



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

سفیر زندگی

شماره سوم اسفند ۱۳۹۹

World
Transplant
Games
Federation

#ORG

WWW

JUN

از ویزیت پزشک تا سند ازدواج

گفت‌وگو با روسای انجمن دارت و شطرنج

حفظی: به دنبال مدال قهرمانی آسیا هستیم

گفت‌وگوی عیدانه با روسای هیات فارس و مرکزی

WORLD TRANSPLANT GAMES 2017



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 پر تلاش، 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:

- لحظه تحویل سال ۱۴۰۰ صفحه ۵
- پیام تبریک نوروزی رییس فدراسیون صفحه ۶
- سخن سردبیر صفحه ۷
- گفت و گو با رییس هیات استان فارس صفحه ۸
- مواد غذایی و تقویت سیستم ایمنی صفحه ۱۳
- حفظی: به دنبال مدال قهرمانی آسیا هستیم صفحه ۱۵
- جدول و سرگرمی صفحه ۱۹
- گفت و گو با مسوول انجمن شطرنج صفحه ۲۰
- سرطان‌های شایع مردان و مراقبت‌های پیشگیرانه در دوران کرونا صفحه ۲۳
- گفت و گو با رییس هیات استان مرکزی صفحه ۲۴
- کاریکاتور، مسوولیت اجتماعی و کرونا صفحه ۲۸
- گفت‌وگویی با اولین زوج پیوندی ریه صفحه ۲۹
- گفت و گو با مسوول انجمن دارت صفحه ۳۶
- در انتظار مهدی (عج) صفحه ۴۰
- مروری بر اخبار مهم و رویدادهای فرهنگی صفحه ۴۲
- اینفوگرافی، ایرنا صفحه ۴۱
- یک عکس، یک خبر صفحه ۴۷



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، علیرضا کامکار
 زهره صالح آبادی، امین صانعی، سولماز نوری
 سید امیر سعید ریحانی و مونا آسمانی

منابع علمی این شماره:

سایت فدراسیون پزشکی، ورزشی
 سایت وزارت بهداشت

نشانی:

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

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۰۲۶۲۷

زمان پایان قرن چهاردهم (پایان سال ۱۴۰۰) و آغاز قرن پانزدهم هجری شمسی (آغاز سال ۱۴۰۱) معنای سده یا قرن، صد سال است. هر تقویم مبدایی دارد و در عرف اولین سال هر تقویم سال یک است. روز اول نخستین قرن هجری شمسی، جمعه ۱ فروردین ۱ روز پایان آن، سه شنبه ۲۹ اسفند ۱۰۰ است.

روز اول قرن دوم هجری شمسی، چهارشنبه ۱ فروردین ۱۰۱ و روز آخر آن، یکشنبه ۲۹ اسفند ۲۰۰ است.

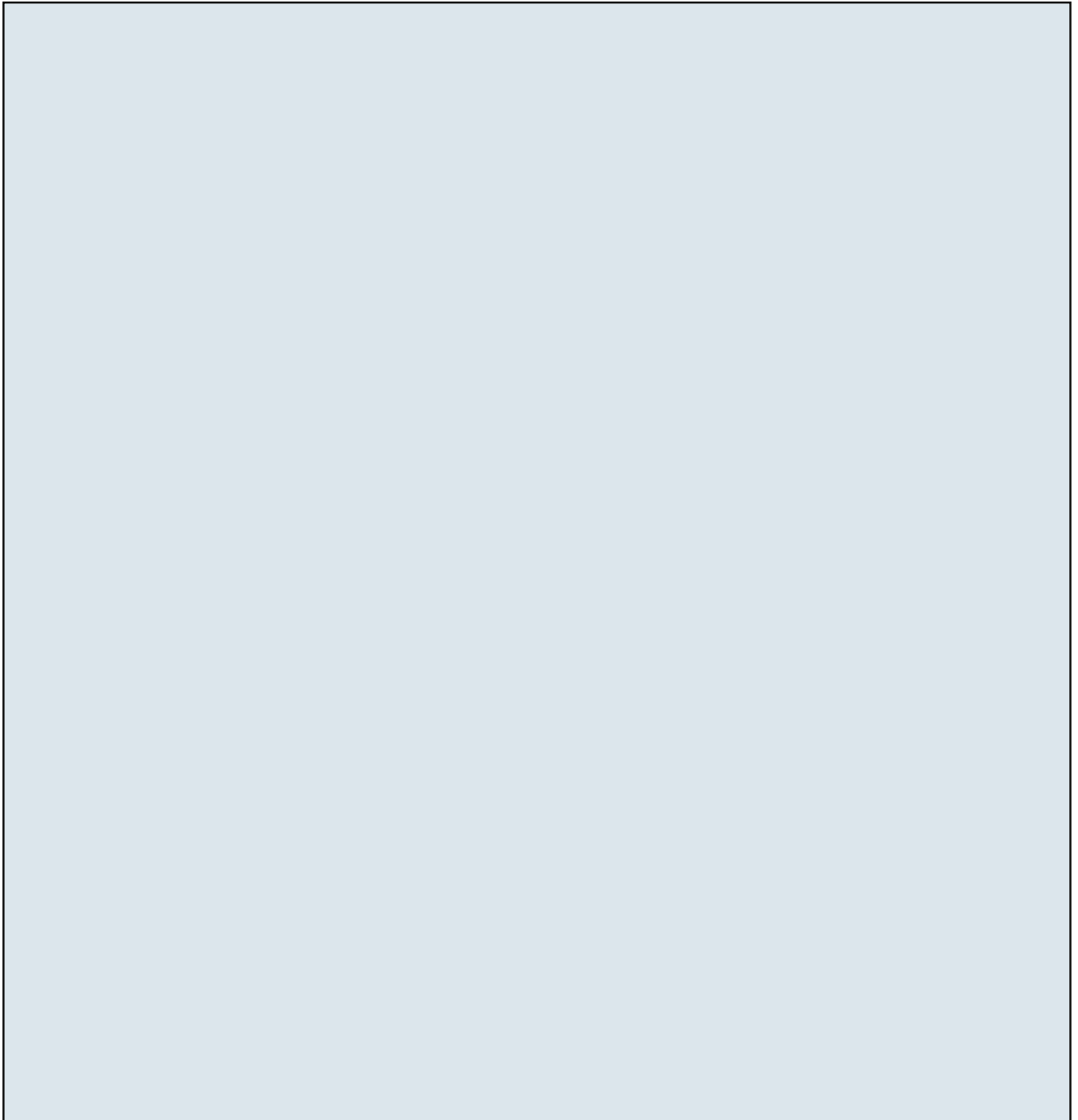
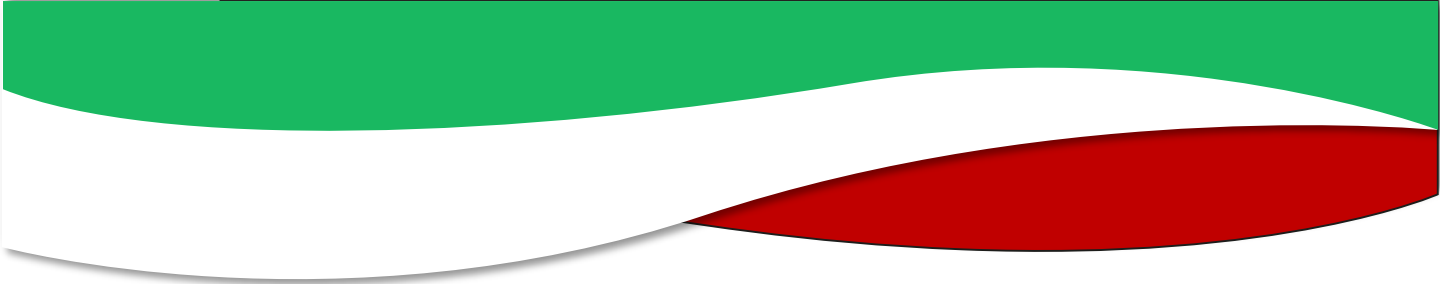
قرن چهاردهم هجری شمسی از روز چهارشنبه اول فروردین ۱۳۰۱ آغاز شده و روز یکشنبه ۲۹ اسفند ۱۴۰۰ به پایان خواهد رسید. بنابراین روز اول قرن پانزدهم هجری شمسی دوشنبه ۱ فروردین ۱۴۰۱ خواهد بود.

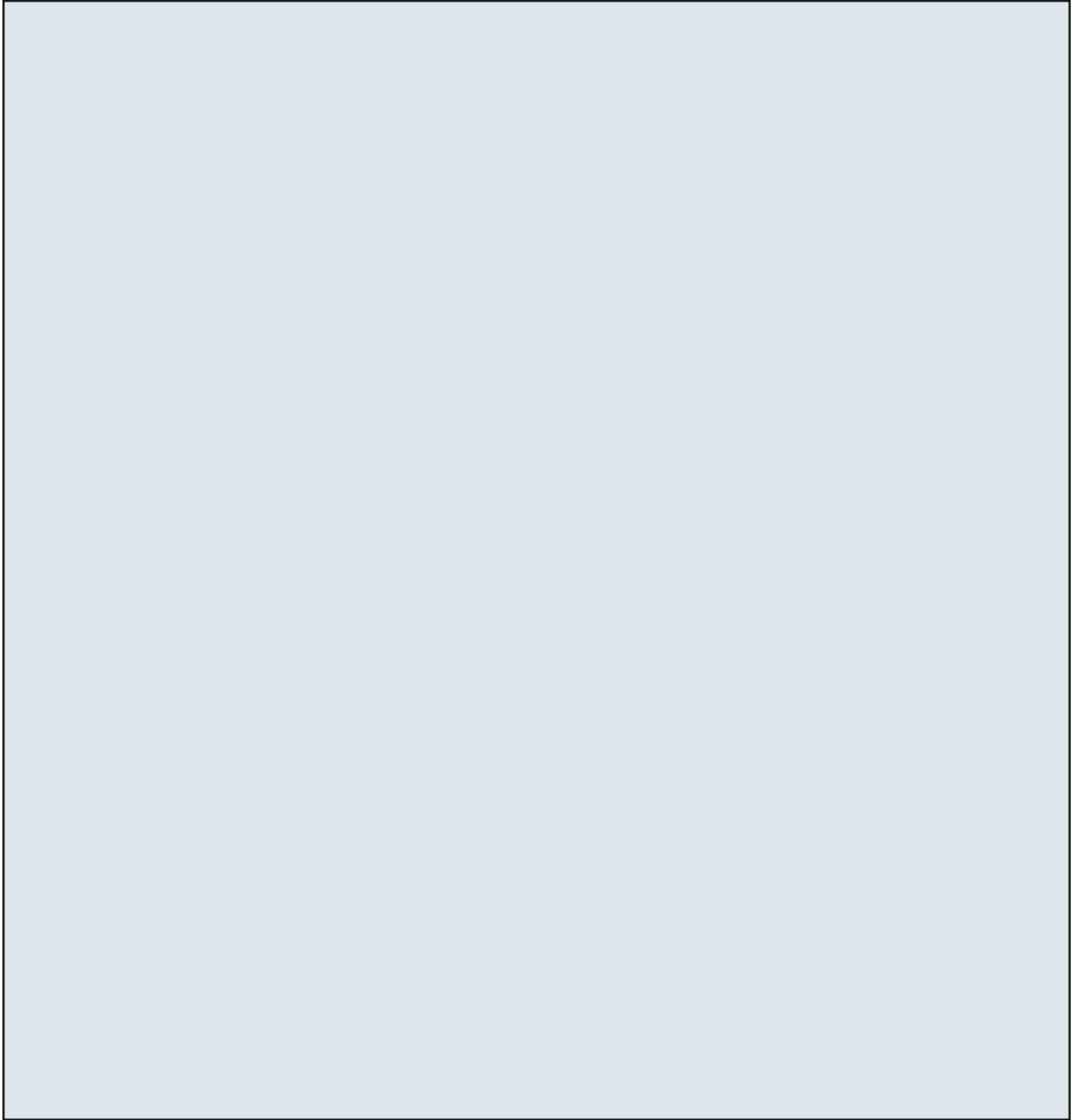
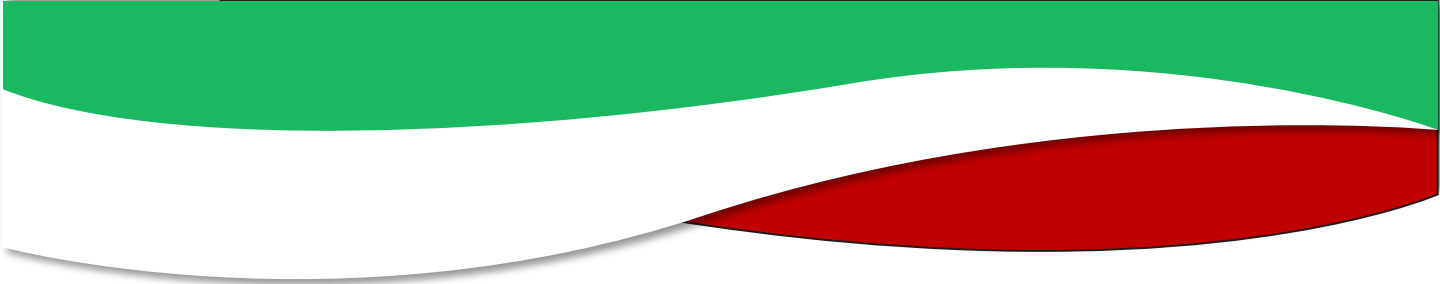


لحظه تحویل سال ۱۴۰۰ هجری شمسی
به ساعت رسمی جمهوری اسلامی ایران

ساعت ۱۳ و ۷ دقیقه و ۲۸ ثانیه
روز شنبه ۳۰ اسفند ۱۳۹۹ هجری شمسی

مطابق ۶ شعبان ۱۴۴۲ هجری قمری
و ۲۰ مارس ۲۰۲۱ میلادی











گفت‌وگوی صمیمانه با رییس هیات فارس

دودمان: آینده روشنی برای ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا متصور هستم

استان فارس یکی از استان‌های وسیع با قدمتی تاریخی است. استانی که مهد شعرای بزرگ ایران زمین است و آثار تاریخی منحصر به فرد و با ارزشی را به خود می‌بیند. استانی که پنجمین استان کشور از بابت وسعت است و به دلیل داشتن پاسارگارد، تخت‌جمشید، آرامگاه شعرای بزرگ و نامدار و البته مردمی میهمان نواز، همواره یکی از نقاط پرطرفدار گردشگری ایران به شمار رفته و می‌رود.

