



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

سفیر زندگی

شماره پنجم و ششم - پاییز و زمستان ۱۴۰۰

بازدید وزیر ورزش از فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

حضور رئیس فدراسیون فوتبال در اردوی تیم ملی پیوند اعضا
عزیزی خادم: برای موفقیت شما از هیچ کوششی دریغ نخواهیم کرد

برگزاری دومین همایش علمی، پزشکی و ورزشی پیوند اعضا





هنگامی که ورزشکاری در میدان جهانی موفق و پیروز می شود این امر نشان دهنده سطح قوی اراده آن ملت است.

مقام معظم رهبری



سفیر زندگی

فصلنامه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا - پائیز و زمستان ۱۴۰۰

- ۳..... بازدید وزیر ورزش و جوانان از فدراسیون
- ۴..... فرهادی‌زاد: در فوتبال هم می‌توانیم پرچم ایران را به اهتزاز درآوریم
- ۵..... حمایت رئیس فدراسیون فوتبال از تیم ملی پیوند اعضا
- ۶..... آشنایی با اومیکرون و کبد چرب
- ۷..... برگزاری دومین همایش علمی، پزشکی و ورزشی پیوند اعضا
- ۹..... خشنودی: موفقیت‌های ما نوید بخش روزهای خوش است
- ۱۳..... مصرف کربوهیدرات‌ها در ورزشکاران
- ۱۸..... فتاحی: ما یک خانواده‌ایم، با هم شادیم و برای هم غم می‌خوریم
- ۲۱..... آشنایی با یوکی استخوان
- ۲۲..... تقدیر از بانویی که ورزش زنان مدیون اوست
- ۲۳..... بررسی روند فعالیت ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
- ۲۴..... ابراهیمی: باید یاد بگیریم سالم باشیم و سالم زندگی کنیم
- ۲۷..... حضور ورزشکاران پیوند اعضا در همایش "پهلوان میدان"
- ۲۸..... توصیه‌های وزیر ورزش و جوانان به روسای فدراسیون‌ها
- ۳۰..... خبرهای کوتاه از ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
- ۳۲..... رضایی: ورزش و فعالیت‌های هنری حالم را خوب می‌کند
- ۳۵..... وداع به دو شهید گمنام در وزارت ورزش
- گفت‌وگویی متفاوت با یک ورزشکار؛ می‌خواهم گمنام باقی بمانم، از ترحم مردم و دوستان خوشم نمی‌آید..... ۳۶
- ۴۰..... تجلیل از دو بانوی ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
- ۴۲..... ورزش در بیماران هموفیلی
- ۴۴..... اردوی تیم ملی فوتبال به رایت تصویر



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

سفیر زندگی

شماره پنجم و ششم - پاییز و زمستان ۱۴۰۰

بازدید وزیر ورزش از فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

حضور رئیس فدراسیون فوتبال در اردوی تیم ملی پیوند اعضا
عزیزی خادم: برای موفقیت شما از هیچ کوششی دریغ نخواهیم کرد
برگزاری دومین همایش علمی، پزشکی و ورزشی پیوند اعضا



صاحب امتیاز: فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

مدیر مسوول: دکتر فاطمه هاشمی

مدیر اجرایی و سردبیر: امین صانعی

همکاران این شماره:

سید محسن موسوی، نوشین تاری‌وردی، مونا آسمانی
مسعود محمدی‌زاده، علیرضا کامکار، زهره صالح‌آبادی،
سید امیر سعید ریحانی و امین صانعی

منابع علمی این شماره:

سایت فدراسیون پزشکی، ورزشی - سایت وزارت
بهداشت
اینفوگرافی: ایرنا

نشانی:

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

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۰۲۶۲۷



بازدید وزیر ورزش و جوانان از فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

شاهد توجه بیشتر و خاص به قهرمانان و ورزشکاران این فدراسیون باشیم چرا که آنها جدا از مباحث ورزش و قهرمانی، با مشکلات عدیده ای دست به گریبان هستند که نیازمند توجه خاص و حمایت ویژه است.

وزیر ورزش و جوانان با اشاره به اهمیت ورزش برای اقشار مختلف جامعه به ویژه جامعه هدف فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، گفت: کار و فعالیت در این حوزه یک وظیفه است چرا که در سایر فدراسیون ها بحث قهرمانی و مدال آوری مورد توجه قرار می گیرد اما در این حوزه ما باید به جان انسان ها، ایجاد شور و نشاط اجتماعی و ایجاد امید و انگیزه در میان قهرمانان و ورزشکاران توجه کنیم.

وی ادامه داد: دولت جدید نگاه ویژه ای در این خصوص دارد و ما آماده ایم تا برای ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا گام های موثر و مفیدی را برداریم تا بخشی از آلام و مشکلات قهرمانان و ورزشکاران این فدراسیون و البته نگرانی خانواده ها را کاهش دهیم و اعتقاد داریم آنها نیز باید سهم خود را در این جامعه داشته باشند.

در پایان این نشست سید حمید سجادی وزیر ورزش و جوانان در راستای برطرف کردن مشکلات و حمایت از ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، دستورات لازم را صادر کرد.

وزیر ورزش و جوانان با حضور در فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، ضمن دیدار و گفت و گو با مسوولان این فدراسیون در جریان روند فعالیت های آنان قرار گرفت.

سید حمید سجادی در این بازدید که ۲۹ آذرماه سال جاری انجام شد با مسوولان فدراسیون دیدار کرد و در جریان آخرین روند فعالیت های آنان قرار گرفت. سید محسن موسوی دبیر فدراسیون در گزارشی به تشریح برنامه های برگزار شده پرداخت و از افتخار آفرینی و موفقیت ورزشکاران کشورمان در رویدادهای جهانی سخن گفت.

کسب مقام سومی در رقابت های جهانی ۲۰۱۹ انگلستان که برای نخستین بار در طول تاریخ به دست آمده و تقدیر فدراسیون جهانی از ایران به عنوان پدیده مسابقات از دیگر مواردی بود که به آن اشاره شد. برگزاری رقابت های قهرمانی کشور پیوند اعضا و گزارشی از رشته های تحت پوشش این فدراسیون از دیگر موارد مطرح شده در این دیدار صمیمانه بود.

در ادامه این نشست دکتر مهین فرهادی زاد عضو هیات ریسه فدراسیون با اشاره به شرایط خاص و مسایل پیش روی این فدراسیون گفت: امیدواریم با توجه به نگاه مثبتی که در دکتر سجادی وزیر ورزش و جوانان سراغ داریم.



بازدید عضو هیات رئیسه فدراسیون از اردوی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا

فرهادی‌زاد: در فوتبال هم می‌توانیم مانند سایر رشته‌ها پرچم ایران را به اهتزاز درآوریم

دستاندرکاران حمایت از شماسست و امیدواریم در این رشته نیز مانند سایر رشته‌های تحت پوشش بتوانیم سکوهای قهرمانی را به نام ایران اسلامی درآوریم. بهمن طهاسبی که در این اردو وظیفه هدایت تیم ملی کشورمان را بر عهده داشت طی سخنانی وضعیت این تیم را به اطلاع عضو هیات رئیسه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا رساند و گفت: بدون شک این تیم شایستگی ایستادن بر سکوی قهرمانی جام جهانی فوتبال را دارد و می‌توانیم به این مهم دست یابیم. گفتنی است علی‌چینی سرمربی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا به دلیل همراهی تیم رایکای بابل در لیگ دسته یک باشگاه‌های کشور، در این دیدار حضور نداشت و بهمن طهاسبی هدایت ملی پوشان کشورمان را بر عهده داشت. در این بازدید سید محسن موسوی دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا و مجید کرمی رئیس انجمن فوتبال این فدراسیون نیز حضور داشتند.

عضو هیات رئیسه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با حضور در اردوی تیم ملی فوتبال این فدراسیون در جریان روند آماده‌سازی آنان قرار گرفت. دکتر مهین فرهادی‌زاد در آخرین روز برگزاری اردوی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا در راه جام جهانی فرانسه در کمپ تیم‌های ملی فوتبال حضور یافت و با کادر فنی و ملی پوشان کشورمان به گفت و گو نشست. وی در این دیدار ضمن آرزوی سلامتی برای قهرمانان و ورزشکاران این فدراسیون گفت: تلاش و ممارست شما حکایت از اراده و پشتکاری دارد که نوید بخش روزهای خوب است. امیدواریم هم در ورزش و هم در زندگی به موفقیت‌های بزرگی دست یابید و شاهد سلامتی و تندرستی شما باشیم. عضو هیات رئیسه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با تاکید بر این که همه قهرمانان و ورزشکاران مانند فرزندان ما هستند، افزود: تلاش مجموعه فدراسیون و همه



حمایت رئیس فدراسیون فوتبال از تیم ملی پیوند اعضای ایران

عزیزی خادم: برای موفقیت شما از هیچ کوششی دریغ نخواهیم کرد

بهمن طهماسبی که در این اردو وظیفه هدایت تیم ملی کشورمان را بر عهده داشت طی سخنانی وضعیت این تیم را به اطلاع رئیس فدراسیون فوتبال رساند و خواستار حمایت های همه جانبه از ملی پوشان فوتبال پیوند اعضای کشورمان شد.

گفتنی است علی چینی سرمربی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا به دلیل همراهی تیم رایکای بابل در این دیدار حضور نداشت و بهمن طهماسبی هدایت ملی پوشان کشورمان را بر عهده داشت. در این بازدید سید محسن موسوی دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا و مجید کرمی رئیس انجمن فوتبال این فدراسیون نیز حضور داشتند.

رئیس فدراسیون فوتبال کشورمان با حضور در کمپ تیم های ملی، در جریان روند آماده سازی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا قرار گرفت. شهاب الدین عزیزی خادم در آخرین روز از اردوی تیم ملی به جمع ملی پوشان رفت و دقایقی را با آنها به گفت و گو نشست.

وی در این بازدید، ضمن آرزوی سلامتی و تندرستی برای قهرمانان و ورزشکاران کشورمان گفت: این فدراسیون آمادگی دارد تا هر گونه حمایتی که برای آماده سازی و موفقیت تیم ملی فوتبال پیوند اعضا در راه جام جهانی فرانسه لازم است را انجام دهد و از هیچ حمایتی دریغ نخواهد کرد.

آشنایی با اومیکرون

اومیکرون چه نشانه‌هایی دارد؟

اینفوگرافی

علائم اومیکرون

گرفتگی صدا

تعریق شدید

درد عضلانی

سرفه خشک

خارش و حس خراشیدگی در گلو

خستگی مفرط

ایمنی‌زایی دزهای واکسن در برابر اومیکرون

- یک دز واکسن عدم پوشش ۲ دز ۳۰ درصد
- سه دز ۷۰ تا ۹۰ درصد

راه‌های مقابله با همه‌گیری اومیکرون

- رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی
- فاصله‌گذاری اجتماعی
- افزایش ضریب نفوذ واکسیناسیون
- استفاده از ماسک
- برگزاری نشست‌های اجباری در سالن‌ها با ظرفیت یک سوم
- مراجعه سریع‌تر کودکان با علائم سرماخوردگی به پزشک
- استفاده از تهویه مناسب در فضاهای بسته

۴۹

آشنایی با کبد چرب

کبد چرب را بشناسیم

اینفوگرافی

راهکارهای پیشگیری یا کنترل بیماری

- رژیم غذایی سالم
- کنترل وزن
- ورزش

علت

- چاقی
- ژنتیک
- دیابت
- افزایش چربی خون

علائم

- کاهش وزن و اشتها
- حالت تهوع
- زردی چشم و پوست

پیامد

- فیبروز کبد
- سیروز کبد



دومین همایش علمی، پزشکی و ورزشی پیوند اعضا برگزار شد



رئیس کارگروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ستاد کل نیروهای مسلح افزود: از دیگر علت ها داروهای مصرفی فرد است که نقش سرکوبگر دارد و تاثیر منفی در عضلات ایجاد کند.

سبحانی درباره اینکه آیا ورزش باعث افزایش سیستم ایمنی می شود گفت: بله اما ورزش با شدت های کمتر نتیجه مطلوب می گذارد هرگونه احساس سنگینی در قفسه سینه و سر در حین ورزش و حتی مسابقه باید متوقف کند چون این مشکلات به دنبال خود ریسک بالایی دارد و علایم هشدار دهنده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) گفت: اگر در حین ورزش دچار خستگی غیرمعمول شدید فعالیت های ورزشی را قطع و با پزشک مشورت کنید.

فرزانه ترکان متخصص طب فیزیکی، توانبخشی و طب ورزشی و عضو فدراسیون جهانی پزشکی ورزشی پیش از سخنرانی خود، حاضران در سالن را برای چند دقیقه به ورزش وا داشت و سپس افزود: در علم نوین طب ورزشی، انجام معاینات و بررسی های پزشکی لازم، پیش از شرکت در ورزش جزو لاینفک برنامه های تخصصی ورزش است و تشکیل تیم ها و کارگروه های تخصصی به منظور تغییر پروتکل های لازم پزشکی و نظارت بر اجرای آنها در صدر اولویت فدراسیون جهانی پزشکی و کمیته بین المللی المپیک است.

دومین همایش علمی، پزشکی و ورزشی پیوند اعضا با حضور مسئولان فدراسیون، پزشکان متخصص، مربیان تیم های ملی، ورزشکاران و قهرمانان این فدراسیون در محل آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

در ابتدای این همایش رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا گفت: بیشترین موضوعی که برای این فدراسیون اهمیت دارد ورزش همگانی است که تاثیر آن به مراتب بیشتر از ورزش قهرمانی است و سعی داریم در این بخش اقدامات موثر و مفیدی را انجام دهیم.

فاطمه هاشمی ادامه داد: این نیاز احساس می شد که در کنار هم بازی و رویداد ورزشی، همایشی را هم برگزار کنیم تا بتوانیم رشته های دیگر را نیز به مجموعه رشته های قبلی اضافه کنیم.

در ادامه این نشست رئیس کمیته پزشکی فدراسیون بیماری های خاص و پیوند اعضا درباره تمرینات ورزشی در بیماران خاص گفت: فردی که پیوند عضو شده نباید خود را با سایر ورزشکاران مقایسه کنند البته قهرمانانی را داریم که با وجود پیوند عضو در سطح حرفه ای هم ورزش کرده و عنوان قهرمانی را هم کسب کرده اند.

وحید سبحانی با اشاره به این که چرا ورزشکاران پیوند عضو در هنگام ورزش با کمبود اکسیژن مواجه می شوند، تصریح کرد: این مساله باز می گردد به بیماری زمینه ای که از قبل وجود داشته که در استقامت قلبی و عروقی نقش دارد.

مدیر دانشکده بین المللی دانشگاه علوم پزشکی تهران یکی دیگر از سخنرانان این همایش بود. وی گفت: ورزش حرفه ای و قهرمانی در افراد دارای عضو پیوندی علاوه بر ارزش افزوده برای سلامت موجب می شود تا ورزشکاران با حضور در رویدادهای ورزشی ضمن کسب افتخار به نوعی در تبادلات فرهنگی و اجتماعی بین ملل مختلف نقش موثری داشته باشند.

کوروش جعفریان در ادامه این نشست افزود: وضعیت سلامت افراد پس از پیوند اعضا ممکن است به دلیل مصرف داروها و تغییرات متابولیکی دچار تغییر شود، پس توجه به رژیم های غذایی ضدالتهابی مانند رژیم مدیترانه ای یک راهکار ساده برای کاهش عوارض است.

در ادامه این نشست، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی که ۱۸ سال سابقه فعالیت در حوزه پزشکی، ورزشی دارد درباره اهمیت ورزش در بازتوانی قبل و پس از پیوند گفت: بزرگ ترین معضلی که داریم ورزش قدرتی است که در بیماران خاص باید در حد متوسط انجام شود اما تمرینات هوازی و کششی دامنه حرکاتی در بیماران خاص لازم است.

