



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

سفیر زندگی

شماره هفتم - بهار ۱۴۰۱



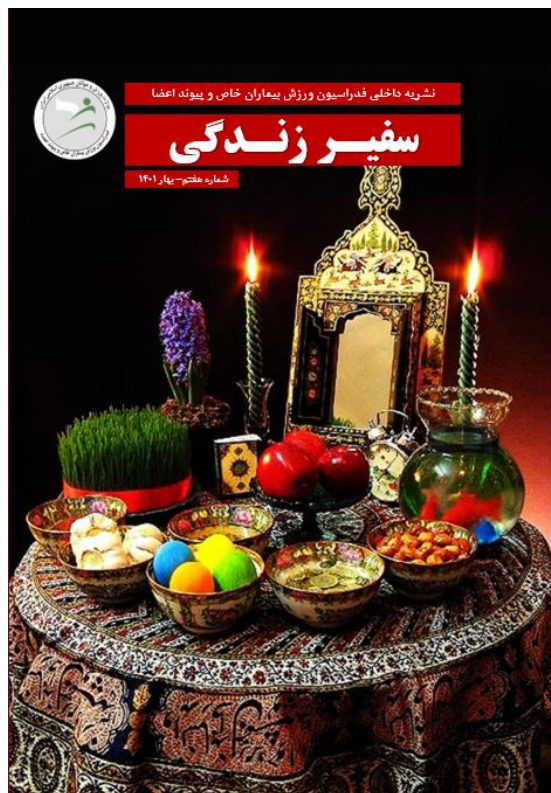
عیدانه با کاپیتان تیم ملی فوتبال پیوند اعضا

موسوی: کاروان کیفی به مسابقات جهانی استرالیا اعزام می کنیم

رئیس هیات بوشهر: ۵۰ درصد ورزشکاران ما حرفه ای ورزش می کنند

در این شماره می خوانید:

- ۳..... کلام رهبری
- ۵..... پیام نوروزی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
- ۶..... موسوی: کاروان کیفی به مسابقات جهانی استرالیا اعزام می کنیم
- ۹..... دستورالعمل تزریق نوبت سوم واکسن کرونا
- ۱۰..... عیدانه با کاپیتان تیم ملی فوتبال پیوند اعضا
- ۱۳..... علائم امیکرون در کودکان
- رئیس هیات بوشهر: ۵۰ درصد ورزشکاران ما به صورت جدی ورزش را دنبال می کنند ۱۴
- عادت هایی که سبب پیری می شوند..... ۱۷
- گزارش خبرنگار همشهری و گفت و گو با ۴ قهرمان..... ۱۸
- جدول و سرگرمی ۲۲
- اهمیت روانشناسی ورزش از زبان دکتر امین رفیعی پور..... ۲۳
- گفت و گو با بانوی قهرمان تنیس روی میز..... ۲۵
- چهار علت اول مرگ در مردان ایرانی..... ۲۹
- کبد و ورزش..... ۳۰
- مراقبت های تغذیه ای در بیماران دیالیزی ۳۳
- اخبار هیات های استانی..... ۳۶
- به مناسبت نیمه شعبان و ولادت حضرت مهدی(عج)..... ۴۲
- نگاهی به روزشمار سال ۱۴۰۱ ۴۳



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 تاروردی، مونا آسمانی
مسعود محمدی زاده، علیرضا کامکار، زهره صالح آبادی،
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



قهرمانها زیر چشمنند. شما می توانید الگوی صلاح و نجابت و شرافت و طهارت باشید؛ رفتارتان را در بیرون میدانِ قهرمانی و میدان ورزش هم جوری تنظیم کنید که با آن رفتار خوبی که در میدان ورزش دارید تطبیق کند.

مقام معظم رهبری



سال ۱۴۰۱ شش سال آفرین کتابخانه دانش منیان



نوروز رسید و سالی دیگر سپری شد. تدبیر پروردگار این گونه رقم می خورد تا زمین نفسی دوباره بکشد و آسمان عنبر افشانی کند. سال ها می گذرد تا زندگی حیاتی دوباره یابد، آغاز فصل بهار و شکوفه کردن درختان نوید بخش شروعی دوباره است، برای من و شمایی که سال سختی را تجربه کردیم.

سالی که به دلیل شیوع ویروس کرونا سختی های خود را داشت و در این ایام چه عزیزانی را از دست دادیم که یادشان همیشه با ما خواهد بود. نوروز همواره زمینه ساز تحول در احوالات ما آدمیان و طبیعت بی نظیر خالق هستی بوده است. رفتار، کردار و گفتار ما اثربخش است و چه زیباست که با درایت و تعقل آئینه زیبایی را از خود به یادگار بگذاریم تا جهانی بهتر را نظاره گر باشیم.

در این روزها و لحظات دست به دعا برداشته و از خالق هستی می خواهیم دعای خالصانه و عبادت صادقانه ما را پذیرا باشد و فرصتی بدهد تا یکبار دیگر و در کنار هم برای اعتلای ورزش ایران و رسیدن به درجات والای انسانی کمر همت بسته و در راه خدمت به ورزشکاران و قهرمانان ایران زمین خدمتگذار باشیم. در این ایام یاد همه رفتگان خاک را گرمی داشته و با ذکر دعای تحویل سال، قرن حاضر را به خاطره ها می سپاریم و رهسپار قرن جدید می شویم.

يَا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
حَوِّلْ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ
يَا مُحَوِّلَ الْحَوَالِ وَالْأَحْوَالِ



دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص:

کاروان کیفی به استرالیا اعزام می‌کنیم

این تیم داریم.

موسوی گفت: با توجه به اینکه هنوز کشور میزبان زمان دقیقی را اعلام نکرده نظر هیات رئیسه این بود که تمرینات و روند کار همچنان ادامه یابد و هر زمان که محل برگزاری و زمان دقیق مسابقات مشخص شد جلسات کارشناسی پیرامون اعزام صورت بگیرد.

وی یادآور شد: نخستین دوره مسابقات جام جهانی فوتبال قرار بود سال ۲۰۲۰ به میزبانی ایتالیا برگزار شود که به دلیل شیوع ویروس کرونا لغو شد، طبق برنامه مسابقات در سال ۲۰۲۲ به فرانسه واگذار شد که تا این لحظه بازخوردی در خصوص برگزاری قطعی یا لغو مسابقات دریافت نکرده‌ایم و همچنان منتظر نظر نهایی فدراسیون جهانی در این خصوص هستیم.

دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا یادآور شد: در این نشست گزارشی از عملکرد فدراسیون به اطلاع اعضای هیات رئیسه رسید و برنامه‌های آتی نیز مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا گفت: اعزام کاروان کیفی به رقابت‌های جهانی استرالیا از جمله برنامه‌های ما در سال جدید است و تلاش همه ما این است که تیم قدرتمندی را روانه این رقابت‌ها کنیم.

سید محسن موسوی افزود: با توجه به برگزاری مسابقات جهانی پیوند اعضا که فروردین ماه ۱۴۰۲ به میزبانی شهر پرت استرالیا برگزار می‌شود با نظر اعضای هیات رئیسه اعزام کاروان کیفی در دستور کار قرار گرفت و مقرر شد پس از بررسی مسائل فنی و عملکرد ورزشکاران و مطابق با نتایج و رکوردهای جهانی، تیمی متشکل از قهرمانان و ورزشکاران کشورمان با تأکید بر کیفی بودن کاروان به این مسابقات اعزام شود.

وی در مورد رقابت‌های جام جهانی فوتبال هم تأکید کرد: با حمایت‌های صورت گرفته تیم ملی فوتبال ایران تشکیل شده و در این مدت اردوهای آمادگی خود را نیز پشت سر گذاشته است که عملکرد و روند کار مورد ارزیابی قرار گرفت و مطلوب ارزیابی می‌شود و امید بسیاری به نتایج



برگزاری دو جلسه با رؤسای انجمن های تحت پوشش جهت بررسی و هماهنگی برنامه های آتی فدراسیون را در برنامه داشتیم تا در سال جدید بتوانیم با تمرکز بیشتر خودمان را برای رویدادهای پیش رو و مسابقات جهانی آماده کنیم.

موسوی به نشست با بخش های دیگر نیز اشاره کرد و گفت: با هدف تاکید بر تعامل و همکاری بین فدراسیون و اداره کل سلامت، تربیت بدنی و مسئولیت های اجتماعی وزارت نفت نشستی را با مسوولان مربوطه داشتیم تا بتوانیم ضمن آموزش و همکاری در این حوزه از ظرفیتهای موجود نیز استفاده کنیم. همچنین نشست برخط با هدف هماهنگی، آموزش و ارتقاء سطح اخبار و گزارش های ارسالی از سوی مسوولان روابط عمومی هیأت های استانی با مدیریت روابط عمومی فدراسیون برگزار شد تا در سال جاری در تمام کشور شاهد یک برنامه هماهنگ در حوزه اطلاع رسانی باشیم.

دومین همایش علمی، پزشکی و ورزشی پیوند اعضا را نیز در نیمه دوم سال ۱۴۰۰ را در برنامه داشتیم که موضوعاتی از جمله ملاحظات پزشکی در زمان فعالیت های ورزشی، ورزش و اصول تمرینات ورزشی در ورزشکاران پیوند اعضا،

وی به برنامه های فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در سال ۱۴۰۰ اشاره کرد و گفت: برگزاری مسابقات کشوری دو و میدانی در بخش پیوند اعضا با حضور ۱۳۰ ورزشکار از ۲۲ استان را در استان فارس داشتیم که از ۹ تا ۱۲ آذرماه در دو بخش آقایان و بانوان برگزار شد. همچنین استان قزوین میزبان مسابقات کشوری تنیس روی میز بود که این مسابقات از ۱۶ تا ۱۹ آذر ماه با شرکت ۶۰ ورزشکار از ۱۹ استان برگزار و طی آن نفرات برتر مشخص و معرفی شدند.

موسوی تاکید کرد: پرونده رقابت های قهرمانی کشور در نهایت به میزبانی تهران و با برگزاری مسابقات اسکواش، بدمینتون، پتانک و دارت بسته شد که ورزشکاران از ۲۳ تا ۲۶ آذر ماه با هم به رقابت پرداختند. این مسابقات با حضور ۱۵۶ ورزشکار از ۲۶ استان برگزار و در پایان نیز تیم ها و استان های برتر در مجموع بر سکوی قهرمانی تکیه زدند.

دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا یادآور شد: در همین سال شاهد حضور وزیر ورزش و جوانان در فدراسیون بودیم که در این دیدار نحوه عملکرد و شرایط فدراسیون مورد بحث و بررسی قرار گرفت. از سویی دیگر



transplant
australia
make the most of life.



ملاحظات پزشکی قبل از فعالیت های ورزشی، روانشناسی ورزشی و تغذیه ورزشی در این نشست مطرح شد. دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا یادآور شد: برگزاری دو اردو برای تیم ملی فوتبال پیوند اعضا از دیگر برنامه های ما در سالی که گذشت، بود که طی آن از ورزشکاران توانمند پیوند عضو جهت شرکت در اردوهای آماده سازی تیم ملی دعوت به عمل آمد. اردوی اول به میزبانی قائم شهر در آبان و اردوی دوم در تهران و دی ماه تحت نظر علی چینی سرمربی این تیم برگزار شد. موسوی به بازدید رئیس فدراسیون فوتبال از اردوی تیم ملی پیوند اعضا اشاره کرد و افزود: طبق صحبت هایی که مطرح شد قرار است تیم ملی در راه جام جهانی از حمایت های این فدراسیون برخوردار باشد تا بتوانیم با تمام توان و قدرت در مسابقات حاضر شویم و برآورد ما این است که در رقابت های جهانی می توانیم به مدال و سکو برسیم.

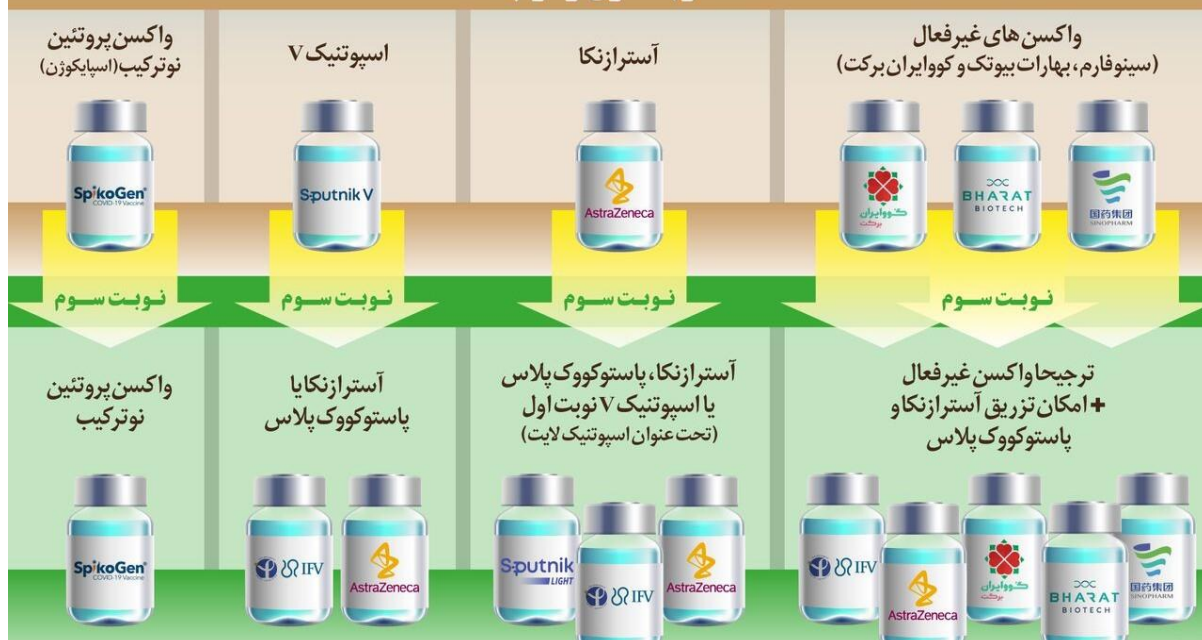
او به مسابقات جهانی استرالیا هم اشاره کرد و یادآور شد: کاروان ورزشی ایران باید از ۲۶ فروردین ۱۴۰۲ به مدت یک هفته در شهر پرت استرالیا به مصاف رقبای قدرتمند خود برود و با توجه به این که در آخرین حضور مقام سومی جهان را به دست آوردیم، باید ضمن دفاع از این عنوان به فکر افتخارآفرینی هم باشیم.