در عید نورز سفری مجازی داشتیم به شیراز، به شهر گل و گلاب، شهر راز، شهر طرب و ناز و شهر بهار نارنج و شما را هم با خود همراه کردیم. در این شماره از سفیر زندگی گفت‌وگویی خودمانی با لیلا دودمان انجام دادیم، بانویی که تمام فکر و ذهنش این است که به نوعی به این بخش از ورزش کشور خدمت کند و...

خانم دودمان بچه‌های استان فارس شما را به خوبی می‌شناسند اما برای مخاطبان نشریه سفیر زندگی از خودتان بگویید، این که کجا به دنیا آمدید و چه می‌کنید.

در ابتدا باید نوروز ۱۴۰۰ را به همه مردم ایران در اقصی نقاط این کره خاکی تبریک بگویم و امیدوارم در هر جایی که هستند شاد بوده و لبخند بر لب داشته باشند. لیلا دودمان هستم، متولد شهرستان استهبان، شهری که به بزرگترین انجیرستان دیم جهان و مرغوبیت زعفرانش مشهور است. خانواده مادری من تحصیل کرده و بیشتر از قشر پزشکی هستند و خانواده پدری بیشتر از میان تجار. من در چنین فضایی به دنیا آمدم و در میان افرادی که فعالیت‌های علمی و اقتصادی داشتند بزرگ شدم. مجرد هستم و لیسانس و فوق‌لیسانس جامعه‌شناسی دارم. در رشته حقوق هم درس خواندم که در حال اتمام است. در خارج از کشور رشته توسعه اجتماع را در مقطع دکتری خواندم که نیمه تمام ماند و به کشور بازگشتم. اما همین جا مدرک دکتری جامعه‌شناسی اقتصاد و توسعه را گرفتم و تقریباً بیشتر زمان خود را مشغول کسب علم و دانش بودم.



با این همه زمانی که برای تحصیل سپری کردید، چگونه با هیات بیماران خاص آشنا شدید؟

آشنایی من با هیات به سال ۱۳۹۷ باز می‌گردد، من عضو شورای شهر شیراز هستم و به خاطر موقعیت، شرایط کاری و انجام وظیفه در شورا با هیات‌های مختلف ورزشی در شورا و اداره ورزش و جوانان جلسات متعدد داشتیم و همان جا بود که با این هیات آشنا شدم.

و از کی مسوولیت را بر عهده گرفتید؟

مهرماه سال ۱۳۹۸ به عنوان رییس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان فارس انتخاب شدم، البته قبل از آن برای مدتی به عنوان سرپرست در خدمت این جامعه بودم و اگر خدا بخواهد تا مهرماه ۱۴۰۲ که زمان مجمع استان برای انتخاب رییس جدید است در خدمت عزیزان خواهم بود.

خانم دودمان، شرایط هیات این روزها چگونه است؟

وضعیت و حال و هوای هیات با توجه به مشکلاتی که از قبل وجود داشت در حال حاضر از نظر عملکردی، نمره بسیار بالایی می‌گیرد اما از نظر حمایتی، هنوز هم نیازمند پشتوانه‌های مالی هستیم. از نظر عملکردی و سازمانی، وضعیت فدراسیون و هیات را بسیار قوی‌تر از سال‌های قبل می‌بینم و انشاءالله که این روند با همین

زیادی قرار گرفتیم که امیدوارم هر چه زودتر حل شود. **اگر بخواهید از دستاوردهای هیات فارس برای ما و خوانندگان بگویید، به چه نکاتی می‌توان اشاره کرد.**

بهترین دستاورد ما در این هیات که می‌توان به آن اشاره کرد اعزام ۱۱ ملی‌پوش به مسابقات جهانی پیوند اعضا انگلستان و کسب ۲۵ مدال توسط ورزشکاران فارس در این رقابت‌ها بود که قابل تقدیر است.

ورزش چقدر در روحیه و شرایط ورزشکاران اثر بخش بوده و برداشت شما از این ماجرا چیست؟

تاثیر ورزش در بیماران خاص را می‌توان به نوش دارو تشبیه کرد. برای مثال در ورزشکاران تالاسمی، میانگین سن از ۲۵ به ۵۵ سال طی کمتر از پانزده سال افزایش یافت و به طور کلی می‌توان گفت ورزش راز زندگی دوباره در جامعه هدف ما است.

ورزشکاران فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را نسبت به رقبای خارجی چطور ارزیابی می‌کنید؟

به نظر من ورزشکاران ما در مقایسه با ورزشکاران خارجی با توجه به شرایط جامعه و فرهنگی ما ایرانی‌ها، بسیار قوی‌تر و مقاوم‌تر هستند و نماد قدرت و برتری در کنار فروتنی، انسانیت و در کل نماد پهلوانی هستند.



وضعیت آماری هیات فارس چگونه است؟

ورزشکاران استان فارس در بخش بیماران خاص و پیوند اعضا طی دو سال گذشته با توجه به کارهای زیربنایی و فرهنگ‌سازی‌هایی که صورت گرفت با افزایش جامعه آماری قابل توجهی مواجه شد. البته اولویت و هدف اصلی ما سلامتی ورزشکاران است و تمام تلاش خود را می‌کنیم تا به اهداف خود در جامعه هدف برسیم. متأسفانه در این ایام درگیر ویروس کرونا هستیم و محدودیت‌های شدید برای ورزشکاران ما اعمال شده و طبیعی است که دامنه فعالیت‌ها نیز محدود شود که این مساله به ضرر ورزشکاران است اما امیدوارم هر چه زودتر شاهد بازگشت زندگی به شرایط عادی باشیم.

برای رشد و توسعه ورزش بیماران خاص چه باید کرد؟

در ابتدا نیاز است که همه ما به عنوان یک جامعه در کنار این عزیزان حضور داشته باشیم و در خصوص مشکلاتی که با آن درگیر هستیم، اطلاع‌رسانی دقیق و شفاف صورت گیرد. ما نیازمند یک فرهنگ‌سازی مناسب هستیم و باید شرایط را به گونه‌ای رقم زد تا بتوانیم این جامعه را یاری کنیم. بیماری به دلیل شرایط خاص خود مشکلاتی را ایجاد می‌کند و جا دارد با تمهیدات لازم آرامش را به این افراد بازگرداند. باید فضایی فراهم شود تا بیماران و افرادی که درگیر هستند بتوانند با قدرت بیشتری در برابر بیماری مقابله کنند. از سویی دیگر برای ارتقای سطح سلامتی جامعه نیاز است یک عزم عمومی شکل بگیرد و همه ما باید خودمان را در راستای ایجاد بستر مناسب جهت فعالیت و حمایت سخت‌افزاری و نرم‌افزاری در این راستا مسوول بدانیم.



بتواند در سال ۲۰۱۹ عنوان سومی جهان را از آن خود کند. اما در مبحث ورزش همگانی که هدف اصلی مجموعه است، می‌توانم به جرات بگویم که قوی‌ترین و موثرترین اقدامات در این زمینه در حال انجام است و آینده ورزشکاران این مجموعه را هر روز بانشاط‌تر، سرزنده‌تر و سالم‌تر از دیروز پیش بینی می‌کنم.

وضعیت استعدادیابی در استان فارس در چه شرایطی است؟

به لطف پروردگار استان فارس هم در بخش بانوان و هم در بخش آقایان دارای استعدادهای بی‌نظیری است که با برنامه‌ریزی‌های انجام شده می‌توان در اکثر رشته‌های ورزشی موفق بود و این پتانسیل‌های بالقوه را بالفعل کرد. در هیات فارس تعامل نرم افزاری و علمی ما با سایر مجموعه قابل قبول است اما از نظر سخت افزاری با مشکلات بسیاری دست و پنجه نرم می‌کنیم و از این نظر کمبود اساسی در تمامی ایران احساس می‌شود و استان فارس هم از این قضیه مستثنی نیست.

از نظر فضای ورزشی وضعیت ورزش بیماران خاص فارس چگونه است؟

با تلاش‌های صورت گرفته موفق شدیم اماکنی را به صورت موقت در اختیار ورزشکاران قرار دهیم تا به صورت رایگان به فعالیت‌های ورزشی خود بپردازند. با وجود تلاش‌هایی که تاکنون صورت گرفته هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا متأسفانه دارای هیچ سالن ورزشی اختصاصی برای ورزشکاران خود نیست و این در حالی است که بسیاری از هیات‌هایی که خود منبع درآمد هستند، سالن ورزشی هم در اختیار دارند و این ضعف مدیریت در سازمان‌های مرتبط احساس می‌شود.

خانم دودمان در حوزه ورزش، فرد خاصی را به عنوان ورزشکار محبوب دنبال می‌کند؟

بله، در حوزه ورزش من به خواهران ویلیامز (سرنا و ونوس) که در رشته تنیس فعالیت دارند علاقه دارم.



در این ایام کرونایی چه کردید؟

متأسفانه کرونا تمام برنامه‌های جوامع بشری و همچنین ما را به هم ریخت و بسیاری از اقداماتی که در برنامه داشتیم را با محدودیت مواجه کرد اما طی جلسات متعدد، برنامه‌های این هیات شکل جدیدی به خود گرفت و با ارائه خدمات و آموزش‌ها به صورت مجازی موفق شدیم از آسیب‌های دوران کرونا بکاهیم اما از سرگیری فعالیت‌های حضوری به مجوزهای ستاد ملی کرونا نیاز دارد و با اولویت سلامت ورزشکاران فعالیت‌های خود را ادامه می‌دهیم و تمرینات را تا حد امکان به صورت مجازی مدیریت می‌کنیم.

و از چه طریقی با ورزشکاران در ارتباط هستید؟

طی جلسات متعدد با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کنار ورزشکاران، مربیان و داوران و مدیران این مجموعه بوده و هستیم، با همه محدودیت‌ها اجازه ندادیم جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به حال خود رها شود و با همفکری افراد متخصص برای تمرینات و برنامه‌های این مجموعه گام‌های تاثیرگذاری برداشتیم.

خانم دودمان، آینده ورزش بیماران خاص را چطور می‌بینید؟

با تلاش‌ها و برنامه‌ریزی‌های فدراسیون و هیات‌های استانی، پیش‌بینی دستیابی به مقام اولی جهان دور از انتظار نیست، همان‌طور که کسی تصور نمی‌کرد تیم ایران برای نخستین بار در رقابت‌های جهانی انگلستان



و ماشین مورد علاقه؟

لگروز یا بی ام دبلیو ۶ به نظرم خوبه. (می خندد) و می گوید این برای مزاح بود به نظر من هر وسیله نقلیه‌ای برای خود خوب است. مهم این است که دل انسان‌ها شاد باشد و همه ما در واقع به همان جایگاهی که اشرف مخلوقات هستیم، برسیم.

و غذای مورد علاقه رییس هیات فارس؟

یک غذای سنتی اسطهباناتی‌ها دارند که من عاشق آن هستم و اسمش ترید انار است.

و کلام پایانی شما

ورزش نیازمند حمایت مسوولان و سایر دستگاه‌ها است، در این روزها به دلیل کرونا مشکلات بسیاری را پشت سر گذاشته و تجربه‌های زیادی را اندوختیم. امیدوارم همه دست اندرکاران پای کار بیایند تا در حوزه ورزش بتوانیم خدمات ارزشمندی را به جامعه هدف ارائه کنیم. از سویی دیگر آروز دارم در این ایام نوروز دل مردم کشورم شاد باشد، همه در آرامش و امنیت باشند و روزها را در کنار هم به خوبی و خوشی سپری کنند.

مواد غذایی که سیستم ایمنی را تقویت می کند

گردآوری و ترجمه: زهره هنری

کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و دارو دانشگاه ایران



یکی از راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با بیماری‌ها اصلاح سبک زندگی است. بطور کلی ارتقاء استراتژی‌های یک زندگی سالم در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش موثری دارد. عواملی چون نکشیدن سیگار، رژیم غذایی غنی از میوه‌جات و سبزیجات، ورزش مرتب، رسیدن به وزن سالم، خواب کافی، جلوگیری از ابتلا به عفونت (مثل شستن دست‌ها به دفعات و پختن گوشت‌ها بطور کامل) و تلاش به منظور کاهش استرس، ایمنی بدن را با روشی سالم افزایش می‌دهد. در همین راستا استفاده از مواد غذایی مناسب در رژیم غذایی موجب بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌گردد.

مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی عبارتند از:

مرکبات شامل گریپ‌فروت، پرتقال، نارنگی و انواع لیمو که حاوی ویتامین C بالا هستند و چون بدن این ویتامین را تولید و ذخیره نمی‌کند، به مصرف روزانه آن برای حفظ سلامت نیاز داریم. مقدار پیشنهادی روزانه برای اغلب بزرگسالان ۷۵ میلی‌گرم برای زنان و ۹۰ میلی‌گرم برای مردان است.

فلفل دلمه ای قرمز، این نوع فلفل حاوی حدود سه برابر ویتامین C نسبت به مرکبات است و غنی از بتاکاروتن می‌باشد. علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، ویتامین C می‌تواند در سلامت پوست موثر باشد.

بتاکاروتن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود در سلامت پوست و چشم موثر است.

کلم بروکلی، بروکلی غنی از ویتامین‌ها و املاح است. حاوی ویتامین‌های A, C, E بوده و درعین حال حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های دیگر است. بروکلی یکی از سالم‌ترین سبزیجات در بشقاب شماست. یکی از رموز استفاده از ویتامین و املاح آن پخت کوتاه مدت است. بخار پز کردن بهترین راه حفظ مواد مغذی در این ماده غذایی است.

سیر، تقریباً در هر غذایی در دنیا وجود دارد. این ماده غذایی حاوی روی است و ابتدایی‌ترین تمدن‌ها اثرات آن را در مقابله با عفونت شناخته‌اند. سیر ممکن است روند سخت‌شدن شریان‌ها را کاهش دهد و شواهد ضعیفی وجود دارد که نشان می‌دهد در کاهش فشارخون موثر است. سیر سیستم ایمنی را تقویت نموده و حاوی غلظت بالایی از ترکیبات سولفورمانند آلیسین می‌باشد.

زنجبیل، زنجبیل ماده دیگری است که بسیاری پس از بیماری به مصرف آن متوسل می‌شوند. زنجبیل می‌تواند به کاهش التهاب کمک کرده و سینه درد و بیماری‌های التهابی را کاهش دهد. زنجبیل به رفع حالت تهوع نیز کمک می‌کند و در کاهش دردهای مزمن و پایین آوردن کلسترول خون نقش موثری دارد.