مهرداد پور سعید ادامه می دهد: شدت و مدت زمان ورزش برای ورزشکاران پیوندی متفاوت است و بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه باید باشد و ورزشکار پیوندی پس از ۳ روز از گذشت عمل جراحی می تواند ورزش کند و به آرامی راه رود. بیمار حتی در دوران قرنطینه هم می تواند تمرینات هوازی را انجام دهد که ضروری است.





بولینگ رشته ای وارداتی و منحصر به فرد است

خشنودی: موفقیت و مدال آوری ورزشکاران ایرانی نوید بخش روزهای خوش در آینده ای نزدیک است

در دوران جوانی در رشته های فوتبال و دو و میدانی فعالیت جدی داشتم اما از سال ۱۳۸۳ به رشته ورزشی بولینگ روی آوردم و با توجه به جذابیت ها و ویژگی های خاص این رشته، کماکان در این رشته فعالیت می کنم.

از چه سالی ورزش را شروع کردید و چه شد که به مربیگری روی آوردید و چرا بولینگ؟

از دوران کودکی وارد باشگاه های فوتبال شیراز شدم و در باشگاه های مرصاد و برق شیراز بازی می کردم. در سن ۲۱ سالگی بدلیل مشکلات بیماری کلیوی درگیر ماجراهایی شدم و پس از آن کلیه هایم را از دست دادم. در سال ۱۳۷۹ عمل پیوند کلیه انجام دادم و از آن پس وارد رشته دوومیدانی شدم. هم زمان به واسطه آشنایی با استاد حسین امیدعلی به رشته زیبای بولینگ روی آوردم. پس از چند دوره عضویت در تیم ملی پیوند اعضا و حضور در میادین بین المللی و بالا رفتن سن، رفته رفته وارد فضای مربیگری شدم. دوره های آموزشی متعددی را پشت سر گذاشتم و در نهایت موفق به اخذ مربیگری سطح یک بولینگ از کنفدراسیون بولینگ اروپا شدم.

در این شماره از نشریه سفیر زندگی یک رشته خاص و البته جذاب را دنبال کردیم، ورزشی که تا آن را تجربه نکنید لذت واقعی اش را نمی توان چشید. رشته ای که در ظاهر خیلی ساده است اما ظرافت های عمیقی دارد که جایگاه نفرات برتر و قهرمانان این رشته را تعیین می کند. رشته ای به نام بولینگ.

به این بهانه با هادی خشنودی به گفت و گو نشستیم تا بیشتر از این رشته و قهرمانان آن برایمان بگوید.

آقای خشنودی در خدمت شما هستیم، اول از خودتان شروع کنیم تا به سوال های بعدی برسیم.

با نام و یاد خدای مهربان و آرزوی صحت و سلامتی برای همه مردم دنیا به ویژه مردم خوب کشورم، اول از همه آرزوی ریشه کن شدن قطعی ویروس منحوس کرونا از کره خاکی را دارم تا دوباره همه را شاد و سلامت ببینیم. محمد هادی خشنودی هستم، متولد فروردین ۱۳۵۷ در شهر شیراز. فارغ التحصیل رشته مهندسی عمران و دارای کارشناس ارشد مدیریت ورزشی. متاهل هستم و دو فرزند دارم و از سال ۱۳۸۹ به تهران آمدم و در این جا ساکن شدم.



و چه شد که با فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدید و از این آشنایی چند سال می گذرد؟

در سال ۱۳۷۹ از طریق یک برنامه تلویزیونی مطلع شدم که برای ورزشکاران پیوندی رقابت‌های بین‌المللی وجود دارد. در آن سالها هنوز فدراسیون تاسیس نشده بود و انجمن ورزش پیوند اعضا در فدراسیون ورزش همگانی بصورت بسیار محدود فعالیت میکرد. ریاست آن انجمن برعهده خانم دکتر فاطمه‌هاشمی بود. بعدها و در سال ۱۳۸۴ با حمایت های وی، فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا تاسیس شد. این یک اتفاق بسیار مهم و ارزشمند بود که ثمرات ماندگاری برای گروه عظیم مخاطبان ایجاد کرده و می‌کند.

از تجربیات، خاطرات و موفقیت هایی که در فدراسیون و در کنار ورزشکاران داشتید برایمان بگویید.

در اوایل کار بسیار سخت بود. مقوله ورزش پیوند و بخصوص بعد قهرمانی آن برای همگان ناشناخته بود. امکانات و حمایتها در سطح حداقلی قرار داشتند و افراد زیادی زحمات ارزشمندی کشیدند تا کار به اینجا رسیده است.

در این ایامی که گذشته خاطرات بسیار زیادی از ورزش پیوند اعضا دارم، هم تلخ و هم شیرین. در این سال ها خاطرات پیروزی‌های درخشان ورزشکاران ایرانی در رقابت های بین المللی و نتایج ویژه ای که کسب شده بسیار شیرین و فراموش نشدنی است، هرچند هرگز نمی تواند تلخ کامی های ما را در از دست دادن دوستان و عزیزان ورزشکارمان از بین ببرد. از این موضوع بگذریم تا کام مخاطبان گرمی تلخ‌تر نشود.

در مورد موفقیت هایی که به عنوان ورزشکار داشتم باید به این نکته اشاره کنم که به عنوان عضو کوچک خانواده بزرگ پیوند اعضا و به لطف خدا ۱۴ مدال رنگارنگ از رویدادهای جهانی و بین‌المللی برای میهن عزیزمان کسب کرده ام که خاطره انگیزترین آنها به مسابقات جهانی ۲۰۰۷ کشور تایلند مربوط می شود. در این رقابت ها مدال طلای مسابقات بولینگ را کسب کردم و در مجموع با ۴ مدال به تهران بازگشتم. البته فراموش نکنیم که رشته بولینگ یک رشته خاص و وارداتی است و کسب مدال در رقابت‌های جهانی بسیار سخت و دشوار است.

مدال طلای تایلند را هیچگاه فراموش نمی کنم، اما تلخ‌ترین خاطره‌ای که دارم مربوط به از دست دادن یار و هم تیمی همیشگی ام در اردوی تیم ملی آنهم قبل از اعزام به مسابقات جهانی بود. مرحوم مهدی بوند در محل اسکان ورزشکاران ناگهان دچار ایست قلبی شد و داغی ابدی را بر سینه ما گذاشت.

از مصیبت و غم گفتیم، اما از نقش ورزش در افزایش روحیه ورزشکاران بیماران خاص هم برایمان بگویید.

در این دوران این موضوع برای همه آحاد مردم واضح و مبرهن هست. اما باید بگویم در بخش بیماران خاص و افراد پیوندی باید پا را فراتر گذاشت و دعوت به ورزش را از سطح توصیه به سطح اجبار ارتقا داد چون به واقع ورزش برای این عزیزان نقشی درمانی دارد که شاید هیچ دارویی نتواند چنین کاری کند.

از مقایسه ورزشکاران ایرانی با رقبای خارجی بگوید، استعدادها، انگیزه ها و ...

اگر واقع بینانه قضاوت کنیم باید بگویم ورزشکاران ما در بعد فنی و توان فیزیکی هیچ چیزی از رقبای خارجی کم ندارند و چه بسیار رقابت هایی که شیرجه های ایرانی همه رقبای صاحب نام و عنوان دار خود را پشت سر گذاشتند.

اما نکته‌ای وجود دارد که بسیار حائز اهمیت است و نباید از آن غافل شویم، اینکه در کشورهای صاحب نام به واسطه حمایت‌هایی که در بخش های درمانی و اجتماعی دارند، رقابت های ورزشی را صرفا بعنوان یک برنامه ورزشی برای ارتقای سطح روح و روان خود برگزار می کنند و در نقطه مقابل ورزشکاران ما این نوع رقابت ها را بعنوان نقطه ای برای ارتقا سطح زندگی خانوادگی و اجتماعی خود می بینند که باعث می شود برای آنها بسیار مهم تر از آنچه واقعا هست، باشد. بعضا این نوع نگرش موجب آسیب های جبران ناپذیر روحی و روانی و حتی جسمانی برای ورزشکاران می شود، امیدوارم مدیران فدراسیون بتوانند تمهیداتی برای حل این معضل بیاندیشند.

و یا در اختیار بخش خصوصی بوده و لازم است مسئولان و مدیران هیات‌های استانی برای ایجاد تسهیلات برای استفاده ورزشکاران پیوندی قدم بردارند. در تهران مجموعه بولینگ باشگاه انقلاب همکاری خوب و صیمنانه ای با ما دارد و در تهران مشکلی نداریم. اما در سایر استانها کمی مشکل وجود دارد. از همین جا از باشگاه داران و صاحبان مشاغل و صنایع خواهش می‌کنم حمایت از ورزشکاران ما را در بخش مسئولیت‌های اجتماعی خود بگنجانند و حمایت‌های خودشان را از ورزشکاران ما دریغ نکنند.

برای رشد و توسعه این رشته چه باید کرد؟

برگزاری دوره‌های آموزشی، فعالیت‌های رسانه‌ای و معرفی بیشتر شاید مهمترین اقدامات توسعه‌ای باشد البته قبل از هر چیز، اراده متولیان امر که ضامن اجرای برنامه‌های توسعه‌ای است هم مهم بوده باید لحاظ شود.

با همه این توصیف‌ها، وضعیت ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را چطور می‌بینید.

بی‌تعارف باید عرض کنم در شروع کار فدراسیون هرگز تصور نمی‌کردیم با این سرعت بتوانیم خدماتی به این گستردگی به جامعه هدف بدهیم. یک خدا قوت و خسته نباشید جانانه به همه دلسوزان و زحمتکشان این بخش تقدیم می‌کنم. بی‌انصافی است اگر با ذکر نام تشکر نکنیم، به ترتیب از آغاز کار تا الان، سرکار خانم دکتر فاطمه هاشمی، مرحوم علی حسین رجبی، مرحوم دکتر علی‌آرمند، آقای سید باقر فاطمی نسب، آقای مسعود اشرفی و سرکار خانم دکتر فرهادی زاد زحمات بسیار ارزشمندی را متحمل شدند که همین جا از همه آنها قدردانی می‌کنم

و در مورد بولینگ چه نظری دارید؟

بولینگ ورزشی خاص و وابسته به تجهیزات بوده و هزینه‌های زیادی هم دارد متأسفانه همه سالن‌های بولینگ ایران متعلق



بهترین چهره ورزشی داخلی و خارجی از نظر شما؟

خیلی سخت است که فقط یک نفر را نام ببرم. اما در بین چهره های داخلی علی دایی را خیلی می پسندم و در بین خارجی ها مایکل فلپس.

چه چیزی را خیلی دوست دارید و چه چیزی شما را ناراحت می کند؟

بازی جوانمردانه و اخلاق مداری را خیلی دوست دارم و بی عدالتی و وجود مافیای خیلی ناراحت می کند. در این میان بد نیست به یک خاطره قدیمی اشاره کنم، در مسابقات جهانی سال ۲۰۱۱ کشور سوئد و در رقابتهای ماده دوئل به همراه مرحوم مهدی بوند شرکت کرده بودیم. این در حالی بود که من دچار عارضه جانبی پیوند در ناحیه شکم بودم. رقابت بسیار حساس و نزدیکی با تیم های اروپایی داشتیم. در حالیکه در اواخر مسابقه رقابت بسیار نزدیک و بر سر تک پین ها بود با مهدی یک جلسه یک دقیقه ای گذاشتیم و با یک ذکر یا علی، محکم مسابقه را ادامه دادیم. در ۵-۶ فریم پایانی مسابقه شور و حرارت عجیبی وجدمان را گرفته بود و سر انجام موفق شدیم سکوی دوم مسابقات جهانی را تصاحب کنیم. بعد از مسابقه عارضه شکمی من بشدت وخیم شده بود در حالیکه من اصلا متوجه نشده بودم.

و غذای ای که دوست دارید، رنگ مورد علاقه و ماشین مورد پسند شما چیست؟

بطور کلی همه غذاهای سنتی را دوست دارم. کلم پلو شیرازی را خیلی می پسندم، رنگ های سفید و قرمز را هم دوست دارم اما ماشین خاصی مورد نظرم نیست.

و صحبت پایانی

از همه علاقمندان به رشته زیبای بولینگ دعوت می کنم با هیات های ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان خود تماس بگیرند تا بتوانند با ما ارتباط بگیرند. اگر فرصت را مغتنم بشماریم و زمان از دست نرود کسب مدال در مسابقات جهانی سال آینده کاملا در دسترس است. در پایان از همه مسئولان فدراسیون که جانانه تلاش می کنند، تشکر و قدردانی می کنم.

با کرونا چه کردید؟ از کی فعالیت ها خودتان را آغاز می کنید؟

با توجه به اینکه همه سالن های بولینگ سرپوشیده هستند، متأسفانه در طول دوران کرونا هرگز امکان فعالیت پیدا نکردند و آسیب جدی به بخشهای مختلف این رشته وارد شد. از اواسط تابستان سال گذشته به تدریج و بصورت محدود سالن ها، فعالیت خودشان را آغاز کردند و چند نفر از بازیکنان پیوندی در مسابقات رنکینگ هفتگی شهرهای خودشان بازی می کنند که این موضوع خیلی مهم و تاثیر گذار است چون در ارتقای سطح فنی آنها بسیار نقش مهمی دارد.

آینده ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را چطور ارزیابی می کنید.

همانطور که عرض کردم فعالیت ورزشی برای بیماران خاص و پیوند اعضا یک ضرورت انکار ناپذیر است. از سوی دیگر سازماندهی برنامه های ورزشی نیازمند حمایت های بالادستی است. حضور افراد دلسوز و صاحب نفوذ در این عرصه امریست ضروری بوده و الحمدلله تاکنون این موضوع با حمایت های موثر سرکار خانم دکتر هاشمی در راس فدراسیون محقق شده است. انشالله خداوند عمر طولانی به وی و سایر خدمتگزاران واقعی ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا بدهد.

بهترین سن برای شروع کردن ورزش در این رشته را چه سنی می دانید؟

رشته بولینگ قابلیت اجرا از رده سنی ۷ تا ۸ ساله را دارد و هرکس با هر شرایطی می تواند بولینگ بازی کند. همچنین محدودیت جنسیتی ندارد و بانوان و آقایان می توانند در کنار هم به راحتی بازی کرده و از این رشته ورزشی زیبا لذت ببرند.

کدام استان ها مستعدتر هستند؟

البته در برخی استانها سالن بولینگ وجود ندارد اما در بین سایرین میتوان به استانهای تهران، فارس، اصفهان، خراسان رضوی و گیلان اشاره کرد.





مصرف کربوهیدرات ها در ورزشکاران

اسکندر رحیمی - دکتری فیزیولوژی ورزشی عضو هیات علمی دانشگاه

مصرف کربوهیدرات ها و ورزش

مفهوم بار کربوهیدرات برای دهه‌ها مورد مطالعه قرار گرفته است. اما چگونه این نظریه در دنیای واقعی پایدار ماند؟ یکی از اولین نمونه‌های ثبت شده یک دوندۀ ماراتون بود که از بارگیری کربوهیدرات در مسابقات استفاده می‌کرد.

در سال ۱۹۶۹ دوندۀ بریتانیایی "ران هیل" با پیروزی در بیشتر مسابقات ماراتون توانست در شش مایل پایانی، نقطه‌ای که در آن بسیاری از دونده‌ها پدیده‌ای را تحت عنوان "برخورد با دیوار" تجربه می‌کنند با انرژی و با قدرت به مسابقه ادامه دهد و مدال طلا را کسب کند.

رژیم غذایی "ران هیل" از آن زمان گسترش یافت و ورزشکاران شب قبل از مسابقه ماکارانی استفاده می‌کردند هرچند بارگیری واقعی کربوهیدرات ورای این امر است.

