیل شد تا دور بودن‌ها را به حداقل برسانیم. سلامت ورزشکاران در اولویت کاری همه ما بوده و هست اما در همین مدت سعی شده به مرور تمرینات و برنامه‌های آموزشی بپردازیم تا در دوران پس از کرونا، فعالیت خود را منسجم و با قوت بیشتری ادامه دهیم.

### روحیات ورزشکاران را در این فدراسیون چطور می‌بینی؟

به نظرم ورزشکاران بسیار خوبی داریم. قدر زندگی و سلامتی خود را می‌دانند، حتی بیشتر از ورزشکاران حرفه‌ای به این باور رسیده‌اند که سلامتی چه ارزشی دارد. روحیات بسیار خوبی دارند و یک مهربانی خاصی بین آن‌ها وجود دارد. البته این مهربانی در فدراسیون تعریف شده و تقریباً به شکل یک قانون درآمده است. از خانم هاشمی که مادرانه برای همه تلاش می‌کند، از خانم فرهادی‌زاد و همه مسوولان فدراسیون که بدون منت برای سلامتی بچه‌ها گام برمی‌دارند این حرکت آغاز شده و در ادامه کادر اجرایی و مربیان نیز این حس و تعلق خاطر را دارند که ما یک خانواده هستیم و باید به هم کمک کنیم.





### ورزشکار مورد علاقه محمد محسن ربانی چه تعریفی دارد؟

به نظرم آن که بیش تر تلاش می کند و برای موفقیت، سختی را به جان می خرد ارزشمندتر است. برای موفقیت باید تلاش کرد و این سهم ورزشکاری است که بیشتر زحمت می کشد.

### غیر از دوومیدانی به چه رشته‌هایی علاقه داری؟

دوومیدانی رشته محبوب من است، اما به رشته‌های شنا، بسکتبال، والیبال و ژیمناستیک هم تعلق خاطر دارم اما همانطور که گفتم هیچکدام دوومیدانی نمی‌شود.

### کدام استان‌ها در این رشته مستعدتر هستند؟

استان‌های غربی به علت مسایل ژنتیکی از شرایط و وضعیت به مراتب بهتری نسبت به سایر استان‌ها برخوردار هستند. ورزشکاران این استان‌ها در رشته‌های پرتابی و دو، خیلی موفق هستند اما ورزشکارانی را داشتیم که به واسطه تلاش و ممارست از سایر نقاط کشور خود را در میان مدعیان و قهرمانان نامدار، مطرح کردند و روی سکوی قهرمانی هم قرار گرفتند.

### بهترین سن برای شروع دوومیدانی چه سنی است؟

سن در دوومیدانی که رشته‌ای تکنیکی است به حدود ۱۰ تا ۱۲ سالگی باز می‌گردد، در این سن ورزشکاران باید اصول بنیادی دوومیدانی را یاد بگیرند و با آموزش و بازی کار خود را آغاز کنند.

### و کلام پایانی

جا دارد از تمام مسوولان فدراسیون، کادر اجرایی و همه عزیزانی که برای رشد و توسعه ورزش در این فضا کار می‌کنند تقدیر و تشکر کنم. به نظرم ما یک فدراسیون منظم، دقیق و هدفمند داریم. ورزشکار، مدیر و کارمند هر کدام در حوزه کاری خود بهترین هستند اما جا دارد نگاه ویژه‌ای به این فدارسیون بشود و مسوولان وزارت ورزش، کمیته ملی المپیک و سایر نهادها با نگاهی خاص به این فدراسیون، در راه ارتقای کیفیت زندگی بیماران گام‌های موثری بردارند.

ترکیب خانواده ما به اصطلاح فوتبالی‌ها ۳ به ۳ است که به شکلی عادلانه و منصفانه، دو دختر و یک پسر متاهل داریم و به همین مقدار مجرد، همگی هم ساکن اهواز هستیم.

### چه می‌کنی و به چه کاری مشغول هستی؟

در دانشکده چمران اهواز مهندسی مکانیک خواندم. البته در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه علم و صنعت تهران هم قبول شدم اما در اوج از میداین درس خداحافظی کردم. متمایل به ازدواج و تاهل هستم. برخلاف درس، حسابداری را دوست دارم. آدم شوخ طبعی هستم و به شدت از این‌که مردم را شاد کرده و بخندانم، لذت می‌برم حالا هرکسی هر چی می‌خواهد، بگوید بگوید اما در عین حال جدیت بدی هم دارم!

### برای امرار معاش چه می‌کنی؟

فعلاً حسابداری یک اتحادیه را انجام می‌دهم و در طول شبانه روز به‌جز صبحانه، دو وعده غذا هم می‌خورم. مقداری زیادی می‌خوابم، می‌نویسم و کارهای خودم و خانواده را هم انجام می‌دهم.

### چه روحیاتی داری، غذای مورد علاقه‌ات چیست و طرفدار کدام تیمی؟

توی زندگی همیشه سعی کردم، صادق باشم و دروغ به‌شدت عصبی‌ام می‌کند. تلاش می‌کنم عصبی نشوم اما وقتی از کوره در بروم، خیلی بد عصبانی می‌شوم. در ارتباط برقرار کردن راحت هستم و بطور کلی ارتباط اجتماعی خوبی دارم و خیلی راحت می‌توانم فضا را تحت تاثیر قرار دهم. غذای مورد علاقه‌ام با اختلاف آبگوشت است و بعد کشک بادمجان و کباب. رنگ مورد علاقه‌ام سبز و آبی است اما یک پرسپولیسی هستم. علاقه‌مند به یک هوای معتدل و آسمانی پر از ابرهای کومولوس سفید.



تولد به لطف و خواست خدا!

### پورمحتشم: بعد از بیماری به طنز و استندآپ کمدی روی آوردم

در این شماره از نشریه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، گفت‌وگویی با یکی از ورزشکاران ام.اس انجام دادیم، مصاحبه‌ای با یک فرد شوخ، سرزنده و بسیار طنزناز. از همین الان این مساله را بین خودمان حل کنیم، آن‌چه در این گفت‌وگو می‌خوانید از نگاه و دید یک فرد طنزنویس است و ...

آشنایی ما به یک ارتباط در فضای مجازی ختم می‌شود، شنیده بودم یکی از بیماران ام.اس فردی مستعد در حوزه طنزنویسی است و مهم‌تر از همه این بود که این استعداد پس از بیماری در وجود او ظهور کرده بود.

### دانیال، چگونه دانیال شد؟

۱۱ تیرماه ۱۳۷۴ بود که دانیال پورمحتشم در بروجرد شکل گرفت. در خانه خودمان به دنیا آمدم و چهار خواهر و یک برادر دارم. با احتساب پدر و مادرم، هشت نفر می‌شویم. متاسفانه پدر و مادرم تصمیمی برای داشتن فرزند نداشتند و من به لطف و خواست خداوند دیده به جهان گشودم.



سال ۱۳۹۳، یک میلیون تومان می‌شد و یکسری مشکلات برای تهیه داروها به وجود می‌آورد. اما این بیماری خوبی‌هایی هم داشت، مثلاً باعث تغییراتی در من شد و به سمت طنز و نوشتن رفتم.