دستورالعمل تزریق نوبت سوم واکسن کرونا

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نوبت اول و دوم



توصیه های کرونایی به دانش آموزان برای حضور در مدرسه



رعایت فاصله
اجتماعی از دیگران



استفاده از وسایل
شخصی برای
خوردن و آشامیدن



خودداری از تماس
دست ها با چشم
دهان و بینی



اجتناب از راه کردن
ماسک استفاده
شده در محیط



مصرف خوراکی در
فضای باز



شست و شوی
مداوم دست ها



اجتناب از تجمع در
محیط های بسته



استفاده از مواد
عفونی



استفاده از ماسک
در کلاس درس
و فضاهای بسته



دوری از افراد
مشکوک و دارای
علائم بیماری



گفت‌وگو با بازیکن اسبق پرسپولیس و عضو تیم ملی فوتبال پیوند اعضا

مظاهری: قهرمانی جام در جام آسیا و فوت مادرم را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم

وحید مظاهری در هفدهم دیماه سال ۴۹ در محله عارف و غیائی تهران به دنیا آمد. خانواده او یک خانواده کاملاً مذهبی بود که در ورزش تخصص و تبحر داشت. او می‌گوید: در دامن مادری بزرگ شدم که مبلغ مذهبی بود اما متأسفانه به تازگی از حضور و برکت این سرمایه زندگی محروم شدم و در برابر قضا و قدر الهی چاره‌ای ندارم جز صبر و شکیبایی. امیدوارم روح او در قرین آرامش باشد و خداوند به ما هم صبر بدهد تا بتوانیم نبود این مادر را تحمل کنیم.

و پدر چطور؟ در قید حیات هستند؟

نه متأسفانه. من سه ماهه بودم که از نعمت پدر محروم شدم و در همه این سال‌ها مادر برای ما پشتوانه و سنگ صبور بود. ذات مادرها خاص است و وقتی نقش دو نفر را در زندگی بازی می‌کنند دیگر نیازی به روایت من نیست

فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا از جمله فدراسیون‌هایی است که به دلیل گستردگی و وسعت کار رشته‌های متعددی را تحت پوشش خود دارد و طبیعی است ورزشکاران بیشماری را نیز به خود معطوف دارد. یکی از رشته‌های موفق این فدراسیون فوتبال است و چند وقتی است تیم ملی فوتبال این فدراسیون متشکل از چهره‌های فوتبالی کشورمان و البته بازیکنان جویای نام تشکیل شده که امیدواریم در رقابت‌های پیش رو موفق باشند.

از چهره‌های فوتبالی گفتیم، یکی از آنها بازیکن سالیان نه چندان دور تیم‌های بزرگی چون پرسپولیس و استیل آذین است که در این شماره از نشریه سفیر زندگی با او به گفت‌وگو می‌نشینیم.



و از حضورت در تیم ملی فوتبال پیوند اعضا برایمان بگو.

حدود ۸ سال پیش بود که توسط هادی خشنودی مربی تیم بولینگ فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با این فدراسیون آشنا شدم. از ۳ سال پیش هم توسط دوست خوبم علی چینی بازیکن و مربی اسبق استقلال در خدمت تیم ملی فوتبال پیوند اعضا هستم که امیدوارم مجموعه تلاش‌هایی که صورت می‌گیرد موفقیت و اعتلای این فدراسیون را رقم بزند.

از تیم ملی فوتبال پیوند اعضا برایمان بگو.

ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در رشته‌های مختلف و در رقابت‌های جهانی که دو سال یک بار برگزار می‌شود عناوین و مقام‌های متعددی را به دست آورده اما فوتبال رشته‌ای جدید است و تاکنون مسابقات جهانی آن برگزار نشده، البته در مورد فوتبال شرایط متفاوت است و طبق نظر فدراسیون جهانی قرار شد رقابت‌های این رشته تحت عنوان جام جهانی و جدا از مسابقات جهانی این فدراسیون هر دو سال یک بار برگزار شود که به اهمیت و توجه به این رشته باز می‌گردد.

و آنهایی که در این فضا رشد کرده و بزرگ شده‌اند می‌دانند مادر یعنی چه. شاید افرادی مانند من که از نعمت پدر محروم بوده‌اند جایگاه و نقش مادر را بیشتر درک کرده باشند و به همه عزیزان توصیه می‌کنم قدر داشته‌های خود را بدانند و از فرصت حضور آنها به بهترین شکل ممکن بهره ببرند.

و از خودت بگو، متاهل هستی یا مجرد؟

متاهل هستم و به لطف خدا ۲ فرزند دختر و یک پسر دارم. فوق دیپلم ریاضی هستم، مدرک مربیگری A آسیا و تغذیه و بهداشت در روان‌شناسی ورزشی را هم دارم.

اگر از دوستان پیرسیم وحید چه ویژگی‌هایی دارد، چه می‌گویند؟

این را باید از آنها پرسید اما به نظر خودم بسیار خانواده دوست اما زود رنج هستم، هوش و مدیریت از جمله خصوصیات ذاتی من است و دوست دارم با اطرافیان لحظات خوب و خوشی را سپری کنم.

هر انسانی در زندگی اهدافی را دنبال می‌کند، هدف وحید مظاهری چیست؟

من در زندگی به دنبال راحتی و خوشبختی خانواده‌ام هستم. هدف اول من به سرانجام رساندن فرزندانم است، هدف دوم رسیدن به مدارج بالای مربیگری است و هدف سوم هم امنیت و آسایش در زندگی و آینده است.

وحید مظاهری برای جامعه فوتبال چهره‌ای کاملاً شناخته شده است اما برای غیرفوتبالی‌ها بیشتر از خودت بگو.

من از ۱۲ سالگی فوتبالم را در باشگاه آیت الله سعیدی شروع کردم، بعد از آن در تیم‌های پایه پتروشیمی، وحدت و پرسپولیس به میدان رفتم و ۲ سال هم برای خدمت سربازی در تیم‌های مقاومت و نیروی زمینی بازی کردم. در ادامه هم در تیم‌های پرسپولیس، فولاد، پاس، ذوب آهن، ماشین‌سازی، پلی‌آکریل، شمشک، فجر شهید سپاسی و ابومسلم بازی کردم اما اوج کارم با پرسپولیس بود که موفق شدم قهرمانی جام در جام آسیا را به دست بیاوریم.

و از کی درگیر بیماری شدی؟

حدوداً ۲۷ سال می‌شود که درگیر بیماری هستم. در این سال‌ها دوبار پیوند انجام دادم که به سال‌های ۸۷ و ۹۲ باز می‌گردد اما در همه این سال‌ها دوستان زیادی در کنار بودند، مثل حاج حبیب کاشانی، جواد نکونام، یحیی گل محمدی، حمید مطهری، کریم باقری، سعید شیرینی، علی پروین، مرحوم نائینی و حمید استیلی.

در بستر خوابیده و مرخصی با حقوق برایشان رد می شود. اما ورزشکاران فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با وجود عمل‌های سخت و سنگین و مصرف داروهای شیمیایی پرخطر همه جوهر خودشان را به اردو می‌رسانند تا در خدمت تیم باشند. من در اردوهای پیوند اعضا متوجه شدم که این بچه‌ها خیلی بیشتر از این‌ها نیازمند توجه و ستایش هستند و شک ندارم که می‌توانیم موفق شویم.

و فرقی بین ورزشکاران ایرانی و رقبا می‌بینی؟

بله این تفاوت‌ها بوده و هنوز هم هست، فرق اساسی بین ورزشکاران ایرانی و خارجی در دو چیز خلاصه می‌شود، اول امکانات و بعد توجه به آنها که این در کل ورزش ما وجود دارد و معطوف به یک بخش خاص نیست.

چیزهایی در مورد کسالت شما شنیدیم؟

در دوران کرونا با مشکلات بسیاری مواجه شدم، به دلیل شرایطی که در جامعه ایجاد شده بود معاینات و مصرف دارو را متاسفانه دستکم گرفتم چراکه از کرونا و مشکلات و مصیبت‌های آن می‌ترسیدم و به هممین دلیل کلیه‌ام پس زد. فعلا دارم دیالیز می‌کنم تا شرایط پیوند فراهم شود.

و الان چکار می‌کنید؟

سرمربی تیم پیشکسوتان اعزامی به بازیهای جام جهانی تایلند هستم و در خدمت این بچه‌ها و امیدواریم بتوانیم افتخارات گذشته را تکرار کنیم.

وحید مظاهری به کدام تیم‌ها علاقه دارد و چهره ورزشی مورد علاقه‌ات؟

رنال مادرید و پرسپولیس تیم‌های مورد علاقه من هستند و بعداز فوتبال، والیبال را دنبال می‌کنم. بهترین چهره ورزشی ایران از نظر من علی دایی است و در چهره‌های خارجی نیز کریس رونالدو را می‌پسندم.



از همان زمان فدراسیون تیم ملی فوتبال را تشکیل داد و با فراخوان‌های متعددی که صورت گرفت از اقصی نقاط ایران بازیکنان بسیاری جهت تست و بررسی شرایط فنی به اردوهای مختلف دعوت شدند و الان یک تیم خوب و یکدست داریم. البته هنوز کار داریم تا به آنچه می‌خواهیم برسیم ولی این تیم می‌تواند در مسابقات جام جهانی افتخارآفرین بوده و بدون شک روی سکو می‌رود.

و مسابقات چه زمانی و کجاست؟

قرار بود اولین دوره جام جهانی فوتبال به میزبانی ایتالیا برگزار شود اما به دلیل شیوع ویروس کرونا این رقابت‌ها لغو شد. بعد از آن صحبت از فرانسه برای میزبانی مطرح شده که طبق برنامه باید ۲۰۲۲ برگزار شود اما هنوز زمان دقیق و شهر محل برگزاری معلوم نشده و منتظر هستیم تا ببینیم شرایط چگونه می‌شود. متاسفانه شرایطی که کرونا در جهان رقم زده همه چیز را تحت الشعاع قرار داده و باید ببینیم چه خواهد شد.

وضعیت تیم چطور است؟ در این مدت اردوها برگزار می‌شود یا خیر؟

بله، هدایت تیم با علی چینی است که خودش از بچه‌های پیوندی به شمار می‌رود. در این مدت تیم، طبق برنامه کار کرده و اردوهای خوبی را هم سپری کرده ایم. اردوها به صورت دوره‌ای و متناوب برگزار می‌شود و بازیکنان نیز در شرایط خوبی هستند.

در همه این سال‌ها بدون شک خاطرات خوب و بد زیادی را تجربه کرده‌ای، اگر بخواهی یک خاطره خوب و بد را برایمان بازگو کنی، کدام را انتخاب می‌کنی؟

بهترین خاطره ورزشی من مربوط به کسب عنوان قهرمانی با پرسپولیس در جام در جام باشگاه‌های آسیا و دعوت به تیم ملی ایران توسط حاج آقا مایلی کهن باز می‌گردد و بدترین خاطره زندگی من هم مربوط به فوت مادرم هست که بهمن ماه ۱۴۰۰ رقم خورد.

به عنوان یک فوتبالیست حرفه‌ای چه پیشنهادی برای رشد و توسعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا داری؟

برای توسعه فوتبال پیوند اعضا باید مسابقات زیادی برگزار شود و امکانات بهتری هم در اختیار بازیکنان قرار بگیرد. بدون شک استعدادهای بسیاری داریم که باید کشف شوند و می‌دانم که ما می‌توانیم در این بخش هم در دنیا حرف‌های بسیاری برای گفتن داشته باشیم. من افرادی را می‌شناسم که تا سرشان درد میگیرد ۳ روز



شایع ترین علائم آمیکرون در کودکان

عطسه	خستگی	سردرد	سرفه	علائم دستگاه تنفسی فوقانی
بدن درد	خروسک	تب	گلودرد	آبریزش بینی

علائم خطر در کودکان و ضرورت مراجعه به پزشک

سرفه با خون	بی حالی شدید
تب بالا همراه با سردرد	نوزادان با تب بالای ۳۸ درجه
تشنج	استفراغ و اسهال
واکنش شدید آلرژیک	اختلال در سطح هوشیاری
تپش قلب زیاد	کبودی لب و صورت
اختلال در راه رفتن و حرکت کردن	تغییرات ناگهانی در قدرت تکلم و بینایی

حاجیانی: ۵۰ درصد ورزشکاران هیات بوشهر به صورت جدی ورزش می کنند



در دوران دفاع مقدس به افتخار جانبازی نائل شدم و مانند خیلی از افرادی که برای دفاع از خاک و ناموس کشورم جانشان را هدیه کردند ما هم این افتخار را داشتیم تا سهمی در این امر داشته باشیم. پزشک هستم و مدیر عامل هلال احمر استان بوشهر. متأهلم و همسرم نیز کارشناس ارشد آزمایشگاه بیمارستان است. به لطف خدا یک فرزند پسر دارم که دانشجوی سال پنجم پزشکی و یک دختر دارم که در حال حاضر دانش آموز است.