اسفناج، غنی از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های زیاد و بتاکاروتن است که قدرت مقابله با عفونت و تقویت سیستم ایمنی را افزایش می‌دهد. مشابه بروکلی، اسفناج هنگامی که کمی پخته شود مواد مغذی در آن حفظ می‌شود.



مواد غذایی دیگر با مقادیر بالای ویتامین E عبارتند از آووکادو و سبزیجات با برگ‌های سبز تیره هستند. دانه‌های آفتابگردان غنی از سلنیم نیز هستند و حدود ۳۰ گرم از این دانه‌ها حاوی تقریباً نصف مقدار سلنیم مورد نیاز روزانه برای متوسط بزرگسالان است. مطالعات گوناگون، اغلب در حیوانات، پتانسیل این ماده غذایی را در مقابله با آنفلونزای خوکی (H1N1) نشان می‌دهد. شما احتمالاً زردچوبه را به عنوان یک ماده کلیدی در پخت بسیاری از غذاها می‌شناسید. این ادویه تلخ با رنگ زرد روشن برای سال‌ها به عنوان ضدالتهاب در درمان استئوآرتریت‌ها و روماتو آرتريت‌ها استفاده شده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که غلظت بالای کوکومین، که رنگ زرد مشخص را به زردچوبه می‌دهد، می‌تواند آسیب‌های عضلانی ناشی از ورزش را کاهش دهد. کورکومین بطورحتم یک تقویت کننده سیستم ایمنی است (بر اساس یافته‌های بررسی در حیوانات) و یک ضدویروس است. تحقیقات بیشتر در این زمینه لازم است.

کیوی، کیوی غنی از مواد مغذی شامل فولات، پتاسیم، ویتامین K و C است. ویتامین C گلبول‌های سفید را جهت مقابله با عفونت‌ها تقویت نموده و مواد مغذی دیگر آن عملکرد مناسب بدن را تامین می‌کند.

ماکیان، هنگامی که بیمار هستید و سوپ مرغ مصرف می‌کنید درست مانند یک پلاسیبو عمل می‌کند و حالتان بهتر می‌شود.

این سوپ می‌تواند به کاهش التهاب کمک نموده و علائم سرماخوردگی را بهبود بخشد. ماکیان مثل مرغ یا بوقلمون غنی از ویتامین B6 هستند. حدود ۹۰ گرم از گوشت مرغ یا بوقلمون حاوی حدود یک سوم مقادیر توصیه شده روزانه B6 است.

درحالی‌که پخت کوتاه آن جذب ویتامین A را آسان‌تر می‌نماید، به دیگر مواد مغذی نیز اجازه می‌دهد که بدون تاثیر اغزالات (ترکیبات آلی موجود در برخی مواد غذایی) جذب شوند.

ماست، به دنبال مصرف ماست‌هایی باشید که عبارت "استارترهای زنده و فعال" روی لیبل آن باشد مثل ماست یونانی زیرا این نوع ماست‌ها سیستم ایمنی را تحریک نموده تا علیه بیماری‌ها مبارزه نماید. سعی کنید ماست‌های ساده را به جای انواع طعم‌دار و غنی از شکر مصرف نمایید. شما می‌توانید ماست ساده را با میوه‌های سالم یا مقدار کمی عسل، شیرین کنید. ماست می‌تواند غنی از ویتامین D باشد، بنابراین سعی کنید انواع غنی شده آن با ویتامین D را انتخاب نمایید. ویتامین D به تنظیم سیستم ایمنی کمک کرده و مقاومت طبیعی بدن در مقابل بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

بادام، هنگامی که موضوع پیشگیری و مقابله با سرماخوردگی مطرح می‌شود، ویتامین E در قدم بعدی نسبت به ویتامین C قرار می‌گیرد. اگر چه این آنتی‌اکسیدان قدرتمند نقش کلیدی در سلامت سیستم ایمنی دارد.

هنگامی که یک ویتامین محلول در چربی است به این معناست که به حضور چربی برای جذب مناسب نیاز دارد. مغزها، مثل بادام حاوی ویتامین و چربی‌های سالم هستند. بزرگسالان روزانه فقط حدود ۱۵ میلی‌گرم ویتامین E نیاز دارند. نصف فنجان بادام که حدود ۴۶ گرم است حدود ۱۰۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه را تامین می‌کند.

دانه‌های آفتابگردان، دانه‌های آفتابگردان غنی از مواد مغذی مثل ترکیبات فسفر، منیزیم و ویتامین B6 و E است. ویتامین E در تنظیم و تامین عملکرد سیستم ایمنی اهمیت دارد.

همانطور که گفتید زاده استان یزد هستیم، از محله شیخداد که یکی از قدیمی‌ترین محلات این استان است. من در خانواده‌ای ۱۰ نفره به دنیا آمدم و دارای مدرک کارشناسی ارشد در رشته فیزیولوژی ورزشی هستم.

وضعیت شغلی قهرمان دوچرخه‌سواری چگونه است؟ الان چه می‌کنی؟

من در یزد مربی دوچرخه‌سواری هستم و به جوانان و قهرمانان استان کمک می‌کنم، تجربیات خودم را به آنها منتقل می‌کنم و مسیر درست را نشان آنها می‌دهم تا به امید خدا در راه درست حرکت کرده و قهرمان شوند. در حال حاضر هم مغازه آبمیوه، بستنی و قهوه دارم و از این طریق امرار معاش می‌کنم.

متاهل هستی یا مجرد؟

من متاهل هستم و ۳ فرزند دارم. خداوند متعال به من سه پسر هدیه داده که تلاش می‌کنم فرزندان صالح را تحویل جامعه بدهم.

از دوران کودکی خودت بگو و از کی شروع به ورزش کردی؟

رشته اول من فوتبال بود. دروازه بان بودم و تا ۱۰ سالگی در رشته فوتبال مشغول بودم. حتی به عنوان دروازه‌بان برتر لیگ شهر خودمان نیز انتخاب شدم، در لیگ یک هم بازی کردم.

پس چه شد به دوچرخه‌سواری روی آوردی؟

در مسابقات آموزشگاه‌های کشور در دوچرخه‌سواری شرکت کردم و در استان یزد موفق شدم به مقام اولی دست پیدا کنم. همین اتفاق مسیر زندگی حرفه‌ای من را عوض کرد و از فوتبال به دوچرخه‌سواری روی آوردم.

از زندگی حرفه‌ای و حضورت در سطح اول دوچرخه‌سواری ایران بگو.



از لیگ یزد تا قهرمانی جهان

حفظی: به دنبال مدال قهرمانی آسیا هستم

ورزش دوچرخه‌سواری یکی از مفرح‌ترین و جذاب‌ترین رشته‌های ورزشی است، ورزشی که هم به صورت انفرادی و هم به صورت تیمی برگزار می‌شود و ورزشکاران کشورمان در این عرصه نیز حرف‌های بسیاری برای گفتن دارند.

خوشبختانه در فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا نیز این رشته مورد اهمیت و توجه مسوولان قرار گرفته و امروز شاهد افتخارآفرینی یکی از قهرمانان کشورمان در رویدادهای جهانی و بین‌المللی هستیم. قهرمانی که در میان سایر ورزشکاران به فردی نجیب، آرام و البته سخت‌کوش مشهور است و با تلاش مضاعفی که از خود نشان داده، مدال‌های خوش رنگی را برای ورزش ایران به ارمغان آورده است.

امروز میهمان نشریه سفیر زندگی، جواد حفظی است. ورزشکاری که زاده استان یزد بوده و افتخارات بی‌شماری در کارنامه دارد.

از خودت بگو، این‌که اهل کجایی و در چه مقطعی تحصیل کردی؟

بله، در همان ایام بود که با فدراسیون آشنا شدم. به خودم قول دادم بعد از پیوند حتما در رشته دوچرخه‌سواری شرکت کنم و مدال قهرمانی را هم بگیرم.

در سال ۹۲ شرایط به گونه‌ای رقم خورد که موفق شدم عمل پیوند کلیه را انجام دهم. بعد از سه ماه که از پیوندم گذشت تمرینات را به صورت آهسته شروع کردم و در سال ۹۳ در مسابقات لیگ کشور حضور پیدا کردم. برای بازگشت به ورزش حرفه‌ای مصمم بودم و هدفم این بود که برگردم و موفق شوم. به خواست خدا این امر محقق شدم و در این سال‌ها مدال‌های متعددی را نیز کسب کردم.

از آشنایی خودت با فدراسیون گفتی، اما از کی در مسابقات به صورت رسمی حضور پیدا کردی و حاصلش چه بود؟

در لیگ کشور و در همان ایام بیماری بود که با فدراسیون آشنا شدم. در آن زمان خیلی پیگیر بودم که در رشته دوچرخه‌سواری در رقابت‌های جهانی شرکت کنم اما نظر فدراسیون این بود که چون در این رشته فعال نیستیم و ورزشکار هم نداریم، در رقابت‌های جهانی به میدان نرویم.

طبیعی بود که بازهم پیگیری کنم، این بار رزومه و کارنامه ورزشی خودم را به فدراسیون ارسال کردم. آن زمان با وجود برخی شرایط قول دادم برای کشورم مدال بیاورم و خدا هم کمک کرد تا در رقابت‌های جهانی آرژانتین در سال ۱۳۹۴، برای اولین بار دو مدال طلا در تاریخ ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا برای خودم و ایران به ارمغان بیاورم.

از مسابقات و شرایطی که در حین رقابت داری بگو و الان مدال‌های جواد حفظی به عدد چند رسیده است؟

به صورت حرفه‌ای از سال ۱۳۷۹ به دوچرخه‌سواری روی آوردم، در این سال‌ها مدال‌های زیادی در سطح استان و کشور به دست آوردم. حضورم در دوچرخه‌سواری خیلی موفق بود و به اردوی تیم ملی هم دعوت شدم و در انتخابی موفق شدم پیراهن تیم ملی را نیز بر تن کنم.

در مسابقات کاپ آسیایی ۲۰۰۹ شرکت کردم و تا یک سال این افتخار را داشتم در رنکینگ جهانی، بین ده نفر اول باشم. متأسفانه به دلیل بیماری، وضعیت دستخوش تغییرات شد اما راضی‌ام به رضای خدا و حتما تقدیر و مصلحت این‌گونه بوده است.

از بیمار گفتی، از چه زمانی متوجه شدی دچار مشکل هستی؟

در سال ۸۹ بود که به علت عفونت و البته تشخیص اشتباه، کلیه‌هایم کم کار شد تا جایی که سه سال دیالیز می‌شدم. البته در حین دیالیز باز هم ورزش حرفه‌ای را ادامه دادم اما طبیعی بود که با شدت کمتری به ورزش بپردازم.

در همین ایام بود که با فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدی؟



به دلیل تعدد مسابقات در رشته‌های مختلف، نفرات کاروان اعزامی در نقاط مختلف شهر مسابقه داشتند و زمانی که به محل اسکان کاروان برگشتم و موضوع را مطلع شدند همه ناراحت بودند. اما دل‌داری بچه‌ها و حمایت مسوولان تیم و این‌که باور داشتند با ناداوری مدال طلا را از دست ما رفته، تا حدودی آرامم می‌کرد اما این‌که حقم را ناحق کرده بودند برایم خیلی سخت و فراموش نشدنی است.

اما حقت را در مسابقات نیوکاسل گرفتی و طلایی شدی. از رقابت‌های ۲۰۱۹ انگلیس برایمان بگو.

من در اولین مسابقه در آرژانتین دو طلا در بخش تایم‌تریل و جاده کسب کردم، در اسپانیا دو نقره و در مسابقات انگلیس که سطح آن از مسابقات قبل خیلی بالاتر بود دو طلا گرفتم. در انگلیس روز آخر که استقامت بود باران شدیدی گرفت که من اصلا در این شرایط نه تمرین کرده بودم نه آمادگی چنین شرایطی را داشتم. اما این مساله برای رقبای من که در اروپا زندگی می‌کردند عادی بود ولی باز هم به لطف خدا موفق شدم در نیوکاسل طلایی شوم و بر سکوی نخست تکیه بزنم. البته در در رقابت‌های سه گانه هم شرکت کردم اما به دلیل گرفتگی عضلات کمی عقب



در حال حاضر ۶ مدال قهرمانی جهان را در کارنامه دارم اما هنوز برای موفقیت و کسب مدال تلاش می‌کنم و تمریناتم را فشرده ادامه می‌دهم. من چون تنها نماینده ایران و آسیا در این رشته هستم در رقابت‌ها تنها بوده و طبیعی است نسبت به سایر رقبا که به صورت چند نفره رکاب می‌زنند، با مشکلات بسیاری دست و پنجه نرم می‌کنم. تیم‌های رقیب چون چند نفره هستند در حین مسابقه به گونه‌ای حرکت می‌کنند که یکدیگر را پوشش داده و به نوعی از هم حمایت می‌کنند و این امر باعث می‌شود من در شرایط سخت‌تری برای رسیدن به خط پایان و موفقیت قرار بگیرم.

البته این باعث می‌شود من فشار مضاعفی را تحمل کرده و برای همین نوع تمریناتم قبل از مسابقه سخت‌تر از بقیه است. از سوئی دیگر، وسایل و دوچرخه آن‌ها به مراتب پیشرفته‌تر و به روزتر است اما خدا را شکر تا امروز از این امتحان سربلند بیرون آمده‌ام.

در مسابقات اسپانیا یک اتفاق بد برای تو رقم خورد. بگو چه گذشت و چه احساسی داشتی؟

مسابقات اسپانیا برای من یک کابوس بود، اتفاقی که افتاد هیچ وقت از یادم نمی‌رود و بدترین خاطره ورزشی من است. باور کردنی نبود اما یک ناداوری تمام زحماتم را به باد داد. دو سال تمرین کردم تا در مالاگا رکاب بزنم، با اختلاف زمانی یک دقیقه نسبت به رقیبم اول شدم اما میزبان با اعمال نفوذ حقم را خورد و با اختلاف یک ثانیه من را به عنوان نفر دوم اعلام کرد. شوکه شده بودم اما هر چه کردم نشد و به هر شکلی بود حق میزبانی را ادا کردند.

در آن لحظه چه حسی داشتی؟

باورکردنی نبود اما یک اتفاق عجیب رقم خورده بود.



افتادم و در نهایت با عنوان چهارمی در این بخش به کار خودم پایان دادم.

الان چه می‌کنی به خصوص با شرایط کرونا؟

در حال تمرین هشتم تا در مسابقات ۱۴۰۰ قهرمانی آسیا که در دبی برگزار می‌شود همراه فدراسیون دوچرخه‌سواری به میدان بروم و امیدوارم آن جا نیز نماینده شایسته‌ای برای ورزش ایران و استان یزد باشم.