مصرف کربوهیدرات چند روز قبل از مسابقه: پژوهش‌ها حاکی از اثر مثبت افزایش مصرف کربوهیدرات بر عملکرد ورزشکاران چند روز مانده به مسابقه بویژه در رشته‌های استقامتی است. یکی از راه‌های افزایش گلیکوژن بدن استفاده از بارگیری کربوهیدرات است.

بارگیری کربوهیدرات

بارگیری کربوهیدرات، یک استراتژی برای بهبود عملکرد ورزشی برای مسابقات استقامتی با افزایش میزان گلیکوژن ذخیره شده در بدن است. بارگیری کربوهیدرات زمانی اتفاق می‌افتد که همزمان با مصرف کربوهیدرات بالا، سطح فعالیت در روزهای قبل از مسابقه کاهش یابد.

هدف از بارگیری کربوهیدرات

هر فعالیت بدنی به کربوهیدرات برای سوخت نیاز دارد. برای بیشتر فعالیت های روزمره و حتی فعالیت های بدنی معمول بدن از سوخت های موجود خود استفاده می کند اما زمانی که درگیر رویدادهای طولانی و شدید ورزشی می شوید، بدن برای ادامه کار نیاز به انرژی اضافی دارد.

هدف از بارگیری کربوهیدرات این است که انرژی لازم برای ادامه یک مسابقه استقامتی با خستگی کمتر و عملکرد ورزشی بهتر بدست آید.

ورزشکاران استقامتی (دوچرخه سواران، شناگر شنای طولانی، دوچرخه سوار یا هر سه) برای مسابقه ای که ۹۰ دقیقه یا بیشتر طول می کشد، می توانند بیشترین سود را از بارگیری کربوهیدرات ببرند.

سایر ورزشکاران به طور کلی نیازی به بارگیری یک روش جدید برای بارگیری توسط دانشمندان دانشگاه استرالیایی غربی ارائه شده که مبتنی بر یک رژیم غذایی عادی با تمرین سبک تا روز قبل از مسابقه است.

یک روز مانده به مسابقه، ورزشکار یک تمرین بسیار کوتاه و با شدت زیاد (مانند چند دقیقه دویدن با سرعت زیاد) را انجام میدهد و سپس در ۲۴ ساعت باقی مانده ۱۲ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (معمولاً توده بدون چربی) مصرف می کند. این رژیم منجر به افزایش ۹۰ درصدی ذخیره گلیکوژن می گردد.

پژوهش ها در دهه ۱۹۸۰ منجر به اصلاح رژیم بارگیری کربوهیدرات شد که فاز کاهش را از بین می برد، در عوض توصیه به افزایش مصرف کربوهیدرات (تا حدود ۷۰٪ کل کالری روزانه) و کاهش تمرین در مدت سه روز قبل از مسابقه است.



"هیل" یک رژیم بارگیری کربوهیدرات کلاسیک متشکل از یک مرحله تخلیه گلیکوژن، همراه با سه روز ورزش شدید و مصرف کربوهیدرات بسیار کم همراه با افزایش مصرف چربی و پروتئین، به دنبال آن سه روز کاهش فعالیت بدنی همراه با مصرف کربوهیدرات بالا را دنبال می کرد (این برنامه در سال ۱۹۶۰ توسط "آستراند" ارائه گردیده بود).

این استراتژی ممکن است برای همه ورزشکاران مطلوب نباشد و به طور ناخواسته خطر آسیب دیدگی را هنگام کاهش کربوهیدرات افزایش دهد.

در واقع این برنامه میتواند مشکلات چندی بشرح زیر برای ورزشکار در پی داشته باشد:

الف: در مدت زمان کاهش کربوهیدرات تمرین کردن سخت می شود.

ب: کاهش کربوهیدرات باعث افزایش اجسام کتونی می شود
پ: کاهش کربوهیدرات بر روی پردازش مغز اثر میگذارد و باعث کاهش مهارت های ذهنی می شود.

ت: تمرین تا سرحد واماندگی برای تخلیه گلیکوژن ارزش تمرینی ناچیزی دارد و میتواند به ورزشکار در اجرا لطمه وارد کند.

ث: تمرین تا سرحد واماندگی ممکن است ورزشکار را در معرض آسیب قرار دهد.

ج: احتمال کاهش سرعت باز یافت وجود دارد.

چ: احساس بی حالی و زود رنجی بدلیل مصرف کم کربوهیدرات و نیز بی تمرینی.

برخی از مطالعات حتی نشان میدهند که ورزشکاران ورزیده ممکن است بدون نیاز به مرحله کاهش در ۲۴ ساعت مانده به مسابقه ذخائر گلیکوژن خود را به حداکثر برسانند.

اخذ رژیم غذایی با کربوهیدرات بالا ممکن استبه ورزشکاران، به اجرای بهترین عملکرد کمک کند. میزان کربوهیدرات هایی که ورزشکاران باید روزانه مصرف کنند به نیازها، منحصر به فرد آنها، رویداد ورزشی و رژیم تمرینی بستگی دارد.

صرف مقدار زیادی کربوهیدرات به طور غیرمعمول قبل از مسابقه در واقع می تواند باعث نتیجه معکوس شود و عملکرد ورزشی را با ایجاد مشکل در دستگاه گوارش کاهش دهد غذاهایی که قبل از یک مسابقه صرف می شوند باید همار غذایی باشند که هنگام تمرین استفاده می شدند.

قانون طلایی تغذیه ورزشی "هیچ چیز جدیدی در رو مسابقه" در مورد بارگیری کربوهیدرات ها نیز صدق می کند ورزشکاران برای راهنمایی در این خصوص باید با یک متخصص تغذیه ورزشی مشورت نمایند.

مصرف کربوهیدرات هنگام فعالیت ورزشی

۱- مصرف گلوکز ضمن تمرینات سبک تاثیر ناچیزی بر کارایی دارد زیرا در این نوع تمرینات سوخت از طریق اکسایش چربی تأمین می شود. (زیر ۷۰٪ حداکثر ضربان قلب بیشینه).

۲- مصرف گلوکز در تمرینات شدید و طولانی مدت مؤثر است و می تواند از ناراحتی‌هایی چون سردرد، سرگیجه، تهوع و سایر علائم مربوط به مشکلات دستگاه عصبی مرکزی پیشگیری کند و به حفظ بهینه گلوکز خون کمک نماید. هنگامی که قند در طول دوره تمرین مصرف شود بدن در پاسخ به انسولین دچار واکنش اضافی نمیشود و حالت کم شدن قند خون که در قبل از تمرین به وجود می آید اتفاق نمی افتد این عمل به احتمال قوی به دلیل ترشح هورمون‌هایی است که توسط دستگاه عصبی سمپاتیک در هنگام تمرین آزاد می شوند و از ترشح انسولین جلوگیری می کنند. احتمالاً تمرین قابلیت دریافت گلوکز را افزایش می دهد. بنابراین مصرف کلوزر بمقدار ۷۰- ۷۵ گرم در یک لیتر آب در ساعت بر کارایی ورزشکار ضمن فعالیت شدید طولانی مدت اثر مثبت داشته باشد. کمتر از این مقدار بی اثر و بیشتر از این مقدار ممکن است موجب دردهای شکمی و اسهال گردد.

مصرف مواد کربوهیدرات در روز مسابقه

ورزشکاران باید در روز مسابقه زمانی غذا صرف کنند که هنگام شروع مسابقه معده تقریباً از غذا خالی باشد. لذا پیشنهاد می گردد که حدود ۳ تا ۵ ساعت قبل از مسابقه غذا صرف شود.

توجه گردد که این وعده باید سرشار از کربوهیدرات باشد، در این حال مقداری گلیکوژن به ذخیره عضلات افزوده می گردد. توصیه می شود که کربوهیدرات مصرفی روز مسابقه با شاخص متوسط به پائین باشد که آهسته می سوزند و آهسته انرژی آزاد می کنند و چه بهتر که بشکل مایع باشد (مانند سوپ ماکارونی).

مصرف کربوهیدرات حدود یک ساعت قبل از مسابقه بر ذخیره گلیکوژن عضله تاثیری ندارد لیکن بر ذخیره گلیکوژن کبد مؤثر است هر چند توصیه می شود حدود ۲ ساعت مانده به مسابقه از کربوهیدرات بخصوص کربوهیدرات با شاخص قندی بالا استفاده نشود.

برنامه غذایی همراه با کربوهیدرات کم سبب تخلیه گلیکوژن عضله و کبد میشود و در نتیجه بر عملکرد ورزش کوتاه مدت و شدید و نیز فعالیت‌های استقامتی زیر بیشینه طولانی مدت اثر منفی دارد. غذای پیش از مسابقه حداکثر باید ۵۰۰ کالری داشته باشد و باب طبع ورزشکار باشد.



مصرف کربوهیدرات بعد از تمرین و مسابقه

جایگزین کردن فوری سطح گلیکوژن برای رشد عضلات مهم است. وقتی گلیکوژن در سلولهای ماهیچه‌ای ذخیره میشود، آب را به درون سلول می کشد و با این کار، حجم سلول های عضلانی و عضلات افزایش می یابد.

در ضمن تمرین بدلیل هجوم خون به عضله در حال تمرین میزان آب سلولهای ماهیچه‌ای افزایش می یابد و تأمین سریع سطح گلیکوژن می تواند زمان طولانی تری حجم سلول های ماهیچه را نگه دارد. این امر می تواند مهم باشد زیرا داده ها نشان می دهند که حجیم شدن سلول های ماهیچه ها باعث تحریکاتی در عضله می گردد که منجر به رشد طولانی مدت آنها می شود.

فایده بعدی مصرف کربوهیدرات با شاخص بالا بلافاصله بعد از تمرین مانند "دکستروز" این است که از گرسنگی و بی حالی رهایی می یابد و پرنرژی و سرحال می شوید. بعلاوه مصرف کربوهیدرات ها با شاخص قندی بالا بعد از تمرین معمولاً تمایل شدید برای شیرینی یا کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای را کاهش می دهند، بدون اینکه تأثیر منفی بر پیشرفت بگذارند.

مصرف گلوکز خالص، معروف به دکستروز، پس از تمرین جهت هضم به زمان نیاز ندارد و بلافاصله بعد از مصرف، گلوکز در گردش خون جذب می شود، به این ترتیب خیلی سریع وارد عضلات گردیده و جایگزین گلیکوژن عضله میشود. این امر موجب می‌گردد عضلات به میزان کافی گلیکوژن برای تمرین بعدی داشته باشند.

یکی دیگر از قندهائی که می توانید مصرف کنید " مالتو دکسترین" است. مالتو دکسترین کربوهیدرات پیچیده ای از نشاسته ذرت، برنج یا سیب زمینی است. این ماده از مولکولهای آزاد باند شده به گلوکز تشکیل شده است و مانند دکستروز به طور مستقیم در روده جذب می شود، بنابراین در افزایش سطح قند خون و سطح انسولین مانند دکستروز تأثیر دارد.

تنها تفاوت این است که مالتو دکسترین ابتدا باید از کبد عبور کند جایی که همه پیوندهای بین مولکولهای گلوکز شکسته می شوند. این امر باعث کاهش سرعت جایگزینی گلیکوژن می شود.

احتمالاً انتخاب مفیدتر، ترکیب دکستروز و مالتو دکسترین پس از تمرین به نسبت ۱:۱ است. اگر از فروکتوز استفاده میکنید لازم است که بدانید فروکتوز مانند دکستروز به سرعت جذب گردش خون نمیشود، بلکه تقریباً همه فروکتوز به کبد رفته و به شکل گلیکوژن ذخیره میشود.

بعد از ورزش ورزشکار باید از قندها با شاخص بالا تا متوسط استفاده کند. جهت بازسازی کامل ذخایر گلیکوژن در هر ساعت ۵٪ ذخایر باز سازی می‌شوند بنابراین به حدود ۶۰۰ گرم قند و ۲۰ ساعت وقت نیاز است تا ذخایر از دست رفته باز سازی شوند. در صورتی که بلافاصله بعد از ورزش از مواد قندی استفاده نگردد سرعت بازسازی گلیکوژن شدیداً کاهش می‌یابد. نوع کربوهیدرات مصرفی نیز مهم است. بعنوان مثال سرعت باز سازی گلیکوژن از فروکتوز در مقایسه با گلوکز و ساکاروز کمتر است.

مقدار مصرف روزانه کربوهیدرات با توجه به نوع ورزش متفاوت می باشد و در دامنه ۵۰ - ۶۰ درصد کل کالری روزانه است. این مقدار ۴۸ ساعت قبل از مسابقه تغییر می‌یابد و به ۶۵-۷۵ درصد می‌رسد.

برخی از افراد ادعا می کنند که در طول تمرین معمولی آنقدر گلیکوژن نمی سوزد که از جایگزین شدن آن نگران بود. ما هیچ حرفی برای آنها نداریم. هنگامی که هر مقدار از گلیکوژن ماهیچه ای تخلیه میشود، باید در مورد جایگزین شدن آن نگران بود، بخصوص اگر هدف رشد بیشتر عضلات است. اگر مربی شما ادعا می کند که شما نیازی به جایگزینی گلیکوژن ندارید، شک نکنید اطلاعات او در سطح بسیار پایین وضعیفی قرار دارد یا در این باره چیزی مطالعه نکرده است.

پژوهش‌های انجام شده در مورد استفاده از گلیکوژن در حین تمرینات قدرتی نشان دادند تمریناتی که از ۶ - ۲۰ حرکت تشکیل شده‌اند و ۱۵ - ۳۰ دقیقه طول می کشد، سطح گلیکوژن در ماهیچه‌ها را تقریباً ۳۰ - ۴۰٪ کاهش میدهد. اگر تمرینات ۶۰ - ۹۰ دقیقه طول بکشد و شما مجبور به رفتن سریع از حرکتی به حرکت دیگر هستید یا ترجیح میدهید که تمرینات شدید مانند "تبتا" Tabata را انجام دهید.

تبتا نوعی تمرین است که ۴ دقیقه بطول می انجامد، فرد ۲۰ ثانیه با شدت حداکثر کار می کند، مانند جلو بازو، سپس ۱۰ ثانیه استراحت می کند و حرکت دیگری مانند اسکات را با شدت و به مدت ۲۰ ثانیه انجام میدهد. در این فعالیت سطح گلیکوژن عضلات ۶۰ - ۷۵٪ کاهش می یابد. به همین دلیل است که باید جایگزینی کربوهیدرات را جدی بگیرید و ماهیچه های خود را با گلیکوژن پر کنید. اگر این کار را نکنید، عضلات را آسیب رسانده و بازسازی آنها را محدود می کنید. این پژوهش‌ها همچنین نشان دادند وقتی مصرف کربوهیدرات را ۲ ساعت به تأخیر میاندازید، سرعت جایگزینی گلیکوژن ۵۰ درصد کاهش می یابد.



پرهیز از کربوهیدراتها بعد از ورزش فقط به دلیل پیشگیری از کاهش هورمون رشد یا به تصور اینکه باعث افزایش سنتز پروتئین نمیشود هیچ پایه و اساس علمی ندارد.

نکات مهم قبل از بارگیری کربوهیدرات

- بارگیری کربوهیدرات برای مسافت‌های زیر ۹۰ دقیقه مفید نمی‌باشد
- فرد باید قبلاً تجربه بارگیری داشته باشد.
- احتمال افزایش وزن بدلیل تجمع آب در بدن وجود دارد.
- احتمال سفتی عضلات وجود دارد.
- احتمال وجود میوگلوبین در ادرار، درد قفسه سینه و تغییرات الکتروکاردیوگراف وجود دارد.
- احتمال ناراحتی دستگاه گوارش وجود دارد.
- داشتن احساس بی‌حالی و زود رنجی به دلیل مصرف کم کربوهیدرات و نیز بی‌تمرینی
- کاهش سرعت باز یافت
- احتمال آسیب عضلانی

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که مصرف کربوهیدرات‌ها بعد از ورزش باعث چاقی می‌شود اما زمان بعد از تمرین زمانی است که می‌توانید مطمئن باشید قند به چربی بدن تبدیل نمی‌شود. شاید شما بعد از ورزش نگران مصرف کربوهیدرات‌ها باشید زیرا شنیده‌اید که جایگزینی کربوهیدرات بعد از ورزش باعث کاهش هورمون رشد و تستوسترون می‌شود. این درست نیست، چرا؟

از آنجا که مقادیر هورمون رشد و تستوسترون در حین تمرین در بالاترین سطح است و به تبع آن پس از تمرین علیرغم اینکه چیزی صرف شود یا نشود به سرعت تثبیت می‌شوند. بنابراین می‌توانید بعد از تمرین کربوهیدرات مصرف کنید و از کاهش سریع هورمون‌ها نگران نباشید.