و از کی به ورزش روی آوردید؟

از کودکی به ورزش علاقه داشتم و انواع رشته‌های ورزشی را هم تجربه کردم ولی هیچ وقت فرصت برای ورزش حرفه‌ای پیدا نکردم. البته به دلیل مسئولیت‌های قبلی از جمله ریاست انتقال خون استان و ریاست بیمارستان ارتباط زیادی با بیماران علی‌الخصوص عزیزان مبتلا به تالاسمی داشتم و همین موضوع موجب شد تا کاندید هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان هم بشوم.

فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به عنوان متولی این ورزش در کشور شناخته می شود و بدون شک هیات‌های استانی به عنوان بازوی این فدراسیون نقش موثری در موفقیت و اعتلای این ورزش دارند. در این شماره از نشریه سفیر زندگی به یکی از استان‌های جنوبی سر می‌زنیم و پای صحبت‌های رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای بوشهر می‌نشینیم.

غلامرضا حاجیانی از جمله مدیرانی است که برای اعتلای ورزش بیماران خاص از هیچ کوششی دریغ نکرده و همواره به دنبال آن است تا شرایط مطلوبی را برای ورزشکاران این هیات فراهم سازد.

این شما و این رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان بوشهر.

من متولد شهریور ماه ۱۳۵۰ هستم و در خرمشهر به دنیا آمدم. پدرم شاغل بود و در سازمان بنادر و کشتیرانی خدمت می‌کرد اما با شروع جنگ تحمیلی به بوشهر زادگاه پدری مهاجرت کردیم.

از سال ۱۳۹۳ تا به امروز دو دوره در خدمت ورزشکاران و بیماران خاص استان بودم، هرچند شرایط بیماری این عزیزان کار را سخت می‌کند ولی بعضی از این افراد با توجه به علاقه‌مندی که به ورزش دارند حتی در هنگام درمان نیز تمرین را رها نکرده و به تلاش خودشان ادامه می‌دهند که واقعا ستودنی است.

حالا که صحبت به این جا کشید اجازه بدهید از خاطرات ورزشی هم بگویم. خاطرات خوب من با ورزشکاران در مسابقات و در زمان پیروزی آنها رقم می‌خورد چرا که احساس غرور و امید به زندگی در بین این عزیزان مشهود است. اما متأسفانه لحظات تلخ هم در ورزش وجود دارد، زمانی که آنها در بستر بیماری هستند و از ادامه رقابت‌ها باز می‌ماند یا خبر فوت آنها را می‌شنوم خیلی ناراحت می‌شوم.

متأسفانه فوت دو نفر از ورزشکاران مدال‌آور ما از جمله زنده یاد محمودی در رشته شنا و شادروان محمدی در رشته شطرنج یکی از تلخ‌ترین اتفاقاتی بود که ما در سال ۱۴۰۰ تجربه کردیم. ورزش برای سلامت جسم و روح، مفید و برای بیماران خاص و عزیزان پیوند اعضا جهت ادامه روند درمان یک نیاز است. این عزیزان نیاز به امید و روحیه دارند و در حین برگزاری رویدادها و اردوها شاهد هستیم این ورزشکاران از تجربیات هم بهره‌مند شده و ارتباط خوبی را با یکدیگر برقرار می‌کنند.

با این اوصاف در دوران کرونا چه کردید؟

در دوران کرونا شاهد رکود فعالیت‌های ورزشی بودیم و امیدواریم با بهبود شرایط، فعالیت‌ها را هم بیشتر کنیم. ما حدود ۱۰۰ ورزشکار شامل عزیزان تالاسمی و پیوندی و سایر بیماری‌ها را تحت پوشش داریم که ۵۰ درصد آنها به صورت جدی در رشته‌های مختلف تمرین کرده و مسابقه می‌دهند.

ورزشکاران توقع دارند که از سوی مسوولان تشویق شده و به نوعی دیده شوند، از آنها باید در جامعه به عنوان قهرمان یاد شود و اشتباه است که واژه‌هایی از جمله افراد ناتوان را برای آنها استفاده کنیم.



فضاهای اداری و امکانات سایر هیات‌های ورزشی و نیروهای نظامی استفاده می‌کنیم. همچنین از اتاق‌های ورزشی بخش تالاسمی و دیالیز بهره‌مند می‌شویم و دانشگاه علوم پزشکی همکاری بسیار خوبی با ما دارد که جا دارد از همه این عزیزان یاد کرده، تقدیر و تشکر کنم. در آستانه نوروز ۱۴۰۱ هستیم، یادی می‌کنم از مرحوم محمودی، ورزشکاری که از بهترین و خوش اخلاق‌ترین ورزشکاران ما بود. همیشه و همه جا از او به نیکی یاد می‌شود. به نظر من کمک به بیماران و زمانی که آنها سلامتی خودشان را به دست آورده و این فرصت را پیدا می‌کنند که دوباره به فعالیت‌های ورزشی باز گردند، بهترین لحظه است و از آن سو بدترین لحظه زمانی است که اتفاق ناخوشایندی برای این عزیزان می‌افتد.

و کلام پایانی:

در آستانه سال نو به نوبه خود سال جدید را به همه عزیزان تبریک عرض می‌کنم و امیدوارم سالی همراه با موفقیت، آرامش، سلامتی و امنیت برای همه ما باشد. از خدا می‌خواهم در سال نو همه از بیماری علی‌الخصوص ویروس منحوس کرونا در امان باشند و برای همه به ویژه برای ورزشکاران بیماران خاص و پیوند اعضا روزها و لحظات خوبی را مسئلت دارم.

با توجه به رنگ بندی کرونا در سطح کشور و استان، فعالیت‌های ورزشی را دنبال می‌کنیم، در ایام کرونا فعالیتها محدود و بیشتر به رشته‌های انفرادی ختم شد.

امیدواریم با رفع کرونا شاهد حضور فعال‌تر ورزشکاران در عرصه‌های مختلف و گوناگون باشیم و با وجود پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های موجود از یک سو و حضور مسوولان دلسوز در فدراسیون و اداره کل ورزش و جوانان استان از سویی دیگر، شاهد بهبود زیرساخت‌های ورزشی باشیم و بتوانیم علاقه‌مندان را جذب و حفظ کنیم و آنها را تشویق کنیم تا در تمرینات و مسابقات حضوری موثر داشته باشند.

و از وضعیت استان بوشهر و شرایط ورزش بیماران خاص هم برایمان بگویید.

به نظر من بهترین سن برای شروع ورزش، ایام نوجوانی است و به صورت جدی بعد از ۱۲ سالگی زمانی که رشد بدن به اندازه کافی شکل می‌گیرد تا لطمه‌ای به ساختار بدن وارد نشود.

استان بوشهر در ورزش بیماران تالاسمی موفق‌تر بوده و در رشته‌های شطرنج، دارت، تنیس روی میز و شنا دارای مقام است. اداره کل ورزش و جوانان استان و دانشگاه علوم پزشکی و هلال احمر همکاری‌های خوبی با ما دارند اما متأسفانه یکی از مشکلات ما این است که غیر از دفتر هیات، فضای دیگری را نداریم اما با همه این شرایط از



عادت‌هایی که سبب پیری می‌شوند

خوابیدن روی شکم



کم تحرکی



نخوردن آب کافی



استرس بالا



سیگار کشیدن



تغییرات پی‌درپی وزن



مالیدن مکرر چشم



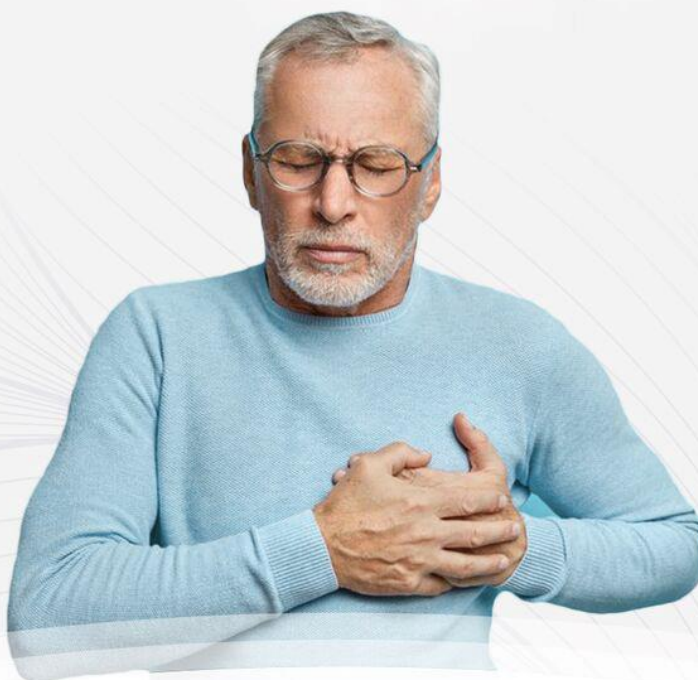
زیاد نشستن



مصرف زیاد فست‌فود
و غذاهای فرآوری شده



مصرف زیاد
خوراکی‌های شیرین





نبرد با ناامیدی تا سکوهای جهانی

بیماران پیوند اعضا رویای قهرمانی را تعبیر کردند

زهرا بلندی - همشهری آنلاین

زن و مرد، جوان و میانسالانی که حالا در این فدراسیون به عنوان ورزشکارانی فعال و صاحب رتبه شناخته می شوند که هریک داستان زندگی متفاوتی دارند.

مثلاً «امین صانعی» عضو ۴۱ ساله فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، فوتبالیستی بود که ۱۲ سال پیش بدون کوچکترین نشانه بیماری، در یکی از رقابت های آسیا ویتن و پس از احساس سنگینی در قفسه سینه و آزمایشات متعدد، تشخیص یک نوع سرطان نادر حسابی غافلگیرش می کند.

در حالی که کادر پزشکی جوابش کردند و حتی مدت حیات و زندگی او را کمتر از ۳۰ روز اعلام کردند اما ناامید نمی شود و با وجود ۳ بار پیوند مغز استخوان طی ۱۰ سال اخیر در ورزش، به موفقیت هایی رسیده که او را به افتخاری برای کشور تبدیل کرده است.

داشتند خیلی عادی زندگی می کردند که به یکباره سر و کله بیماری پیدا شد و چاره ای جز پیوند عضو سر راهشان نگذاشت اما آنها جزو آن دست آدم هایی هستند که در چنین روزهایی نه تنها از کسب تجربیات جدید در زندگی دست نکشیدند بلکه با تلاشی مضاعف به ورزش با رویکردی جدی در فدراسیون ورزش بیماری های خاص و پیوند اعضا روی آوردند و حالا جزو مدال آوران بین المللی این فدراسیون شده اند.

امید آفرینی در ناامیدی

نخستین بار برای رهایی از بستر و شاید فقط برای تجربه ذره ای تحرک و نشاط بعد از لحظات کسالت بار بیماری، عضو فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا شدند. آن وقت ها شاید تصورش را هم نمی کردند که با چنین شرایطی روزی در رقابت های ملی و بین المللی چنین خوش بدرخشند.

درست است که شیمی درمانی همچنان ادامه دارد، اما من زندگی را با تمام سختی‌هایش دوست دارم، صاحب ۲ فرزند هستم، لیسانس مدیریت روابط عمومی و کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی در سازمان های ورزشی دارم، دروازه بان تیم فوتبال پیوند اعضا هستم و معتقدم که با تمام سختی‌ها و ناملایمات دیدن آفتاب فردا غنیمت است.»

خسته می‌شویم، ناامید نه

«سجاد فتح‌اللهی» ۳۲ سال دارد و در سال ۸۹ حین سربازی متوجه از کار افتادن کبدش شد و عمل پیوند انجام داد. او می‌گوید: «قبل از این اتفاق و انجام عمل پیوند، تفریحی فوتبال بازی می‌کردم اما بعد از عمل تا حدود ۷ یا ۸ سال هیچ تحرکی نداشتم. خیلی اتفاقی از طریق یکی از دوستان با فدراسیون پیوند اعضا آشنا شدم و از سال ۹۷ فعالیت را در رشته دوومیدانی و پرتاب نیزه، دیسک و وزنه آغاز کردم.»

بزرگ شده محله ۱۳ آبان شهری است، ظاهر سرحالی دارد و مدام با بچه‌ها شوخی می‌کند. می‌گوید: «مگر می‌شود بعد از پیوند مشکل نداشته باشی. ما تا آخر عمر باید قرص و دارو بخوریم و هریک از این قرص‌ها عوارضی به همراه دارد اما آشنایی با فدراسیون پیوند اعضا و حضور در این جمع دوست داشتنی که همه شرایط مشابه هم دارند باعث شد تا حد امکان این مشکلات و خستگی‌های ما به تعویق بیافتد. خوشبختانه در کنار سختی‌های بیماری، سال ۲۰۱۹ به مسابقات جهانی انگلستان راه پیدا کردم و توانستم ۲ مدال برنز را از آن خودم کنم و حتی در روزهای کرونا با حفظ محدودیت‌ها در ورزشگاه شهید شیروودی تمرین می‌کنم و برای پرتاب نیزه هم قرار است تمریناتم را در مجموعه آفتاب دنبال کنم.»



او می‌گوید: «در میان تشخیص‌های ناخوشایند پزشکی که می‌گفتند بیش از یک ماه زنده نمی‌مانم، به حرف‌های پزشکی که معتقد بود انتخابی جز انجام شیمی درمانی‌های سنگین، ۲ سال استراحت مطلق و پیوند مغز و استخوان ندارم، اعتماد کردم و تمام سختی‌ها را به جان خریدم. بعد از ۲ بار پیوند، سال ۹۵ با فدراسیون پیوند اعضا آشنا شدم و تصمیم گرفتم در کنار درمان در رشته اسکواش که تا قبل از آن در فدراسیون فعالیت نداشتم، تمریناتم را شروع کنم.»