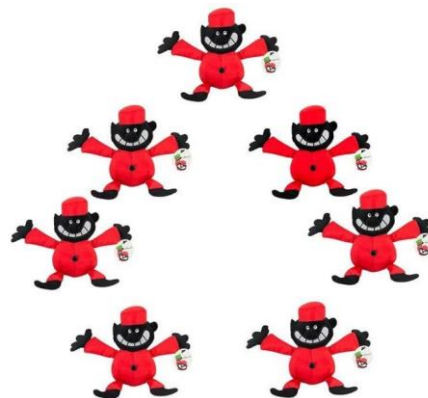
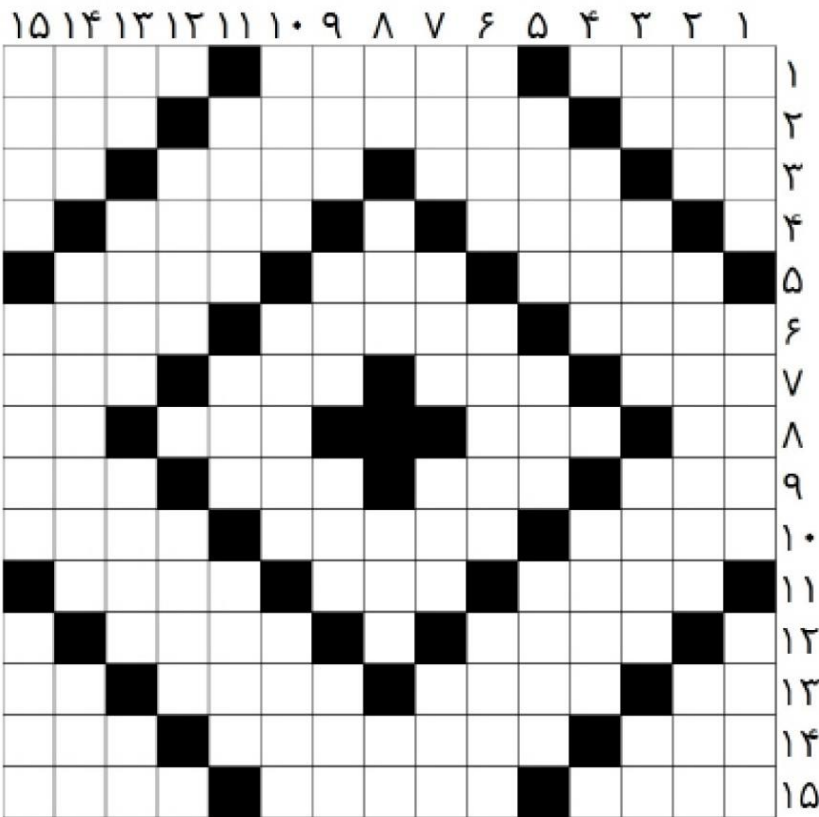
از وقتی کرونا آمده با رعایت نکات بهداشتی تمریناتم را در همان سطح ادامه می‌دهم، تمام تلاشم را می‌کنم تا در مسابقات سال آینده در مسابقات دبی به مدال دست پیدا کنم، مدالی که برایش خیلی انتظار کشیدم و امیدوارم بتوانم این مدال را نیز به کارنامه ورزشی خودم اضافه کنم.

برای افرادی که مطلب تو را می‌خوانند، چه حرفی داری؟

از همین جا به تمام کسانی که پیوند شده‌اند می‌گویم اگر ورزش بعد از پیوند را سرلوحه زندگی خود قرار بدهند، روز به روز از لحاظ جسمی قوی‌تر و با روحیه‌تر می‌شوند و طبیعی است که نشاط در زندگی آنها نیز بیشتر می‌شود. توصیه می‌کنم با هماهنگی با پزشک خود به ورزش روی آورده و شرایط را برای خودشان تغییر دهند.

و کلام پایانی

جا دارد از مسوولان فدراسیون به ویژه خانم هاشمی و خانم فرهادی‌زاد و تمامی اعضا فدراسیون تشکر کنم که زحمات زیادی برای موفقیت و سربلندی همه ما می‌کنند، خوشبختانه با نگاهی که خانم هاشمی دارد روحیه بچه‌ها در بالاترین سطح است و ورزشکاران نیز برای رسیدن به موفقیت از هیچ کوششی دریغ نمی‌کنند. امیدوارم مدال‌آوری بچه‌ها همیشه ادامه داشته باشد و خوش بدرخشند.



نوروز ۱۴۰۰ بر شما مبارک



افقی

۱- ماده‌ای است که از درخت بلوط بدست می‌آید - برادر حضرت موسی - بسیار سخت
 ۲- زیبا و نیک - از دوران زمین شناسی -
 ۳- گوسفند ۳- دفاع فوتبال - برزن - عدد بلبل -
 محل ورود، مروارید درشت ۴- یک بار، آفریدگار
 - سخنور و شاعر نابینای یونان ۵- کفش
 پاشنه‌دار، پنجره رو به حیاط - پیامبر - پارسای
 دیر نشین ۶- جامه - منحرف - دام خرد ۷- بار
 برو نوکر، جای بسیار تاریک - سلام تلفنی، میوه
 تابستانی، شعله آتش - فرو بردن غذا - خر تازی
 ۸- پول زاین، پول آسیایی، پول قدرتمند آسیا -
 نوعی پارچه - شهر بادگیرها، استان کویری -
 ضمیر اشاره، اشاره به دور، از خواهران بروننه ۹-
 خواب، نام مرغی، نیاز و حاجت - رودی در
 یوگسلاوی - شهر آذربایجان غربی - چه کسی ۱۰-
 بزرگان - خندان لب - نوعی شنا ۱۱- باز دارنده
 - پست - جوهر مازو ۱۲- دوزخ - مطالعه اجمالی
 ۱۳- سطح، چهره، مایه پیشرفت بعضی‌ها -
 نزدیک شده - دعای صبح جمعه - حرف مشایعت
 ۱۴- قرقی - کشوری دارای تکنولوژی پیشرفته
 - سریش ۱۵- وسیله برقی اتومبیل - آزمایش،
 امتحان - سنبله نورسیده ذرت

عمودی

۱- کنده کاری روی چوب - کشاورز -
 آرامگاه ۲- غربال، سرنده، مویز - بالا بر
 برقی - جنبیدن ۳- باد سرد - سوره قرآن
 - بافنده - تردید، دودلی، از مبطلات نماز
 ۴- نوار ضبط صوت - اسب سیاه ۵- هیئت
 منصفه - الفت، خو گرفتن، همنشین جن -
 سیمرغ ۶- آدم خبر چین - گلرنگ - چاشنی
 صبحانه ۷- وسیله درودگری - رشد کردن،
 گوالیدن - میخ - زراعت، قد و قامت ۸-
 نشانه مفغولی - نخوت - ریسمان، مفصل -
 شهر مذهبی، شهر سوهان ۹- چوب دستی
 - امر به یافتن - حقارت و پستی - امر نهی
 از دویدن ۱۰- سلاح جنگجوی قدیم - گازی
 در خورشید - جدید و امروزی ۱۱- روکش
 لباس - نام بتی - خاک گور، خاک، مقبره ۱۲
 - خاکستر - آهنگر انقلابی ۱۳- پیششوی
 زرتشتی - گروگذاری - گوشه ورزشی -
 همراه خل ۱۴- قطب مثبت، عدد مجهول -
 حمله هوایی - چه بسیار ۱۵- گوهری
 سبزرنگ - جوی مصنوعی، ترعه - سیم
 ضخیم، پایتخت افغانستان

این ورزش در میان قشر خاصی رایج شد و بعدها آهسته آهسته در میان علاقه‌مندان جای خود را باز کرد. با این مقدمه کوتاه از رشته شطرنج به سراغ یکی از اهالی این ورزش می‌رویم، رینا فقیه که مسوولیت انجمن شطرنج ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را بر عهده دارد.

از معرفی خودتان شروع کنیم، این که کجا و در چه خانواده‌ای به دنیا آمدید.

رینا فقیه نوبری هستیم، در سال ۱۳۴۵ و در شهر تبریز به دنیا آمدم. مادرم از جامعه فرهنگی بود و پدرم از تاجر شهر. پس از تحصیل در دوران کودکی رشته زبان و ادبیات انگلیسی را در دانشگاه ادامه دادم و مجرد هستم.

از چه زمانی به ورزش علاقه پیدا کردید و چه شد که به شطرنج روی آوردید؟

از سن ۶ سالگی شطرنج را از بازی پدرم و دوستانش یاد گرفتم. از کودکی از تدریس، رقابت و مسابقه دادن لذت می‌بردم. به واسطه همین عشق و علاقه، کلاس مربیگری شطرنج را هم گذراندم و استاد کلاس از من خواست به عنوان کمک مدرس فعالیت خود را آغاز کنم.

چه مساله ای باعث شد چنین پیشنهادی به شما بشود؟

نظر استاد من این بود که من خوب فکر می‌کنم و برای بازی برنامه دارم. البته این به دلیل همان آموزش‌هایی بود که از کودکی در کنار پدرم آموخته بودم و به نوعی شطرنج در من نهادینه شده بود. همین شد که به عنوان کمک مدرس فعالیتیم را در شطرنج آغاز کردم.

البته یک مساله دیگری هم وجود دارد، اصولاً من به چالش فکری علاقه خاصی دارم. مثلاً سودوکو را هم خیلی دوست دارم و هر چیزی که چالش فکری برایم ایجاد کند را می‌پسندم.



**از ۵ سالگی عاشق شطرنج شدم
فقیه: کرونا ورزشکاران را پخته‌تر کرد**

با وجود پژوهش‌های بسیاری که به ویژه در قرن کنونی درباره پیدایش شطرنج صورت گرفته اما هنوز نه پژوهشگران داخلی و نه محققان خارجی به نتیجه کامل و قطعی دست نیافته‌اند، اما طبق مدارک و مستنداتی که به دست آمده می‌توان گفت مردم ایران زمین قبل از دوره ساسانی یعنی حدود دوهزار سال قبل با این رشته آشنا بوده‌اند.

بر اساس همین مستندات، مردم ایران در دوران پیش از اسلام برای پایه‌گذاری شطرنج گام‌های اساسی برداشته بودند و پس از اسلام نیز استادان ایرانی تا قرن شانزدهم میلادی در پرورش و گسترش این ورزش، فعالیت‌های ارزشمندی را از خود به یادگار گذاشتند. اما بعدها تغییرات مهمی در حرکت مهره‌ها به ویژه حرکت وزیر، فیل و یا نحوه قلعه رفتن و گرفتن پیاده در شطرنج رایج شد که به دوران بعد از رنسانس یعنی اواخر قرن پانزدهم میلادی باز می‌گردد و این سیر تحولی ما را به امروز و شطرنج نوین می‌رساند. خیلی خلاصه بگویم که فعالیت شطرنج نوین در ایران به واسطه دوران قاجار باز می‌گردد و به دلیل برقراری روابط سیاسی میان نمایندگان کشورمان با سایر ممالک

نقش و جایگاه ورزش در زندگی بیماران خاص و پیوند اعضا را چگونه می بینید؟

ورزش یعنی تفریح، تنوع و ایجاد تغییرات در زندگی. آنچه زندگی را از یکنواختی در می آورد و انسان را به تکاپو مجبور می کند همین ورزش است. وقتی شما به عنوان یک ورزشکار به اردو می روید و یا در رقابت های ورزشی حاضر می شوید یک تغییر در زندگی خود ایجاد کرده و برای تجدید دیدار با بازیکنان، مربیان، عوامل برگزاری و ... زمانی را اختصاص می دهید که همه این ها، لحظات شیرینی را برای انسان رقم می زند. من این را در میان ورزشکاران به خوبی حس کرده ام که عاشق حضور در مسابقات، اردوها و رقابت ها هستند و این که زمان را در کنار هم و با هم سپری کنند.

به نظر شما ورزشکاران ما بهتر هستند یا رقبای خارجی؟

شطرنج ورزشی بر اساس فکر و تعقل است، اصولا هر کسی بهتر بازی کند و بهتر بتواند افکار خود را در زمین بازی اجرا کند، بازیکن موفق تری است.

و در مورد فدراسیون چه نظری دارید؟

به نظر من فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا عملکرد بسیار خوب و موفقی داشته است، اگر به سابقه و عملکرد این فدراسیون نگاه کنیم خواهیم دید که کارنامه درخشانی را از خود به ثبت رسانده که این حاصل یک کار تیمی است.

با کرونا چه کردید؟ هر چند شطرنج به دلیل ویژگی هایی که دارد قابلیت برگزاری مسابقه به صورت مجازی را هم دارد.

بله، خوشبختانه این هم از مزایای این ورزش فکری است. با شیوع ویروس کرونا خیلی از رشته ها دچار افول شد اما خوشبختانه ما چهارمین دوره مسابقات آنلاین خود را هم در این مدت برگزار کردیم که بازخورد خوبی هم داشت.

و رینا فقیه نوری از کجا با فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شد.

سال ۹۳ بود که از طریق برگزاری مسابقات شطرنج با فدراسیون آشنا شدم و همکاری ما آغاز شد.

از تجربیات خودتان در شطرنج بگویید.

به نظر من هر مسابقه شطرنج برای خود یک تجربه است چرا که در هر بازی یک اتفاق جدید رخ می دهد و برای بازیکنان تازگی دارد. البته افراد تازه کار استرس بسیاری دارند اما به مرور زمان کارآزموده شده و پخته می شوند. در سالیان متمادی تجربیات ارزشمندی کسب می کنند و به یک بازیکن حرفه ای تبدیل می شوند.

به عنوان فردی که سال ها در ورزش بودید چه خاطره ای برای ما می توانید تعریف کنید.

یکی از خاطرات خوب من زمانی بود که برای اولین بار مسابقه دادم و حتی زدن ساعت برای من تازگی داشت. آن مسابقه در دوران دانشجویی من بود و به عنوان یکی از بازیکنان در تیم میزبان بودم. مسابقات در حاشیه دریای خزر برگزار می شد و من در نخستین مسابقه رسمی دوران زندگی ام مقابل نفر اول تیم ملی آن زمان قرار گرفتم. باور کردنی نبود اما یک تساوی ارزشمند به دست آوردم و انگیزه و اراده من برای ادامه این مسیر بسیار بیشتر شد.