برای به حداکثر رساندن بازسازی و رشد عضلات، لازم است کربوهیدرات‌های با شاخص بالا به همراه پروتئین بلافاصله پس از ورزش مصرف شود. شکی نیست که این استراتژی واقعاً مؤثر است.



گفت و گو با جوانترین رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

فتاحی: ما یک خانواده‌ایم، با هم شادی می‌کنیم و برای هم غم می‌خوریم

و چه شد که با هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خوزستان آشنا شدید؟

به دلیل بیماری زمینه‌ای که داشتم (دیابت) از آبان ماه ۱۳۸۷ همکاری خودم را با هیات خوزستان آغاز کردم. از سال ۹۰ مسئول کمیته مسابقات هیات شدم و بعد ها در سمت هایی به عنوان، نایب رئیس و دبیر هیات کار و فعالیت کردم. مدتی سرپرست هیات بودم تا در مردادماه ۱۴۰۰ با رای اعتماد اعضای مجمع این افتخار را به دست آوردم تا برای ۴ سال به عنوان یک خادم در خدمت جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان خوزستان باشم.

در بخش های مختلف هیات فعالیت داشته اید و این یعنی ورزشکاران و جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان را خوب می‌شناسید.

بله، به جرات می‌توانم بگویم بچه های ما خیلی دوست داشتنی و مظلوم هستند. همه آنها بسیار پرتلاش و با انگیزه بوده و برای رسیدن به موفقیت از هیچ کوششی دریغ نمی‌کنند. ما با همین بچه ها برای اولین بار قهرمان رقابت های پیوند اعضا شدیم که برای همه ما بسیار دلچسب بود.

جوانترین یا شاید یکی از جوانترین روسای هیات های استانی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا فردی است از خطه خوزستان. رئیس هیاتی که تمامی رده های مختلف را در این هیات پشت سر گذاشته و شناخت خوب و کاملی نسبت به ورزشکاران این هیات دارد.

با این مقدمه پای صحبت های رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای خوزستان می‌نشینیم.

جمال فتاحی هستم، متولد اول خردادماه ۱۳۶۸. در روستای شمس آباد شهرستان باغ ملک استان خوزستان به دنیا آمدم و در حال حاضر دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی هستم.

به عنوان رئیس یک هیات ورزشی آیا رشته ای را به صورت اختصاصی دنبال می‌کنید؟

بله، رشته ورزشی من تنیس روی میز است و از سال ۱۳۸۳ به صورت حرفه ای آن را دنبال می‌کنم. کارم را از باشگاه ملی حفاری آغاز کردم و در این سال ها ۳ مدال جهانی را در سطح مسابقات جهانی کارگران به دست آورده ام.

البته این را هم باید بگویم که در مسابقات جهانی قهرمانان کشورمان با همین انگیزه به مصاف رقبای خود می روند و مدال های متعددی را هم می گیرند. در آخرین رویداد جهانی کاروان ایران موفق شد برای اولین بار قهرمان جهان شود و پس از انگلیس میزبان و آمریکا در رقابت های ۲۰۱۹ نیوکاسل بر سکوی سوم تکیه بزند. این اراده و انگیزه بچه ها به نظرم ستودنی است. در این جا باید به یک نکته مهم دیگر هم اشاره کنم، من در بسیاری از فضاهای ورزشی حضور داشته ام و با هیات ها و فدراسیون های مختلف آشنایی کامل دارم. در همه مسابقات برای حضور ورزشکاران و تیم های ورزشی ورودیه ای گرفته می شود تا امورات سپری شود اما در فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا چنین مساله نیست و تمامی امکانات از سوی فدراسیون و هیات های ورزشی فراهم می شود و ورزشکار از این بابت مشکلی ندارد.

وضعیت ورزشکاران و هیات چگونه است؟

در حال حاضر حدود ۷۰۰ ورزشکار داریم که برای رشد آن ها از هیچ کوششی دریغ نکرده و نمی کنیم. تعامل ما با هیات های دیگر بسیار خوب است و امکانات مناسبی را در اختیار داریم. هر دو هفته یک بار به هیات های شهرستانی سر می زنیم و با بچه ها و ورزشکاران ساعتی را به خوبی و خوشی سپری می کنیم. بچه های ما خیلی دوست داشتی هستند، با هم صحبت می کنیم و در میان این حرف ها درد و دل هایی هم مطرح می شود.

در این سال هایی که ورزش می کنید بدون شک خاطرات خوب و بد بسیاری هم رقم خورده است.

البته، بهترین خاطره ورزشی من به رقابتهای جهانی کارگران بازمی گردد که موفق شدم ۳ مدال جهانی را به نام کشورم ثبت کنم، اما بدترین خاطره من زمانی است که خبر درگذشت یکی از ورزشکارانم را می شنوم. متأسفانه رئیس یکی از هیات های ما، مسئول کمیته پشتیبانی و چند ورزشکار را از دست دادیم که فقدان آنها برای من خیلی سخت بود.

به خاطر رابطه دوستی که میان شما و بچه ها وجود دارد این اتفاقات ناگوار سخت تر هم می شود.

واقعا همین طور است، در این هیات ما هیچ وقت رابطه رئیس و مرئوسی نداشته و نداریم. در این هیات همه با هم رفیق هستند و در کنار هم برای امید به زندگی و آینده ای بهتر کار و فعالیت می کنیم. ما ورزش می کنیم اما اولویت اول ما بالابردن روحیه بچه ها و ایجاد فضایی مفرح و شاد برای ورزشکاران هیات بیماران خاص و پیوند اعضا است و در مراحل بعدی به نتایج توجه می شود.

اثر ورزش و نقش آن را در زندگی بچه ها چطور می بینید؟

ورزش و فضایی که ایجاد می شود را برای بچه ها خیلی مفید و سازنده می دانم. به عنوان مثال بچه های تالاسمی وقتی به مسابقات می آیند و کنار هم هستند خیلی حالشان بهتر است و دیرتر خون می زنند. این فقط یک نمونه است و همین مساله را می توانیم به سایر بخش ها تعمیم دهیم.





جدا از نفراتی که اعلام کردم تمامی بچه های پیوند اعضا و بیماران خاص قهرمانان زندگی و عرصه ورزش هستند چرا که با جسارت و با تکیه بر توانمندی های خود به مصاف رقبای جهانی می روند و همیشه هم دست پر به کشور باز می گردند.

و سؤال پایانی، چه چیزهایی را دوست دارید و از چه چیزهایی ناراحت می شوید؟

اگر بخواهیم به این سؤال بدون اغراق پاسخ بدهم باید بگویم خوشحالی و موفقیت بچه های پیوندی من را خیلی سرحال می آورد و از آن سو خبر درگذشت آنها غم سنگینی را بر دلم می نشاند. همیشه گفته ام و باز هم می گویم، من یک شعار همیشگی دارم و می گویم خدایا از عمر من کم کن و به بچه های پیوندی اضافه کن.

عاشق قرمه سبزی هستم، رنگ گل بهی را دوست دارم، عاشق سفرم و تا کنون کشورهای هند، مالزی و بلغارستان را برای سفرهای تفریحی دیده ام و دوست دارم نقاط مختلف ایران و جهان را بینم. در کل رابطه خوبی با سفر دارم چرا که سفر چیزهای زیادی به ما یاد می دهد.

و کلام پایانی و حرف آخر

حرفی که نیست، برای همه آرزوی سلامتی و تندرستی دارم. در روزها و ماه هایی که سپری شد خیلی از دوستان و عزیزانمان را از دست دادیم که برای همه آنها طلب مغفرت دارم و امیدوارم هر چه زودتر همه مردم ایران و جهان به آرامش برسند و این وضعیت کنونی از بین برود.

اگر نیاز مالی باشد سعی می کنیم آن را حل کنیم و اگر کاری لازم باشد انجام بدهیم، با دل و جان انجام می دهیم چرا که خودمان را یک خانواده می دانیم. در رشته دوومیدانی فوق العاده هستیم، در دارت، شنا و بدمینتون هم خوب هستیم و در هر دو بخش آقایان و بانوان عملکرد مناسبی داشته ایم.

و آینده را چطور می بینید؟

نگاه من به آینده بسیار خوب و امیدوار کننده است، همین که در کنار بچه ها هستیم و برای رضای خدا و خوشحالی آنها کار می کنیم حالمان را خوب می کند. البته گلایه ای هم دارم، در استان ما با این همه شرکت های مهم و معتبر صنعتی باید به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا بیشتر توجه شود چرا که یک رسالت اجتماعی برای همه تعریف شده و ما انتظار داریم در حق این بچه ها با مشکلاتی که دارند، کم لطفی نشود.

به عنوان یک ورزشکار الگوی ورزشی شما چه کسی بوده است؟

در میان چهره های ایرانی علی دایی را به دلیل تلاشی که برای رسیدن به موفقیت داشت خیلی دوست دارم و وحید شمسایی را هم یک چهره موفق می دانم. در میان چهره های خارجی محمدعلی کلی را دوست دارم به خصوص این که معلمی که داشت به او گفته بود هیچ چیزی نمی شود اما با اراده و پشتکاری که داشت نشان داد می توان موفق بود به شرط آن که خدا بخواهد، باید به این نکته تاکید داشته باشم

پوکی استخوان

اینفوگرافی

پوکی استخوان را بشناسیم

راهکارهای

پیشگیری یا کنترل بیماری

رژیم غذایی سرشار
از کلسیم، پروتئین و
ویتامین D، ورزش و
چکاپ منظم

بیماری
پوکی استخوان

پیامد

درد مفاصل، خمیدگی
قد و شکستن استخوان

علت

کمبود برخی هورمون‌ها
بعضی بیماری‌های مزمن
کمبود وزن، کم تحرکی
مصرف سیگار و الکل

علامت
بدون علامت



تقدیر از بانویی که ورزش زنان مدیون اوست

تالار چهره‌های ماندگار موزه ورزش با سردیس «طاهره طاهریان» رونمایی شد

شاهد توسعه آن هستیم. وی افزود: از خانم طاهریان امروز به عنوان نمادی از زنان تاثیرگذار در ورزش زنان یاد می‌شود. کسب مدال‌های زنان در مجامع جهانی و بین‌المللی ثمره تلاش زنان تاثیرگذاری چون طاهریان و دیگر بانوان است. خانم طاهریان از خانواده خود گذشت تا ورزش زنان امروز راه خود را ادامه دهد. سعید فائق‌معاون پیشین سازمان تربیت‌بدنی هم در این مراسم گفت: طاهریان ورزش را به دغدغه‌ای برای رییس جمهور وقت تبدیل کرد. وقتی بازی‌های زنان کشورهای مسلمان در ایران برگزار شد به دلیل ایجاد دغدغه برای رییس جمهوری وقت بود. این مقدمه‌ای شد برای تجلیل از قهرمانان با حضور رییس جمهور که برای نخستین بار اتفاق افتاد. ورزش در دهه اول و دوم پس از انقلاب در بخش زنان با همت و تلاش خانم طاهریان و دیگر زنان ورزشی شکل گرفت. یکی از دلایل کسب کرسی جهانی در کمیته بین‌المللی المپیک توسط هاشمی‌طبا، قدرت مدیریت بانوان در ورزش بود.

تالار چهره‌های ماندگار در موزه ملی ورزش با رونمایی از سردیس «طاهره طاهریان» بانوی تاثیرگذار ورزش، گشایش یافت.

سیدرضا صالحی امیری در مراسم رونمایی از سردیس طاهره طاهریان نخستین معاون زن بازنشسته ورزش کشور و به پاس پنج دهه تلاش ارزشمند او در ورزش زنان، گفت: امروز روز تاریخی برای زنان ورزش ایران تلقی می‌شود و خانم طاهریان از زنان تاثیرگذار ورزش ایران است.

وی افزود: وی بدور از حاشیه و جنجال با تمام توان به دنبال توسعه ورزش زنان در نیم قرن اخیر بود و امروز تجلیل از طاهریان، تقدیر از شخص نیست بلکه تقدیر از فضیلت است. نقش زنان در ورزش ایران آنگونه که بوده دیده نشد و امروز با رونمایی از سردیس طاهریان تالار چهره‌های ماندگار ورزش در موزه ملی ورزش گشایش یافت.

صالحی امیری ادامه داد: انسان‌های زیادی در تاریخ ورزش سختی‌های زیادی را متحمل شدند تا شما دختران به روی سکو بروید و باید قدردان آنها بود. در ادامه این مراسم، محمود خسروی‌وفا رییس کمیته ملی پارالمپیک گفت: برای پیشرفت ورزش زنان در چهار دهه تلاش زیادی شده است که امروز

تلاش همه مدیران زن ورزش و دستگاه های مختلف بوده است که در این سال ها خدمت کردند.

نایب رییس کمیته المپیک اظهار داشت: همه زنان خدمات ارزشمندی به جامعه ورزش داشتند و رسانه ها هم در مسیر ما را یاری کردند که نقش آنها تاثیرگذار بود. از کمیته المپیک و پارالمپیک تقاضا دارم فرصت برای مدیریت زنان در ورزش بیشتر فراهم شود تا آنها هم دیده شوند و زنان را ویژه ببینید.

گفتنی است ساختار ورزش زنان در دهه نخست انقلاب با تشکیل «کمیته ورزش بانوان» و انجمن های ورزشی زنان در ۴۸ رشته طی سال های ۶۴-۶۵ پایه گذاری شد و ثمره آن، ارتقاء پلکانی مدیریت ورزش زنان از سطح انجمن ورزشی به اداره کل و سپس معاونت ورزش زنان سازمان تربیت بدنی وقت است. با این رویه «طاهره طاهریان» به عنوان نخستین معاون ورزش زنان پس از پیروزی انقلاب نام گرفت. وی یکی از بنیانگذاران اصلی ورزش زنان ایران بعد از انقلاب است.

مهین فرهادی زاد رییس کمیسیون ورزش زنان کمیته المپیک و معاون سابق وزیر ورزش هم در این آیین گفت: امروز آمار و اطلاعات و اخبار نشان می دهد که تلاش خانم طاهریان و همکاران در ۴۰ سال تلاش برای ورزش زنان در کجا ایستاده است. امروز حضور زنان در رقابت های جهانی، المپیک و آسیایی را شاهد هستیم که ماحصل تلاش مدیران ورزشی زن در چهار دهه پس از انقلاب است و نقش طاهریان در تحول ورزش زنان بی بدیل است.

حسن رنگرز مدیرکل ورزش استان مازندران در این مراسم گفت: طاهریان مدیری توانمند که با هدایت و تدبیر وی ورزش زنان در مسیر توسعه رقم خورد. خدمت به ورزش زنان توسط طاهریان غیرقابل انکار است و جامعه ورزش قدردان زنان تاثیرگذار در ورزش است.

طاهر طاهریان در آیین رونمایی از سردیس خود در آکادمی ملی المپیک گفت: یکی از دستاوردها در کمیته المپیک راه اندازی تاریخ شفاهی موزه ملی ورزش و احیای ۱۸ کمیسیون بود اما آنچه در ورزش زنان بعد از انقلاب صورت گرفته است

با حضور روسای انجمن های ورزشی

روند فعالیت ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا بررسی شد



در بخشی دیگر از این نشست، تقویم پیشنهادی سال آینده فدراسیون مورد بررسی قرار گرفت و روسای انجمن های ورزشی نیز مواردی را در راستای فعالیت های ورزشکاران مورد تاکید و توجه قرار دادند.