سال ۲۰۱۷ در مسابقات جهانی اسپانیا، مدال نقره و سال ۲۰۱۹ مدال برنز مسابقات نیوکاسل انگلستان را به دست آوردم، البته در رقابت‌های جهانی نیوکاسل در رشته میکس بولینگ هم به عنوان چهارم تیمی رسیدم.»

سالها از روزهای ناامیدکننده ورزشکار پیوندی که خودش جزو خبرنگاران ورزشی کشور است، می‌گذرد، اما هیچ چیز به آن تلخی که در ذهنش ترسیم شده بود پیش نرفت: «خیلی از افرادی که آن روز به من گفتند زندگی‌ام رو به پایان است از دنیا رفته‌اند، اما من هنوز به لطف خدا نفس می‌کشم.»



پس از چند سال دیالیز شدن به زحمت کلیه‌ای پیدا و سال ۹۲ پیوند می‌شود: «به دنبال راه‌حلی برای رهایی از افسردگی ناشی از بیماری و حال ناخوشم بودم که سال ۹۵ با فدراسیون پیوند اعضا و بیماران خاص آشنا شدم و چون قبلاً فوتبال بازی می‌کردم و در دوومیدانی استعداد داشتم با همکاری هیات تهران تمریناتم را شروع کردم.

در مسابقات اسپانیا ۴ مدال نقره و یک برنز و در مسابقات نیوکاسل انگلستان هم ۴ نقره به دست آوردم. پس از تشکیل تیم ملی فوتبال پیوند اعضا عضو این تیم هم شده‌ام و در این حوزه هم فعالیت دارم.»

با وجودی که بسیاری از افراد حتی ورزشکاران حرفه‌ای بعد از عمل پیوند به سختی به ورزش بازمی‌گردند و از سوی دیگر برخی پزشکان هم در تشویق بیماران پیوند اعضا به ورزش به شکلی جدی تردید دارند، او برای جلب رضایت پزشک معالجش هرکاری از دستش بر بیاید، انجام می‌دهد. می‌گوید: «ما با ورزش کردن علاوه بر نشاط و سرزندگی، از دور هم جمع شدن و گپ زدن با کسانی که دغدغه‌های یکسانی با ما دارند روحیه می‌گیریم.»



دیگر آخر خطی نیستیم

باورش سخت است که بعد از سال‌ها ورزش و داشتن سبک زندگی سالم بیمار شوی و کبدت دچار مشکل شود. «سیما کریمی» عضو ۵۴ ساله فدراسیون، ۳۰ سال پیش اینگونه با بیماری‌اش روبه‌رو شد. او بعد از چند سال درمان دارویی سال ۹۱ عمل پیوند انجام داد و با کبد اهدایی به زندگی‌اش ادامه می‌دهد اما همه این‌ها مانع انجام فعالیت‌های ورزشی‌اش نشده است.

می‌گوید: «از کودکی عاشق ورزش بودم و حرفه‌ای والیبال بازی می‌کردم. پزشکم می‌گفت اگر ورزشکار نبودی و سبک زندگی صحیحی نداشتی اوضاع شاید بدتر از این می‌شد. بعد از پیوند نمی‌دانستم می‌توانم ورزش کنم یا خیر، چون امکان اصابت توپ به شکمم وجود داشت.

با مشورت پزشک فعالیت دوباره ورزشی‌ام را با بدمینتون شروع کردم و بعد از آشنایی با فدراسیون پیوند اعضا، از سال ۹۴، ورزش را در رشته پتانک و بولینگ ادامه دادم تا موفق به کسب مدال جهانی پتانک و مدال برنز بولینگ در سال ۲۰۱۹ شدم. در حال حاضر نایب رئیس هیات بیماران خاص استان تهران هستم و در هفته چند بار برای تمرین به باشگاه تختی می‌روم. وجود چنین فدراسیونی یک راه نجات برای بیماران پیوندی و خاص است. ما با ورزش از انزوا بیرون آمدیم و حالا خودمان را فراتر از آخر خط می‌بینیم.» او تاکنون در رشته بدمینتون چند مدال طلای کشوری هم کسب کرده است.

کسب ۹ مدال خوشرنگ با کلیه اهدایی

«انعام رهبر» هم جزو فوتبالیست‌های این جمع است که ۱۶ سال پیش در جست‌وجوی علت سرگیجه‌هایش متوجه می‌شود ۷۰ درصد کلیه‌هایش را از دست داده است.



پتانک، پدل، اسکواش و... را برایشان انتخاب کرده‌ایم تا هم ورزش کنند و هم در ادامه راه دچار مشکل نشوند.

ایستادن بر سکوی سومی جهان در ۲۰۱۹

«تا قبل از کرونا ما می‌توانستیم تمریناتمان را به صورت عادی دنبال کنیم، هر سال ۱۲ دوره مسابقات قهرمانی کشور برای همه گروه‌ها در دو بخش زنان و مردان برگزار می‌شود و هر ۲ سال یکبار در مسابقات جهانی پیوند اعضا شرکت می‌کنیم که در آخرین دوره این مسابقات در سال ۲۰۱۹ در نیوکاسل انگلستان با ۴۴ ورزشکار برای نخستین بار در تاریخ این فدراسیون موفق به کسب رتبه سوم دنیا شدیم. موسوی با بیان این جملات ادامه می‌دهد: افراد درگیر با بیماری‌های خاص می‌توانند عضو فدراسیون شده و از خدمات و رویدادهای رایگان از جمله برگزاری مسابقات، اردوها، کلاس‌های آموزشی، مشاوره‌های پزشکی، استعدادیابی و... استفاده کنند.

به عنوان مثال اعضای هیات تهران از امکانات ورزشگاه تختی استفاده می‌کنند و به حسب ضرورت فضای ورزشی را که نیاز باشد سعی می‌کنیم برای ورزشکاران مهیا کنیم اما متأسفانه از نظر سرانه زمین ورزشی برای ورزشکاران دچار مشکل بوده و در حال پیگیری برای رفع این معضل هستیم.

۹ هزار ورزشکار سازمان یافته عضو فدراسیون

فدراسیون ما یکی از فدراسیون‌های ورزشی کشور است که زیر نظر وزارت ورزش و جوانان اداره می‌شود. این فدراسیون حدود ۱۴ سال پیش با ادغام ۲ انجمن ورزشی تشکیل شد، اما تا سالها پزشکان، جامعه و حتی بیماران و خانواده آنها نمی‌پذیرفتند که با وجود ابتلا به بیماری‌های خاص یا انجام عمل پیوند عضو می‌توانند در سطوح جدی ورزش کنند. «سید محسن موسوی» دبیر فدراسیون تعریف می‌کند: در آغاز مسیر، خیلی از پزشکان مخالف ورزش این افراد بودند اما با اجرای برنامه‌های فرهنگی و برگزاری جشنواره‌های مختلف تلاش کردیم خانواده‌ها را متقاعد کنیم ورزش در ایجاد روحیه و افزایش نشاط بیماران تأثیر دارد و روند بهبودی آنها را تسریع می‌کند. در این زمینه موفقیت‌هایی به دست آورده‌ایم اما هنوز هم بیماران زیادی به دلیل باورهای غلط ورزش نمی‌کنند. با این حال ۶ گروه از بیماران دارای ام‌اس، تالاسمی، دیابت، هموفیلی، همودیالیز و پیوند اعضا که تعدادشان در ۳۰ هیات استانی کل کشور حدود ۹ هزار ورزشکار سازمان یافته است، عضو فدراسیون پیوند اعضا هستند. طبق نظر انجمن پزشکی فدراسیون به دلیل شرایط خاص بدنی این افراد ۱۴ رشته ورزشی مانند بدمینتون، شنا، دوومیدانی، تنیس روی میز،





فصلنامه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا - بهار ۱۴۰۱

٢٢



اهمیت روانشناسی ورزشی

دکتر امین رفیعی پور

پزشک و دکترای تخصصی روان شناسی سلامت و عضو هیات علمی دانشگاه، رئیس دپارتمان روان شناسی پارالمپیک

بطور کلی روان شناسی علمی است که به مطالعه رفتار انسان می پردازد. روان شناسی گرایش های متعددی دارد و رفتار انسان ها را مورد توجه قرار می دهد که یکی از موارد مهم آن، نقش روان شناسی در ورزش است که دانشی میان رشته ای به شمار می رود که به بررسی همزمان چگونگی تاثیر عوامل روان شناختی بر عملکرد آدمی و همچنین چگونگی تاثیر تمرین های ورزش بر ذهن و عوامل روان شناختی می پردازد و در واقع یکی از انواع رشته ها و گرایشات روان شناسی است که مجموعه ای از مفاهیم شامل آموزش مهارت های ذهنی، بهبود عملکرد، هدف گذاری، سرسختی برای رسیدن به هدف، ملاحظات روان شناختی در صدمات ورزشی و توان بخشی، مشاوره با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خودباوری برای موفقیت، خودتنظیمی هیجانی و... را در بر می گیرد.

از چندین هزار سال پیش رقابت های ورزشی جزو جدایی ناپذیر فرهنگ جهانی بوده است، با ورزشکاران موفق مثل اعضای خانواده سلطنتی رفتار می شد و زمانی که موفقیت بیشتری بدست آورند به نماد ملی کشورشان تبدیل می شدند. رویدادهای کمی وجود دارد که می تواند به لحاظ تاثیرگذاری با قهرمانی جهان توسط تیم ملی یک کشور بر روح جمعی کل آن کشور برابری داشته باشد. قهرمانان المپیک بعد از قهرمانی هایی که به دست می آورند، خیلی معروف و مشهور می شوند و ورزشکاران جوان نیز این رویا را در سر می پروراندند که روزی آوازه و پاداش های مالی ورزشکاران نخبه را بدست آورند و این میسر نمی شود مگر با تلاش و برنامه ریزی دقیق که قطعا هزینه هایی را هم در پی خواهد داشت. در سالهای اخیر، پیشرفت های قابل ملاحظه ای در حوزه روان شناسی ورزشی صورت گرفته اما همیشه برای همه، جای این سوال بوده است که مرز بین روان شناسی بالینی، تربیتی و ... در روان شناسی ورزشی چیست؟

روان شناسان ورزشی باید دارای مهارت هایی مثل تفکر انتقادی، مهارت ها و شایستگی ها، غیبت و قضاوت، مهارت های فردی و راز داری، دانش کامل از علم ورزش پزشکی ورزشی، درک صدمات و روش های درمانی متداول مربوط به ورزش باید سعی کنیم تمام موارد روان شناسی ورزشی را سرلوحه خود قرار دهیم و به تمام ابعاد روان شناسی در حوزه ورزش بپردازیم و این یکی از مهمترین مسائل رویکرد روان شناسی بالینی ورزشی می باشد که به بعد روان شناختی و نیمرخ بالینی ورزشکاران و مربیان می پردازد.

به این صورت که سطوح انگیزش، عواطف، خلق، شخصیت، استرس و اضطراب ورزشکار و مربی مانیتورینگ شده و در صورت لزوم به مداخله و درمان پرداخته می شود که این می تواند به صورت غیر مستقیم روی تمرین و اعتماد به نفس ورزشکار تاثیر بگذارد و ورزشکاران قبل از هرگونه مداخله بالینی، سنجش روانی می شوند تا به یک صورت بندی بهتری از رفتار و کارکردشان بتوان از برنامه های آموزشی و درمان بهره گرفت. وقتی تیم روان شناسی پارالمپیک ۲۰۲۰ در زمان کوتاهی که کنار تیم و در محل اردوها قرار گرفت با تشکیل تیم های دانشگاهی و اجرایی و با تدوین برنامه های کوتاه مدت کاربردی، توانستیم هرچند اندک در موفقیت تیم موثر واقع شویم و بتوانیم با بهره گیری از دانش تخصصی روان شناسی در تمام ابعاد از ارزیابی تا ارتقاء عملکرد و در صورت نیاز مداخلات روان شناختی به تیم های ورزشی کمک نماییم.

روان شناسان ورزشی در جستجوی شناسایی کودکان و ورزشکاران نخبه و مستعد هستند و به ورزشکاران معلول جسمی و روانی، نخبگان و ورزشکاران به میادین ورزشی کمک کنند. روان شناسی ورزشی موضوعاتی همچون شخصیت، عوامل روانی اجتماعی، انگیزش، کنترل استرس و اضطراب، آموزش حرکتی، اعتماد به نفس و سایر مهارت های روانی که لازمه یادگیری و اجرای مطلوب مهارت های حرکتی، تعیین کیفیت اثرگذاری فاکتورهای روانی بر روی فعالیت های حرکتی مورد توجه روان شناسان ورزشی قرار می گیرند.

بطور کلی روان شناسی ورزشی دارای موضوع مخصوص به خود می باشد. این دانش به مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و ... جنبه های روانی عملکرد ورزشکاران و به ویژگی های رفتاری ورزشکاران می پردازد.

اگر بخواهیم به صورت طبقه بندی به روان شناسی ورزشی نگاه کنیم از سه جنبه روان شناسی بالینی که در این حیطه بیشتر، ورزشکاران دارای مشکلات روان شناختی مانند اضطراب، ضعف اعتماد به نفس، برانگیختگی و مشکلات استرسی و غیره سروکار دارند. روان شناسی آموزشی که روان شناسی در این بعد نقش استاد و مشاور روان شناسی ورزش را به عهده دارد و روان شناسی تحقیقاتی که هدف آن دستیابی به داده های علمی و آموزشی و بالینی می باشد.