چهره محبوب ورزشی شما کیست؟

در میا چهره‌های خارجی گزینه من محمدعلی کلی ورزشکار مسلمان و بوکسور سنگین وزن جهان است. در میان ورزشکاران ایرانی نیز جهان پهلوان تختی برای من یک الگو است. این دو ورزشکار با منش و رفتار انسانی خود از دیگران متمایز شدند و بر عقاید و آرمان‌های خود پافشاری کرده و از خود نام نیک بر جای گذاشتند.

رینا فقیه در زندگی شخصی به چه چیزی علاقه دارد؟

عاشق سفر و شناخت فرهنگ‌ها و تمدن‌های مختلف هستم، دوست دارم انسان‌های کره خاکی را بشناسم، من عاشق ماهی هستم به خصوص قلیه‌ماهی. عاشق رنگ پرتغالی هستم و ماشین بنز را هم خیلی پسندم اما از یک چیز هم خیلی ناراحت می‌شوم و آن دروغگویی و تهمت زدن به دیگران است که من را خیلی اذیت می‌کند.

و کلام پایانی

امیدوارم کرونا هر چه زودتر تمام شود و همه چیز به حالت عادی باز گردد. در این دوران خیلی از عزیزان را از دست دادیم که برای همه آن‌ها طلب مغفرت می‌کنم. عید نوروز رسیده و امیدوارم تمام سختی‌ها و مشکلاتی که داشتیم در سال ۹۹ جا بماند و خوشی و سلامتی را در سال جدید برای همه آرزو دارم.



به نظر شما برای رشد و توسعه این رشته چه باید کرد؟

من فکر می‌کنم علاقه و مطالعه فردی نقش اصلی در پیشرفت و رشد افراد ایفا می‌کند. اگر شما بخواهید و علاقه داشته باشید کتاب‌های شطرنج به صورت فایل‌های آماده و سایت‌های بازی به صورت آنلاین در اختیار است و به راحتی می‌توانید به این ورزش بپردازید.

در این دورانی که کرونا همه چیز را تحت تاثیر قرار داده آیا با بازیکنان ارتباطی داشتید؟

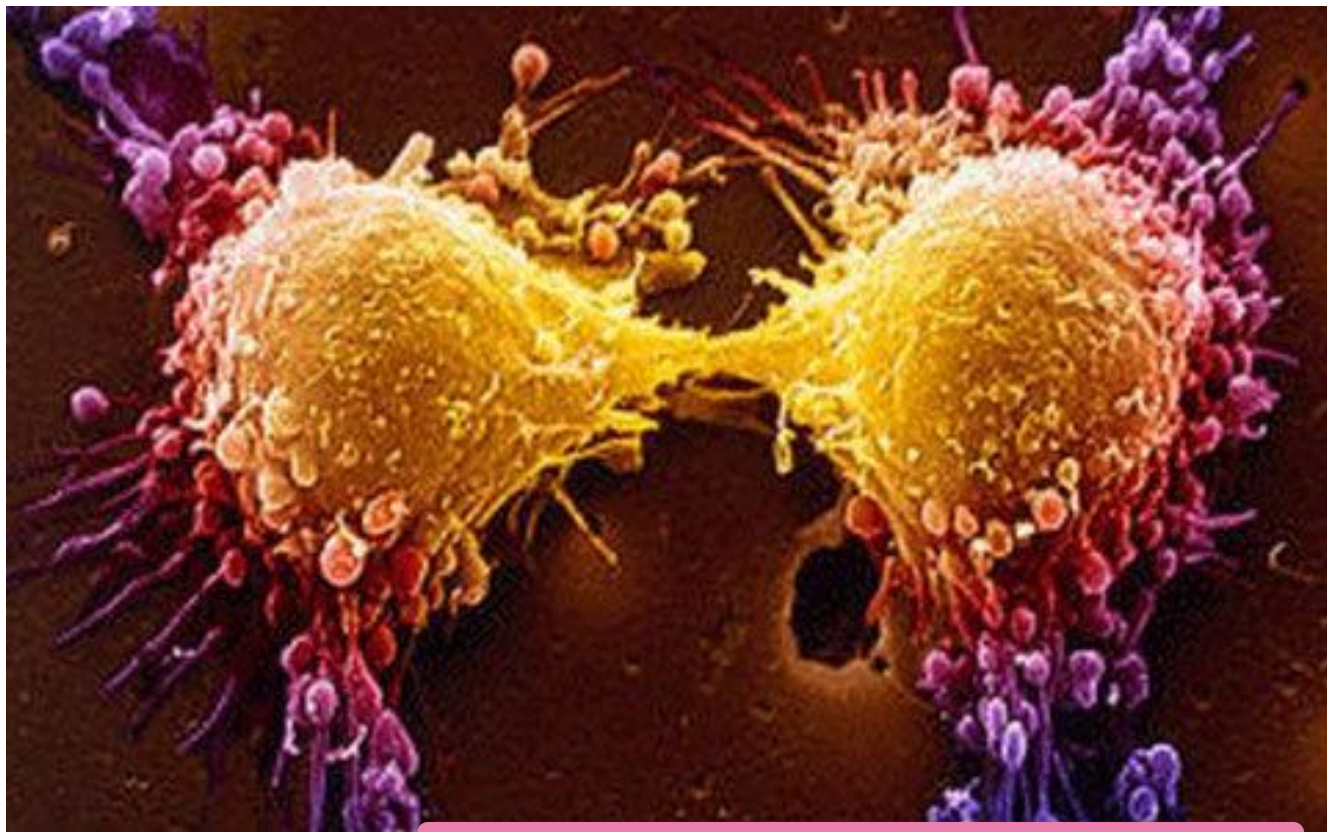
واقعیت این است که شرایط خیلی سختی بود که هنوز هم وجود دارد. من در این دوران سعی کردم فقط در مواقع لزوم از خانه خارج شوم و این را به همه عزیزان هم توصیه کردم. امیدوارم پس از اتمام واکسیناسیون کشور، دوباره فعالیت‌های خود را آغاز کنیم و همه چیز به شرایط عادی باز گردد. در مورد ارتباطم با ورزشکاران هم باید بگویم که در خلال این مدت از طریق شبکه‌های مجازی مانند واتس‌آپ با آن‌ها در تعامل بودم و حتی مسابقاتی را هم برگزار کردیم.

و آینده شطرنج ورزش بیماران خاص را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

در مورد رشته خودم می‌توانم بگویم که آینده انشالله روشن است، کرونا باعث شد که ورزشکاران با سایت‌های شطرنج و بازی از طریق اینترنت بیشتر آشنا شوند که این خیلی خوب بود و بدون شک به پیشرفت آن‌ها کمک شایانی می‌کند.

به عنوان ورزشکاری که از کودکی به شطرنج علاقه پیدا کردید، چه توصیه‌ای برای خانواده‌ها دارید؟

به نظر من بهترین سن شروع به این رشته، سن ۵ سالگی است و خانواده‌ها می‌توانند از این سن کودکان خود با شطرنج آشنا کنند.



سرطان‌های شایع مردان و مراقبت‌های پیشگیرانه در دوران کرونا

سرطان پروستات، ریه، روده بزرگ، مثانه و پوست شایع‌ترین سرطان‌های مردان محسوب می‌شوند. سرطان پروستات و روده بزرگ با اضافه وزن ارتباط دارند. انجام برنامه‌های ورزشی منظم در کاهش ابتلا به این دو سرطان نقش مهمی دارند. سرطان پروستات، ریه، روده بزرگ و مثانه با سیگار کشیدن ارتباط دارند. بنابراین، ترک سیگار یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که یک فرد می‌تواند برای حفظ و ارتقای سلامت خود انجام دهد. در مورد سرطان پوست، توجه به استفاده از ضدآفتاب‌های مناسب با فاکتور محافظت خورشیدی حداقل ۳۰ SPF مقاوم در برابر تعریق و شروع استفاده از آن از نیم ساعت قبل از بیرون رفتن از منزل و هر سه ساعت یکبار و استفاده از کلاه لبه‌دار به خصوص در ورزش‌های فضای باز و محیط‌های دارای اشعه ماوراء بنفش مستقیم مثل کوهنوردی، قایقرانی، آفتاب گرفتن و پرهیز از این ورزش‌ها در ساعات اوج تابش خورشید (حدود ساعات ۱۲ ظهر تا ۳ بعد از ظهر) پیشنهاد می‌شود.

دکتر لاله حاکمی - متخصص داخلی و نایب رییس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی



گفت‌وگوی عیدانه با رییس هیات مرکزی
امینی: کرونا تجربیات و مهارت ما را افزایش داد

مجمع انتخابات هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی ۲۹ مهرماه ۱۳۹۹ برگزار شد، مجمعی که در آن دکتر کیانوش امینی به عنوان رییس هیات انتخاب و برای ۴ سال سکان هدایت ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای این استان را بر دست گرفت. به رسم گفت‌وگو با روسای هیات‌های استانی این بار به استان مرکزی رفتیم و در ویژه نامه نوروز ۱۴۰۰ با دکتر امینی گفت‌وگویی را انجام دادیم که در ادامه می‌خوانید:

خانم امینی سلام و نوروز بر شما مبارک. در ابتدا خودتان را معرفی کنید تا به سوالاتی بعدی برسیم.

در ابتدا نوروز، این فصل زیبای خداوند را به مردم خوب و عزیز ایران تبریک می‌گویم، امیدوارم تمام سختی‌هایی که در سال ۹۹ کشیدیم در همین سال باقی بماند و سال جدید را با شور و نشاط آغاز کنیم. کیانوش امینی هستم و در سال ۱۳۵۹ در شهر اراک به دنیا آمدم، مدرک دکترای روانشناسی دارم و ۱۸ سال است که سابقه کار تخصصی و اجرایی داشته و ۷ سال هم سابقه مدیریت در سازمان بهزیستی را دارم. متاهل هستم و یک پسر ۱۳ ساله دارم. در رشته تنیس و شنا فعالیت می‌کند و مقام‌هایی را نیز به دست آورده که امیدوارم در ادامه زندگی موفق باشد.



کیانوش امینی از چه زمانی ورزش را شروع کرد؟

من از کودکی ورزش را شروع کردم اما از ۱۱ سالگی در رشته‌های بدمینتون، شطرنج و سوارکاری موفق به کسب مقام شدم.

و چه شد که به خانواده ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا وارد شدید؟

از دوره دکترا که در اصفهان مشغول به تحصیل بودم رویکردهای مختلف درمان روانشناختی را بر روی بیماران خاص کار می‌کردم و اثر بخشی این موضوع را بر روی این عزیزان دیدم. بعد سال‌ها احساس کردم مهمتر از مباحث جسمی برای ورزش این بیماران، موضوعات روانشناختی هست و روی این موضوع کار کردم و همین باعث شد به اصرار ورزشکاران برای این هیأت پیش قدم شوم و مهرماه سال جاری پس از انتخابات ریاست این هیأت را برعهده گرفتم.

البته باید به یک نکته مهم اشاره کنم، ورزشکاران فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا و هیأت‌های استانی بیشتر از سایر قهرمانان تلاش می‌کنند تا به مدال و موفقیت برسند، این عزیزان از یک سو باید برای موفقیت بجنگند و از سویی دیگر باید مراقب وضعیت بیماری، جسم و روح خود باشند که هماهنگی این مساله کار سختی است اما می‌بینیم که از عهده این کار برآمده و این ارزش موفقیت و تلاش‌های آنان را دو چندان می‌کند.

وضعیت ورزش بیماران خاص استان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

استان دارای ورزشکاران و قهرمانانی در سطح کشوری و جهانی است اما باید تعداد این ورزشکاران را افزایش داد. ما به دنبال آن هستیم تا در هیأت، استعدادیابی را انجام دهیم و با همکاری انجمن بیماران خاص و پیوند اعضا استان این مساله را پیگیری کنیم تا به نتیجه مطلوب برسیم. به نظر من باید پشته‌سازی مناسبی

خاص و پیوند اعضا با سایر فدراسیون‌ها منعقد شود کار هیات‌های استانی بسیار راحت‌تر باشد و بتوانیم از ظرفیت‌های دیگر ورزشی نیز استفاده کنیم. از طرف دیگر باید به فکر تربیت نیروهای اختصاصی به ویژه مربی برای ورزش بیماران خاص باشیم تا شرایط را به خوبی درک کرده و در موفقیت‌ها کنار ورزشکاران باشد.

شرایط ورزشکاران هیات این روزها چگونه است؟

ورزشکاران حرفه‌ای استان در سطح خوبی قرار دارند ولی باید تعداد آنها را افزایش داد، ما باید برنامه‌ریزی داشته باشیم و هدفمند گام برداریم تا بتوانیم به موفقیت برسیم. همانطور که گفتم اول باید استعدادیابی کرد و بعد در راه موفقیت گام برداشت.

و دوران کرونایی چگونه گذشت؟

کرونا یک موقعیت است که باید با آن کنار آمد البته این موضوع اتفاق نمی‌افتد مگر با کسب مهارت، بدون مهارت نمی‌توانیم از موقعیت‌های جدید به خصوص شرایط بحرانی عبور کرد و این اتفاق‌ها باعث می‌شود تجربیات و مهارت‌های مختلفی را تجربه کنیم. هر چند امیدوارم شرایط هر چه زودتر به وضعیت عادی بازگردد و زندگی دوباره رنگ و بوی قبل را به خود بگیرد.



برای رده‌های مختلف تیم ملی ایجاد کرد تا ورزش استان همواره در راه رشد و ترقی باشد.

در دوران ورزشی خود تجربه شیرین یا تلخی هم داشتید؟

بله، دوران ورزشی با خاطرات مختلفی همراه است. یکی از بهترین خاطرات ورزشی من قهرمان استانی در رشته شنا و رتبه چهارمی کارمندان کشور در شطرنج بود و البته تلخ‌ترین آن هم افتادن از اسب حین سوارکاری بود.

به عنوان فردی که سال‌ها در حوزه علم و دانش کار کردید ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را چگونه ترسیم می‌کنید؟

به نظر من ورزش مهم‌تر از هر چیز، عزت نفس و اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد و این افراد فعل توانستن را صرف خواهند کرد.

این امر به سایر بخش‌های زندگی آن‌ها تسری پیدا می‌کند و به این باور می‌رسند که بیماری، آن‌ها را محدود نخواهد کرد و یک تفاوت است نه محدودیت یا معلولیت.

و تفاوتی در میان ورزشکاران ایرانی و غیرایرانی می‌بینید؟

از نظر استعداد، پشتکار و باور به موفقیت، ورزشکاران ما بی‌نظیر هستند ولی امکانات ویژه و اعتبار مالی آن‌طور که باید باشد نیست، البته این مساله فراتر از ظرفیت و توانمندی فدراسیون است و نیازمند حمایت بخش‌ها، سازمان‌ها و نهادهای دیگر است.