توجه به نکات آموزشی نیز در این نشست مورد تاکید قرار گرفت، ارزیابی در خصوص چگونگی برگزاری رویدادهای قهرمانی کشور و بررسی شرایط اعزام به رقابت های برون مرزی نیز مورد بررسی قرار گرفت.

در نشستی با حضور مسئولان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا و روسای انجمن های ورزشی تحت پوشش، روند فعالیت های فدراسیون و ورزشکاران مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در این نشست که با حضور دکتر مهین فرهادی زاد عضو هیات رئیسه، سیدمحسن موسوی دبیر فدراسیون و روسای انجمن های ورزشی برگزار شد مواردی از جمله رویدادهای پیش رو، مسابقات آتی و اردوهای ورزشکاران به بحث و تبادل نظر گذاشته شد.

ابراهیمی: باید یاد بگیریم سالم باشیم
و سالم زندگی کنیم



یکی از بانوان افتخارآفرین و مدال‌آور در فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا دختری است از سرزمین شعر و ادب، استانی که به واسطه حضور و چهره های فرهنگی به پایتخت فرهنگ و ادب ایران هم مشهور است و هر وقت بحث گل و بلبل می‌شود، ناخودآگاه ذهن انسان به سمت و سوی شیراز و حافظ و سعدی و ... می‌رود.

در این شماره با یکی از قهرمانان و افتخارآفرینان این استان به گفت و گو نشستیم و ساعتی میهمان او شدیم. کلثوم ابراهیمی، بانویی که پرچمدار کاروان ورزشی ایران در بازی های جهانی ۲۰۱۹ انگلستان هم بود.

بله. چه روز خوب و چه رقابت های جذابی بود به ویژه این که برای اولین بار کاروان ورزشی ایران در ادوار مختلف حضورش در رقابت های جهانی موفق به کسب عنوان سومی جهان هم شد.

برای شروع از خودتان بگویید

در ۲۸ مهرماه سال ۱۳۵۶ و در شهر شیراز متولد شدم. مدرک تحصیلی ام کارشناسی تربیت بدنی است و در کل انسانی بسیار شاد و اجتماعی‌ام. البته خیلی زود رنج هم هستم، اما با تمام این تعاریف یکی از کارهایی که خیلی حالم را خوب می‌کند این است که بتوانم برای دوستان و عزیزانی که در این عرصه حضور دارند، کاری انجام دهم.

به طور کلی دوست دارم تا جایی که از دستم بر می‌آید به همه کمک کنم مخصوصاً به بچه های پیوند و به همین دلیل است که با هیات استان فارس همکاری می‌کنم و در این مدت در جذب بچه‌های پیوند کارهای خوبی را ساماندهی کردیم و نتایج خوبی را هم دیدیم.

این یکی از نکات روحی و اخلاقی من است که سعی می‌کنم ناشکر نباشم و زندگی را به خودم و دیگران سخت نگیرم، حتی در خوراک هم همین طور هستم و همه غذاها را دوست دارم اما غذاهای سنتی چیز دیگری است.

در مورد رنگ ها هم رنگ های شاد، آلبالویی، سفید، سبز و رنگ هایی از این دست را خیلی دوست دارم اما از رنگ های تیره، متنفرم و رابطه خوبی با رنگ های مشکی، قهوه ای، سرمه‌ای و ... ندارم. اما تاکید می‌کنم ماشین هم باید آلبالویی رنگ باشد حالا هر چی بود، بود اما آلبالویی باشد. (می‌خندد).



دوست دارم زنده بمانم و زندگی کنم. زندگی خوب است و باید از آن لذت برد

و از چه زمانی به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدید؟

از سال ۱۳۸۵ بود که با این مجموعه آشنا شدم هرچند قبل از پیوند، ورزش می کردم اما به صورت حرفه ای از سال ۸۵ وارد این عرصه شدم. دلم نمی خواست کسی به عنوان یک بیمار از کار افتاده، به من نگاه کند. به خاطر همین دیدگاه، سنگین ترین ورزش که پرتاب وزنه و پیاده روی بود را انتخاب کردم و با حضور در اولین مسابقه در شهر زیبای اصفهان سه مدال طلای کشوری را گرفتم به خودم و بقیه ثابت کردم که این بیماری و گذشته من، مانع پیشرفتم نمی شود. در ابتدا زیر نظر انجمن کار می کردیم و به تدریج فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا تشکیل شد و رفتیم زیر نظر فدراسیون و ورزش ما رسمیت پیدا کرد. از وقتی که وارد ورزش حرفه ای شدم تجربیات خوبی را به دست آوردم و در همه این روزها خاطرات زیادی را در کنار دوستان رقم زدیم.

از زندگی گفتید. تشکیل خانواده داده اید یا هنوز مجرد هستید؟

بله سال قبل ازدواج کردم و خدا را شکر که همسر همراه خوبی است و درک بالایی از مسایل دارد. شرایط را می داند و واقعا زندگی را به من سخت نمی گیرد. او مربی آمادگی جسمانی است و کمک زیادی هم به من می کند. البته این را هم بگویم که او مربی دان ۵ کاراته و مربی فریزی استان فارس هم است و از سویی دیگر با هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان نیز همکاری داشته و بچه های فریزی را هدایت می کند.

ما در کنارهم توانستیم زندگی خوب، ایده آل و آرامی داشته باشیم. البته من آرزوهای بزرگی در زندگی دارم به عنوان مثال یکی از آرزوهای من حضور در المپیک است و شب و روز با فکر المپیک، حضور در این بازی ها و کسب مدال و سکوی قهرمانی می خوابم و بیدار می شوم. دلم می خواهد مدال طلای المپیک را داشته باشم و این رویای بزرگ من است.

با این همه شور و حال زندگی به نظر می رسد زندگی را خیلی دوست دارید.

در مسابقات دهه فجر سال ۹۹ استان فارس در رشته پتانک دوم شدم و در این مدت با دوستانم هم در ارتباط بودم. برای پیگیری مسایل مرتبط با ورزش با سایر بچه ها به صورت تلفنی بحث و تبادل نظر می کردیم و این مدت اینگونه سپری شد.

و الگوی ورزشی چه کسی بوده؟

بهترین چهره ورزشی ورزشی داخلی آقای علی دایی و خارجی رونالدو با زحمت فراوان و پشتکار به جایگاه رفیعی رسیدند

و آینده را چگونه می بینیم؟

آینده ورزش پیوند اعضا را روشن می بینم. همه چیز رو به جلو است و امیدوارم روزی به المپیک برسیم. ورزش اول و مورد علاقه ام بولینگ است و انتخاب دوم من پرتاب وزنه و کشتی. اگر بخواهیم فوتبالی هم صحبت کنیم استقلال را انتخاب می کنم.

و صحبت پایانی

کادو دادن و کادو گرفتن را خیلی دوست دارم و این کار خیلی خوشحالم می کند. ناعدالتی ناراحت می کند، ای کاش یاد می گرفتیم سالم باشیم و سالم زندگی کنیم و به همه چیز قانع باشیم.

سلامتی خیلی مهم است و امیدوارم همه ما قدر داشته های خود را بدانیم.



اما همیشه این طور نیست، ورزش روزهای خوب و بد زیادی دارد. بعضی وقت ها خاطرات بدی در زمین به جا می ماند. بدترین خاطره ای که من دارم به سال ۲۰۱۱ باز می گردد که تمرین زیادی کرده بودم تا بتوانم مدال طلای رقابت های جهانی سوئد را بگیرم.

در آن ایام در اوج آمادگی جسمانی بودم، حتی دو ترم از دانشگاه مرخصی گرفتم تا تلاشم را بیشتر کنم اما متأسفانه یک روز قبل از اعزام، به علت بیماری و مسایل پزشکی خط خوردم و به نظرم این ناعدالتی بود که در حق من انجام شد. شاید درکم نکنید اما از دانشگاه مانده و از ورزش رانده شده بودم.

بحران روحی بدی داشتم اما به هیچ کس شکایت نکردم و در خودم گریه می کردم. از خدا خواستم توفیقی به من بدهد تا خودم را ثابت کنم. تمرین کردم و در مسابقات المپیک دانشجویی با بچه های غیر پیوندی مسابقه دادم و موفق شدم مقام سوم ایران را به دست بیاورم.

در مسابقات جهانی آرژانتین موفق شدم اولین مدال جهانی بولینگ بانوان را بگیرم و در اسپانیا هم پرمثال ترین ورزشکار کشورمان شدم. من به قولی که به خودم داده بودم وفا کردم و از این بابت خیلی خوشحالم. در مسابقات جهانی اسپانیا از سوی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به عنوان قهرمان قهرمانان معرفی شدم و این به دلیل آن بود که بیشترین مدال و بالاترین امتیاز را کسب کردم. البته در سال ۱۳۹۸ من و خانم مرضیه یارخلجی به عنوان زن موفق ایران هم شناخته شدیم که برای ما بسیار ارزشمند بود.

با این همه موفقیت و شور و حال، تعریفی که از ورزش و فدراسیون دارید را برایمان بگو.

به نظر من ورزش قرص انرژی است و ورزشکاران ایرانی با همه سختی ها و امکانات کمی که دارند اما پرتلاش و هدفمند ظاهر می شوند و برای همین است که همیشه موفق اند. از سویی دیگر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا انسجام بیشتری به ورزش ما داده و ایده های خوبی هم در این فدراسیون وجود دارد.

به عنوان یک ورزشکار از خانم دکتر هاشمی و خانم دکتر فرهادی زاد بابت تلاش ها، حمایت ها و فعالیت هایی که انجام می دهند نهایت تشکر را دارم. انصافا به شکل های مختلف هوای ورزشکاران را دارند و به ما توجه دارند.

با خانه نشینی کرونا چه کردید؟

در مدت زمانی که کرونا همه دنیا را گرفته بود به لطف خدا از این ویروس مصون ماندم و کرونا نگرفتم.

در همین ایام فعالیت های ورزشی خودم را هفته ای دو بار داشتم. بولینگ بازی می کردم و تمرینات ورزشی ام را قطع نکردم.



حضور جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در همایش پیاده‌روی "پهلوان میدان"



مسئولان، ورزشکاران و قهرمانان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با حضور در همایش پیاده‌روی "پهلوان میدان" یاد و خاطره سردار شهید حاج قاسم سلیمانی را گرامی داشتند.

در این مراسم که با حضور دکتر سیدحمید سجادی وزیر ورزش و جوانان برگزار شد، دکتر مهین فرهادی‌زاد عضو هیات رئیسه فدراسیون به همراه سایر مسئولان، قهرمانان و ورزشکاران این فدراسیون حضور یافتند.

این همایش پیاده‌روی به مناسبت دومین سالگرد شهادت سردار سلیمانی با عنوان "مرد میدان" با حضور وزیر ورزش و جوانان، مسئولان ورزشی و ورزشکاران از مسیر میدان ولیعصر (عج) تا پارک لاله تهران برگزار شد.

وزیر ورزش و جوانان:

عفاف و حجاب تنها مختص بانوان نیست / روسای فدراسیون‌ها باید از افراد نخبه مشاوره بگیرند



وزیر ورزش و جوانان با تاکید بر برگزاری جلسات تخصصی بین مجموعه‌های مختلف ورزش و جوانان گفت: برپایی جلساتی چند ساعته و ارایه نقطه نظرات سازنده به سربلندی ایران اسلامی کمک می‌کند.

دکتر سیدحمید سجادی در نشست با روسای فدراسیون‌های ورزشی، با قدردانی از زحمات دکتر صالحی‌امیری و فعالیت‌های مستمر کمیته ملی المپیک در حوزه‌های مختلف افزود: به مجموعه همکارانم در کمیته ملی المپیک و پارالمپیک خدقوت می‌گویم. وی همچنین از معاونان وزارت ورزش و جوانان نیز تشکر کرد و برگزاری چنین نشست‌هایی را با حضور روسای فدراسیون‌های ورزشی را مورد تاکید قرار داد و اظهار داشت: بی تردید تعامل و تبادل تجربیات، زمینه ساز رشد و توسعه خواهد بود.

وزیر ورزش و جوانان با تاکید بر تکمیل اطلاعات فدراسیون‌های ورزشی تاکید کرد: این مهم باید تا ماه آینده انجام شود، با این جلسات قصد داریم کار را شروع کرده و طبیعی است که شروعی طوفانی داشته باشیم.

وی در بخش دیگری از سخنانش توضیحاتی را درخصوص همکاری‌های مشترک وزارت ورزش و جوانان با نمایندگان مجلس شورای اسلامی ارایه کرد یادآور شد: این همکاری‌ها کمک می‌کند تا در ابعاد مختلف بتوانیم به رشد ورزش کمک کنیم.

دکتر سجادی همچنین به تبیین برنامه‌هایی توسعه‌یابی در حوزه ورزش بانوان پرداخت و گفت: برای بانوان ورزشکار بهترین‌ها را آرزو می‌کنیم و اعلام می‌کنم برای بهبود عملکرد بانوان فعال در بخش‌های مختلف فدراسیون‌ها، من و همکارانم در معاونت توسعه مدیریت و منابع آماده پشتیبانی هستیم تا از جایگاه ویژه آنها قدردانی شود.

وی در ادامه به جلسه با معاون اول رئیس جمهور اشاره کرد و افزود: وی دیدگاه مثبتی در بحث حمایت از ورزش دارد و بی‌تردید این تعاملات به رشد ورزش کمک می‌کند.

وزیر ورزش و جوانان موضوع عفاف و حجاب را مورد توجه قرار داد و گفت: این موضوع پیش‌تر مصوب شده بود و باید با جدیت پیگیری شود، ضمن اینکه یک طرح تحولی هم مقام معظم رهبری ارائه دادند که یک شیوه جدید برای کار است و آن هم باید مورد توجه قرار بگیرد.

باید روی بحث عفاف و حجاب در ورزش و فدراسیون‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشیم، البته عفاف و حجاب مختص زنان نیست و آقایان هم باید جوری رفتار کنند که نشان دهند به این مهم احترام می‌گذارند.

دکتر سجادی با تاکید بر لزوم توجه به مصوبات هیات دولت اظهار داشت: در هیات دولت تاکید شده دستگاه‌های اجرایی با افراد نخبه و خبره نشست‌هایی برگزار کنند که صرفاً شامل معاونان و مسئولان نیست. افراد نخبه‌ای هستند که ایده دارند، پس باید نشست نخبگان در حوزه‌های مختلف را در نظر داشته باشید. در رشته‌های تخصصی افراد بسیار زیادی جز افراد حاضر در فدراسیون هستند که می‌توانند کمک‌کننده باشند.

وی به مصوبات شورای برون مرزی اشاره کرد و گفت: آنچه که در این شورا مصوب می‌شود را جدی بگیرید، بررسی‌ها باید در خود جلسات صورت بگیرد و پس از مصوب شدن، باید اجرا شود.

وزیر ورزش و جوانان در بخش دیگری از سخنانش به تشریح دیپلماسی ورزشی پرداخت و در ادامه برگزاری نشست‌های متعدد تخصصی با موضوعات حقوق ورزش، مبحث بانوان، جوانان و ... را مورد تاکید قرار داد و گفت: در این حوزه باید بسیار جدی پیش برویم و نیازمند مشورت‌های شما هستیم تا بتوانیم در این حوزه مقتدر عمل کنیم.

دکتر سجادی با بیان اینکه ما ارتباطات خوبی در منطقه اوراسیا به دست آورده‌ایم، از حضارن در این نشست خواست تا طرح‌های توسعه‌ای خود را در دو حوزه ورزش و جوانان ارائه می‌کنند. وی در خصوص انتقادهای مطرح شده از آیین‌نامه فدراسیون‌های ورزشی گفت: در بازنگری آیین‌نامه‌ها باید دست یاری بدهیم و از تجربیات و دانش یکدیگر در رفع موارد مطرح شده بهره ببریم تا نواقص به حداقل برسد.