### موفقیت‌هایی هم داشتی؟

خدا را شکر در جشنواره ملی تلخند توانستم اول بشم. برگزیده جشنواره بین‌المللی سیمرغ و دومین جشنواره سراسری خط‌خطی هم شدم. بطور کلی هر مسابقه طنزی که در سال ۹۷ در سطح ایران برگزار شد، اسم من در میان مقام‌ها و افراد برگزیده دیده می‌شد. همچنین جزو گروه نویسندگان کتاب "گفتگوی بند رخت با شلوار و چند داستان دیگر" هم هستم.

### در مورد حضور خودت در ورزش بیشتر برایمان بگو.

از دوران کودکی فوتبالی بودم به طوری که توی هر تست فوتبالی که می‌دادم، قبول می‌شدم. در دانشگاه هم کاپیتان تیم بودم. بعد از دوره‌ای کوتاه، خیلی اتفاقی رفتم کشتی و توانستم نفر سوم اهواز بشم. البته که توی سه ماه کشتی دو تا شکستگی داشتم!

شکستگی اول در ناحیه پایم بود و دومی هم آخرین مهره گردنم. در نهایت با یک نامه از طرف بیمه ورزشکاران، از من خواستند کشتی را کنار بگذارم چون آنقدر که بیمه می‌خواست به من غرامت بدهد از لحاظ اقتصادی برایشان به صرفه نبود.

### و از کی به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آمدی؟

بعد از این دوران بود که ام‌اس گرفتم و با هیأت ورزش بیماران خاص آشنا شدم.

به طور کلی آدمی متعهد و وظیفه‌شناسی هستم. رسیدن به آرامش هدف و آرزوی من بوده و هست و امیدوارم همه انسان‌ها از هر نظر در کمال آرامش باشند. نوشتن را هم خیلی دوست دارم به خصوص طنزنویسی.

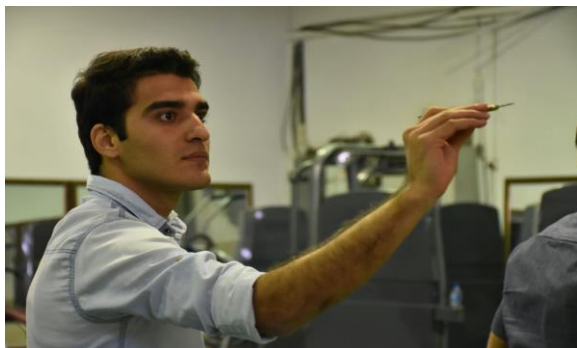
### برای آینده چه برنامه‌ای داری؟

از برنامه‌های آینده می‌توانم به این مورد اشاره کنم که حتماً کتابی از من چاپ خواهد شد و بدون شک شما آن را مطالعه می‌کنید. دوست دارم که یا قیمت کالاها پایین بیاد و یا حقوق کارکنان خیلی بره بالا و من هم زودتر تشکیل خانواده بدهم.

### ورزش را از کی آغاز کردی و از چه زمانی درگیر بیماری شدی؟

از کودکی عاشق فوتبال و ورزش بودم و تا قبل از بیماری هم مرتب و مستمر ورزش می‌کردم، البته توی مسائل فرهنگی، هنری و معارف اسلامی تا سال آخر دبیرستان مقام استانی و کشوری داشتم. تا این‌که شهریور سال ۹۳ نشانه‌هایی ظاهر شد (بی‌حسی سمت چپ و بعدش کل بدن). با پیگیری، مهر همان سال ابتلای این حقیر به ام‌اس توسط پزشک معالج تایید شد، بعد از ام‌اس هم به‌جز یک ماه اول، به ورزش ادامه دادم اما از یک سو حمل و جابه‌جایی آمپول‌ها به دانشگاهم (بیرجند) واقعاً سخت بود و باعث شد بیرجند را ترک کنم و از طرفی قیمت بالا و کیفیت نامناسب داروهای داخلی هم در تصمیم من بی‌تاثیر نبود.

البته نه اینکه دارو سازهای ما بد باشند نه، حتماً ایراد از دستگاه‌های ساخت دارو است ولی قیمت یک جعبه حاوی دوازده تا آمپول در ماه آنهم در



در دارت، شطرنج، تیراندازی و دوومیدانی فعالیت داشتیم و خوشبختانه در همه آنها توانستیم در سطح استان یا شهر یک یا چندبار بار مقام اول تا سوم را بیاوریم ولی همچنان علاقه اصلی من فوتبال و دوومیدانی است به ویژه دوی صد متر. به حدی که حاضرم با نفر اول دوومیدانی تیم پیوند عضو کشور و عضو تیم ملی پیوند اعضا مسابقه بدهم. اولین باری که با فدراسیون آشنا شدم از طریق اخبار ورزشی بود که مسابقات دوومیدانی را نشان می داد و با همین هدف وارد هیات ورزش استان خوزستان شدم. بارها از سال ۹۴ تا ۹۵ با فدراسیون تماس می گرفتم و می گفتم بچه های ام.اس امکان حضور در مسابقات را دارند؟ اما متأسفانه تا سال ۱۳۹۷ بیماران ام.اس جزو گروه بیماران خاص فدراسیون محسوب نمی شدند تا اینکه بالاخره در سال ۹۸ توانستم بدون باخت و با هفت برد قهرمان مسابقات دارت کشوری بچه های ام.اس شوم.

### ورزشکار مورد علاقه دانیال در میان چهره های داخلی و خارجی کیست؟

در دوران کودکی فقط علی کریمی اما الان از زندگی ورزشی و حرفه ای کریستین رونالدو خوشم می آید. در میان خارجی ها مایکل فلپس ورزشکار مورد علاقه من است و در میان چهره های ایرانی حمید سوریان و حسن یزدانی را دوست دارم.

### و تیم محبوب؟

در ایران پرسپولیس تیم محبوب و مورد علاقه من است.

### و کلام پایانی

برای همه دوستانم در جامعه بیماران خاص و پیوند اعضا آرزوی سلامتی و تندرستی دارم و امیدوارم روزی همه این مسایل حل شود.



من هم به رسم همان ایام به دنبال درس و مشق رفتم اما در سن ۲۰ سالگی دوباره به ورزش برگشتم و تا امروز هم در این حوزه، کار و فعالیت می‌کنم.

### برگشت به ورزش چگونه بود؟ شروع مجدد پس از مدتی وقفه سخت نبود؟

برای من که عاشق ورزش بودم، نه. یادم می‌آید حدود سال ۸۵ بود که از طریق یک روزنامه ورزشی با رشته راگبی آشنا شدم. به این ورزش علاقه‌مند شدم و از همان زمان کارم را با این رشته آغاز کردم. در چند دوره مسابقات قهرمانی کشوری هم شرکت کردم و عنوان قهرمانی و نایب قهرمانی را در این رقابت‌ها به دست آوردم.