به نظر من اگر از نظر مالی هیات‌های استانی تامین باشند می‌توانیم شاهد رشد بی‌نظیری باشیم البته صرفاً نباید ورزش قهرمانی در این هیات و فدراسیون مد نظر قرار گیرد و توجه به ورزش همگانی و رصد استعدادها نیز باید در راس برنامه‌ها باشد. شاید اگر تفاهم نامه‌هایی در سطح کلان میان فدراسیون ورزش بیماران



و چه چیزی کیانوش امینی را خوشحال و چه عاملی باعث ناراحتی او می‌شود؟

شاد بودن و شاد زیستن را خیلی دوست دارم و بی عدالتی به شدت من را ناراحت می‌کند.

و برای سووال پایانی غذا، رنگ و ماشین مورد علاقه شما؟

آلبالو پلو را در بین غذاها بیشتر می‌پسندم، رنگ مورد علاقه من قرمز است و ماشین محبوبم پرادو، البته الان یک پژو ۲۰۷ دارم که ماشین خوبی است و دوستش دارم.

و سخن پایانی

امیدوارم سال جدید برای همه مردم ایران سالی سرشار از موفقیت و سربلندی باشد و همواره در خوشی و سلامتی باشند.

با ورزشکاران استانی در این مدت ارتباطی داشتید و وضعیت آنها را پیگیری می‌کردید؟

با آموزش مهارت‌های زندگی به استقبال شروع تمرین‌های ورزشی رفتیم و در تعدادی از ورزش‌ها زمان اختصاصی برای ورزشکاران گرفتیم تا در فضایی امن ورزش کنند. از طرفی برای برخی هم مربی خصوصی گرفتیم تا از برنامه‌ها عقب نمانند.

و آینده ورزش بیماران خاص را چطور می‌بینید؟

آینده ورزش بیماران خاص به نظر من روشن و درخشان است و هرچه جلوتر می‌رویم جایگاه این فدراسیون و هیات‌ها بسیار خاص‌تر و پررنگ‌تر می‌شود و قاعدتا ورزشکاران نیز جایگاه واقعی خود را پیدا می‌کنند.

به عنوان فردی که سابقه کار علمی دارید بهترین زمان و شرایط برای پرداختن به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را چه زمانی می‌دانید؟

بهترین زمان برای شروع ورزش باید با نظر پزشک مشخص شود به طوری که ورزش مشکلی برای این افراد ایجاد نکند البته مثل افراد معمولی باید ورزش‌های عمومی و همگانی از سنین کودکی آغاز شود و برای حرفه‌ای شدن با مشاوره پزشکی و روانشناسی قدم به قدم جلو رفت.

استان مرکزی در چه رشته‌هایی مستعدتر است؟

در دوومیدانی، شطرنج، اسکواش و تنیس روی میز، بیشتر از سایر رشته‌ها دارای ورزشکار و قهرمان هستیم باید بگویم خانم‌ها از برنامه‌های ورزشی استقبال بیشتری دارند، البته فضای ورزشی اختصاصی برای ورزشکاران در استان وجود ندارد و از امکانات دولتی و ظرفیت سایر هیات‌ها استفاده می‌کنیم.

و به عنوان یک ورزشکار چهره ورزشی محبوب شما کیست؟

بهترین چهره ورزشی از دید من رافائل نادال، تنیسور اسپانیایی و سعید معروف والیبالیست کشورمان است.

مسئولیت اجتماعی در پاندمی کرونا



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان



اداره کل پرستاری سلامت استان کرمان

دلگم میخواد ماسک نزنم.... چکارم به بقیه!!!!



طرح: محمد صالح رزم حسینی

البته خودم هم معتقدم که آدم پر روحیه‌ای هستم و سعی کردم در سختی‌ها و مشکلات، روحیه‌ام را حفظ کنم تا از بحران‌ها به سلامت عبور کنم.

در کل آدمی هستم که در هر کاری سعی می‌کنم برای خود هدفگذاری کنم و برای رسیدن به آن نقطه مورد نظر حداکثر تلاشی که در توانم است را به کار گیرم. همیشه دوست دارم کاری که می‌خواهم انجام بدهم را به بهترین نحو به اتمام برسانم یا اگر قولی به کسی می‌دهم را به درستی انجام بدهم، در کل دوست ندارم کسی از من دل خوری داشته باشد. به رنگ آبی آسمانی علاقه دارم، هوای بهاری را دوست دارم به خصوص که نم نم باران هم باشد. در مورد غذا خورشت فسنجان و کباب را خیلی دوست دارم.

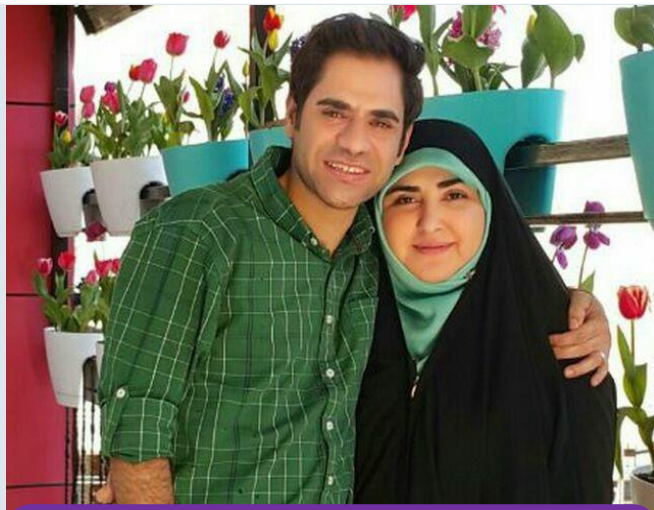
در مورد زندگی هم باید گفت زندگی آرام همراه با سفر را می‌پسندم به خصوص که این سفر دسته جمعی باشد. البته باید همراهان سفر با هم جفت و جور باشند که سفر بیشتر خوش بگذرد.

دوران کودکی‌ات چطور گذشت؟

من از دوران کودکی و دبستان ورزش می‌کردم، مثل همه هم سن و سال‌های خودم در کوچه پس کوچه‌ها با آجر دروازه درست می‌کردیم و تا جایی که رمق داشتیم با دوستان به دنبال توپ می‌دویدیم. آنقدر بازی می‌کردیم تا مادرمان صدایمان می‌کرد و به زور ما به خانه می‌برد. در کنار فوتبال، تنیس روی میز هم بازی می‌کردم. البته این مربوط به دوران نوجوانی است که در مدرسه یا پارک‌ها میزهای سیمانی بود، بعضی مواقع با دوستان وقت می‌گذاشتیم و دور هم پینگ پنگ هم بازی می‌کردیم.

جواد از چه زمانی متوجه شدی مشکلی وجود دارد؟

در دوران نوجوانی و زمانی که در پیش‌دانشگاهی تحصیل می‌کردم کم کم متوجه مشکلاتم شدم..



گفت‌وگویی متفاوت با اولین زوج پیوندی ریه از ویزیت پزشک تا سند ازدواج

گفت‌وگویی این شماره با مصاحبه‌های قبلی ما کمی متفاوت است. این بار، میهمان یک زوج پیوندی هستیم. دو جوان عاشق که اولین زوج پیوندی ریه در ایران و جهان لقب گرفته‌اند.

در آستانه نوروز رفتیم تا ساعتی در کنار خانواده رحمانی‌پناه باشیم. دو جوان آرام، صبور و البته امیدوار به آینده. جواد از بچه‌های تیم ملی تنیس روی میز بیماران خاص و پیوند اعضا بوده و همسرش نیز خانه‌دار است اما مشوق اصلی و حامی او برای پیشرفت و رسیدن به قله‌های موفقیت.

جواد می‌گوید آذرماه ۱۳۶۱ در محله بلوار ابوذر و در خیابان پیروزی تهران به دنیا آمد. دو برادر و یک خواهر دارم و فرزند آخر خانواده هستم. فوق‌لیسانس مدیریت بازرگانی، گرایش بازاریابی دارم و الان هم در خدمت خانه و خانواده.

از خودت بیشتر بگو، چه روحیاتی داری و...؟

بخشی از این مسئله به اطرافیان باز می‌گردد اما دوستان و خانواده بر این نظر هستند که من روحیه خوبی دارم،

در حال حاضر چه می‌کنی؟

در حال حاضر با توجه به شرایطی که وجود دارد هم کار می‌کنم، هم نه. اولویت من اول سلامتی‌ام است که به راحتی به دست نیامده و خیلی‌ها زجر و سختی کشیدند تا من دوباره سلامت و سرپا شوم.

من اولین پیوند CF ایران هستم، بعد از پیوند مرتب باید داروهایی مصرف کنیم که عضو پیوندی پس نزند، این دارو خوردن‌ها تا زمانی که زنده هستیم ادامه دارد اما گاهی اوقات پیدا کردن دارو خیلی سخت است، به خصوص در این دوران تحریم. همچنین قیمت داروها هم افزایش یافته و امیدوارم مسوولان کشور در این خصوص چاره‌ای اساسی بکنند. به هر حال خدا را شاکرم از لطف و عنایتی که به من داشت و یک فرصت دوباره برای زندگی و حیات به من داد.

و از چه طریقی با فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدی؟

من از طریق بخش پیوند بیمارستان مسیح دانشوری با فدراسیون آشنا شدم، چون بخش پیوند با فدراسیون ارتباط فرهنگی دارند. از آن طریق متوجه شدم که فدراسیون برای بیماران پیوندی برنامه‌های ورزشی دارد و هر ساله مسابقاتی را برگزار می‌کند و افراد پیوندی می‌توانند با توجه به رشته‌هایی که وجود دارد در آن شرکت کنند.



زود به زود سرما می‌خوردم و همیشه مجبور بودم پنی‌سیلین تزریق کنم اما آن موقع نمی‌دانستم چه سرنوشتی در انتظارم است.

سال ۸۰، دفترچه اعزام به خدمت گرفتم و دی‌ماه همان سال رفتم اصلاندوز دشت مغان برای گذراندن دوره آموزشی. در همان ایام، سینه پهلوی بدی کردم و ریه‌ام عفونت شدیدی کرد، هوا بسیار سرد و خشک بود و برف و باران وحشتناکی هم می‌بارید. خلاصه بعد از اتمام دوره آموزشی و برای ادامه خدمت به تهران آمدم. در این مدت مرتب مریض می‌شدم تا اینکه بعد از حدود ۵، ۶ ماه خدمت به علت برنشکتازی پیشرفته (یک بیماری است که در آن قسمت‌های مختلف راه‌های هوایی ریه به صورت دائمی بزرگ می‌شوند) و بعد از تایید پزشکان معاف دائم شدم.

اولش خوشحال بودم اما نمی‌دانستم که این آغاز یک راه سخت در زندگی من است. حدود ۶ سال درگیر عفونت ریه بودم، در این مدت به پزشک‌های فوق تخصص زیادی مراجعه کردم و حتی در سال آخر به قدری حالم وخیم بود که بیست و چهار ساعته زیر دستگاه اکسیژن ساز برقی بودم و نمی‌توانستم لحظه‌ای شلنگ اکسیژن را از خود دور کنم.

در نهایت همه پزشکان به این نتیجه رسیدند که برای زنده ماندن، تنها راه ممکن پیوند ریه است. حدود ۱۴ ماه در لیست انتظار دریافت ریه بیمارستان مسیح دانشوری بودم تا این که لطف خداوند شامل حالم شد و ۵ مرداد ماه ۱۳۸۷ یک مورد مناسب مرگ مغزی پیدا شد.

خانمی جوان که متاسفانه بر اثر حادثه دچار مرگ مغزی شده بود. همین جا شایسته است که از خانواده محترم اهدا کننده تشکر کنم چرا که زندگی دوباره‌ای به من بخشیدند و معجزه حیات در مورد من به حقیقت پیوست و دوباره زنده شدم.

البته هدف فدراسیون از تمام این برنامه‌ها و تلاش‌هایی که می‌شود فقط یک چیز است، افزایش امید به زندگی و بهبود کیفیت شرایط افراد پیوندی که حرکتی بسیار ارزشمند است. در اینجا می‌خواهم از دوست و برادر بزرگترم جناب آقای هادی خشنودی تشکر ویژه کنم، او اولین نفری بود که شرایط آشنایی من و فدراسیون را مهیا کرد.

از حضور در مسابقات برایمان بگو.

اولین دوره‌ای که من در مسابقات شرکت کردم به سال ۱۳۹۳ در شهر قزوین باز می‌گردد. هادی خشنودی سرپرست تیم اعزامی تهران بود. فکر کنم الان حدود ۷ سالی است که با فدراسیون هستم و در مسابقات و برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنم.

خدا را شکر از وقتی با فدراسیون آشنا شدم و در مسابقات کشوری به میدان رفتم به لطف خدا توانستم چهار بار مقام نخست کشوری را در رشته تنیس روی میز بدست بیاورم. البته مهمتر از این قهرمانی‌ها، پیدا کردن و آشنا شدن با دوستان بسیار خوبی بود که خیلی خیلی با ارزش‌تر است. وقتی در کنار دوستانم و در اردوها هستم، جدا از رقابتی که با هم داریم واقعا بهترین روزها و خاطرات من رقم می‌خورد چون واقعا در آن چند روز از کنار هم بودن لذت می‌بریم. چه در مسابقات کشوری و چه در انتخابی‌های تیم ملی واقعا همه بچه‌ها با هم همدل هستند و سعی کردیم به هم کمک کنیم و از بازی در کنار یکدیگر لذت ببریم.





در مسابقات جهانی حضور داشتی، چه تفاوتی میان ورزشکاران ایرانی و خارجی دیدی؟

به نظرم بچه‌های ایران در همه رشته‌ها دارای استعدادها و انگیزه‌های فراوانی هستند، با همه محدودیت‌ها و کمبود امکاناتی که برای ورزشکاران ایرانی وجود دارد بازهم به نظرم به خاطر غیرتی که دارند در مسابقات بین‌المللی خوش می‌درخشند و ورزشکاران دیگر کشورها را مقهور و مبهوت خودشان می‌کنند. نمونه برجسته این مساله مسابقات ۲۰۱۹ انگلیس است که ما با وجود تعداد کم ورزشکار توانستیم بیشترین مدال را نسبت به سایر کشورها کسب کنیم. یعنی بچه‌ها این قابلیت را دارند که حتی در دو یا سه رشته شرکت کنند و مدال هم کسب کنند. البته اگر شرایط مالی فراهم باشد و بشود ورزشکاران بیشتری اعزام کرد بدون شک پتانسیل کسب مدال بیشتر هم وجود دارد و فشار و استرس کمتری نیز به ورزشکاران وارد می‌شود.