روان شناسی ورزشی یک رشته نسبتا جوان در روان شناسی است که در سال ۱۹۲۰ از سوی «کارل دیم» اولین آزمایشگاه روان شناسی ورزشی جهان را در برلین آلمان تاسیس کرد و در سال ۱۹۶۵ انجمن بین المللی روان شناسی ورزشی تاسیس شد و در سال ۱۹۷۰ روان شناسی ورزشی به دوره های دانشگاهی در آمریکای شمالی معرفی شد.

روان شناسان ورزشی باید دارای مهارت هایی مثل تفکر انتقادی، مهارت ها و شایستگی ها، غیبت و قضاوت، مهارت های فردی و راز داری، دانش کامل از علم ورزش پزشکی ورزشی، درک صدمات و روش های درمانی متداول مربوط به ورزش باید سعی کنیم تمام موارد روان شناسی ورزشی را سرلوحه خود قرار دهیم و به تمام ابعاد روان شناسی در حوزه ورزش بپردازیم و این یکی از مهمترین مسائل رویکرد روان شناسی بالینی ورزشی می باشد که به بعد روان شناختی و نیمرخ بالینی ورزشکاران و مربیان می پردازد.





گفت‌وگو با ورزشکاری قهرمان و بانویی اخلاق‌مدار

صفری: ورزش برای همه لازم و برای ما ضروری است

با پیگیری‌هایی که داشتم و اطلاعاتی که از انجمن حمایت از بیماران کلیوی اطلاعات به دست آوردم با فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدم و اواخر سال ۸۵ بود که به ورزش با رویکردی جدی تر روی آوردم. در ابتدا چند رشته را به صورت همزمان دنبال می‌کردم، دارت، تنیس روی میز و بدمینتون اما در آخر تنیس روی میز را به صورت جدی پیگیری کردم. الان هم در این رشته فعالیت می‌کنم و به نظر من تنیس روی میز ورزشی خیلی جذاب است. تنوع بالایی دارد و هیچ چیز تکراری در آن نیست، شما نمی‌توانید دو ورزشکار را پیدا کنید که شبیه هم باشند و همین زیبایی‌های این ورزش را دو چندان می‌کند. بعد از حضور در رقابت‌های کشوری پیوند اعضا و انتخاب شدن برای رقابت‌های خاورمیانه در سال ۲۰۱۰ عضو تیم ملی شدم و تا امروز این افتخار را دارم که در خدمت ورزش کشورم و فدراسیون باشم.

خانم صفری در ابتدا یک معرفی ابتدایی از خودتان داشته باشید.

صدیقه صفری هستم، متولد فروردین ماه ۱۳۶۱ و در یکی از روستاهای اراک به دنیا آمدم. کارشناسی تربیت بدنی دارم و در کل آدم آرامی هستم. سعی می‌کنم خودم را با شرایط به خوبی وفق بدم. از دروغ گفتن به شدت بیزارم اما عاشق پیاده‌روی زیر باران و رنگ قرمز هستم. بزرگترین آرزوی من شادی و آرامش مردم است و در مورد غذا هم باید بگویم اهل ایراد گرفتن نیستم اما به نظر من ماهی چیزی دیگری است.

از کی ورزش را شروع کردید؟

قبل از پیوند ورزش حرفه‌ای انجام نمی‌دادم. پیاده‌روی، کوهپیمایی و ورزش‌هایی در حد تفریحی دنبال می‌کردم اما بعد از پیوند و در مطب دکتر متوجه این موضوع شدم که برای افراد پیوندی مسابقاتی برگزار می‌شود.

همین افراد وقتی به ورزش روی می‌آورند و با دوستانی که شبیه خودشان هستند آشنا می‌شوند، شرایط روحی بهتری پیدا می‌کنند و در کل می‌توانم بگویم که نگاه و نظرشان متفاوت می‌شود. حضور در جمع قهرمانان و ورزشکاران پیوندی و بیماران خاص باعث افزایش روحیه و امید به آینده می‌شود و نقطه ضعف آنها تبدیل به نقطه قوتشان می‌شود و این نکته بسیار مهمی است که باید به آن توجه کرد.

سالهاست با ورزشکاران این فدراسیون آشنا هستی، از قهرمانان و بچه‌های ورزشکار برایمان بیشتر بگو.
ورزشکاران ما با توجه به شرایط، محدودیت‌ها و امکاناتی که دارند نسبت به ورزشکاران خارجی خیلی موفق عمل کرده و با اقتدار توانستند در عرصه مسابقات جهانی خوش بدرخشند. ورزشکاران خارجی به دلایل مختلف به دور از فشار و استرس ورزش می‌کنند اما قهرمانان ما خیلی وقت‌ها فشار زیادی را متحمل می‌شوند که این تفاوت‌ها اثرات خودش را دارد.

آخرین رویدادی که در آن حضور داشتید به چه مسابقاتی باز می‌گردد؟

آخرین حضور من به مسابقات جهانی انگلستان برمی‌گردد که در سال ۲۰۱۹ برگزار شد. در نیوکاسل در انفرادی دوم و در دوبل به مقام قهرمانی دست پیدا کردم. مسابقات است و کلی خاطرات اما بهترین اتفاقی که در آنجا رخ داد کسب مقام سومی کاروان اعزامی تیم ملی پیوند اعضا به مسابقات جهانی انگلستان بود که واقعا خیلی خوشحال شدم. البته همیشه خاطرات خوب و شیرین نیست و بعضا خبرها و اتفاقات بد هم داریم، متأسفانه به دلیل بیماری و کرونا برخی از دوستانمان را از دست دادیم که واقعا تلخ و سخت بود و هیچگاه این خاطرات بد فراموش نمی‌شود.

ورزش و بیماری، این دو واژه را چطور می‌توان با هم و در کنار هم تعریف کرد؟

اگر ورزش برای همه افراد لازم باشد برای بیماران خاص واجبه، من شخصا با بیماری مشکلی ندارم و خیلی راحت با آن کنار آمدم اما به خاطر جو بد اجتماع و دید نادرستی که به بیماری وجود دارد بسیاری از افراد بیماری‌شان را پنهان می‌کنند و از لحاظ روحی آسیب می‌بینند.



اگر بخواهم تعریف بهتری و درست‌تری داشته باشم باید بگویم ورزشکاران ما از جان و دل مایه می‌گذارند تا بتوانند برای کشور به مدال برسند و سختی‌های زیادی را هم در این راه به جان می‌خورند. من از وقتی در تیم پیوند اعضا بودم شاهد هستم به لطف خدا هر سال کلی پیشرفت کرده‌ایم و ورزشکاران ما در رشته‌های مختلف عملکرد بهتری را از خودشان به نمایش می‌گذارند.

با تلاش‌هایی که صورت گرفته این روند در فدراسیون هم مشهود است، فدراسیون با درایت و مدیریتی که داشت روز به روز موفق‌تر و بهتر عمل کرده و گواه آن هم همان مقام سومی در آخرین رویداد جهانی انگلستان است.

کمی به عقب بازگردیم، چطور شد که متوجه کسالت و بیماری ات شدی؟

سال ۱۳۷۵ بود که به علت کسالت و بی حالی که داشتم به پزشک مراجعه کردم. آزمایش‌هایی را برای من تجویز کردند که نشان می‌داد مشکلی وجود دارد که نیازمند بررسی و پیگیری است. مدتی در اراک تحت نظر پزشک بودم اما واقعیت این است که همه جا نمی‌توانید پزشک خوب پیدا کنید و این مشکل در برخی از شهرها و مناطق کشورمان وجود دارد.

۷ سال تحت نظر پزشک بودم تا اینکه اواخر سال ۱۳۸۲ از طریق گاما اسکن متوجه شدم کلیه‌هایم از کار افتاده، برای بررسی شرایط درمانی‌ام به تهران آمدم و در کمال تعجب پزشکان گفتند اگر زودتر می‌آمدم کلیه‌هایم را از دست نمی‌دادم و مشکل حل می‌شد، اما افسوس که دیر شده بود و من اسفند ۸۲ برای ۴ ماه دیالیز شدم و بعد هم پیوند کلیه شدم.

خدا را شکر که الان خوب هستم اما ایام بیماری دوران خیلی بد و سختی است و شما هر روز با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می‌کنید. جدا از خود فرد بیمار خانواده هم سختی‌های بسیاری را متحمل می‌شود و این سختی را کسی درک می‌کند که تجربه کرده باشد.

از سختی‌های بیماری گفتی و از این که ورزش چقدر می‌تواند کمک کند، اما برای توسعه و حمایت از ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا چه باید کرد و چه توصیه‌هایی دارید؟

به نظر من برای توسعه ورزش بیماران خاص حمایت مسوولان خیلی مهم است، ما نیازمند فرهنگ سازی در این حوزه هستیم تا نگاه و دید جامعه نسبت به بیماری و مشکلات این چنینی تغییر کند.



در مدتی که کرونا همه جا را تعطیل کرده بود با دوستان و ورزشکاران تلفنی در ارتباط بودم و از احوال همدیگر جویا می شدیم. در این دوران از لحاظ روحی خیلی اذیت شدم چون ۴ ورزشکار خوب تیم اراک به علت کرونا فوت کردند و این خیلی خبر ناگواری بود اما الان تمرینات بچه های بیماران خاص از سر گرفته شده و دوباره دور هم جمع می شویم. ورزش جدا از بحث قهرمانی، برای سلامتی و همگانی خیلی مهم است و سعی می کنم افرادی را که می شناسم تشویق به ورزش کنم.

و آینده را چطور می بینی؟

به نظر من آینده ورزش بیماران خاص خیلی روشن است، شرایط نسبت به قبل بهتر شده و جذابیت بازی ها هم بالا رفته است.

صدیقه صفری به غیر از تنیس روی میز به چه ورزشی علاقه دارد؟

در بین رشته ها فوتبال را دوست دارم و تیم محبوبم پرسپولیس است. احمد رضا عابدزاده هم که چهره ای فراموش نشدنی بود و همیشه در یادم هست که او چطور دروازه بانی می کرد. در تنیس روی میز هم تیموبول آلمانی را دنبال می کنم و سبک بازی اش را خیلی دوست دارم. حالا که صحبت از علایق شد این را هم بگویم که غذای مورد علاقه من ماهی است و همانطور که گفتم عاشق رنگ قرمزم.

و چه چیزی باعث ناراحتی ات می شود؟

صلح، دوستی، آرامش و سلامتی لازمه زندگی است و من دوست دارم همه از آن بهره مند شوند. این که فردی رنج می کشد واقعا باعث ناراحتی است، مشکلاتی که مردم دارند آدم را کلافه می کند. از مسئولان فدراسیون و همه کسانی که برای ما و جامعه بیماران خاص تلاش می کنند تشکر می کنم به خصوص از سرکار خانم دکتر هاشمی و تمام اعضای فدراسیون، کادر مربیان و مربی تنیس خودم در اراک خانم ریاحی که خیلی برای من زحمت کشید و من موفقیت هایی را که به دست آوردم مرهون تلاش های این عزیزان هستم و امیدوارم روزی بتوانم آنها را جبران کنم.

در آستانه سال جدید هم هستیم، به همه زحمتکشان، تلاشگران، مربیان، مسوولان، دوستان، ورزشکاران، قهرمانان و در کل به همه مردم ایران این سال را تبریک می گم و امیدوارم سالی همراه با سلامتی، آسایش، آرامش و امنیت برای همه ما باشد.



باید به شکلی برنامه ریزی شود که یک فرد بیمار برای بیان مشکل و بیماری که دارد احساس بدی نداشته باشد و این را درک کند که او هم سهم خودش را از زندگی اجتماعی داشته و دارد البته با تلاش هایی که از سوی فدراسیون صورت گرفت این جو تغییر کرده و امروز شاهد هستیم که با توصیه پزشکان افراد بیشتری به ورزش روی می آورند البته ما هم به عنوان یک ورزشکار این رسالت را بر دوش داریم که هر جا و در هر فرصتی سایر عزیزان را به ورزش دعوت کنیم چراکه همین تمرین ها و ورزش های فردی و گروهی در نهایت منجر به آن می شود که حال بیماران بهتر شود، از آنهایی که دیابتی هستند تا افرادی که داروهای سنگین دریافت می کنند.

با مشکلات و محدودیت های کرونایی چه کردید؟

در اراک که از اول کرونا مجموعه های ورزشی تعطیل شدند و در یک دوره محل قرنطینه افراد کرونایی هم شد. در دوسال گذشته برای این که از شرایط بدنی افت نکنم به صورت فردی تمرین کردم و در منزل حرکات بدنسازی را انجام می دادم. خدا را شکر چند ماه پیش درب سالن ها باز شد و تمرینات خودم را دوباره شروع کردم، اما مشکلات این ویروس تمامی ندارد و بعد از کرونا امیکرون آمد که باز هم شاهد تعطیلی بودیم و این روند ادامه دار است ولی در حال حاضر تمرینات در سالن ادامه دارد و مشغول فعالیت هستیم.

علت اول مرگ در مردان ایرانی

۴



مهمترین عوامل تأثیرگذار در ابتلا به بیماری در مردان



مهمترین عوامل سلامتی مردان



برنامه غذایی سالم





کبد و ورزش

دکتر سیدجواد شفق - متخصص طب ورزشی

دارد. بی تحرکی، زندگی ماشینی و صنعتی، رژیم غذایی نامتعرف و استرس، سیگار و دخانیات و عواملی از این دست از مهمترین علل بروز، شیوع، گسترش و تشدید بیماری محسوب می‌شود.