### پس بازگشت خوبی بوده و خاطرات شیرینی به یادگار ماند.

بله، همین‌طور. من کلاً آدم فعالی هستم و خیلی کم پیش می‌آید که گوشه‌نشین باشم. ۲۶ ساله بودم که وارد عرصه مدیریت ورزش شدم و به عنوان دبیر هیات راگبی استان، کارم را آغاز کردم. در همان زمان بود که با رشته راگبی ساحلی آشنا شده و با ترجمه قوانین این رشته، آن را به کمک دوستانم در ایران راه‌اندازی کردیم.

در سال ۹۱ مسابقات راگبی ساحلی را در ایران فعال کردیم که تا امروز هم ادامه دارد، من برای این رشته خیلی زحمت کشیدیم و به نوعی مانند فرزند خودم است.

### عشق و علاقه خاصی به راگبی داشته و داری، اما آشنایی و فعالیت در رشته پتانک از کجا آمد؟

من همیشه به دنبال آن بودم که تجارب ورزشی خود را افزایش داده و چیزهای جدیدی را یاد بگیرم.



### عاشق راگبی و ورزش‌های نو هستم امیری: پتانک رشته‌ای تمرکزی و مدال آور است

رشته پتانک یکی از رشته‌های جذاب و البته جدید است، رشته‌ای که در عین سادگی، نیازمند تمرکز بالا و تجربه فراوان بوده و اگر یک‌بار آن را انجام دهید به احتمال فراوان به آن علاقه‌مند خواهید شد.

مهدی امیری از جمله افرادی است که برای این رشته زحمات بسیاری را به جان خریده و امروز مسوولیت کمیته پتانک فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را نیز بر عهده دارد، به این بهانه و برای آشنایی بیشتر با این رشته، پای صحبت‌های او می‌نشینیم.

مهدی ممتاز امیری هستم، متولد ۱۰ اردیبهشت ۱۳۶۴. دارای مدرک تحصیلی فوق‌لیسانس مدیریت ورزشی، گرایش اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی از دانشگاه علوم تحقیقات. در یکی از مناطق جنوبی شهر تهران به دنیا آمدم، منطقه امام زاده یحیی. به تازگی هم به جمع متاهلین اضافه شدم و در ابتدای راه زندگی مشترک هستم.

### گذشته مهدی امیری چگونه گذشت؟

من هم مثل سایر پسرچه‌های دوران کودکی، شر و شیطون بودم. رشته اول ورزشی من فوتبال بود و در ۱۴ سالگی در لیگ تهران بازی می‌کردم. اما در آن زمان یک گول بزرگ در زندگی همه ما بود به نام کنکور که برای خانواده‌ها بسیار مهم و ارزشمند بود.



### آیا این موفقیت ادامه داشت و بازهم در رشته پتانک موفق به کسب مدال شدیم؟

بله، در سال ۲۰۱۷ در رقابت‌های جهانی مالاگای اسپانیا ۳ مدال ارزشمند به دست آوردیم. البته در آن سفر بنا به دلایلی، امکان همراهی من با تیم میسر نشد اما یک طلا، یک نقره و یک برنز برای ما به دست آمد که نوید بخش روزهای خوب بود. البته در سال ۲۰۱۶ و قبل از سفر به مالاگا به دوره‌های آموزشی تاکید و توجه بسیار داشتیم و هر سال تقریباً ۴ دوره آموزشی را برگزار می‌کردیم. در سال اول فقط بچه‌های پیوند عضو حضور داشتند اما در دوره‌های بعد همه بچه‌های تحت پوشش فدراسیون را دور هم جمع کرده و مسابقاتی را به صورت قهرمانی کشور برگزار کردیم.

### مسابقات جهانی انگلیس را چطور دیدی؟

به نظر من در نیوکاسل نتیجه شگفت‌آوری برای فدراسیون و کاروان ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا رقم خورد. کل کاروان خیلی خوب بود و پتانک ۵ طلا، ۳ نقره و یک برنز به دست آورد که بسیار نتیجه عجیب و دور از تصویری بود و در ارتقای جایگاه رده‌بندی تیمی، نقش به‌سزایی داشت. در این مسابقات یک همدلی و اتحاد مثال‌زدنی میان نفرات تیم به وجود آمده بود که در نهایت موجب شد برای اولین بار ایران در رده سوم جهان قرار بگیرد.

من به واسطه حضورم در ورزش، کشورهای مختلفی را دیده‌ام و در رقابت‌های گوناگون هم حضور داشته‌ام، حتی عنوان چهارمی جهان را با تیم راگی ساحلی پاسارگارد را در کارنامه ورزشی خود دارم اما آنچه در انگلستان دیدم و در رقابت‌های نیوکاسل رقم خورد یک اتفاق عجیب و باور نکردنی بود، یک برگ زرین برای کل نفرات و تیم و به نظر بهترین سفر من تا امروز حضور و شرکت در مسابقات انگلستان بود.

در سال ۲۰۱۴ به عنوان تنها نماینده آسیا در قدیمی‌ترین تورنمنت راگی ساحلی در کشور ایتالیا به میدان رفتیم و در همان رقابت‌ها با رشته پتانک در سواحل آن کشور آشنا شدم.

علاقه من به ورزش‌های نو باعث شد این ورزش را پیگیری کنم. پتانک برای من جالب بود و تجربه خوبی که از راگی ساحلی داشتم من را تشویق کرد که پتانک را نیز دنبال کنم.

### ورود پتانک به ایران در همین ایام بود؟

نه، پتانک قبلاً وارد ایران شده بود اما فعالیت چندانی نداشت که دلایل خاص خود را داشت. اما با صحبت‌هایی که در آن ایام شد در سال ۹۵ به عنوان مسوول کمیته پتانک و بولس فدراسیون بولینگ و بیلارد انتخاب شدم. در همان ایام با برگزاری کلاس‌های آموزشی کار خودمان را آغاز کردیم و در شهرهای تهران، اصفهان و کرمان به عنوان نخستین مراکز، به تعلیم و تربیت ورزشکاران و علاقه‌مندان پرداختیم.

### و آشنایی ورزشکاران بیماران خاص و پیوند اعضا با پتانک از کجا شکل گرفت؟

در سال ۲۰۱۵ در مسابقات آرژانتین چند ورزشکار از استان فارس به دلیل آشنایی قبلی که با پتانک داشتند در این رشته ثبت نام کرده و به میدان رفتند. خانم معصومه رضایی در نخستین حضور خود به یک مدال نقره ارزشمند دست یافت و این یک جرعه بود که این رشته می‌تواند برای ما مدال‌آور باشد. یک نشست و یک دوره آموزشی، زمینه‌ساز آغاز فعالیت شد و از همان ابتدا انرژی خوبی در بین بچه‌ها به وجود آمد و خیلی از همان نفرات، عضو ثابت تیم شدند.





بهترین خاطره ورزشی من هم در این مسابقات رقم خورد، زمانی که در مراسم اختتامیه نام ایران را به عنوان پدیده مسابقات اعلام کردند بسیار خوشحال بودم اما اوج غرور و خوشحالی ما به لحظه‌ای باز می‌گردد که سومی ایران برای نخستین بار قطعی شد و یک حس خوب و عجیبی بین همه نفرات بود.