وزیر ورزش و جوانان در ادامه درباره تشییع پیکر شهدای گمنام در این وزارتخانه نیز گفت: امیدواریم این بزرگواران از خداوند بخواهند که ما در مسیر پیش رو موفق باشیم. تشکر می‌کنم از عزیزانی که برای رخ دادن این اتفاق زحمت کشیدند. امیدوارم همه با هم و در کنار هم برای سربلندی ایران اسلامی گام‌های موثری را برداریم و بتوانیم باعث اعتلای پیش از پیش ورزش کشور باشیم.

وی در پایان ضمن قدردانی از سعه صدر حضارن در جلسه افزود: امروز این نشست چهار ساعت طول کشید، چهارساعتی که برای اعتلای ورزش و جوانان صرف شد و من امیدوارم بتوانیم با برپایی چنین جلساتی به سربلندی ایران کمک کنیم.

دکتر سجادی با تاکید بر لزوم توجه به مصوبات هیات دولت اظهار داشت: در هیات دولت تاکید شده دستگاه‌های اجرایی با افراد نخبه و خبره نشست‌هایی برگزار کنند که صرفاً شامل معاونان و مسئولان نیست. افراد نخبه‌ای هستند که ایده دارند، پس باید نشست نخبگان در حوزه‌های مختلف را در نظر داشته باشید. در رشته‌های تخصصی افراد بسیار زیادی جز افراد حاضر در فدراسیون هستند که می‌توانند کمک‌کننده باشند.

وی به مصوبات شورای برون مرزی اشاره کرد و گفت: آنچه که در این شورا مصوب می‌شود را جدی بگیرید، بررسی‌ها باید در خود جلسات صورت بگیرد و پس از مصوب شدن، باید اجرا شود.

وزیر ورزش و جوانان در بخش دیگری از سخنانش به تشریح دیپلماسی ورزشی پرداخت و در ادامه برگزاری نشست‌های متعدد تخصصی با موضوعات حقوق ورزش، مبحث بانوان، جوانان و ... را مورد تاکید قرار داد و گفت: در این حوزه باید بسیار جدی پیش برویم و نیازمند مشورت‌های شما هستیم تا بتوانیم در این حوزه مقتدر عمل کنیم.





سرمربی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا ۲۰ بازیکن را به اردو فراخواند

علی چینی سرمربی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا به منظور آماده سازی این تیم در راه جام جهانی فوتبال، ۲۰ بازیکن را به این اردو فراخواند.

بر این اساس وحید مظاهری، حسام فتاحی، سعید منتظر پرچی، داود تسبیحی، محمد طهماسبی، رضا طهماسبی، مرتضی جلیل وند، علی گودرزی، علی حسن شاهی، حمزه پیرمردیان، موسی خلیفه، رضا قدرتی، انعام رهبر، براتعلی ابراهیمی، حسین محمودی، امیر معماری، وحید جعفری، امین صانعی (دروازه بان)، رضا اکبری (دروازه بان) و سجاد فتح الهی نفرات دعوت شده به این اردو هستند.

این اردو از ۱۴ تا ۱۷ دی ماه و در کمپ تیم های ملی برگزار خواهد شد. تیم ملی فوتبال پیوند اعضا کشورمان خود را برای حضور در رقابت های جام جهانی فرانسه که سال آینده برگزار می شود، آماده می کند.

عنوان نخست رقابت های قهرمانی کشور پیوند اعضا به خوزستان و اصفهان رسید



با برگزاری رقابت های پیوند اعضا قهرمانی کشور چهره تیم ها و استان ها برتر مشخص شد.

در این مسابقات که در ۶ رشته ورزشی و به میزبانی استانهای فارس، قزوین و تهران در آذرماه سال جاری برگزار شد در بخش آقایان استانهای خوزستان، فارس و اصفهان به ترتیب رده های اول تا سوم را از آن خود کردند. در بخش بانوان نیز استان های اصفهان، تهران و فارس بالاتر از سایر رقبا قرار گرفتند. در این مسابقات ۲۸ استان با مجموع ۳۴۰ ورزشکار در شش رشته ورزشی دوومیدانی، تنیس روی میز، دارت، اسکواش، پتانک و بدمینتون با هم به رقابت پرداختند.



از بانوان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا تجلیل شد

در مراسمی به مناسبت ولادت حضرت زهرا (س) و روز زن، از بانوان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا تجلیل شد. در این مراسم که با حضور سیدمحسن موسوی دبیر فدراسیون برگزار شد از تلاش های صادقانه و فعالیت های ارزنده بانوان این فدراسیون تقدیر به عمل آمد.

موسوی در این مراسم گفت: تقدیر و تشکر از بانوان فعال در حوزه ورزش را بر خود وظیفه می دانیم و بر این اساس به مناسبت ولادت حضرت زهرا (س) و روز زن فرصت مناسبی دست داد تا از بانوان همکار خود به نوعی قدردانی کنیم. در این مراسم از خانم ها زهره صالح آبادی، نوشین تاری وردی و مونا ستاره آسمانی تقدیر به عمل آمد.



مقام دوم رقابت های تنیس روی میز بانوان کارگری کشوری به الهام محمدی رسید

الهام محمدی تقدیر بانوی ورزشکار فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به مقام دومی رقابت های تنیس روی میز المپیاد کارگری کشوری دست یافت. در این رقابت ها که از سوم تا ۵ بهمن ماه امسال و با حضور ۳۰ بانوی ورزشکار برگزار شد الهام محمدی تقدیر موفق شد عنوان دومی این رقابت ها را از آن خود کند. المپیاد ورزشی بانوان کارگری کشور به میزبانی تبریز و در رشته های تنیس روی میز، دارت، شطرنج و بدمینتون برگزار شد.

یعنی پیشنهاد دارید که این داستان ها نوشته شود؟

بله، پیشنهاد می‌کنم فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا داستان زندگی ورزشکاران را از آنها بخواهند تا به صورت کتاب چاپ شود و مطمئن هستم استقبال خوبی از این نوشته ها می‌شود.

برای آینده چه برنامه ای دارید؟

در مورد برنامه و اهداف باید به یک نکته اعتراف کنم. پیش از این برنامه ریزی می‌کردم برای پیشرفت اما دروغ چراه به دنبال اثبات خودم به دیگران هم بودم اما الان نه. الان دوست دارم از زندگی لذت ببرم و خیلی دوست دارم تا بتوانم به دیگران کمک کنم. یکی از چیزهایی که به من حس خیلی خوبی می‌دهد اول ورزش، بعد کارهای هنری و خلق کردن چیزهایی است که خودم می‌سازم.

این اعتقاد را دارم که تمام افراد پیوندی نه تنها پتانسیل این کار را دارند بلکه می‌توانند قهرمان هم بشوند. خیلی از ما پیوندی ها مستعد کارهای هنری هستند و این به خاطر آن است که در زندگی تجربیات مختلفی داشته ایم که بسیاری از آنها تلخ و شیرین است.

زندگی نمودار سینوسی دارد، اگه طول موج پایین را تجربه کردید منتظر صعود یکباره موج بالای نمودار هم باید باشید.

از چه زمانی ورزش را شروع کردید؟

در مورد این که چه زمانی ورزش را شروع کردم باید بگویم سال ۸۱ پیوند زدم، قبل از آن در تنیس روی میز، تکواندو و چند رشته دیگر فعالیت داشتم اما بعد از بیماری توانایی انجام چنین فعالیت هایی را نداشتم.

این روزها گذشت، در راهروی مطب پزشک بودم و منتظر ویزیت که دو نفر با گل و شیرینی آمدند. آنها هم منتظر بودند تا نوبتشان بشود. در بین حرف هایی که می‌زدند شنیدیم که از قهرمانی هایی که در مسابقات کشوری پیوند اعضا به دست آورده اند، حرف می‌زدند.

من هم ساکت و خجالتی فقط گوش می‌کردم. یادم نمی‌رود همین حرف ها چقدر انگیزه و هیجان در من به وجود آورد و باعث شد کلی حالم خوب شود. شماره آنها را از دکتر گرفتم تا بتوانم ارتباط گرفته و در جریان مسابقات قرار بگیرم. بعد از آن بود که در رشته بدمینتون شروع به تمرین کردم.

البته قبل از این که مشکل کلیه پیدا کنم نفر اول تنیس روی میز مدرسه ام بودم و کمر بند قرمز تکواندو داشتم. اما بعدها به دلیل نارسایی کلیه روند زندگی تغییر کرد. اولین دوره ای که در مسابقات کشوری حضور داشتم به مسابقات چابهار باز می‌گردد که اگر اشتباه نکنم ۱۴ سال داشت و الان حدود ۱۷ سال است که با فدراسیون در ارتباط هستم.

رضایی: ورزش و فعالیت های هنری حالم را خوب می‌کند



در ابتدا خودتان را برای مخاطبان معرفی کنید تا به سئوال های بعدی برسیم.

حسین رضایی هستم، متولد اسفندماه ۱۳۷۰ و در شهر اهر استان آذربایجان شرقی به دنیا آمدم. پدرم سرهنگ بازنشسته و مادرم به حرفه خیاطی مشغول است. فوق لیسانس مهندسی شیمی دارم و شغل فعلی ام صنایع چوبی، مربیگری و آموزش و فعالیت در عرصه هنری است. به نظر من شخصیت و روحیات همه پیوندی ها در یک چیز مشترک هست و آن جنگ برای بقا است و این روحیات در تمامی رفتارهای ما نمود دارد. ما در ورزش، در تحصیل و در زندگی با دیدی متفاوت به همه چیز نگاه می‌کنیم و در کل افرادی محکم و چالش پذیر و در عین حال مراقب و دلسوزیم. وقتی در این شرایط باشید، این مراقبت باعث می‌شود در بسیاری از موارد مسیری بدون اشتباه را انتخاب کنیم تا دچار مشکل و حاشیه نشویم. دوستان بسیاری دارم که پیوندی به شمار می‌روند، همه آنها افرادی درون گرا و امیدوار به آینده هستند که هر کدام داستانی متفاوت اما شنیدنی دارند که می‌شود هزاران رمان انگیزشی فوق العاده از این بچه ها نوشت.

البته حال خوبی نداشتم و از شدت خستگی رمق چندانی برای من نمانده بود.

به نظر من ورزش برای تمام اقشار جامعه لازم است و باید به همه توصیه شود اما برای فدراسیون ما یک توصیه نیست و امری ضروری به شمار می‌رود. همین ورزش و حس خوبی که می‌گیریم کمک می‌کند تا به آینده امیدوارم باشیم و برای جنگیدن امیدمان را حفظ کنیم.

طبق تجربیاتی که در مسابقات جهانی داشتم می‌گویم که ورزشکاران ایرانی را به مراتب با انگیزه‌تر و حرفه‌ای‌تر از رقبای خارجی می‌بینم. در مسابقات جهانی روابط دوستانه‌ای با رقبای خود داریم و حتی قبل و بعد از بازیها از طریق فضای مجازی با هم در ارتباط هستیم. در این ۱۷ سالی که در مجموعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا بودم هر سال را بهتر از سال قبل دیدم، اوج کار فدراسیون به زمانی باز می‌گردد که خانم دکتر فرهادی‌زاد به فدراسیون آمد و شک ندارم که آینده هم بهتر از امروز خواهد بود.

در این سالها افتخار این را داشتم که ۶ مدال طلا و نقره جهانی را به دست بیاورم. در این سالها اتفاق خوب دیگری که افتاد آن بود که مدیران دلسوزی مانند خانم دکترهاشمی، خانم دکتر فرهادی‌زاد و آقای موسوی و سایر عزیزان را ببینم و افتخار آشنایی با آنها را داشته باشم که واقعا انسان‌هایی هستند در نقش فرشته. به نظر من کار آنها خیلی مقدس است چرا که کار در این فدراسیون و برای این بچه‌ها سخت است و باید دل مهربانی داشته باشید تا بتوانید منشا خیر و خدمات باشید.

حس برتری و موفقیت باید خیلی دلچسب باشد.

باور کردنی نبود اما پس از افتخارآفرینی و شهرتی که در شهر کوچک اهر و استان به دست آوردم از لیگ برتر بدمینتون هم پیشنهادهای داشتم و این خیلی خوب بود. یادم می‌آید وقتی از مسابقات جهانی اسپانیا در سال ۲۰۱۷ با کسب مدال طلا به کشور بازگشتم همه جای استان و شهر، بنر تبریک و افتخارآفرینی من بود و به همین دلیل خیلی خوشحال بودم.



در همین مدت یک ساز جدید یاد گرفتیم و هنر کار با چوب (پیکر تراشی) را پیشرفته‌تر ادامه دادیم. از سویی دیگر با دوستانم مرور خاطرات داشتیم و اطلاعات پزشکی که داشتیم را با هم مرور کردیم. خیلی کارها انجام شده و فدراسیون در تلاش است تا برنامه ریزی‌های خوبی را انجام دهد و انصافا در این راه قدم‌های بزرگی هم برداشته است، اما با همه این وجود راه بسیاری در پیش داریم و با حضور فردی مانند خانم دکتر هاشمی به آینده امید بسیار داریم.

و چرا رشته راکتی را انتخاب کردید؟

من رشته‌های راکتی بدمنیون و اسکواش را انتخاب کردم چرا که در کوتاه‌ترین زمان، بیشترین کالری در آن سوزانده می‌شود و البته رشته سختی هم است. همچنین نشاط و حس رقابتی که در این ورزش وجود دارد و تمرینات سختی که برای موفقیت باید پشت سر بگذارید انگیزه انسان را افزایش می‌دهد. باید به این نکته اشاره داشته باشم که بچه‌های ما تلاش و غیرت مثال زدنی دارند و تلاشی که برای موفقیت در عرصه رقابت‌های جهانی از خود نشان می‌دهند واقعا ستودنی است.

و چهره ورزشی که برای شما متفاوت از دیگران است؟

چهره ورزشی داخلی برای من حسین رضایی است که بعد از غلبه بر سرطان در انگلیس نایب قهرمان شد، در مورد ورزشکار خارجی هم حبیب نورماگمدوف روس را می‌توانم نام ببرم.

و به چیزهایی علاقه دارید؟

به دلیل این که به کارهای هنری علاقه دارم خلق کردن حالم را خوب می‌کند و این کار را خیلی دوست دارم. از چوب، ساز، سنگ، خودکار، برگ و هر چیزی که دم دستم باشد می‌توانم چیزی بسازم که حالم را خوب می‌کند. الان کمتر چیزی می‌تواند حالم را بد کند چرا که بدتر از این‌ها را سپری کرده‌ام. رنگ سیاه به دلیل اینکه غالب ترین رنگ بین رنگ هاست و به علت قدرت و مرموز بودنش را دوست دارم، ماشین مینی کوپر مورد علاقه ام است و برای غذا هم محدودیتی ندارم به شرط آنکه به بدنم آسیب و ضرر نرساند. به شخسه رنگ های تیره رو دوست دارم، خیلی ها اعتقاد دارند رنگ های تیره حکایت از حرف های نگفته دارد، البته آب و هوای برفی و زمستانی را هم خیلی دوست دارم.

و کلام پایانی

به نظرم قدرت اراده را دست کم نگیرید، اصلی ترین وظیفه فدراسیون تقویت این بخش از جامعه باید باشد و بازم تاکید می‌کنم داستان زندگی افرادی که پیوند شده اند، شنیدنی و خواندنی است. از همه اعضای فدراسیون هم تشکر می‌کنم، فعالیت همه آنها موجب شده چراغی در زندگی ما روشن شود که مسیر تاریک پیش رو را واضح و شفاف ببینیم.