از مجموع علتی که باعث رسوب مزمن چربی در کبد و التهاب و نارسایی مزمن در این بخش از بدن می‌شود، دیابت یا مرض قند یک عامل مهم و شناخته شده است و هر چه طول مدت ابتلا به دیابت طولانی‌تر باشد و یا درمان آن ناقص صورت بگیرد احتمال ابتلا به کبد چرب هم بیشتر می‌شود. زمینه ساز ابتلا به بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب را می‌توان چاقی، دیابت، بی‌تحرکی رژیم غذایی نامناسب، بارداری، کاهش سریع وزن، برخی عفونت‌ها مانند هپاتیت C، الکل، برخی داروها، سموم و برخی ژن‌ها را برشمرد.

کبد به عنوان بزرگترین غده درون ریز بدن نقش عمده‌ای در متابولیسم و سوخت و ساز بدن دارد، وظیفه سم زدایی متابولیت‌های مختلف را برعهده دارد و پروتئین‌ها و مواد بیوشیمیایی لازم جهت گوارش و رشد را تولید می‌کند. شایع ترین بیماری و مشکل کبد، بیماری کبد چرب است که در حال حاضر این بیماری به صورت یک اپیدمی در جهان و ایران درآمده و هزینه‌های این اپیدمی برای نظام سلامت کشورها بسیار خسارت بار خواهد بود چرا که پیامدهای سنگین بهداشتی اجتماعی و اقتصادی آن غیر قابل باور بوده و متأسفانه هنوز به بیماری کبد چرب به اندازه سایر بیماری‌های مزمن غیر واگیر شایع، توجه کافی نشده است.

این بیماری نیز همانند سایر بیماری‌های غیر واگیر مثل چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه‌های قلبی و مغزی ارتباط مستقیمی با روش زندگی انسان

علائم و نشانه های کبد چرب باید

باید اذعان کرد که بسیاری از بیماران هیچ نشانه ای ندارند و این بیماری به همین دلیل به صورت اپیدمی خاموش درآمده است یعنی دیر تشخیص داده می شود و دیر درمان می شود و لذا در حال حاضر شاید بیش از ۵۰ درصد مردم درجاتی از کبد چرب دارند اما نسبت به آن بی اطلاع بوده و فقط هنگامی که به صورت پاراکلینیکی بررسی شوند بیماری آنها مشخص می شود یعنی پس از آزمایش خون، سونوگرافی، سی تی اسکن و ام آر آی. برخی افراد هم ممکن است از تهوع، درد شکم و خستگی شاکی باشند اما در کل علائم و نشانه های مختلفی وجود دارد که می تواند شک به بیماری کبد چرب را افزایش دهد. این علائم عبارتند از ضعف، بی حالی و خستگی مفرط، خواب آلودگی و خواب زیاد، خارش بدن بدون علت، حواس پرتی، گیجی و منگی، کاهش حافظه، تعرق بیش از حد، ریزش مو، گرم شدن پوست بدن، مشکلات پوستی شامل لک، کک و مک، جوش های ریز زیر پوستی، قرمزی صورت، احساس مورچه روی روی بدن، گزگز و مورمور، ضعف و شلی عضلات، پیچ خوردن خود به خود و غیرعادی موج ها و زانوها، مشکلات گوارشی، معده و هضم ضعیف غذا، نفخ، بوی بد دهان، تلخی دهان، رنگ پریدگی چهره، قرمزی چشم ها، زردی، عصبی بودن، زودرنجی و پرخاشگری، تیرگی پوست گردن و زیر بغل، ضایعات پوستی کدر، چسبندگی مدفوع به کاسه توالت، رنگ قهوه ای روی لباس های زیر، تورم پاها و بزرگ شدن پستان در مردان.

از هر چهار نفری که تغذیه سالم داشته باشند یک نفر مبتلا به کبد چرب می شود در کل رواج کبد چرب در بین افراد خیلی بیشتر از دیابت و آرتریت است فقط مشکل همچنان که گفتیم اینجاست که این بیماری در مراحل پیشرفته تشخیص داده می شود.

خطر کبد چرب چیست؟

اگر کبد چرب درمان نشود می تواند تبدیل به بیماری سیروز کبدی شود. سیروز کبد زمانی رخ می دهد که بافت های زخمی جایگزین سلول های سالم کبد شده و عملکرد آن را کاهش می دهد، تاکید می کنم که بیماری کبد چرب نوعی بمب زماندار است.

جالب اینجاست که این بیماری در افراد کم درآمد و روستاییان کمتر مشاهده می شود و در کل تاحد زیادی با رفاه شخصی در ارتباط است، یعنی خوردن زیاد، فعالیت کم، دیابت و کستروال بالا به ویژه در شهرنشین ها. البته افراد لاغر هم از این بیماری در امان نیستند، علت این موضوع که بیماری های کبد در مناطق روستایی کمتر است بیشتر به دلیل تحرک و فعالیت های بدنی و به ویژه زندگی غیرماشینی در روستاهاست.

هرچند که احتمال وقوع مرگ و از کار افتادن کامل کبد در پی بروزعارضه کبد چرب بسیار نادر است اما به دلیل عملکرد حیاتی کبد در تصفیه و پالایش خون، تنظیم هورمون های بدن، ذخیره گلوکز، ترشح صفرا و کمک به هضم غذا و ... توجه به درمان به موقع کبد چرب بسیار اهمیت می کند، به ویژه توجه به ورزش باید مد نظر باشد.



درمان و کنترل کبد چرب

متخصصین بیماری های کبد و گوارش معتقدند اولین قدم در درمان کبد چرب، ورزش کردن است و در عین حال هم باید سبک زندگی افراد تغییر کند. متغیر الگوی زندگی به ویژه الگوی غذایی در دهه های اخیر به خصوص افزایش مصرف غذاهای چرب آماده، فست فودها و نداشتن تحرک و فعالیت های فیزیکی منظم باعث افزایش وزن و چاقی در بیشتر افراد شده است و در هر سنی کبد را ضعیف، تنبل و پر از چربی می کند. هرچند سن شایع کبد چرب ۴۰ تا ۶۰ سال است و در زنان شایع تر می باشد اما حتی در کودکان بالای ۱۰ سال هم می تواند ایجاد شود.

این اختلال کبدی (کبد چرب) حالت مزمن دارد و برای سال ها پایدار می ماند. به هر حال ورزش، تحرک و زندگی سالم در پیشگیری کنترل و درمان کبد چرب بسیار موثر است.

پیش بینی ابتلا به کبد چرب

چاقی به ویژه چاقی شکمی نقش مهمی در افزایش ابتلا و خطرات کبد چرب دارد و لذا از روی سایز دور کمر هم می توان ابتلا به کبد چرب را پیش بینی کرد. مردانی که دور کمرشان بالای ۸۴ سانتیمتر و زنانی که دور کمرشان بالای هفتاد و چهار سانتی متر باشد در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

ورزش در کبد چرب

ورزشی که منجر شود ماهیانه ۴ تا ۶ کیلوگرم وزن کاهش یابد همراه با رژیم غذایی کم کالری و کم چرب می تواند از عوارض چاقی شکمی و کبد چرب بکاهد. در کل اگر با ورزش وزن هم کاهش پیدا نکند ولی در کنترل کبد چرب بسیار مفید خواهد بود.

پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری در بیرون و چه به صورت دوچرخه ثابت، بازی های محلی و خانگی و ... هم در رفع استرس چاقی و در نهایت ابتلا به کبد چرب بسیار پیشگیری کننده می باشد. برای درمان کبد چرب ورزش خاصی توصیه نشده است و این افراد ممنوعیتی برای ورزش ندارند اما طبق توصیه های پزشکی و تخصصی، فرد باید هر روز ۲۰ دقیقه ورزش کند یا یک فعالیت ورزشی داشته باشد.

مبتلایان به کبد چرب باید بدانند که ورزش باید مداوم و تاثیر گذار باشد ضمن اینکه می تواند مثل چند جلسه کوتاه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه هم باشد به ویژه برای افرادی که

به دلیل مشکلات اسکلتی و عضلانی قادر به ورزش های طولانی نیستند. مثلاً فرد باید سریع راه رفته یا از سربالایی بالا برود البته اگر مشکل زانو و کمر ندارد تا بر بدن فشار وارد شود. باید عرق کند و ضربان قلبش تند شود و به نفس نفس زدن بیفتد چنین ورزش هایی هم وزن را پایین می آورد و هم به درمان کبد چرب کمک می کند.

ورزش های ایزوتونیک برای کبد چرب بهترین گزینه هستند

مثلاً برای ورزش های ایزوتونیک برای کبد چرب می توان به اسکات زدن، بالارفتن از پله ها، دمبل زدن، ورزش های ایروبیک و کاردیو اشاره کرد. ورزش های ایرومتریک که باید یک حالت خاص حفظ شود مثل بسیاری از حرکات یوگا یا پلانک تاثیرات کمتری دارد. به هر حال حتی کاهش وزن ۱۰ درصدی همراه با ورزش و تغذیه صحیح هم می تواند بسیار موثر باشد.

نسخه ورزشی پیشگیری، کنترل و درمان کبد چرب

پیاده روی روزانه حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به صورت منظم و به شکل سریع، شنا هفته ای یک جلسه، دوچرخه سواری در سطوح صاف هفته ای یکبار، دوی نرم هفته ای سه جلسه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به جای پیاده روی، نرمش های صبحگاهی اگر پزشک و مربی به دلیل مشکلات ستون فقرات اجازه ورزش های قبلی را ندهند، بالا رفتن از پله ها به جای استفاده از آسانسور و پله برقی در محیط کار یا منزل، استفاده از دمبل ها با وزن های مختلف و افزایش تدریجی طبق برنامه ورزشی استاندارد، ورزش های ایروبیک، استفاده از تردمیل یا دوچرخه ثابت در منزل یا محیط کار طبق برنامه استاندارد، دورتر پارک کردن وسیله نقلیه شخصی و پیاده روی سریع حتی در کمترین مسافت ها و کمترین اوقات فراغت.

و سخن پایانی

ورزش ساده ترین، بهترین، ارزان ترین و موثرترین نسخه برای پیشگیری، کنترل و درمان بیماری های کبدی به ویژه کبد چرب است. از سیروز کبدی، افت عملکرد کبد و نیاز به پیوند آن جلوگیری می کند و در صورت پیوند کبد هم در حفظ عملکرد عضو پیوندی بسیار مفید است. پس با ورزش کبد سالم را به خود هدیه دهید.

مراقبت‌های تغذیه‌ای در بیماران دیالیزی

دکتر علیرضا فلاح

- در هفته دو بار می‌توانید از تخم مرغ آب پز سفت شده جایگزین پنیر و یا گوشت استفاده کنید.
- مصرف انواع گوشت‌های سفید شامل مرغ، بوقلمون، بلدرچین و ... توصیه می‌شود
- در طول ماه فقط دوباره از ماهی به جز تن ماهی و ساردین به جای گوشت مرغ یا گوشت قرمز استفاده کنید.
- حبوبات به مقدار ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری پخته در هر هفته قابل استفاده است.
- بیشتر از میوه‌های کم پتاسیم و به مقدار کم از پتاسیم متوسط استفاده شود.

میوه‌های کم پتاسیم:

- آب انگور، زغال اخته، عصاره هلو، هندوانه، گلابی به صورت کمپوت یا عصاره، لیمو شیرین، لیمو ترش، لیمو زرد، نارنگی

مراقبت‌های تغذیه‌ای به عنوان یکی از اجزای اصلی برنامه درمانی بیماران مطرح است که با توجه به تفاوت‌های فردی در علل اولیه ایجاد نارسایی کلیه مانند دیابت، پرفشاری خون، سنگ کلیه و عواملی از این دست و آزمایشات مربوطه (سطح سدیم، پتاسیم، فسفر، کلسیم، چربی، قند خون و ...) و مشخصات فردی مانند سن، قد، وزن و... ارائه هرچه بهتر این مراقبت‌ها مربوط به مراجعه فردی منظم به کلینیک تغذیه و حضور مستمر در کلاس‌های آموزش همگانی است لذا راهنمای مراقبت‌های تغذیه‌ای تنها یک راهنمایی عمومی برای اکثر بیماران دیالیزی به شمار می‌رود.

مواد غذایی مجاز:

- نان‌های بدون سبوس مانند لواش و تافتون و ...
- به منظور جبران کم خونی مصرف گوشت قرمز بیشتر
- گوساله بدون چربی ۳ تا ۴ بار در هفته توصیه می‌شود.

میوه های پتاسیم متوسط:

آب سیب، سیب، کشمش، آلو ی برقانی، آناناس تازه یا کمپوت، انبه، توت فرنگی به صورت کمپوت، آب لیمو ترش، شاه توت، عصاره زردآلو، گیلان، آلبالو، هلو، تازه، انگور، تمشک، خرمالو، و گوجه سبز. بیشتر از سبزیجات کم پتاسیم و به مقدار کم از سبزیجات متوسط پتاسیم استفاده کنید.

سبزیجات کم پتاسیم:

لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، فلفل سبز، زیتون یک دوم لیوان، کاهو، کلم چینی خام، کلم خام.

سبزیجات متوسط پتاسیم:

اسفناج خام، بادمجان، بروکلی، پیاز، تربچه، ریواس، شلغم، کدو، کرفس خام، کلم پخته، گل کلم، هویج خام و تره خام. توجه کنید که ذرت، نخودسبز، قارچ کنسرو و یا تازه نیز پتاسیم متوسط ولی فسفر بالا دارد.

با توجه به کاهش آلومین سرم در آزمایشات اخیر برخی از بیماران دیالیزی که می‌تواند به علت سوء تغذیه و عدم دریافت کافی پروتئین در درازمدت باشد لذا توصیه می‌شود تمام بیماران به توصیه‌های غذایی توجه کافی داشته باشند.