### شرایط فدراسیون را چطور می‌بینی؟

من فکر می‌کنم فدراسیون و بچه‌های ما شرایط بسیار خوبی دارند. با مدیریت مسنجم و شیوه کاری که در فدراسیون وجود دارد، تمام تلاش شده که بهترین شرایط ممکن برای ورزشکاران رقم بخورد. بر اساس تجربه و بدون تعارف می‌گویم که یکی از بهترین مسوولان و فدراسیون‌ها را در اختیار داریم که جا دارد از همه عزیزان تقدیر و تشکر کنم. به نظر من این جایگاهی که الان در آن قرار داریم حق ما بوده و باید این موفقیت را حفظ کنیم.

### و در مورد ورزشکاران پتانک چه نظری داری؟

پتانک ورزشی است که بچه‌ها با آن خود گرفته‌اند، در مسابقات مختلف شرکت می‌کنند و این برای من خیلی قابل احترام است.

مسابقات کارگری، استانی و کشوری که برگزار می‌شود همیشه شاهد حضور بچه‌های بیماران خاص و پیوند اعضا در آن هستیم و به نوعی حضوری فعال دارند که در کسب تجربه و موفقیت به آن‌ها کمک بسیار می‌کند.

این حضور تنها معطوف به ورزشکاران و قهرمانان نیست، یکی از دوستان خوب ما به نام هادی خشنودی در فدراسیون کارگری مسوول پتانک است که در همین فدراسیون خودمان نیز فردی فعال به شمار می‌رود. این یعنی ما در زمینه ورزشکار و مدیران، افراد مستعدی داریم و از ظرفیت و پتانسیل بالایی نیز برخوردار هستیم.

## خیلی از ورزش‌ها به نوعی با سن و سال ارتباط نزدیکی دارد، در پتانک شرایط چطور است؟

پتانک جز معدود رشته‌هایی است که در آن سن تعریف نشده، هر چقدر سن افزایش می‌یابد، تجربه هم بالا می‌رود. رشته پتانک از جمله ورزش‌های تمرکزی است و بیشتر افراد میانسال به آن روی می‌آورند. پتانک را از هر سنی می‌توان آغاز کرد و پیری ندارد.

### در این ایام کرونایی چه می‌کنی؟

باید گفت کرونا با ما چه کرد. تمام فعالیت‌های عادی زندگی مختل شد. باورنش خیلی سخت بود اما متأسفانه این اتفاق باعث شد در تمام جهان برنامه‌های ورزشی و غیرورزشی با مشکل مواجه شود و ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم. بدون شک با توجه به شرایط موجود تا پایان سال رقابت و مسابقات نخواهیم داشت چرا که حفظ سلامتی ورزشکاران برای ما از اهمیت بالایی برخوردار است.

البته پتانک آرام آرام از فضای مجازی کار خود را آغاز کرد و رقابت‌هایی را به صورت آنلاین شاهد بودیم. این فضا وجود دارد که رقابت‌های حضوری نیز بار رعایت پروتکل‌های بهداشتی آغاز شود که در این صورت ریسک بالایی دارد و از همه ورزشکاران می‌خواهم در صورت حضور در این مسابقات، سلامتی خود را بسیار جدی بگیرند.



البته این شامل تمامی بچه‌ها می‌شود، ورزشکاران ام.اس یا تالاسمی هم که در رقابت‌های کشوری شرکت دارند خیلی خوب کار کرده و موفق بوده‌اند.

## چه حسی داری از این که با فدراسیون همکاری داری؟

این را از صمیم قلب می‌گویم، به نظرم لطف خدا شامل همه ما شده که دور هم جمع شده‌ایم و روزهای خوبی را برای یکدیگر رقم زده‌ایم. اگر آن‌طور که ورزشکاران مطرح می‌کنند، توانسته باشم قدمی برای بهتر شدن شرایط و بالا بردن روحیه بچه‌ها برداشته باشم، این را لطف خدا می‌دانم و از این بابت او را شاکرم. در سه سال گذشته و در ۴ رده افراد تحت پوشش، حدود ۲۰۰ ورزشکار را در مسابقات شرکت دادیم، این آمار رسمی و قطعی است که در مسابقات ثبت شده و نشان می‌دهد میزان افراد علاقه‌مند به پتانک رو به افزایش است.

### برای رشد و توسعه این رشته چه باید کرد؟

به جرات می‌توانم بگویم که فدراسیون از هیچ کوششی دریغ نکرده، چه در بخش نرم‌افزاری و کلاس‌های آموزشی و چه در بعد سخت‌افزاری که خرید لوازم و توپ را شامل می‌شود و در کل باید گفت کار خوب و مهمی انجام شده است.

البته ذکر یک نکته مهم است. این ورزش، رشته‌ای فراغتی به شمار می‌رود و در پارک‌ها بیشتر بازی می‌شود. در این بخش، ورزش شهرداری خیلی می‌تواند مهم و تاثیرگذار باشد. امیدوارم روزی برسد که در پارک‌ها، زمین خاکی پتانک هم باشد.

چیز عجیبی نیست، زمین خاکی کوچکی که می‌تواند ورزشکاران بسیاری را دور هم جمع کند تا در فضایی سالم به رقابت بپردازند. اگر این اتفاق بیافتد پتانک ایران آن روز در سطح اول جهان هم حرف‌های بسیاری برای گفتن خواهد داشت.



ما در همین فضای موجود و طبق سیاست فدراسیون از طریق دنیای مجازی گروهی را تشکیل داده و همه ورزشکاران را در یک گروه جمع کرده‌ایم تا در محفلی آنلاین، مرور قوانین، فیلم‌ها، برنامه‌های آموزشی و ... را با هم تمرین کنیم و منتظر روزهای خوش آینده باشیم.

### **و چند سووال غیرورزشی، رنگ و ماشین مورد علاقه.**

رنگ‌های سبز و مشکی را خیلی دوست دارم، عاشق ماشین‌های کلاسیک بوده و لندرور دیفنדר را خیلی دوست دارم.

### **و در مورد ورزشکار و رشته محبوب.**

چون کارم را با راگبی شروع کردم، از این رشته انتخاب می‌کنم. جانی ویل کیل سون بازیکن راگبی انگلیس همیشه برایم یک نمونه موفق بوده است، البته او الان بازنشسته شده اما در سال ۲۰۰۳ توانست عنوان ورزشکار برتر اروپا را به خود اختصاص دهد.

### **و کلام پایانی**

جا دارد از محبت‌های مادرانه سرکار خانم هاشمی و خانم فرهادی‌زاد تقدیر و تشکر کنم، بدون کوچکترین ادعایی برای همه زحمت کشیده و می‌کشند و این جو صمیمی و خلوص نیتی که در بین مدیران مجموعه قرار دارد موجب شده تا فضایی سالم و دوستانه نیز میان ورزشکاران ایجاد شود که امیدوارم خداوند منان به همه آن‌ها عمر با عزت و توان بیشتر بدهد تا برای اعتلای ورزش ایران و بیماران خاص و پیوند اعضا گام‌های محکم‌تر و موثرتری برداشته شود.