در صحبت هایی که داشتیم به حضورت در ورزش بیماران خاص اشاره کردید، از چه زمانی وارد این عرصه شدید؟

قبل پیوند به خاطر جو ورزشی که در خانواده ما بود من هم به ورزش سوق داده شدم و رشته راکتی را انتخاب کردم. در ۱۰ سالگی بود که به نارسایی کبدی دچار شدم و بعد از آن هم دوران دیالیز شروع شد. در آن ایام ۵ کودک زیر ۱۴ ساله بودیم که چند سال در کنار هم دیالیز می‌شدیم. شانس که داشتیم مسیر ورزش را انتخاب کردم، با اینکه خانواده مخالف بودند ولی نتوانستند جلوی شور و هیجان من را بگیرند اما آن بچه‌ها وارد این مسیر نشدند و یا شاید فرهنگ سازی مناسبی در آن زمان نشده بود که فرد پیوندی هم می‌تواند ورزش کند.

واز این بچه‌ها خبری دارید؟

بله، متأسفانه هیچ کدام امروز در بین ما نیستند. من خیلی مدال گرفتم اما بارزش ترین مدال به نظر من، مدال سلامتی است که برای همه آرزو می‌کنم. برای همین است که می‌گویم فدراسیون کار مهمی انجام می‌دهد و این ارزش کار آنها برای افرادی مثل ما خیلی مهم و حیاتی است. به نظرم برای رشد و توسعه فدراسیون باید الگوسازی کرد، باید فرهنگ سازی مناسب را در دستور کار قرار داد و والدین را به این سمت و سو برد که می‌توان و باید بچه‌ها را با ورزش آشنا کرد. خود من از طرف خانواده کلی دعوا شدم که این همه هزینه کردیم، خون دل خوردیم و نباید تحت فشار و ورزش سنگین قرار بگیرم اما من راه خودم را رفتم و امروز هم اینجا هستیم.

یادم نمی‌رود حتی درب منزل را قفل می‌کردند و اجازه خروج از خانه را به من نمی‌دادند اما آرام آرام این محدودیت‌ها برداشته شد و خانواده با من همراه شدند.

برای فرهنگ سازی در این عرصه چه پیشنهادی دارید؟

به نظرم می‌توان با فیلم سازان مطرح ایران در این خصوص صحبت کرد که از زندگی قهرمانان این عرصه فیلم تهیه و تولید کنند چرا که این شیوه در فرهنگ سازی خیلی موثر است. ما مدال جهانی می‌گیریم تا به دیگران نشان بدهیم می‌توان با همه شرایط ورزش کرد و این مدال‌ها زمانی ارزش دارد که موجب فرهنگ سازی شود.

ایام کرونایی چگونه گذشت؟

در این ایام سعی کردم خود را با شرایط کرونا همراه کنم، فدراسیون و بینارهایی را برگزار کرد که من در آنها شرکت داشتم. در خانه هم ورزش می‌کردم و سعی داشتم تا شرایط بدنی ام را حفظ کنم. این خلوت و خانه نشینی باعث شد به زوایای مختلف زندگی ام بیشتر فکر کنم و ابعاد تازه را در خودم کشف کنم.



میثاق جامعه ورزش با سروقامتان ایران

پیکر پاک شهدای گمنام در وزارت ورزش به خاک سپرده شد

پهلوانان حقیقی که با اهدا جان خود، سخاوتمندترین انسان های جامعه بشری محسوب می شوند. آنها به کمال و معرفت دست یافتند و جام ارزش های انسانی را بالای سر بردند تا از سکوی قرب الهی با شایستگی بالا بروند.

آنچه شهدا انجام دادند کافی بود تا امروز باری بزرگ بر روی دوش ما قرار گیرد و چه سخت است که حافظ این میراث گرانبهای پهلوانان زندگی باشیم.

در کنار اقشار مختلف جامعه ورزش، مسئولان و قهرمانان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا یاد و خاطره مردان بزرگ و شهدای گرانقدر را گرامی داشتند، به روح بزرگ همه آنها درود می فرستیم و امیدواریم بتوانیم راه آنان را در عرصه ورزش ادامه دهیم.

آیین تشییع و خاکسپاری دو شهید گمنام دفاع مقدس در وزارت ورزش و جوانان با حضور مسئولان و قهرمانان ورزش کشور برگزار شد. شور قدرشناسی اهالی ورزش همراه با دیگر اقشار جامعه در مراسم های مختلف مرتبط با شهدا، نمادی است از توجه به خون های پاک که برای حیثیت کشور ریخته شده است. هشت سال دفاع مقدس با دلاوری، رشادت، شجاعت، شهامت و شهادت جوانان این مرز و بوم همراه بود و موجب عزت و اقتدار ایران اسلامی شد، امروز پنج هزار شهید ورزشکار سند معتبری برای نقش آفرینی جامعه ورزش در حراست از کیان مملکت است.

در بیست و هشتمین روز از دی ماه ۱۴۰۰، حضور باشکوه ورزشکاران و ورزش دوستان در آیین تشییع دوشهید گمنام، حکایت از دلدادگی اهالی ورزش به پهلوانان ماندگار داشت.



گفت و گویی متفاوت با ورزشکار ام.اس

می خواهیم گمنام باقی بمانیم، از ترحم مردم و دوستان خوشم نمی آید

و تا جایی که بتوانم اگر کسی از من کمک بخواهد حتما کمکش می کنم.

در کل زیاد فداکاری می کنم که از نظر خودم زیادی از حد هم است اما این از خصوصیات اخلاقی من به شمار می رود.

به چه چیزهایی علاقه دارید و از چه چیزهایی دوری می کنید؟

ورزش، سینما، کنسرت و دریا را خیلی دوست دارم. هیچ وقت تاریکی جنگل و غار رفتن را دوست نداشتم و اصلا دوست ندارم این ها را تجربه کنم. قبلا از ارتفاع نمی ترسیدم ولی الان کمی با این موضوع مشکل دارم و به نوعی می ترسم، البته روی خودم کار کردم تا این ترس از بین برود. به غذاهای فست فودی خیلی علاقه دارم و متاسفانه بیش از اندازه استفاده می کنم ولی چون خانه دار هستم تاجایی که بتوانم وقتی همسر من منزل است سعی می کنم غذاهای سالم درست کنم، مثل سوپ، سبزیجات و گوشت آبپز شده اما وقتی تنها باشم فقط فست فود سفارش می دهم.

در این شماره از نشریه سفیر زندگی مصاحبه ای متفاوت را می خوانیم، گفت و گو با ورزشکاری که دوست دارد گمنام بماند و علت آن را عدم اطلاع دوستان و اطرافیان از شرایط موجود می داند. او می گوید به دلیل برخی از رفتارها و این که شاید ناخواسته فردی در رفتارش به نوعی ترحم کند ترجیح می دهد این مساله را از سایرین پنهان کند. با همین دلیل در این گفت و گو نامی از این ورزشکار نمی بریم.

قرار است در این شماره گمنام باقی بمانید اما در حد امکان خودتان را معرفی کنید.

بله، من متولد ۹ اردیبهشت ماه هستم و در تهران متولد شدم. مدرک دیپلم دارم و خانه دار هستم. روحیه خیلی خوبی دارم، خیلی فعال و خستگی ناپذیرم البته بعضی اوقات به دلیل بیماری مثل لاک پشت در لاک خودم فرو می روم. در کل شخصیت شادی دارم و دوست دارم به همه کمک کنم

چندماه بعد من به اردوی مسابقات ام‌اس دعوت شدم که مسابقات از طرف فدراسیون برگزار می‌شد و آنجا هم دوباره مقام کشوری آوردم. بهترین تجربه اینکه الان با داشتن این بیماری یکی از مقام آورهای دارت و پتانک هستم، مدرک داوری و مربیگری را هم به لطف استادم و آقای خرمی را هم گرفتم.

قبل از بیماری آدم فوق العاده شادی بودم و هر چیزی باعث نمی‌شد که کنار بکشم، تا ۴ سال بعد از زندگی مشترک مان شاغل هم بودم و اصلا خستگی را درک نمی‌کردم، البته الان هم با همین شیوه زندگی می‌کنم. مرداد ۹۵ دچار دوبینی شدم و سمت راست بدنم کامل بی حس شد که بعد از ام‌آر‌آی متوجه مشکل شدم.

البته اردیبهشت همان سال ام‌آر‌آی انجام دادم و پزشکی که همیشه من را ویزیت می‌کرد گفت که مشکوک هستی اما اهمیتی ندادم تا مردادماه که سمت راست بدنم بی حس شد و سریع بستری شدم.

ده روز در بیمارستان بستری بودم، وقتی مرخص شدم به من گفتند جواب منفی بوده و خیلی خوشحال شدم و خدا را شکر می‌کردم، غافل از اینکه همسر من به تمام پرستارها و دکترهای معالجم سپرده بود که این موضوع را از من پنهان کنند. بعد از تقریباً یک ماه رفتیم پیش پزشک و او به همسر من گفت با موضوع کنار آمده؟

دکتر چون نمی‌دانست که من بی‌خبرم این حرف را زد و زمانی که متوجه ماجرا شدم لحظات سختی بود و بدترین و تلخ‌ترین روز زندگی‌م را تجربه کردم. کسی که همیشه شاد و پرچرب و جوش بود حالا بیمار شده! باور کردنی نبود.

تا سال گذشته به خاطر تزریق یک شب در میان خیلی سختی کشیدم هم خودم و هم همسر من که می‌دانم سخت‌ترین لحظات را کنار من تجربه کرد. تا اینکه سال گذشته پزشکم داروهای من را عوض کرد و خدا را شکر با داروی جدیدی که برای من تجویز کرد حالم خیلی خوب شد. در هر صورت هر دارویی مشکلات خودش را دارد ولی باید تحمل کرد چون چاره‌ای نیست.

بیشترین مشکلم و ناراحت بودنم درک این بیماری از طرف آدم‌های دیگر است، تلخ‌ترین خاطره‌ای که دارم به روزی باز می‌گردد که به کسی گفتم دچار این بیماری شدم و سریع از من فاصله گرفت! فکر کرد بهش سرایت می‌کنه؟ باورم نمی‌شد و برای همین به هیچ کس حتی خانواده‌ام هم نگفتم که چه اتفاقی برای من افتاده و هنوز خیلی‌ها از این وضعیت خبر ندارند.

به نظرم همه رنگ‌ها زیبا هستند و به شخصه همه رنگ‌ها را دوست دارم ولی زرد، ارغوانی و سرمه‌ای را بیشتر می‌پسندم. بیشتر ترجیح می‌دهم هوا صاف و خنک باشد ولی هوای بارانی را هم دوست دارم و ترجیح می‌دهم در خانه بنشینم و نظاره‌گر این صحنه باشم.

و از آرزوهایت بگو.

اولین آرزوی من سلامتی و آرامش همه مردم است. آرزوهای زیادی داشتم که متأسفانه نشد به آنها برسم. یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای من سلامتی و عزت برای مردم و وطنم، خانواده‌ام و مخصوصاً همسر عزیزم است که در بدترین و سخت‌ترین شرایط کنارم بود و من را هیچ وقت تنها نگذاشت و امید به زندگی را دوباره به من هدیه داد.

با این روحیاتی که دارید چطور از بیماری خودتان مطلع شدید و چه واکنشی داشتید؟

وقتی به من گفتند بیمار هستم تا چند ماه افسرده بودم و هر روز صبح را با گریه شروع می‌کردم، دنیا را برای خودم تمام شده می‌دانستم. فکر می‌کردم دنیا به من بدهکار است و تنها ماندم. فکر می‌کردم و می‌کنم که اگر کسی از بیماری من اطلاعی داشته باشد من را به چشم دیگری نگاه می‌کند و به اصطلاح می‌خواهد ترحم کند. از این حس خیلی متنفرم، چون حال خوب است و خیلی بهتر از انسان‌های سالم زندگی می‌کنم اما متأسفانه خیلی‌ها از شرایط بیماری ما خبر ندارند و نظرهایی می‌دهند که باعث ناراحتی و بدتر شدن حال ما می‌شود.

من از سال ۹۵ که بیماری‌ام شروع شد، تقریباً ۶ ماه را با افسردگی پشت سر گذاشتم، چون اصلاً باورم نمی‌شد که من هم جزو بیماران خاص شده‌ام. اگر اشتباه نکنم از اوایل دی ماه ۹۵ با کمک همسر من برای کلاس‌های ورزشی انجمن ثبت نام کردم.

یادم است که همسر من روحیه میداد و می‌گفت مطمئنم موفق میشی. مسئول انجمن ورزشی آقای خرمی بود، مردمی مهربان و دوست‌داشتنی، به من لطف داشت و در کلاس‌های ورزشی من را ثبت نام کرد. با کمک او و انگیزه‌هایی که به من می‌داد در کلاس‌ها شرکت می‌کردم.

جا دارد از آقای خرمی و استاد خوب و مهربانم آقای بغدادی و آقای امیری و البته سرکار خانم کریمی مربی پتانک هم تشکر کنم که یار و همراه من بودند. خودم احساس می‌کردم به رشته دارت و پتانک بیشتر علاقه دارم و اطرافیان هم باعث می‌شدند بیشتر به شوق آمده و از بیماری‌ام فاصله بگیرم. به لطف آقای خرمی و استاد‌های خوبم توانستم در مسابقات شرکت کرده و خدا را شکر در بین مقام‌آوران باشم.

با این همه جنب و جوشی که دارید با کرونا چه کردید؟

از وقتی کرونا آمد متاسفانه خیلی از دوستانم انگیزه ای برای شرکت در برنامه های ورزشی ندارند. اگر چه تا جایی که خبر دارم اکثر بیماران خاص تهران و شهرستان ها مدت هاست تمرینات ورزشی خودشان را آغاز کرده اند اما بچه های ام اس خانه نشین شدند و این خوب نیست. به نظر من فدراسیون و هیات استان تا جایی که توانستند برای ما مسابقه و تمرینات تدارک دیدند که جا دارد از آنها تشکر کنم، این یک نوع تشویق است تا دوستان دوباره جذب ورزش بشوند. کرونا اوایل خیلی اذیت کرد، تا چند ماه اول خیلی به من سخت گذشت ولی بعدش در مسابقات آنلاین شرکت کردم که خدا را شکر جزو مقام آورها شدم، کار چرم هم انجام می دهم و به نوعی خودم را سرگرم می کنم. انشالله به محض کم شدن کرونا فعالیت های حضوری ام را شروع می کنم، البته در حال حاضر هم شروع کرده ام ولی نه مثل قبل.

با سایر ورزشکاران در ارتباط هستید؟ از هم خبر دارید؟

بله، با دوستان ورزشکارم در ارتباط هستم. دوستان منتظر هستند تا مثل قبل کلاس ها در انجمن برگزار شود. چون انجمن در مرکز شهر قرار دارد و خیلی از دوستان راحت رفت و آمد می کردند.

بهترین خاطره ای که در این ایام برای شما رقم خورد چه بود؟

بهترین خاطره من برنده شدن در مسابقات آنلاین فدراسیون بود. مسابقه با دبل باید تمام می شد و اگر می باختم به مقام سوم می مشترک می رسیدم. حریف من خیلی قوی بود، هر دو به دبل رسیده بودیم و شانس می که من آوردم توانستم دبل ۱۳ که هیچوقت تمرین نکرده بودم را بزنم و جوری شادی کردم انگار مسابقات جام جهانی را برده بودم، الان هم که دارم در مورد آن صحبت می کنم بازهم به وجد آمدم.

و بدترین خاطره؟

بدترین خاطره من باختن در مسابقه بود، کلا از باخت می ترسم و اصلا دوستش ندارم. به نظرم هر ورزشی برای بیماران خاص خیلی مهم است، چون یکی مثل من اگر دنبال ورزش نمی رفت قطعاً خودش را می باخت و خیلی زود خانه نشین می شد متاسفانه خیلی از دوستان هستند که بخاطر بیماری از خودشان ضعف نشان می دهند.

به نظر من ورزشکاران ایرانی خیلی قوی هستند، دوستان ورزشکار پیوند اعضا که عالی درخشیدند، از همین جا یه خدا قوت به تمام ورزشکاران چه مدال آوران و چه آنهایی که موفق نشدند می گم و برای همه آنها آرزوی سلامتی دارم.