به دلیل از دست رفتن برخی از اسیدهای آمینه ضروری حین دیالیز میزان پروتئین مورد نیاز هر فرد دیالیزی از افراد عادی بیشتر است لذا میزان پروتئین دریافتی بیمار دیالیزی باید به طور متوسط روزانه یک و دو دهم گرم به ازای هر کیلوگرم وزن می‌باشد.

مثلاً برای یک فرد ۷۰ کیلویی به طور میانگین ۸۵ گرم می‌باشد که ۵۰ تا ۶۰ درصد آن (حدود ۴۰ تا ۵۰ گرم) باید از نوع HBV یعنی از گوشت، تخم مرغ و لبنیات تامین شود.

با توجه به محدودیت مصرف لبنیات این سهم پروتئین را بیشتر می‌توانید از انواع گوشت سفید مانند مرغ، بوقلمون و بلدرچین و یا گوشت قرمز بیشتر از نوع گوساله کم چرب و تخم مرغ تامین کنید.

این مقدار معادل ۵ تا ۷ سهم گوشت می‌شود و هر سهم گوشت معادل سی گرم گوشت، ۳۰ گرم پنیر به اندازه یک قوطی کبریت و یک عدد تخم مرغ کامل یا دو عدد سفیده تخم مرغ است.

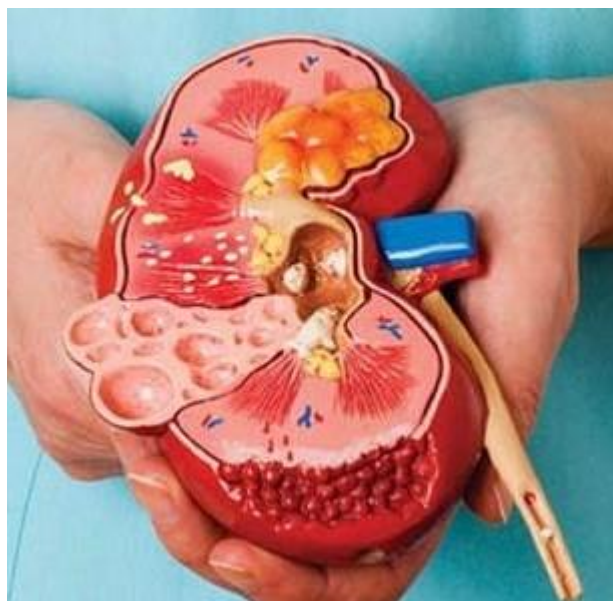


توصیه می‌شود که از مصرف دل، جگر، قلوه، مغز و زبان، کله پاچه، سیرابی، شیردان، پیتزا، پنیر پیتزا، گوش‌های دودی و نمک سود شده پرهیز کنید. از مصرف عدسی، خوراک لوبیا، آش و آبگوشت‌های پرحبوبات هم خودداری شود.

از مصرف آب انار، آب زرشک، آب تمشک، آب هویج، آب پرتقال، نوشابه‌ها، آب خورش، عرقیات و جوشانده‌های گیاهی امتناع کنید. میوه‌ها بهتر است به صورت پوست گرفته شده مصرف شود، برای پایین آوردن پتاسیم سبزیجات قبل از مصرف سبزیجات را خرد کرده و در آب خیس کنید و سپس آب آن را دور ریخته و با آب تازه آن را جوشانده و مصرف کنید.

در صورتی که پتاسیم خون شما بالاست از مصرف آب سبزیجات و آب خورش‌ها خودداری کنید، برای پایین آوردن پتاسیم سیب زمینی از دو روش زیر می‌توان استفاده کرد:

- سیب زمینی را پوست کنده و خرد کنید و حداقل به مدت ۸ ساعت در آب نگه دارید، سپس آب را دور ریخته و در پخت غذا از آن استفاده کنید.
- سیب زمینی را پوست کنده و خرد کنید و به مدت نیم ساعت در آب جوشانده و سپس آب آن را دور ریخته و مصرف کنید.



بنابراین برای دریافت این مقدار پروتئین باید در وعده صبحانه یک روز در میان تخم مرغ آب پز با پنیر کم‌چرب کم نمک و در هر وعده ناهار و شام بین ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت که شامل ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری گوشت خورشتی، ۲ تا ۳ ران کوچک مرغ و یا ۳/۱ تا نصف سینه کامل مرغ و یا سه کف دست ماهی می‌باشد و در طول روز نصف لیوان لبنیات کم چرب و سفیده تخم مرغ مصرف کنید.

مهم این است که شما می‌توانید در هفته ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ کامل با زرده مصرف کنید حتی در صورت داشتن هیپرکلسترولمی. مصرف زیاد سفیده تخم مرغ به دلیل داشتن آلبومین بالا توصیه می‌شود و شما می‌توانید حتی در غذا و سالاد آن را به صورت رنده شده هم استفاده کنید یا در میان وعده‌ها سفیده تخم مرغ بخورید. فراموش نکنید حتماً سفیده تخم مرغ باید به صورت کامل پخته و سفت شود، مصرف ۲ بار در ماه ماهی به جز تن ماهی و ساردین بلامانع است.

مصرف شیر و لبنیات شامل شیر، ماست، دوغ، پنیر و کشک باید محدود گردد (نصف لیوان در روز) و همچنین بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده شود.

میزان مایعات مصرفی در روز:

در صورتی که حجم ادرار از میزان طبیعی کمتر باشد و این بر اساس مقدار مایعات و حجم ادرار در ۲۴ ساعت محاسبه می‌شود.

طریقه اندازه‌گیری ادرار در ۲۴ ساعته:

اولین ادرار صبح را دور ریخته و سپس دفعات بعدی ادرار را در ظرف مدرجی جمع‌آوری کنید، به اضافه اولین ادرار صبح روز بعد. این مجموع ادرار را ۲۴ ساعته می‌گویند. بنابراین مایعات مصرفی شما برابر است با حجم ادرار ۲۴ ساعته به علاوه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ سی سی معادل ۴ لیوان معمولی.

توجه کنید که مایعات شامل آب، سوپ، شیر، ماست، چای، شربت و... می‌باشد.

لیست مواد غذایی غیر مجاز:

چیپس، پفک، چوب شور، زیتون پرورده یا نمکی، انواع شور مثل خیار شور، ترشی‌ها، شورهای بادام زمینی، انواع تخمه‌ها، سوسیس، کالباس، کنسرو، برگرها، فرآورده‌های گوشتی، ماهی دودی، تن ماهی، انواع پنیر، خردل، کاری، چاشنی‌های آماده مخصوص سالاد و فست‌فودها، قهوه، سبوس، شکلات، نارگیل، آجیل، نوشابه، چای، حبوبات شامل عدس نخود، لوبیا و ...

اخبار هیات های استانی



اردوی تیم ملی دوومیدانی پیوند اعضا در خوزستان

نخستین اردوی تیم ملی دوومیدانی پیوند اعضا در سال ۱۴۰۱ به میزبانی خوزستان و از ۱۴ تا ۱۹ فروردین ماه برگزار می شود. این اردو با هدف حضور در رقابتهای جهانی استرالیا و تحت نظرکادر فنی تیم های ملی در شهر اهواز دنبال خواهد شد.



کاشت ۱۲ نهال میوه به یاد ۱۲ موسس انجمن کلیوی

در مراسمی با حضور رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا زنجان و قهرمانان ورزشی این هیات ۱۲ نهال میوه به یاد ۱۲ موسس انجمن کلیوی کاشته شد. این مراسم به مناسبت روز جهانی کلیه در سالن اجلاس انجمن کلیوی زنجان و با حضور قهرمانان ورزشی و خانواده ورزشکاران متوفی و هیات رئیسه این هیات برگزار شد.

اخبار هیات های استانی



رحیمی رئیس هیات اصفهان شد

اعضای مجمع هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان اصفهان با رای اعتماد خود به قاسم علی رحیمی سکان هدایت این هیات را به وی سپردند. در مجمع انتخاباتی هیات استان اصفهان که با حضور سید محسن موسوی دبیر فدراسیون برگزار شد قاسمعلی رحیمی برای مدت ۴ سال سکان هدایت این هیات را در اختیار گرفت. رحیمی در این مجمع از ۲۴ رای موجود، با رای قاطع اعضای مجمع انتخاب شد.



کیایی رئیس هیات بیماران خاص و پیوند اعضا مازندران شد

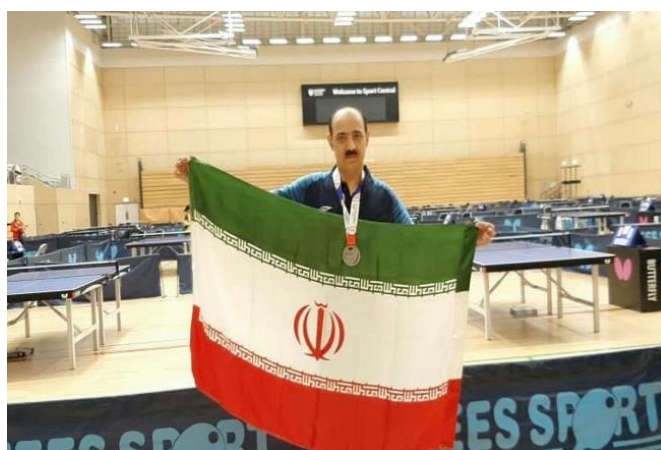
با رای اعضای مجمع انتخاباتی هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا مازندران، ابراهیم کیایی برای ۴ سال سکان دار این هیات شد. در این مجمع که امروز و با حضور دکتر حسن رنگرز مدیرکل ورزش و جوانان مازندران و رئیس مجمع، مهندس سید محسن موسوی دبیر فدراسیون و نائب رئیس مجمع و سایر اعضای برگزار شد ابراهیم کیایی با کسب تمامی آرا به عنوان رئیس این هیات انتخاب و معرفی شد.

اخبار هیات های استانی



تجلیل از از قهرمانان استان زنجان

مراسم تجلیل از قهرمانان جهانی و کشوری سال ۹۸ و ۱۴۰۰ هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان زنجان برگزار شد. در پایان این مراسم از ۲۶ ورزشکار و چهره ورزشی با اهدای لوح و جوایز تقدیر به عمل آمد.



به یاد قهرمانان همیشه زنده

بابک فتاحی قهرمان خوشنام، متین، صبور و با اخلاق ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا و یکی از چهره های مدال آور تنیس روی میز در واپسین روزهای سال از میان رفت. در سالی که گذشت متأسفانه به دلیل شیوع ویروس کرونا شاهد تکرار این اتفاق ناگوار بودیم و برخی از چهره های ورزشی و قهرمانان این فدراسیون به دیار حق شتافتند که با ذکر صلوات و قرائت فاتحه ای، شاخه گلی نثار همه آنها می کنیم.

اخبار هیات های استانی



تجلیل از دوچهره ورزش بیماران خاص

همایش معرفی بانوان اخلاق ورزش کشور به همت کمیسیون زنان و ورزش کمیته ملی المپیک برگزار شد که طی آن از ۹۵ بانوی برتر اخلاق از ۴۷ فدراسیون ورزشی تقدیر شد. در این همایش از رینا فقیه رئیس انجمن شطرنج و صدیقه صفری قهرمان تنیس روی میز فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به عنوان بانوی اخلاق تقدیر و تجلیل به عمل آمد.



تجلیل از قهرمانان هیات ورزش استان مرکزی

در مراسمی با حضور مدیرکل ورزش و جوانان استان مرکزی از قهرمانان سال ۱۳۹۸ این استان تجلیل به عمل آمد. در این مراسم همچنین از صدیقه صفری و فثانه فراهانی از قهرمانان ملی پوش استان و قهرمانان و مدال آوران این هیات که در سال ۱۳۹۸ موفق به کسب مدال و افتخار شده بودند نیز تجلیل به عمل آمد.

اخبار هیات های استانی



تجلیل از قهرمانان و مدال آوران هیات قزوین

با حضور مدیرکل ورزش و جوانان استان قزوین از قهرمانان و ورزشکاران هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا این استان تجلیل شد. در این مراسم از احمد نوروزی ورزشکار پیوندی استان قزوین که در مسابقات قهرمانی کشور دوومیدانی پیوند اعضا موفق به کسب ۴ مدال طلا و نقره شده بود و روح اله قموشی رامندی از ملی پوشان رشته تنیس روی میز و محسن شیشه گرهای سرمربی تیم ملی تنیس روی میز کشورمان و کادر هیات استان تجلیل شد. در این مراسم از فاطمه نجفی بنیانگذار ورزش بیماران خاص استان قزوین که چند سال بعنوان رییس این هیات خدمات ارزنده ای را از خود به یادگار گذاشته است قدردانی شد.



موفقیت ورزشکاران هیات خوزستان در مسابقات دarts قهرمانی استان

رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان خوزستان از موفقیت ورزشکاران این هیات در رقابت های دarts قهرمانی استان خبر داد. جمال فتاحی گفت: مسابقات دarts قهرمانی استان با حضور ورزشکاران دarts استان در اهواز برگزار شد که طی آن امیر رضا موفق، ورزشکار بسیار خوش اخلاق و فنی شهرستان شوشتر به مقام سومی این رقابت ها دست یافت. همچنین امیری از بانوان این هیات موفق شد به مقام سومی در بخش بانوان دست یابد که نشان از ظرفیت و توانایی ورزشکاران این هیات دارد.