## از دل کوه‌های لرستان تا طلای نیوکاسل

جعفری: به موفقیتیم در انگلیس مطمئن بودم



برای آن‌هایی که علی جعفری را می‌شناسند نیازی به معرفی نیست، اما برای دوستانی که از این طریق با یکی از قهرمانان ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا می‌شوند، می‌گویم او یکی از صادق‌ترین و مهربان‌ترین اعضای تیم ملی است. پسری با قامتی ورزیده و درشت اندام اما با قلبی کوچک و رئوف.

**علی جعفری متولد چه سالی است و کجا به دنیا آمده است؟**

اهل لرستان هستیم، متولد اول شهریورماه ۱۳۶۱ و در روستای بن‌پهنه شهر معمولان لرستان به دنیا آمدم و همان‌جا هم زندگی می‌کنم. ۳ برادر و یک خواهر دارم. پدر و مادرم در روستا مشغول دامداری و کشاورزی هستند و من هم در کنار آن‌ها مشغول هستم و زندگی می‌کنم.

**پس در جای خوش آب و هوایی زندگی می‌کنی؟**

آب و هوای کوهستانی را دوست دارم و از آن لذت می‌برم. بچه کوه و کوهستانم و بیشتر اوقات فراغتم را با دوستان در کوه سپری می‌کنم.



شدم از رشته کنگفو که بسیار هم به آن علاقه داشتم دور شوم و همین مساله مسیر زندگی من را تغییر داد. در دوران بیماری و بعد از آن پدر و مادرم حامی و کمک حال من بودند و از همین جا از آن‌ها تشکر می‌کنم. هرچند نمی‌توانم این لطف را هیچ‌گاه به درستی پاسخ بدهم. امیدوارم روزی برسد که بتوانم دل آن‌ها را شاد کنم. در دوران پس از پیوند کلیه‌ام با تشویق و راهنمایی برادرم با فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدم، سجاد من را تشویق کرد تا دوباره ورزش را شروع کنم و همین شد که به فدراسیون رفتم.

## علی جعفری چه روحیاتی دارد؟ تا آن جایی که می‌شناسمت پسر مهربانی هستی؟

شما لطف دارید و امیدوارم همین طور باشد. به نظر خودم از لحاظ خلق و خو، آدم با روحیه و قوی هستم و بسیار پرنرژی. در زندگی و کار، آدم بدون استرسی هستم. پاکی و صداقت برایم خیلی مهم است و عشق ورزیدن به انسان‌ها را دوست دارم.

## بچه کوهستان حتما خوش خوراکم هست؟

بله، اهل کباب هستم و به نظرم یکی از بهترین غذاهای دنیاست، چون در طبیعت زندگی می‌کنم رنگ سبز را هم خیلی دوست دارم.

## مجردی یا متاهل؟

دوران مجردی و تنهایی من سال‌هاست تمام شده، (می‌خندد). خداوند به من لطف بسیار داشته و دو پسر دوقلو ۵ ساله هم دارم. امیر محمد و امیرعلی حاصل زندگی و ازدواج من هستند و مهم‌ترین هدف و آرزوی من این است که بتوانم آن‌ها را در عرصه ورزش به درجات بالا برسانم.

## اوضاع درس و تحصیل چطور است؟

تحصیلات من فعلا در سطح دیپلم است، اما یکی از برنامه‌های من در آینده‌ای نزدیک این است که ادامه تحصیل داده و در دانشگاه رشته تربیت بدنی را انتخاب کنم.

## قبل از ورود به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا هم اهل ورزش بودی؟

بله، من به‌صورت حرفه‌ای در رشته کنگفو، سبک سان‌شو ورزش می‌کردم. در این رشته هم در مسابقات درون استانی و هم برون استانی، مقام‌هایی را به دست آوردم. باید بگویم عاشق این ورزش بودم.

## و چه شد که به فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آمدی؟

من در سال ۱۳۸۹ دچار مشکل کلیوی شدم و در سال ۱۳۹۰ مجبور شدم پیوند کلیه بزنم. پس از پیوند مجبور

در کل باید گفت تیم خوب و یکدستی داریم و شک ندارم در میداین رسمی و بین‌المللی می‌توانیم از جمله تیم‌های مدعی و موفق باشیم.

### چه شد که از دامنه‌کوه‌های لرستان آمدی و در انگلستان مرد طلایی دوومیدانی شدی؟

من در خرم‌آباد تحت نظر استاد مصطفی بهرامی تمریناتم را آغاز کردم، در سال ۹۷ به لطف خدا توانستم در مسابقات کشوری مقام اول را کسب کنم و سهمیه ورود به بازی‌های جهانی نیوکاسل انگلیس را به دست آورم.

در آن زمان مشکلات بسیاری داشتم از جمله سیل معمولان که باعث شد چندماه من و خانواده‌ام درگیر مسایل و معضلات آن شویم اما با همه این شرایط تمرینات را ادامه دادم تا خودم را در شرایط ایده‌آل برای حضور در مسابقات جهانی قرار دهم.

در انگلستان که نخستین سفر من همراه تیم بود به لطف خدا و دعای خیر پدر و مادرم موفق شدم ۳ مدال طلا و یک نشان نقره برای کشورم کسب کنم که برای یک خاطره دلچسب بود.

روزی که شروع کردم امید به موفقیت داشتم اما کسب مدال جهانی یک حس متفاوت است که امیدوارم برای همه اتفاق بیافتد و این لذت شیرین را تجربه کنند.

در فدراسیون با یکی از کارکنان صحبت کردم و به خوبی من را راهنمایی کردند. آقای محمدی‌زاده رشته‌های تحت پوشش فدراسیون را به من معرفی کرد و به خوبی، فضا و شرایط را برایم توضیح داد. من هم با توجه به علاقه‌ام و شناختی که از خود داشتم، رشته‌های پرتابی (توپ، نیزه و دیسک) را انتخاب کردم.

### در تیم فوتبال پیوند اعضا هم حضور داری؟

بله، در فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا این فرصت برای ورزشکاران مهیا شده تا اگر توانایی و ظرفیت حضور در چند رشته را دارند، بتوانند در آن‌ها حضور یافته و ورزش کنند. من هم بعد از دوومیدانی رشته فوتبال را انتخاب کردم.

### و در مورد حضورت در جمع فوتبالی‌ها برایمان بگو؟

آقای علی چینی سرمربی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا هستند، از سوی کادر فنی زمانی برای حضور ورزشکاران و تست‌های فنی اعلام شده بود که من هم رفتم و تست دادم.

یادم می‌آید چند دروازه‌بان برای حضور در این تیم آمده بودند و تقریباً می‌توان گفت از همه ایران حضور داشتند. مربی دروازه‌بانان تست گرفت و بعد از چند روز حضور در اردو، من در بین نفرات انتخاب شده بودم.

### و شرایط تیم فوتبال چگونه است؟

فوتبال شرایط خاص خود را دارد، آقای علی چینی از همان روزهای نخست سخت‌گیرهای خاص خود را داشت که طبیعی بود.