حالا که کار به این جا رسید می خواهیم این را هم بگویم، یک رنگ بودن آدم ها و با هم بودن ها را دوست دارم، سلامتی و شادی را خیلی دوست دارم و تا جایی که بتوانم خودم هم شاد هستم، وقتی خانه سالمندان می روم و کودکان کار را می بینم و اینکه نمی توانم به تک تک آنها کمک کنم غصه می خورم و ناراحت می شم، کلا از فقر مردم غصه می خورم.

و سخن پایانی

امیدوارم زودتر کرونا از بین برود تا نفس راحت بکشیم و نگرانی ها تمام شود تا مثل قبل دورهم جمع شویم و ورزش کنیم. از مسئولان فدراسیون و هیات استان تهران هم تشکر می کنم، از استاد خوبم جناب بغدادی و جناب خرمی بزرگوار که همیشه قدردان این دو بزرگوار هستیم. در این جا باید از «م.ح» هم یاد کنم، دوست عزیزی که مثل یک خواهر کنارم بود و در شادی و غم من را تنها نگذاشت. خانواده ام که جای خود دارد و همیشه حامی و پشتیبان من بودند.

مثلا برای کلاس دارت، سالن در خود انجمن است و برای کلاس هایی مثل پتانک انجمن سرویس در اختیار دوستانی که به هر دلیلی نمی توانستند ورزشگاه بروند، می گذاشت. امیدوارم آینده ورزشی خوبی برای تمام ورزشکاران به وجود بیاید چون خیلی حیف است، در این دوران کرونایی خیلی افت شدیدی کردند.

از ورزش های مورد علاقه ات و چهره های ورزشی محبوبت هم برای ما بگو.

من همه ورزش ها را دوست دارم و خیلی دوست دارم فعالیت بیشتری در هر رشته ای داشته باشم. از وقتی متاهل شدم به فوتبال علاقه مند شدم. هر جا سرمربی «کارلوس کی روش» باشه من طرفدار همان تیم هستم. تیم ملی والیبال نشسته ایران را هم خیلی دوست دارم. بازیکن های ایرانی همه عالی هستن ولی علی دایی را خیلی بیشتر دوست دارم، متأسفانه تا حالا نشده او را از نزدیک ببینم، بازیکن های خارجی هم رونالدو را دوست دارم.



همایش معرفی بانوی اخلاق ورزش کشور برگزار شد

تجلیل از دو بانوی ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

در ادامه این همایش و پس از پخش کلیپی از فعالیت های انجام گرفته در کمیسیون ورزش و زنان، دکتر عباسعلی گائینی رئیس کمیسیون همبستگی المپیک کمیته ملی المپیک به بیان مهمترین مصادیق اخلاقی پرداخت و گفت: شکر گذاری و سپاس از دیگران، شرمسار نکردن دیگران، بستن چشم بر روی بدی ها، سرزنش نکردن دیگران و عاشق بودن، از مهمترین این مصادیق هستند.

در ادامه این نشست، دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک ضمن تبریک به مناسبت ایام الله دهه مبارک فجر و خیر مقدم به حاضرین، انگیزه زنان در جامعه و در زمینه منزلت خواهی، عدالت جویی، اخلاق محوری و کسب سکوهای قهرمانی را با بیان نکاتی در مبحث جامعه شناختی تشریح کرد.

وی حضور زنان، به عنوان نیمی از جامعه را از مهمترین ملزومات طی کردن فرآیند مسیر توسعه ملی عنوان کرد و گفت: باید به یک اصل وفادار باشیم و آن اینکه هیچگاه قطار توسعه در ایران به مقصد نخواهد رسید مگر با حضور و مشارکت شما زنان این سرزمین که می توانید پرچمدار نشاط، غرور و هویت ملی باشید.

همایش معرفی بانوی اخلاق ورزش کشور توسط کمیسیون زنان و ورزش کمیته ملی المپیک برگزار شد که طی آن از ۹۵ نفر از مربیان و ورزشکاران برتر اخلاق در ۴۷ فدراسیون ورزشی تقدیر شد.

مهین فرهادی زاد رئیس کمیسیون زنان و ورزش کمیته ملی المپیک ضمن خیرمقدم به حاضرین و تبریک دهه فجر انقلاب اسلامی، از تلاش های دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک در جهت تشکیل و فعالیت کمیسیون های ۱۷ گانه در این کمیته قدردانی کرد.

وی در ادامه گفت: در این مدت و با حمایت های دکتر صالحی امیری، این کمیسیون ها فعالیت ها و کارهای بسیار خوب و ماندگاری را در حوزه مربوطه انجام داده اند که کمیسیون زنان و ورزش نیز از این قائده مستثنی نیست.

دوره آموزشی جانشین پروری، نشست ها و همایش های علمی-ورزشی و تعیین شاخص های الگوی برتر اخلاق ورزش که به انتخاب مربیان و ورزشکاران برتر اخلاق ورزش بانوان منتهی شد، از جمله این فعالیت ها می باشد.

فرهادی زاد در پایان ابراز امیدواری کرد تا این الگوها و نفرات شاخص اخلاق ورزشی بتوانند در توسعه اخلاق مداری در فدراسیون های ورزشی بیش از پیش نقش آفرین باشند.

عنوان کرد و گفت: اقدام شایسته امروز کمیسیون زنان و ورزش کمیته ملی المپیک برای معرفی زنان ورزشکار اخلاق مدار، جای تقدیر و تشکر دارد.

دکتر صالحی امیری در ادامه افزود: گسترش روح انسانیت و اخلاق از مهمترین وظایف زنان اسوه و الگوی ما است. ما نیز باید به مفاخر و سرمایه های فرهنگی خود افتخار کنیم و با کمک نسل جوان و تداوم راه این اسوه ها، مفاخر و زنان فرهیخته، قله های موفقیت را فتح کنیم.

وی در پایان اظهار داشت: در جامعه اخلاق محور، اعتماد، روابط انسانی و تقدم منافع جمعی به منافع فردی حاکم است و در این جوامع انسان ها عدالت جو هستند.

گفتنی است در پایان این همایش، از یک مربی و یک ورزشکار برتر اخلاق ۴۷ فدراسیون ورزشی با اهدای لوح تقدیر شد که از فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، رینا فقیه و صدیقه صفری انتخاب شدند.

رئیس کمیته ملی المپیک اخلاق را مهمترین سرمایه بشری و شاخصه اصلی ایران اسلامی عنوان کرد و در ادامه مباحثی را در خصوص اخلاق ورزشی بیان کرد.

وی ابراز داشت: اخلاق نشان دهنده هویت فرهنگی ما است و هدف اساسی انقلاب اسلامی، همانا حاکمیت اخلاق است و چارچوب های اصلی نظام اسلامی هرگز از آن دور نخواهد بود چنانچه همواره شاهد در اوج بودن شاخص های اخلاقی در آن هستیم.

دکتر صالحی امیری، ایثار، صبر، راستگویی، مدارا و سازگاری را از ده ها خصلت نیکو و ویژگی جامعه ایران در دهه اول انقلاب عنوان کرد و افزود: نیاز اصلی جامعه امروز، اخلاق مداری است و این هویت اصلی ما در سالهای اخیر با چالش هایی مواجه شده است.

وی احساس امنیت، رضایتمندی، اعتماد، خانواده مستحکم و سلامت اجتماعی را از شاخصه های مهم زیست محیطی دانست



ورزش در بیماران هموفیلی

دکتر سیدجواد شفقی - متخصص طب ورزش

مدت زمان راه رفتن در این بیماران شده است و مطالعات نشان داده که آب‌درمانی تأثیرات بیشتری نسبت به فعالیت بدن که در خارج از آب انجام می‌شود باعث کاهش درد در افراد بزرگسال شده، همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که تمرینات تخصصی مثل راه رفتن روی تردمیل و تمرین تحمل وزن بخشی از بدن به نظر می‌رسد تأثیرات مثبت بیشتری نسبت به تمرینات استاتیک یا تمرینات بدنی که برای بهبود قدرت عضلانی بکار برده می‌شود، داشته باشد.

بطور کلی تأثیرات فعالیت بدنی در بیماران هموفیلی را می‌توان به شرح زیر بیان کرد:

۱- تحرک و فعالیت بدنی باعث حفظ سلامتی در این بیماران می‌شود و احتمال خونریزی را در این بیماران و همچنین سرعت برگشت به وضع اولیه بعد از خونریزی را کاهش می‌دهد.

۲- کودکان هموفیلی می‌توانند بطور کاملا ایمن در انواع ورزش‌ها و فعالیت‌ها شرکت کنند به جز ورزش‌هایی که برخورد در آنها زیاد است مانند ورزش‌های پربرخورد.

۳- طب پیشگیری نشان داده که می‌توان ریسک خیلی از آسیب‌ها را کمتر کرد و خیلی از عواقب خونریزی که ممکن است رخ دهد را کاهش داد.

۴- پزشک کودک شما و فیزیوتراپیست بیماران هموفیلی می‌تواند شما را راهنمایی کند که شما به عنوان والدین کودک‌تان یک تعادل بین خطرات و فواید شرکت در رشته‌های ورزشی را به دست آورید و آن رشته ورزشی که بیشترین فایده و کمترین خطر را برای کودک شما دارد را انتخاب کنید.

انجام فعالیت بدنی منظم اگر به طور صحیح انجام شود سلامتی و شادابی را برای کودک شما در پی خواهد داشت و اهمیت این موضوع در کودکان هموفیلی چند برابر است به دلیل اینکه:

۱- فعالیت بدنی منظم باعث افزایش سلامتی استخوان می‌شود.

۲- فعالیت بدنی باعث افزایش قدرت عضلانی می‌شود که باعث حفاظت و حمایت از مفاصل می‌شود.

۳- فعالیت بدنی منظم باعث کاهش میزان آسیب‌های مفصلی و خونی در بیماران هموفیلی می‌شود.

بیماری هموفیلی یک بیماری وراثتی به شمار می‌رود که مربوط به اختلالی است که در مسیر کروموزوم ایکس رخ می‌دهد و بیماری‌هایی که دچار وضعیت حاد بیماری هستند دچار اختلالات مزمن و پی‌درپی خونی می‌شوند که نتیجه آن دردهای مفصلی و تغییر شکل مفصل است. بدون درمان و اتخاذ راه‌های صحیح، بیشتر بیماران هموفیلی به‌خاطر شدت بیماری فوت خواهند کرد.

بهبود درخون‌رسانی به بافت عضلانی اسکلتی در بیماران هموفیلی باعث جلوگیری و کاهش ناکارآمدی سیستم عضلانی - اسکلتی در این بیماران و بهبود کارایی فعالیت روزانه در آنان خواهد شد. علائم کلینیکی در این بیماران شامل افزایش دمای بدن، درد و آتروفی عضلانی گام برداشتن متعارف و ضعف و کاهش دامنه مفاصل و یا حتی تاخوردگی مفصل پیشروی می‌کند.

آسیب‌های ناشی از هموآتریت ممکن است باعث قفل شدن مفاصل و ضعف تاندون و حتی خشکی مفاصل شده و حتی باعث کاهش تراکم استخوانی در این افراد نیز بشود که یک ریسک خطر بر شکستگی و پوکی استخوان در بیماران هموفیلی است.

افزایش کیفیت زندگی در بیماران هموفیلی یکی از موضوعات خیلی مهم است که باید به آن توجه شود. توجه و دقت ویژه در برنامه‌های تمرینی که توسط متخصصین فیزیوتراپیست به بیماران هموفیلی داده شده و همچنین شکایت‌هایی که توسط این بیماران بیان می‌شود، قبل از انجام هرگونه فعالیت بدنی باید مورد توجه قرار گیرد، از جمله مواردی که در برنامه‌ریزی برنامه تمرینی باید مراعات شود:

۱- اجازه فعالیت بدنی برای افراد باید با توجه به سطح شدت بیماری باشد.

۲- ارزیابی توسط فیزیوتراپ یا تمرین دهنده فعالیت بدنی برای تعیین توانایی عملکردی جهت تجویز برنامه تمرینی خصوصی باید انجام گیرد.

۳- قبل از برنامه تمرینی باید دامنه حرکت مفاصل تعیین شود برای اینکه برنامه تمرینی با دقت اطمینان بیشتری انجام شود.

بیشتر مطالعات نشان می‌دهد که مداخله فعالیت بدنی باعث بهبود یک یا چند فاکتور کلینیکی شامل درد، دامنه حرکت و

حرکت و فعالیت‌های بدنی و ورزش در بیماران هموفیلی

- ۱- داشتن عضلات قوی و همچنین تعادل مناسب و هماهنگی کافی کمک می‌کند تکرار و هم شدت خشکی مفاصل کاهش یابد و همچنین خون‌رسانی به عضلات را بهبود می‌بخشد.
- ۲- عضلات قوی با انعطاف پذیری بالا می‌تواند به تاب‌آوری (مقاومت) در حین انجام فعالیت بدنی کمک بهتری کند و احتمال آسیب را کاهش دهد.
- ۳- تمرین و شرکت در رشته‌های ورزشی باعث بهبود سلامت اجتماعی و روانی شده و حس مفید بودن را افزایش می‌دهد.

والدین چگونه می‌توانند فرزندان هموفیلی خود را تشویق کنند که برای انجام فعالیت بدنی ترغیب شوند؟

تشویق کودکان برای شرکت در فعالیت ورزشی باعث حفظ تندرستی آنان و احساس شادی در این کودکان می‌شود و مشارکت در رشته‌های ورزشی می‌تواند همچنین این احساس را به کودک شما بدهد که به عنوان عضوی از گروه هم سن و سال خودشان هستند و اینکه یک کودک هموفیلی است به آن معنی نیست که نمی‌تواند در فعالیت‌های دلخواه خود شرکت کند بلکه او نیز تفاوتی با رفیقان خودش ندارد، اما همیشه باید این اطمینان خاطر را در ارتباط با استراحت کافی و تغذیه خوب در حین جلسات تمرینی که باعث حفظ توان و استقامت عضلانی می‌شود را نسبت به کودکان هموفیلی حفظ کنیم.

نکاتی برای والدین

یک راه حل کلی برای شما به عنوان والدین کودک یا برای فرزندان وجود ندارد که بطور کامل از مشکلات خونی جلوگیری کند اما حفظ سلامتی بدنی و نگه داشتن فرم بدنی مناسب می‌تواند احتمال مشکلات خونی را کاهش دهد و به این نکته نیز توجه داشته باشید که هر کودکی با کودک دیگر فرق می‌کند و با صحبت کردن با یک فیزیوتراپیست یا متخصص فعالیت بدنی می‌توانید بهترین و مناسب‌ترین فعالیت بدنی و رشته ورزشی را برای فرزند خود انتخاب کنید.

بسیاری از تفریحات و فعالیت بدنی در اطراف شما وجود دارد که می‌تواند برای فرزند شما مناسب باشد و هم علائق کودک شما و هم توانایی‌های او را پوشش دهد. یکی از راه‌های کودکان هموفیلی برای افزایش قدرت و بهبود سلامتی، شرکت در رشته‌های ورزشی است و وقتی که شما یک رشته ورزشی را برای کودکان انتخاب می‌کنید این موضوع که این رشته ورزشی شامل چه نوع فعالیت‌هایی می‌باشد و فکر کردن در مورد اینکه چه فواید فیزیکی و روانی می‌تواند برای فرزندان شما به همراه داشته باشد اهمیت دارد، شرکت در بسیاری از رشته‌های ورزشی می‌تواند برای کودک شما مفید باشد اما چیزی که توسط متخصصین توصیه شده این است که این کودکان نباید در رشته‌های ورزشی پر برخوردی مثل بوکس شرکت کنند.



اردوی تیم ملی فوتبال پیوند اعضا به روایت تصویر





فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

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

ارتباط با ما

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۰۲۶۲۷

سایت فدراسیون <http://sptfiran.ir>