شرایط فدراسیون را چطور می‌بینی؟

من ۸ سالی است که عضو فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا هستم. به نظرم سال به سال وضع فدراسیون چه از لحاظ نحوه برگزاری مسابقات و چه از لحاظ فراهم کردن شرایط اردوها و کلاس‌های آموزشی

بهترین و بدترین اتفاق ورزشی که در این مدت برای جواد رحمانی پناه رقم خورده را برایمان بگو.

بهترین اتفاقی که برای من رقم خورد انتخاب به عنوان یکی از اعزامی‌ها به مسابقات نیوکاسل انگلیس در سال ۲۰۱۹ بود. دوستانم به من خیلی کمک کردند که جا دارد از همه آنها تشکر کنم. برای من واقعا افتخار بود به عنوان اولین و تنها فرد پیوندی ریه بتوانم نماینده ایران در مسابقات انگلیس باشم. خدا را شکر رو سفید شدم و توانستم دو مدال با ارزش طلا برای کشورم به دست بیاورم. هم در انفرادی و هم در مسابقات دوپل به همراه جناب آقای فتاحی دوست و برادر بزرگم موفق به کسب مدال شدم، البته زحمات مربی عزیزم جناب آقای شیشه‌گرها بی‌تاثیر نبود و از زحمات او هم تشکر می‌کنم.

اما یکی از بدترین اتفاق‌ها هم، این بود که برای مسابقات جهانی اسپانیا در سال ۲۰۱۷ تا روز آخر در اردو بودم و خیلی تمرین کردم. ولی متاسفانه به دلیل صادر نشدن ویزا من و تعدادی از بچه‌ها از اعزام به مسابقات باز ماندیم و طبیعی بود شرایط روحی خوبی نداشتیم.

نظرت در خصوص ورزش افرادی پیوندی چیست؟

من از بچگی اهل ورزش و ورزش کردن بودم، بعد از پیوند هم از ورزش غافل نشدم چون ورزش را در افزایش روحیه و سلامتی بسیار موثر می‌دانم. ورزش باعث می‌شود به بیماری و این‌که پیوند شده‌ام فکر نکنم یا حداقل کمتر فکر کنم چون ما داروهای بسیاری می‌خوریم و این روند تا آخر عمر ادامه دارد. به نظرم باید با یک ابزاری به این جنگ نابرابر برویم تا حداقل عوارض داروهای مصرفی را کم کنیم.

از نظر من ورزش کردن بهترین ابزار است و همیشه به عزیزانی که تازه پیوند کرده‌اند هم پیشنهاد می‌کنم که آرام آرام شروع کنند به ورزش کردن البته اگر شرایط



تیم فوتبال مورد علاقه من بارسلونا است به خصوص از دیدن بازی‌های مسی بسیار لذت می‌برم. بچه که بودم طرفدار استقلال بودم ولی الان برای من تیم‌های داخلی فرقی ندارد و همه بازی‌ها را دنبال می‌کنم.

بهترین چهره ورزشی خارجی از نظر من کریستیانو رونالدو پرتغالی است چون واقعا با تلاش و پشتکار بسیار توانست به این جایگاهی که امروز دارد، برسد. در مورد چهره‌های داخلی به نظرم علی دایی بهترین گزینه است چون این فوتبالیست نامدار ایران هم با تلاش و سختی بسیار توانست افتخارات زیادی را چه در عرصه باشگاهی و چه ملی کسب کند.

در مورد پینگ‌پنگ به مالونگ علاقه‌مند هستم و در میان بازیکنان داخلی، برادران عالمیان واقعا در بین نوابغ و افتخارات ایران به شمار می‌روند.

اما جواد در زندگی تنها نیست. او یک همراه، رفیق و حامی دارد. همسری که مانند خود جواد پیوند ریه انجام داده و آن‌ها اولین زوج پیوندی ریه در جهان هستند. از خودتان بگویید و این که کجا و چه طور با هم آشنا شدید.

زهرا رفیعا هستم، متولد ۱۳۶۴ و در تهران به دنیا آمدم. دو خواهر دیگر هم دارم که من خواهر وسطی هستم و اما در مورد آشنایی با همسر من که او هم پیوندی ریه است. ما در ویزیت‌های بیمارستان مسیح دانشوری با هم آشنا شدیم و به هم علاقه‌مند شدیم. با پزشک موضوع را مطرح کردیم و از طریق آن‌ها خانواده‌ها در جریان قرار گرفتند و مقدمات اولیه فراهم شد. به رسم ما ایرانی‌ها جواد به همراه خانواده برای خواستگاری آمد و چون ما دو تا پیوند ریه شده بودیم و شرایط مشابهی را تجربه کرده و درک متقابلی از هم داشتیم، خانواده‌ها مخالفتی نکردند. خلاصه در اسفند ماه سال ۹۰ عقد کردیم و مسیر پر پیچ و خم زندگی‌مان آغاز شد.

فرهنگی و سایر مسایل بهتر شده است. چشم انداز روشنی پیش روی فدراسیون می‌بینم و امیدوارم باز هم شرایط بهتر شود. برای همه زحمت‌کشان فدراسیون آرزوی سلامتی و توفیق خدمت روزافزون دارم. به نظرم برای توسعه هر رشته‌ای باید اول زیر ساخت‌های لازم فراهم شود. مثلا برای تنیس‌روی‌میز نیاز به سالن خوب با محیط مناسب تمرینی است چون ما دارای شرایط خاص هستیم نیاز به کمی دقت بیشتر داریم. استفاده از مربی‌هایی که بتوانند به ورزشکاران پیوندی هم کمک کنند و شرایط آنها را در نظر بگیرند نیز خیلی مهم است.

با کرونا چه می‌کنی؟

در مورد کرونا امیدوارم هرچه زودتر شرش از سر بشریت کم شود. فقط می‌توانم بگویم که ترس به جان ما انداخته چون سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به سایر افراد داریم و باید خیلی مراقب باشیم. چون رشته من سالتنی است فعلا اجازه حضور و تمرین ندارم و دلم خیلی تنگ شده برای ورزش ولی سلامتی‌ام اولویت دارد و به محض بهتر شدن اوضاع، تمریناتم را شروع می‌کنم.

در این مدت چه می‌کردی؟

در این دوران با دوستانم تلفنی در ارتباط بودم. بچه‌های تهران را هم دیدم. بعضی از دوستان به واسطه رشته‌ای که دارند توانستند تمرینات خودشان را شروع کنند و برای همه دوستانم آرزوی سلامتی و موفقیت دارم. من آینده روشنی را برای ورزش بیماران خاص می‌بینم به خصوص وقتی می‌بینم عزیزان با شور و اشتیاق برنامه‌های ورزشی را دنبال می‌کنند و از هر فرصتی بهره می‌برند تا شایستگی‌های خودشان را نشان بدهند.

از ورزش گفتی، طرفدار کدام تیم هستی و بازیکن مورد علاقه‌ات کیست؟

الان چه می‌کنید و از تجربه بیماری خودتان بگویید، از کی متوجه مشکل شدید؟

دیپلم تجربی دارم و خانه‌داری می‌کنم. الان هم دانشجوی هستم و مشغول تحصیل. اگر بخواهم خلاصه‌ای از شرح حال خودم بگویم باید گفت که من ۸ ماهه به دنیا آمدم و از بدو تولد دچار مشکل بودم. مشکلات ریوی، گوارشی و کلیوی. شرایط من به گونه‌ای بود که در سن ۳ سالگی تحت عمل رفلاکس کلیه به مثانه قرار گرفتم. با بیماری بزرگ شدم و درگیری ریه‌ام از دوره پیش دانشگاهی و در سال ۸۲ بیشتر شد. با مراجعه به پزشکان مختلف مشخص شد که باید پیوند ریه شوم. در این سال‌ها مرتب بیمار می‌شدم و بستری‌های طولانی مدت را تجربه کردم تا اینکه در سال ۸۹ در لیست انتظار پیوند ریه بیمارستان مسیح دانشوری قرار گرفتم. حدود ۵ ماه در لیست انتظار پیوند قرار داشتم تا این‌که لطف خدا شامل حالم شد و در ۴ آبان سال ۸۹ پیوند ریه شدم. اهدا کننده من آقای ۳۰ ساله‌ای اهل زنجان بود. خانواده محترم آن مرحوم رضایت به اهدای عضو دادند و من بعد از حدود ۲۵ سال تحمل سختی و درگیری ریه، زندگی دوباره‌ای پیدا کردم. خدا را شکر می‌کنم و از همین‌جا از خانواده محترم اهدا کننده مجدد تشکر می‌کنم.

زندگی در این شرایط سخت نیست؟

ما اولین زوج پیوند ریه ایران و دنیا هستیم. شرایط سخت است ولی در کنار هم با مشکلات و کمبودها مبارزه می‌کنیم. جواد در کارهای منزل کمک حال من است و من هم چون خیلی اهل ورزش کردن نیستم او را تشویق می‌کنم تا به ورزش بپردازد. خدا را شکر به عنوان یک فرد پیوندی ریه، موفقیت‌های خوبی هم داشته و توانسته حتی مسابقات جهانی را تجربه کرده و با مدال هم باز گردد. من همیشه کنار او هستم و باز هم تشویقش میکنم که این راه را ادامه بدهد. انشالله کرونا که کل دنیا رو درگیر کرده زودتر تمام شود و جواد بتواند برنامه‌های ورزشی خود را دنبال کند.

و صحبت پایانی زوج پیوندی ما.

در پایان برای شما و همه عزیزان در فدراسیون آرزوی سلامتی و توفیق دارم، امیدوارم هرچه زودتر کرونا به پایان برسد و شرایط به حال قبل باز گردد تا بتوانیم از نزدیک دوستانمان را ببینیم و از کنار هم بودن لذت ببریم. عمر دنیا خیلی خیلی کوتاه است و باید قدر همدیگر را بیشتر بدانیم. به هم محبت کنیم چون خیلی زود، دیر می‌شود.



لطفا
بفرمایید
لبخند



مادر بزرگم رو بردم دکتر ، به دکتره میگه آقای دکتر یه دارویی بهم
بده دردم ساکت بشه
تا فردا برم پیش یه دکتر درست حسابی!
من فقط سقف رو نگاه میکردم

زن و شوهر دعواشون میشه، زن زنگ می زنه به مادرش میگه
مامان من میخوام چند روز بیام خونه تون و شوهرم را تنبیه کنم.
مادر میگه نه دخترم این شوهرت نیاز به یک تنبیه بزرگتر داره!!
من میام خونه تون

به یارو میگن ۱۰۰ تا درخت رو با اره برقی بزن
۹۴ تاشو میزنه خسته میشه
میگن دوباره روشنش کن که ۶ تا مونده
میگه: مگه این اره روشنم میشه

سه تا برادر می خواستن مرغداری بزنن
یکی شون لجباز بوده
بهش می گن: تو شریک نیستی!
میگه: به ارواح عمه اگه شریکم نکنین پرورش روباه میزنم بغلش

توی زندگیم هیچکس بهم نگفت خانومم ، بجز ناظممون
که میگفت خانومم اینجا باغ وحش نیس ندو

لات ترین حیوونه دنیا پنگوئه!
یه جوری راه میره انگار یه جنگل حیوونو لت و پار کرده

تو این زمونه وقتی می بینی داره بهت خوش میگذره
به طور مشکوکی باید بررسی



آقای بغدادی برای شروع از خودتان بگویید.

علیرضا بغدادی هستم، در تهران به دنیا آمدم و متاهل هستم. حاصل ازدواج من یک فرزند دختر و یک فرزند پسر است. دخترم دندانپزشک است و پسر من سال آینده باید در کنکور شرکت کند. افتخار این را دارم که از جانبازان جنگ تحمیلی باشم و خدا را شاکرم که این فرصت را به من داد تا برای سربلندی کشورم گامی هر چند کوچک بردارم.

در کجا و چه سالی به جانبازی مفتخر شدید؟

در عملیات کربلای یک در منطقه مهران و عملیات کربلای ۵ در منطقه شلمچه در سال ۱۳۶۵ جانباز شدم.

و از چه زمانی به ورزش روی آوردید و چرا مربیگری؟

تقریباً ۱۵ ساله بودم که متوجه شدم به ورزش گرایش دارم، به خاطر علاقه‌ای که به محیط ورزش داشتم به مربیگری روی آوردم و در سال ۱۳۸۳ بود که در کنار یکی از دوستانم به نام مسعود ظهوری و محمد امین عزیزپور، رشته دarts را بنیان نهادیم و از همان زمان این رشته را فعال کردیم.

و چه مدت است که با فدراسیون همکاری دارید؟

من از طریق فدراسیون انجمن‌های ورزشی با این فدراسیون آشنا شدم و الان حدود ۵ سال است که در خدمت جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا هستم.

البته مربی درجه یک و داور بین المللی وزنه‌برداری جانبازان و معلولین نیز هستم و رییس کمیته دarts فدراسیون جانبازان و معلولین و انجمن دarts کشور و بنیاد شهید را نیز بر عهده دارم. ۱۰ سال هم است که دیابت دارم و به نوعی از خانواده ورزش بیماران خاص به شمار می‌روم.



بغدادی: مسابقات اسپانیا و انگلیس ظرفیت‌های دarts را نمایان ساخت

اگر مروری بر تاریخچه ورزش دarts داشته باشیم خواهیم این دید سابقه آن به صدها سال پیش باز می‌گردد، البته در آن دوران این ورزش برای پر کردن اوقات فراغت سربازان انجام می‌شد. در آن زمان تیرها به وسیله کمان به اهداف تعیین شده پرتاب می‌شد و بعدها و در زمان صلح با کوتاه کردن تیرها، از دست برای پرتاب کردن استفاده شد.

اوایل قرن بیستم میلادی بود که ورزش دarts در انگلستان علاقه‌مندان به خود را جذب کرد و باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی تشکیل شد. انجمن بین‌المللی دarts نیز در سال ۱۹۲۴ تشکیل و در سال ۱۹۷۶ فدراسیون جهانی این رشته با ۱۵ عضو کار خود را آغاز کرد و امروز ۶۶ کشور از چهار قاره عضو فدراسیون جهانی هستند.

در ایران هم ۳۰ شهریور ۱۳۸۳ بود که ورزش دarts با هدف ترویج و گسترش در میان علاقه‌مندان آغاز به کار کرد و ...