او بازیکن تیم بزرگی چون استقلال تهران بوده و تفکرات حرفه‌ای و خاص خود را دارد. تمرینات سخت و منظم است، همه برای موفقیت تلاش می‌کنند و یک کار گروهی منسجم در دستور کار همه نفرات تیم تعریف شده، چند بازیکن قدیمی و حرفه‌ای هم در تیم داریم که سابقه حضور در سطح اول فوتبال ایران را دارند.



### قبل از مسابقات انتظار چنین موفقیتی را داشتی؟

من قبل از مسابقات با تمام سختی‌هایی که داشتم خیلی تمرین و تلاش کردم. در کل آدمی هستم که استرس ندارد و در آرامش تمریناتم را دنبال می‌کنم. در شرایط خوبی پا به مسابقات گذاشتم و حتی روزی که در نیوکاسل به میدان رفتم هم خیلی آرام بودم و هیچ فشاری روی خودم احساس نمی‌کردم. این مساله خیلی به من کمک کرد، البته با توجه به شرایطی که از نظر بدنی و روحی داشتم تقریباً به کسب مدال آن‌هم طلا خیلی خوش‌بین بودم و مطمئن بودم که نفر اول خواهیم بود.

### و زمانی که روی سکو رفتی چه حسی داشتی؟

روی سکو قهرمانی رفتن و گرفتن مدال حس عجیبی است، بیشتر احساس غرور و افتخار می‌کردم. از این‌که برای خودم، خانواده و کشورم افتخاری کسب کرده بودم در پوست خود نمی‌گنجیدم. من در اولین حضورم موفق شدم بالاتر از قهرمانان کشورهای آمریکا و انگلیس روی سکو قهرمانی قرار بگیرم و پرچم ایران را به اهتزاز درآورم. این برای من یک خاطره شد که هیچ‌گاه از یاد نمی‌برم.

### و اگر بخواهی از این فرصت استفاده کنی و حرفی بزنی، چه خواهی گفت؟

اول باید از مسوولان فدراسیون تشکر کنم، از خانم هاشمی گرفته تا کادر اداری که همه برای موفقیت کاروان ایران در انگلیس سنگ تمام گذاشتند، به خصوص خانم فرهادی زاد و آقای موسوی. از مربی خودم در خرم‌آباد، آقای مصطفی بهرامی هم ممنون هستم که من را به خوبی همراهی کرد و در پایان از آقای حسین نثاری مربی تیم ملی در ماده پرتابی که در موفقیت من سهم به‌سزایی داشت. در پایان هم از خداوند می‌خواهم که مردم ایران را همیشه سربلند و سلامت حفظ کند و همیشه شاهد شادی همه آن‌ها باشم.





## درباره آنفولانزا بیشتر بدانیم

فاطمه جمالی، کارشناس پرستاری کمیته درمان فدراسیون پزشکی ورزشی

آنفولانزا یک بیماری تنفسی حاد واگیردار با منشاء ویروسی است که ریه‌ها، بینی و گلو را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بیماری آنفولانزا در تمامی طول سال رخ می‌دهد اما بیشترین زمان فعالیت آن در ماه‌های سرد سال و اوج آن در زمستان است.

علائم آنفولانزا به شکل ناگهانی شکل می‌گیرد و نسبت به سرماخوردگی از شدت بیشتری برخوردار است. در هر فرد با شروع ناگهانی تب بیشتر از ۳۸ درجه سانتیگراد (زیر زبانی) و سرفه یا گلودرد و سردرد همراه نشانه‌های تنفسی مثل تنگی نفس، تنفس عمیق، کوتاه شدن تنفس، سختی تنفس با علائم لرز، بی‌اشتهایی، ضعف و خستگی، تهوع، بی‌حالی، سستی و کوفتگی، درد عضلانی یا درد قفسه سینه، تعریق سرد، گیجی یا سرگیجه ناگهانی، قرمزی مخاطات، در مواردی عوارض گوارشی (تهوع، اسهال، استفراغ، در کودکان شایع تر است) درد شکمی، خونریزی از بینی و لته‌ها نیز مشاهده شده است.

علائم بیماری یک یا دو روز پس از عفونت ظاهر می‌شوند. احتمال انتقال بیماری به دیگران در سه تا چهار روز پس از ظهور علائم در بیشترین سطح قرار دارد. پس از گذشت چهار روز، تب و دردهای عضلانی تسکین می‌یابند. پس از گذشت یک هفته، بیشتر علائم بیماری از بین می‌روند اما دوره نهفته ۸ تا ۱۷ روزه نیز گزارش شده است. رعایت نکات اصلی و اساسی بهداشتی می‌تواند میزان گسترش ویروس را در محیط اجتماع و خانه کاهش دهد.

### پیشگیری:

- رعایت آداب تنفسی: پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با دستمال. در صورت نبودن دستمال در دسترس، به جای کف دست‌ها، آرنج را مقابل دهان و بینی قرار دهید. پرهیز از تماس نزدیک با افراد مبتلا به بیماری جدی گرفته شود. ویروس آنفولانزا می‌تواند از طریق شیوه‌های مختلف از جمله قطرات مایع‌ریزی که از بدن فرد بیمار سرچشمه می‌گیرند، منتقل شود. فرد مبتلا به بیماری می‌تواند ویروس را هنگام سرفه، عطسه، صحبت یا تنفس به فرد دیگری انتقال دهد. رعایت حداقل فاصله مناسب حداقل یک‌متر (از افراد دارای علائم آنفولانزا) را با فرد مبتلا داشته باشید و از دست دادن یا روبوسی در هنگام شیوع آنفولانزا خودداری کنید. استفاده از ماسک نیز ضروری است.

- پس از هر تماس و یا آلودگی احتمالی، شست و شوی مداوم و صحیح دست‌ها به مدت حداقل ۳۰ ثانیه با آب و صابون توصیه می‌شود. اگر صابون و آب در دسترس نبود، از ژل‌های حاوی الکل به خصوص بعد از سرفه و عطسه، یا تماس با سطوح آلوده استفاده شود.



- تمیز کردن و ضد عفونی کردن اغلب سطوح در مدرسه، محل کار، یا باشگاه و خانه مهم است. از جمله پوست، کیبورد، و تلفن‌ها، دستگیره درها و حوله‌ها یا ظروف غذایی مشترک و .... میکروب‌ها، اغلب وقتی پخش می‌شوند که فردی چیزی را لمس می‌کند که آلوده است و سپس چشم‌ها، بینی و یا دهانش را لمس می‌کند. قبل از لمس چشم‌ها، بینی و یا دهان خود حتماً دستانتان را بشویید. استفاده از مواد ضد عفونی کننده و دستمال کاغذی، صابون، حوله کاغذی، پاک کننده الکلی در این مکان‌ها ضروری است.