با این مقدمه به سراغ رییس انجمن دarts فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا رفتیم و ساعتی با او به گفت و گو نشستیم.



البته به یک موضوع دیگر هم اشاره کنم، به نظر من انگیزه و استعدادی که در میان ورزشکاران ایرانی دیدم به مراتب در سطح بالاتری نسبت به رقبای خارجی است و همین انگیزه‌های درونی و بیرونی در موفقیت ورزشکاران نقش به‌سزایی دارد.

و در مورد فدراسیون چه نظری دارید؟

با توانمندی که در مجموعه مدیریتی فدراسیون دیدم آینده بسیار روشن است، هیات‌های استانی هم با تلاش بیشتر و حمایت‌های لازم کمک حال فدراسیون هستند و هر چه در استان‌ها بیشتر کار شود، نتیجه مطلوب‌تر خواهد بود.

در این دوران کرونایی با ورزشکاران چه می‌کنید و چه تعداد ورزشکار تحت پوشش رشته دارت هستند؟

در این مدت به واسطه شیوع ویروس کرونا ارتباطات بیشتر مجازی شده اما همیشه در خدمت ورزشکاران هستیم و هر کمکی بخواهند با جان و دل انجام می‌دهم. از حال و روز هم خبر داریم و در ارتباط هستیم. خوشبختانه امروز ورزش دارت در میان ورزشکاران شناخته شده و امروز ۵۰۰ ورزشکار در فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در این رشته فعال هستند.



از تجربیات خودتان در این مدت بگویید.

هر رویداد و مسابقه‌ای برای خود یک تجربه است، حتی اردوها و رقابت‌های داخلی هم در انتقال دانش ورزشکاران مهم بوده و ورزشکاران باید به این موضوع توجه داشته باشند. من اعتقاد دارم هیچ انسانی کامل نیست و نیازمند تجربه و دانش هستند. زمانی که کنار بچه‌ها هستیم با خنده‌ها، گریه‌ها، ناراحتی از شکست‌ها و شادی که پس از پیروزی به دست می‌آورند، زندگی می‌کنم. ورزشکاران این فدراسیون موجی از امید را در خود دارند و دلیل و گواه آن هم کسب مقام سومی در رقابت‌های جهانی انگلستان بود که برای نخستین بار در تاریخ به دست آمد و این نشان می‌دهد تا چه میزان امید به آینده و حس رقابت و تلاش در بین آن‌ها وجود دارد.

از خاطره‌های خوب و بد هم بگویید.

بهترین خاطره ورزشی من به سال ۲۰۱۷ باز می‌گردد، در مالاگا اسپانیا با دو ورزشکار ۲ طلا گرفتیم و در انگلستان هم عملکرد قابل قبولی را از خود به نمایش گذاشتیم. این‌ها خاطره‌های خوب من است اما در برخی از مواقع خبر درگذشت ورزشکاران را می‌شنوم که بسیار من را ناراحت می‌کند و تحملش برایم سخت است.

از امید گفتید، نقش ورزش در این امید به آینده را چطور ارزیابی می‌کنید؟

ورزش در ذات خود امید دارد، انگیزه افراد را برای مبارزه با مشکلات زندگی افزایش می‌دهد و سطح ایمنی ورزشکاران را نیز بالا می‌برد. افرادی که ورزش می‌کنند کمتر در انزوا قرار می‌گیرند و در محیط و در کنار سایر افراد جامعه حضور دارند. باید قبول کنیم بیماری پایان راه نیست و تنها یک اتفاق بوده که ممکن است هر فردی در طول زندگی آن را تجربه کند.



در این مدت رقابت‌های آنلاین هم برگزار کردید که بازخورد خوبی هم داشت.

بله، زمانی که کرونا وارد کشور شد سردرگمی و شرایطی را به وجود آورد که خوشایند جامعه ورزش نبود، ورزشکار دنبال هیجان، رقابت و تلاش است و با گوشه‌نشینی رابطه خوبی ندارد. با خرد جمعی در نهایت این تصمیم گرفته شد که به صورت مجازی مسابقات را شروع کنیم و بر اساس بازخوردی که می‌گیریم، آن را ادامه دهیم. به لطف خدا و با تلاش داوران و ورزشکاران، خوشبختانه رقابت‌های آنلاین دات در چند مرحله و در دو بخش آقایان و بانوان به خوبی برگزار شد و نفرات برتر آن نیز در سایت فدراسیون معرفی شدند.

اگر کسی بخواهد ورزش دات را شروع کند چه سنی را پیشنهاد می‌کنید و به نظر شما کدام استان‌ها مستعدتر هستند؟

در رشته دات هر زمان که ورزشکار اراده کند می‌تواند شروع کند. البته کسی که واقعا حرفه‌ای بخواهد این رشته را آغاز کند سن بین ۸ تا ۱۰ سالگی بهترین زمان است. در مورد سوال دوم، در همه استان‌ها این پتانسیل و استعداد وجود دارد. در مسابقات حضوری و آنلاین نیز تعداد شرکت‌کننده‌های خانم و آقا متغیر بوده و اصلا نمی‌شود گفت فعالیت آقایان یا بانوان بیشتر یا کمتر بوده است.

و کلام پایانی

آرزوی اول من سلامتی برای همه مردم است، دوم دعا می‌کنم این ویروس منحوس هر چه زودتر از بین برود و زندگی شرایط عادی پیدا کند. برای همه آن‌هایی که از میان ما رفتند طلب مغفرت دارم و به سربازان نظام سلامت نیز خدا قوت می‌گویم. سال نو هم رسیده و از خداوند می‌خواهم در سال جدید برای همه مردم به ویژه ملت ایران سعادت و سربلندی را ارزانی دارد.



مهم ترین روز شمار
فروردین
اردیبهشت
خرداد
۱۴۰۰

۱۵ اردیبهشت
شب قدر

۵ فروردین
ولادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان

۱۸ اردیبهشت
روز بیماری های خاص و صعب العلاج

۹ فروردین
ولادت حضرت قائم (عج)

۱۷ اردیبهشت
روز قدس

۱۲ فروردین
روز جمهوری اسلامی

۲۳ اردیبهشت
عید سعید فطر

۳ اردیبهشت
وفات حضرت خدیجه (س)

۳۱ اردیبهشت
روز اهدای عضو، اهدای زندگی

۸ اردیبهشت
ولادت حضرت امام حسن مجتبی (ع)

۳ خرداد
فتح خرمشهر

۱۱ اردیبهشت
شب قدر

۱۴ خرداد
رحلت بنیانگذار انقلاب اسلامی ایران

۱۲ اردیبهشت
ضربت خوردن

۱۶ خرداد
شهادت حضرت امام جعفر صادق (ع)

۱۳ اردیبهشت
شب قدر

۲۲ خرداد
ولادت حضرت معصومه (س) و روز دختر

۱۴ اردیبهشت
شهادت حضرت علی (ع)



در انتظار مهدی...

در تقویم انتظار، همه فصل‌ها از عطر بهاری مهدی «عج» متبرک است. نوروز منتظران روزی است که از شب نیمه شعبان آغاز می‌شود و انتظار، فاصله‌ای است میان دو جمعه، جمعه ولادت و جمعه ظهور. بهار، همه طراوتش را مدیون یک گل است، گل زیبای نرگس. اگر سختی زمستان غیبت نبود، شوق آمدن بهار عدالت معنا نداشت. خانه تکانی، رسم قدیمی همه منتظران بهار است. بهار مهدی «عج» از راه می‌رسد، خانه تکانی دل‌ها را فراموش نکنیم. بهترین هدیه‌ای که می‌توان برای glandan شکسته قلب منتظران خرید، یک شاخه گل نرگس است. جمعه‌ها کافی نیست، هرروز سهمی رابه امام زمان «عج» اختصاص بدهیم. منتظران واقعی به اشک و آه و دعا اکتفا نمی‌کنند. نیمه‌های شعبان می‌آیند و می‌روند، حیف است اگر فقط با نقل و شکلات و شیرینی برگزارش کنیم. کم لطفی مهمان است بر سر سفره بنشینند و صاحب‌خانه را نشناسد، حتی اگر وی را نبیند. امام زمان «عج» بیشتر از آن به گردن ما حق دارند که فقط نیمه‌های شعبان به یادشان باشیم.

اگر خورشید از چشم ما پنهان مانده، تقصیر ابرها نیست، چشمان ما باران نخورده است. حتی اگر امام از چشم ما غایب باشد، بازهم ما از چشم او غایب نیستیم. ای کاش روزهای غفلت ما از شب‌های غیبت او طولانی‌تر نبود. مبادا فقط وقتی همه درها به رویمان بسته شد، در خانه امام زمان «عج» را بزنیم. مکه با همه صفایی که دارد، بی گل روی مهدی «عج» بی صفا است. هر دستی در آرزوی بوسیدن حجرالاسود است، حجرالاسود در آرزوی بوسیدن دست مهدی «عج» است.

دلنشین‌ترین اشعار در دیوان انتظار، سروده دل سپرده‌ترین شاعران است، آن‌ها که دل به حضرت مهدی «عج» سپرده‌اند. نماز هیچ مأمومی بی امام اقامه نمی‌شود، ما چند رکعت رابه امام خویش اقتدا کرده‌ایم؟ دیر و زودش مصلحت است، اما هیچ عریضه‌ای بی جواب نمی‌ماند.

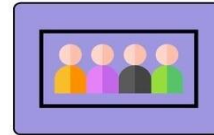
التماس دعا



مکان‌های پر جمعیت



در شرایط پر خطر توصیه می‌شود



حضور طولانی در فضای بسته

ماسک پارچه‌ای روی ماسک پزشکی یکبار مصرف



فرد سالم

فرد بیمار



ماسک دیگر روی ماسک KN95



لازم نیست

دو ماسک یکبار مصرف همزمان



توصیه نمی‌شود

استفاده هم زمان از دو ماسک

نادرست

- گردن جلوتر از مهره‌ها قرار گیرد
- برای دیدن صفحه گوشی گردن خم نشود



ایستاده

- یک دست را خم کرده و کف دست را بعنوان ستون زیر بغل دست دیگر قرار دهید تا تکیه گاه آرنج باشد



درست

- گردن با مهره‌ها در یک خط قرار گیرد
- صفحه گوشی روبروی صورت قرار گیرد

پشت میز

- بهترین حالت برای استفاده طولانی مدت، پشت میز است
- آرنج‌ها را روی میز قرار دهید
- با دو دست گوشی را مقابل صورت بگیرید



نشسته روی زمین

- پاها را خم کرده و آرنج‌های دست را روی زانوی پا بگذارید
- گردن و شانه‌ها را عقب دهید
- گردن را در حالت صفر و بدون هیچگونه خم کردن نگاه دارید



روش درست نگه داشتن تلفن همراه برای پیشگیری از دیسک گردن

مروری بر مهم ترین اخبار فدراسیون



فدراسیون جهانی پیوند اعضا از سوی کمیته بین المللی المپیک به رسمیت شناخته شد



فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا عضو مجمع ملی المپیک شد



با پایان چالش یک میلیارد قدم دو بانوی ایرانی در جمع ۱۰ ورزشکار برتر دنیا قرار گرفتند



برگزاری دوره های مجازی مختلف با هدف اطلاع رسانی از سوی فدراسیون

مروری بر مهم ترین اخبار فدراسیون



تجلیل از فعالان ورزش بانوان با حضور وزیر ورزش و معاون رییس جمهور



انتصاب جمال فتاحی به عنوان سرپرست هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خوزستان



همکاری هیات تهران با باشگاه های پایتخت برای استفاده از سایر فضاهای ورزشی تهران



ابقای رضا رودگر به عنوان رییس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان البرز

مروری بر مهم ترین اخبار فرهنگی



افتتاح باشگاه شطرنج و دарт
هیات تهران، گرامیداشت دهه مبارک فجر



برگزاری مسابقه بزرگ سردار دل ها
به یاد حاج قاسم سلیمانی



برگزاری رقابت های شطرنج
گرامیداشت سردار حاج قاسم سلیمانی



برگزاری رقابت های آنلاین دارت
گرامیداشت سردار حاج قاسم سلیمانی

مروری بر مهم ترین اخبار فرهنگی



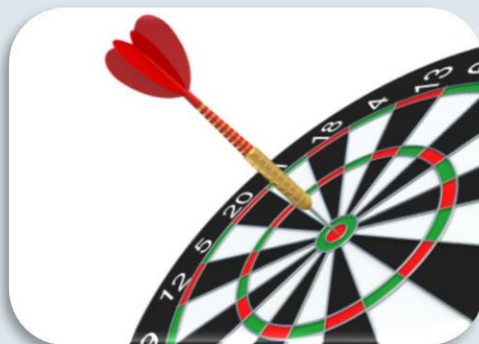
جشنواره فرهنگی ورزشی استان قم
در رشته های دарт و شطرنج



جشنواره فرهنگی ورزشی استان زنجان
گرامیداشت دهه مبارک فجر



برگزاری رقابت های شطرنج
گرامیداشت دهه مبارک فجر

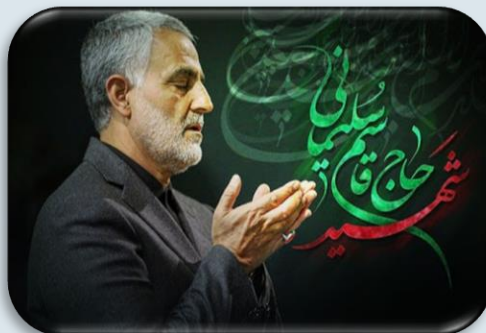


مسابقات دارت آنلاین کشور
گرامیداشت دهه مبارک فجر

مروری بر مهم ترین اخبار فرهنگی



ورزش صبحگاهی مسوولان دستگاه‌های اجرایی در باغ خانواده شیراز، گرامیداشت دهه مبارک فجر



مسابقه بزرگ کتابخوانی گرامیداشت سردار حاج قاسم سلیمانی



برگزاری مسابقات پتانک و دарт ویژه دهه مبارک فجر، اصفهان



برگزاری رقابت های شطرنج استان اصفهان گرامیداشت دهه مبارک فجر



یک عکس یک خبر

صعود ۲ کوهنورد پیوند عضو زنجانی
به قله سبلان

تجلیل از قهرمانان ورزش
بیماران خاص و پیوند اعضا استان فارس

اهدای بسته‌های لوازم التحریر به ورزشکاران
هیات ورزش استان گلستان

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

کوه پیمایی خانوادگی ورزشکاران
بیماران خاص و پیوند اعضا فارس



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