رعایت احتیاط در خانه: شستن دست‌ها، چند بار در روز (مخصوصاً قبل و بعد از خوردن غذا). خریداری طیوری که توسط تولیدکنندگان مطمئن بسته‌بندی شده و مارک خورده است. سربریدن، پرکندن و خالی کردن احشای پرندگان در خانه، فرصت خوبی برای تماس با بخش‌های آلوده بدن پرنده فراهم می‌کند. استفاده از دستکش و ماسک در این زمان ضروری است. حتماً از تخته جداگانه‌ای برای بریدن گوشت مرغ یا طیور استفاده کنید. سراسر سطح محل آشپزخانه (ظرفشویی، تخته مخصوص خرد کردن گوشت و...) و تمامی ابزارها و ادوات به کار رفته برای تمیز و خرد کردن گوشت را کاملاً شسته و ضد عفونی نموده و دست خود را با آب و صابون بشویید. در مورد پختن مرغ و تخم‌مرغ، قبل از استفاده (تخم مرغ باید طوری پخته شود که زرده و سفیده آن کاملاً سفت باشد. علاوه بر آن؛ مرغ و تخم مرغ خام را باید از دیگر غذاها دور نگه داشت). اطمینان حاصل کنید که گوشت در دمای مناسب پخته شده و دمای تمامی بخش‌های آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است.





- منعی برای مسافرت افراد به مناطقی که آلودگی آنفولانزا مشاهده شده، وجود ندارد. اما افراد با سیستم ایمنی ضعیف و سابقه بیماری‌های زمینه‌ای تنفسی یا قلبی و عروقی، از سفرهای غیر ضروری در زمان اپیدمی آنفولانزا خودداری کنند. در صورت امکان، هنگامی که بیمار هستید از رفتن به کار، مدرسه، و ماموریت‌های خود اجتناب کنید. این کار به جلوگیری از گسترش بیماری به دیگران کمک خواهد کرد، در صورتیکه طی ۱۰ روز پس از بازگشت از منطقه آلوده دچار علائم تب و نشانه‌های تنفسی شدید بایستی حتماً به پزشک مراجعه نمایند (ذکر سابقه مسافرت ضروری است).

- تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و مغذی، مدیریت کردن استرس، نوشیدن مایعات فراوان و استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین ث، نقش مهمی در پیشگیری شما از ابتلا به بیماری دارد. همچنین با ورزش کردن علاوه بر آنکه قدرت بدنی‌تان را افزایش می‌دهید، موجب تقویت سیستم دفاعی بدنتان هم می‌شوید. در ضمن از قرار گرفتن در محیط‌های بسته فاقد تهویه به مدت طولانی خودداری کنید.

در شرایطی که گزینه‌های بدون نسخه مختلفی در دسترس هستند، مشورت با یک فرد متخصص برای درمان بیماری، بهترین گزینه است. استفاده از تب‌برها و مسکن‌ها و همچنین آنتی‌بیوتیک در زمان آنفولانزا و درمان خودسرانه بدون مشورت با پزشک و یا استفاده از کورتون‌ها برای فروکش کردن بیماری، حتی می‌تواند زندگی فرد بیمار را در معرض خطر جدی قرار دهد. بطور مثال: داروهای مسکن، مانند آسپرین، برای افراد زیر ۱۶ سال مناسب نیست. استفاده از آسپرین در این سنین می‌تواند ابتلا به سندرم ری را در پی داشته باشد که نوعی اختلال نادر است و مغز و کبد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. داروهای ضد ویروسی خاصی جهت کاهش شدت و مدت بیماری آنفولانزا زیر نظر پزشک و در موارد خاص معمولاً برای افراد در معرض خطر و پرخطر تجویز می‌گردد.



- رعایت نکات بهداشت فردی - استراحت کافی و قرار نگرفتن در معرض هوای سرد، استفاده از بخورهای گیاهی و دمنوش‌های حاوی نعنا و پونه، آویشن و بابونه، عسل و آب لیمو، غرغره آب نمک رقیق صبح و شب، کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده و مواد غذایی ترش و شور و همچنین، کاهش مصرف غذاهای سرد و تر (بلغم زاها) هم در طب سنتی برای پیشگیری و درمان آنفولانزا توصیه می‌شود.

تزریق واکسن آنفولانزا در ۲ گروه توصیه می‌شود. گروه اول: افراد در معرض تماس - افرادی هستند که بنا به دلایلی (مانند افرادی که در حیطة درمان مشغول کارند) و یا فامیل بودن با فرد مبتلا به ویروس آنفولانزا بیشتر در معرض ابتلا به بیماری (تماس مستقیم یا تماس غیر مستقیم) قرار می‌گیرند.

گروه دوم: به افرادی که بروز بیماری در آنان باعث عواقب و عوارض بسیار سنگین و شدید می‌گردد، افراد در معرض خطر می‌گویند شامل سالمندان بالای ۶۵ سال، کودکان زیر ۵ سال، زنان باردار، افراد مبتلا به نارسایی‌های تنفسی یا مشکلات تنفسی، مانند آسم یا برونشیت، افرادی که به بیماری قلبی و عروقی یا بیماری‌های کلیوی یا دیابت دچار هستند. همچنین افرادی که از داروهای استروئیدی استفاده می‌کنند و یا افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند توصیه می‌شود، واکسن آنفولانزا را تزریق کنند.

### 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.



به این بهانه پای صحبت‌های یکی از مربیان خوب دوومیدانی نشستیم تا بیش از پیش با این رشته و قهرمانان آن آشنا شویم.

روح الله دایی هستم، متولد ۱۳۵۸ و دارای مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی از دانشگاه تهران. مشتاق فراگیری و علم اندوزی هستم تا با افزایش سطح علمی و دانش فنی خود، بیش از گذشته در خدمت ورزش و رشته جذاب دوومیدانی باشم.

### آقای دایی چند سال است در ورزش حضور دارید و از چه زمانی به فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آمدید؟

حدود ۲۵ سال است که سابقه حضور و فعالیت در ورزش را دارم، از سال ۱۳۸۴ به مربیگری روی آوردم و تاکنون نیز در خدمت ورزشکاران هستم.

زمستان ۱۳۹۵ بود که به عنوان مربی جایگزین به اردوی تیم ملی در قزوین ملحق شدم و از آن زمان این افتخار را داشتم تا در خدمت ورزشکاران و فدراسیون باشم.

### در اولین حضور، ورزشکاران را چگونه ارزیابی کردید؟

زمانی که به جمع ملی‌پوشان دوومیدانی اضافه شدم اولین چیزی که برای من جلب توجه کرد اشتیاق و انگیزه بالای آنان برای موفقیت بود. تمرینات بسیار منظم برگزار می‌شد و هر روز اتفاقات خوبی برای همه اعضای تیم رقم می‌خورد.

سخت‌کوشی و تلاش ورزشکاران، نویدبخش روزهای خوش آینده بود و هر دو طرف از تمام داشته‌های خود برای موفقیت مایه می‌گذاشتیم که به لطف خدا این تلاش‌ها جواب داد و قهرمانان دوومیدانی در کسب مدال، معدل خوب و قابل قبولی را کسب کردند که امیدوارم این روند همچنان ادامه داشته باشد.



### در بین فدراسیون‌های برتر جهان هستیم دایی: معدل مدالی دوومیدانی قابل قبول است

به نظر بسیاری از کارشناسان، رشته دوومیدانی ناب‌ترین و اصیل‌ترین رشته ورزشی است و از ریشه یونانی اتلوس به معنی مبارزه و تلاش گرفته شده و به اندازه تاریخ آفرینش انسان قدمت دارد. اگر مروری بر کتب تاریخی و قدیمی داشته باشیم به این نکته مهم می‌رسیم که بشر در دوران بسیار دور برای آن که بتواند خود را از خطرات محیطی دور نگه دارد، به ناچار مجبور به فرار و دویدن بوده و این به معنای آن است که این رشته، قدمتی به طول تاریخ بشریت دارد. امروزه دوومیدانی شکل و ماهیت دیگری به خود گرفته و از جمله رشته‌های جذاب المپیک به شمار می‌رود، خوشبختانه در سالیان اخیر با روند رو به رشد این ورزش در کشور ما نیز بر میزان علاقه‌مندان به آن افزوده شده و در رویدادهای آسیایی، جهانی و حتی المپیک شاهد درخشش و موفقیت ورزشکاران خوب کشورمان هستیم.

با حمایت‌های مسوولان فدراسیون و تلاش کادر فنی و قهرمانان این رشته، دوومیدانی یکی از رشته‌های موفق فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به شمار رفته که حاصل آن مدال‌های رنگارنگ در مسابقات جهانی بوده است.

را ایجاد کرده و همه با سخت‌کوشی و روحیه بالا برای موفقیت تلاش می‌کنند که این جای تقدیر دارد.

### وضعیت دوومیدانی در سطح کشور چگونه است؟

بدون شک با برگزاری مسابقات متعدد می‌توانیم میزان آمادگی نفرات را افزایش داده و هم استعدادهای جدیدی را کشف کنیم. البته با وجود شیوع ویروس کرونا در جهان و ایران، فعلا تمرینات را تعطیل و فعالیت خود را به فضای مجازی منتقل کرده‌ایم.

در این فرصت به ورزشکاران برنامه‌های تمرینی و جزوات آموزشی را ارائه می‌کنیم تا از شرایط ایده‌آل دور نشوند و با مرور تمرینات در فضایی سالم و به دور از خطر، میزان آمادگی خود را حفظ کنند.

### اگر قرار باشد رشته دیگری را انتخاب کنید، چه ورزشی در اولویت خواهد بود؟

من عاشق دوومیدانی هستم اما اگر بخواهم رشته دیگری را انتخاب کنم، والیبال گزینه دوم من است.

### و ورزشکار مورد علاقه؟

تایسون‌گای دونده دوی سرعت آمریکایی را انتخاب می‌کنم که تخصص او در دوهای ۱۰۰ و ۲۰۰ متر است. در فوتبال هم گزینه اولم لیونل مسی ستاره بی‌همتای آرژانتینی است.



### در بیرون از فدراسیون هم مربیگری کردید، چه تفاوتی بین قهرمانان این فدراسیون با سایر ورزشکاران می‌بینید؟

واقعیت این است که من تفاوت چندانی نمی‌بینم و باید بگویم سطح رکوردها و نتایجی که به دست می‌آید بسیار نزدیک به نتایج مسابقات دانشجویی است. در مسابقات ۲۰۱۷ مالاگای اسپانیا و ۲۰۱۹ نیوکاسل انگلیس توفیق همراهی تیم را داشتم و از نتایجی که به دست آمد راضی هستم. البته در رقابت‌های جهانی نیوکاسل تمامی ورزشکاران ما موفق به کسب مدال شدند که این یک نتیجه درخشان و قابل قبول است که جا دارد به مسوولان فدراسیون و ورزشکاران خوب دوومیدانی یک بار دیگر خسته نباشید و خدا قوت بگویم.

### پرداختن به دوومیدانی برای ورزشکاران بیماران خاص و پیوند اعضا سخت نیست؟

بدون شک در موادی مانند دوهای نیمه استقامت و استقامت، کار سخت است و با توجه به شرایط بدنی که این عزیزان دارند نیاز به تمرین، تلاش، تعصب و غیرت بسیار است، اما انگیزه و استعدادی که در میان بچه‌ها وجود دارد این خلا را جبران کرده و شاهد افتخارآفرینی ورزشکاران و قهرمانان این رشته هستیم که من به همه آنها افتخار می‌کنم.

### دونده‌های ایرانی را چگونه می‌بینی؟

به نظر من پس از دونده‌های انگلیسی ما بهترین دونده‌ها را داریم. شرایط خوب و کیفیت بالایی در بین قهرمانان ما وجود دارد و فدراسیون ما نیز در میان فدراسیون‌های برتر جهان قرار دارد.

با نگاه خوب خانم هاشمی در کنار بعد سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی قهرمانان، نگاهی نیز به فضای قهرمانی وجود دارد که برای بچه‌ها انگیزه مضاعفی

### غذایی خوشمزه، رنگ مورد علاقه و بهترین تفریح روح الله دایی؟

شوید باقالی پلو با ماهیچه در فهرست بهترین غذاهای مورد علاقه من است، رنگ بنفش را هم خیلی دوست دارم و دوچرخه سواری کوهستان نیز از جمله تفریح‌های مورد علاقه من است.

### وضعیت استان‌های کشور را در این رشته چطور می‌بینی؟

به نظر من همه استان‌های ما مستعد و قهرمان پرور هستند. مهم مربی و امکانات است که اگر توزیع عادلانه ای باشد همه قهرمانان ایران حرف‌های بسیاری برای گفتن دارند. به نظرم در حال حاضر استان فارس شرایط بهتری دارد و اوضاع در بخش آقایان نیز مناسب‌تر است.

### و چه توصیه‌ای به علاقه‌مندان به این ورزش دارید؟

دوومیدانی را می‌توان از سنین کودکی آغاز کرد به خصوص اگر بخواهیم به صورت تخصصی کار کنیم و قهرمان شویم اما در برخی مواقع حتی در سن بزرگسالی نیز می‌توان به این رشته روی آورد و ورزش کرد.

### و کلام پایانی

فدراسیون ما یکی از بهترین فدراسیون‌ها در میان فدراسیون‌های داخلی و حتی جهان است، همه با عشق کار کرده و از جان و دل برای سربلندی ورزش تلاش می‌کنند.

از سرکارخانم هاشمی به عنوان رییس فدراسیون گرفته که مادرانه در این راه قدم گذاشته تا خانم فرهادی‌زاد و سایر مسوولان، همه و همه بدون کوچکترین چشم‌داشت و منتی برای ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا پا پیش گذاشته‌اند که جا دارد به همه آنها خسته نباشید بگویم و امیدوارم تلاش‌های صورت گرفته مورد رضایت پروردگار قرار گیرد.





صعود ۲ کوهنورد پیوند عضو زنجان  
به قله سبلان



اهدای بسته‌های لوازم التحریر به ورزشکاران  
هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا  
استان گلستان



تجلیل از قهرمانان ورزش  
بیماران خاص و پیوند اعضا استان فارس



کوه پیمایی خانوادگی ورزشکاران  
بیماران خاص و پیوند اعضا فارس



انتخاب دکتر کیانوش امینی به عنوان رئیس  
هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا  
استان مرکزی



## 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](https://www.instagram.com/sptf_iran)