اخبار هیات های استانی



تجلیل از قهرمانان آذربایجان شرقی و رونمایی از وب سایت هیات

آیین تجلیل و تقدیر از ورزشکاران و مدال آوران مسابقات کشوری پیوند اعضا سال ۱۴۰۰، راه یافتگان به تیم ملی پیوند اعضا و قهرمانان مسابقات استانی، مربیان و اعضا هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان آذربایجان شرقی برگزار شد. در این مراسم که با حضور دکتر بهتاج مدیرکل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی، فیروزی معاون ورزش استان، هیات رئیسه، رئیس و اعضای هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان و شهرستان برگزار شد با اهدا احکام قهرمانی جشنواره مسابقات استانی، لوح تقدیر و کارت هدیه از این عزیزان تجلیل شد. همچنین به مناسبت نیمه شعبان از وب سایت هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان آذربایجان شرقی با حضور مدیرکل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی رونمایی شد.



کاشت ۵۰۰ اصله نهال با شعار هر شهید یک درخت

در هفته درختکاری و منابع طبیعی ۵۰۰ اصله نهال با حضور مسوولان ورزش و جامعه ورزشی استان تهران غرس شد. در این برنامه که با حضور مدیرکل ورزش و جوانان استان تهران و رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا این استان برگزار شد ۵۰۰ اصله نهال در مجموعه ورزشی جهان پهلوان تختی کاشته شد. همچنین سالن ورزشی هیات بیماران خاص و پیوند اعضا شهرستان پاکدشت با حضور مسوولان افتتاح و به بهره برداری رسید.



کاش روزی بنویسند به دیوار بقیع، "کارگران مشغول کارند به احداث ضریح"

کاش روزی بنویسند به دیوار بقیع "چند روزی مانده به اتمام ضریح"

کاش روزی بنویسند به دیوار بقیع "مهدی فاطمه آید به تماشای ضریح"

کاش روزی بنویسند به دیوار بقیع "عید امسال، نماز در صحن بقیع"

کاش روزی بنویسند به دیوار بقیع "فلش راهنما، مرقد زهراى شفیع"

"به یقین یوسف ما آمدنی ست"



فصلنامه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا - بهار ۱۴۰۱

تقویم سال ۱۴۰۱



2022 1401 1399											
2022 Sep / Oct			1401			1399			مهر مهر / مهر		
روز	روز	روز	روز	روز	روز	روز	روز	روز	روز	روز	روز
23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷

تیسرے											
2022 June - July			۱۴ = ۱			۱۴۳۳ھ			۱۴۳۳ھ		
جمعہ			پہرے/پہرے			دوشنبہ			بدھ		
۲۴	۲۳	۲۲									
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰

فروردین

۱۳۹۲

Maz / Far

۱۴۰۱

Sh / Mehr

۱۳۹۱

Sh / Shahrivar

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
۲۵ ۲۲	۲۴ ۲۱	۲۳ ۲۰	۲۲ ۱۹	۲۱ ۱۸	۲۰ ۱۷	۲۵ ۲۲	۲۴ ۲۱	۲۳ ۲۰	۲۲ ۱۹	۲۱ ۱۸	۲۰ ۱۷
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۱	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۱	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۲	۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲	۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۳	۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۳	۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۴	۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۴	۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹
۵	۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۵	۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰
۶	۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۶	۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱
۷	۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۷	۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲
۸	۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۸	۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳
۹	۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۹	۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴
۱۰	۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۱۰	۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵
۱۱	۱۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۱۱	۱۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶
۱۲	۱۱	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۱۲	۱۱	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷
۱۳	۱۲	۴۱	۴۰	۳۹	۳۸	۱۳	۱۲	۴۱	۴۰	۳۹	۳۸
۱۴	۱۳	۴۲	۴۱	۴۰	۳۹	۱۴	۱۳	۴۲	۴۱	۴۰	۳۹
۱۵	۱۴	۴۳	۴۲	۴۱	۴۰	۱۵	۱۴	۴۳	۴۲	۴۱	۴۰
۱۶	۱۵	۴۴	۴۳	۴۲	۴۱	۱۶	۱۵	۴۴	۴۳	۴۲	۴۱
۱۷	۱۶	۴۵	۴۴	۴۳	۴۲	۱۷	۱۶	۴۵	۴۴	۴۳	۴۲
۱۸	۱۷	۴۶	۴۵	۴۴	۴۳	۱۸	۱۷	۴۶	۴۵	۴۴	۴۳
۱۹	۱۸	۴۷	۴۶	۴۵	۴۴	۱۹	۱۸	۴۷	۴۶	۴۵	۴۴
۲۰	۱۹	۴۸	۴۷	۴۶	۴۵	۲۰	۱۹	۴۸	۴۷	۴۶	۴۵
۲۱	۲۰	۴۹	۴۸	۴۷	۴۶	۲۱	۲۰	۴۹	۴۸	۴۷	۴۶
۲۲	۲۱	۵۰	۴۹	۴۸	۴۷	۲۲	۲۱	۵۰	۴۹	۴۸	۴۷
۲۳	۲۲	۱	۵۱	۵۰	۴۹	۲۳	۲۲	۱	۵۱	۵۰	۴۹
۲۴	۲۳	۲	۵۲	۵۱	۵۰	۲۴	۲۳	۲	۵۲	۵۱	۵۰
۲۵	۲۴	۳	۵۳	۵۲	۵۱	۲۵	۲۴	۳	۵۳	۵۲	۵۱
۲۶	۲۵	۴	۵۴	۵۳	۵۲	۲۶	۲۵	۴	۵۴	۵۳	۵۲
۲۷	۲۶	۵	۵۵	۵۴	۵۳	۲۷	۲۶	۵	۵۵	۵۴	۵۳
۲۸	۲۷	۶	۵۶	۵۵	۵۴	۲۸	۲۷	۶	۵۶	۵۵	۵۴
۲۹	۲۸	۷	۵۷	۵۶	۵۵	۲۹	۲۸	۷	۵۷	۵۶	۵۵
۳۰	۲۹	۸	۵۸	۵۷	۵۶	۳۰	۲۹	۸	۵۸	۵۷	۵۶
۳۱	۳۰	۹	۵۹	۵۸	۵۷	۳۱	۳۰	۹	۵۹	۵۸	۵۷

این تقویم بر اساس «تقویم رسمی ایران» و «تقویم شمسی» و «تقویم گاهشماری» و «تقویم رسمی ایران» و «تقویم شمسی» و «

بھمن											
2023 Jan / Feb				۱۴۰۱				۱۳۹۹ مهرماه / بهمن			
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	31	30
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷

آبان

2022 Ost / Nov		۱۴۰۱		۱۳۴۴ Fard / Dec	
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
۶	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۴	۱	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱۳	۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۱	۳	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۰	۱۱	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۱۹	۱۰	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۲۸	۱۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳
۲۷	۱۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۲۶	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۲۵	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۲۴	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۲۳	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۲۱	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۲۰	۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۹	۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۸	۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۱	۳۱	۹	۸	۷	۶
۱۰	۳۰	۸	۷	۶	۵
۹	۲۹	۷	۶	۵	۴
۸	۲۸	۶	۵	۴	۳
۷	۲۷	۵	۴	۳	۲
۶	۲۶	۴	۳	۲	۱
۵	۲۵	۳	۲	۱	۳۱
۴	۲۴	۲	۱	۳۱	۳۰
۳	۲۳	۱	۳۱	۳۰	۲۹
۲	۲۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱	۲۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۳۱	۲۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶
۳۰	۱۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۲۹	۱۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۲۸	۱۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳
۲۷	۱۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۲۶	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۲۵	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۲۴	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۲۳	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۲۱	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۲۰	۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۹	۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۸	۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۱	۳۱	۹	۸	۷	۶
۱۰	۳۰	۸	۷	۶	۵
۹	۲۹	۷	۶	۵	۴
۸	۲۸	۶	۵	۴	۳
۷	۲۷	۵	۴	۳	۲
۶	۲۶	۴	۳	۲	۱
۵	۲۵	۳	۲	۱	۳۱
۴	۲۴	۲	۱	۳۱	۳۰
۳	۲۳	۱	۳۱	۳۰	۲۹
۲	۲۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱	۲۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۳۱	۲۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶
۳۰	۱۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۲۹	۱۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۲۸	۱۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳
۲۷	۱۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۲۶	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۲۵	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۲۴	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۲۳	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۲۱	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۲۰	۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۹	۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۸	۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۱	۳۱	۹	۸	۷	۶
۱۰	۳۰	۸	۷	۶	۵
۹	۲۹	۷	۶	۵	۴
۸	۲۸	۶	۵	۴	۳
۷	۲۷	۵	۴	۳	۲
۶	۲۶	۴	۳	۲	۱
۵	۲۵	۳	۲	۱	۳۱
۴	۲۴	۲	۱	۳۱	۳۰
۳	۲۳	۱	۳۱	۳۰	۲۹
۲	۲۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱	۲۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۳۱	۲۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶
۳۰	۱۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۲۹	۱۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۲۸	۱۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳
۲۷	۱۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۲۶	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۲۵	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۲۴	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۲۳	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۲۱	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۲۰	۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۹	۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۸	۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۱	۳۱	۹	۸	۷	۶
۱۰	۳۰	۸	۷	۶	۵
۹	۲۹	۷	۶	۵	۴
۸	۲۸	۶	۵	۴	۳
۷	۲۷	۵	۴	۳	۲
۶	۲۶	۴	۳	۲	۱
۵	۲۵	۳	۲	۱	۳۱
۴	۲۴	۲	۱	۳۱	۳۰
۳	۲۳	۱	۳۱	۳۰	۲۹
۲	۲۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱	۲۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۳۱	۲۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶
۳۰	۱۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۲۹	۱۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۲۸	۱۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳
۲۷	۱۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۲۶	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۲۵	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۲۴	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۲۳	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۲۱	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۲۰	۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۹	۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۸	۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۱	۳۱	۹	۸	۷	۶
۱۰	۳۰	۸	۷	۶	۵
۹	۲۹	۷	۶	۵	۴
۸	۲۸	۶	۵	۴	۳
۷	۲۷	۵	۴	۳	۲
۶	۲۶	۴	۳	۲	۱
۵	۲۵	۳	۲	۱	۳۱
۴	۲۴	۲	۱	۳۱	۳۰
۳	۲۳	۱	۳۱	۳۰	۲۹
۲	۲۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱	۲۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۳۱	۲۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶
۳۰	۱۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۲۹	۱۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۲۸	۱۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳
۲۷	۱۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۲۶	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۲۵	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۲۴	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۲۳	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۲۱	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۲۰	۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۹	۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۸	۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۱	۳۱	۹	۸	۷	۶
۱۰	۳۰	۸	۷	۶	۵
۹	۲۹	۷	۶	۵	۴
۸	۲۸	۶	۵	۴	۳
۷	۲۷	۵	۴	۳	۲
۶	۲۶	۴	۳	۲	۱
۵	۲۵	۳	۲	۱	۳۱
۴	۲۴	۲	۱	۳۱	۳۰
۳	۲۳	۱	۳۱	۳۰	۲۹
۲	۲۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱	۲۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷
۳۱	۲۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶
۳۰	۱۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۲۹	۱۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۲					

مرداد											
2023 1st Aug			۱۴۰۱			۱۳۴۴ (شمس)			۱۳۴۴ (شمس)		
شنبه	یکشنبه	دو شنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه	یکشنبه	دو شنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
۲۹ ۲۸	۲۷ ۲۶	۲۵ ۲۴	۲۳ ۲۲	۲۱ ۲۰	۲۰ ۱۹	۲۳ ۲۲	۲۱ ۲۰	۲۰ ۱۹	۱۹ ۱۸	۱۸ ۱۷	۱۷ ۱۶
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴	۳	۲	۱	۰	۳۱	۴	۳	۲	۱	۰	۳۱
۱	۰	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۱	۰	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶

ارديبهشت											
۲۰۲۲ 2022 May				۱۴۰۱				۱۳۴۴ ۱۳۴۴ May			
شنبه				دوشنبه				پنجشنبه			
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۰	۹	۸	۷	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۶	۵	۴	۳	۷	۶	۵	۴	۸	۷	۶	۵
۲	۱	۳۱	۳۰	۳	۲	۱	۳۱	۵	۴	۳	۲
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۴	۳	۲	۱
۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۱	۳۱	۳۰	۲۹
۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۱۱	۱۰	۹	۸	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۷	۶	۵	۴	۷	۶	۵	۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۳	۲	۱	۳۱	۳	۲	۱	۳۱	۱۱	۱۰	۹	۸
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۷	۶	۵	۴
۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۳	۲	۱	۳۱
۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴

اسفند											
2023 Feb / Mar			۱۴۰۱			۱۳۹۹ فروردین					
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
24 ۵	۲۵ ۶	۲۶ ۷	۲۷ ۸	۲۸ ۹	۲۹ ۱۰	۱ ۱۱	۲ ۱۲	۳ ۱۳	۴ ۱۴	۵ ۱۵	۶ ۱۶
۱۰ ۱۷	۱۱ ۱۸	۱۲ ۱۹	۱۳ ۲۰	۱۴ ۲۱	۱۵ ۲۲	۱۶ ۲۳	۱۷ ۲۴	۱۸ ۲۵	۱۹ ۲۶	۲۰ ۲۷	۲۱ ۲۸
۲۲ ۲۴	۲۳ ۲۵	۲۴ ۲۶	۲۵ ۲۷	۲۶ ۲۸	۲۷ ۲۹	۲۸ ۳۰	۲۹ ۳۱	۳۰ ۱	۳۱ ۲	۱ ۳	۲ ۴

آذر												
2022 Nov / Dae			۱۴۰۱			۱۳۴۴ دی ماه - دیماه						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه
۲۵ ۴	۲۴ ۳	۲۳ ۲	۲۲ ۱	۲۱ ۳۰	۲۰ ۲۹	۱۹ ۲۸	۱۸ ۲۷	۱۷ ۲۶	۱۶ ۲۵	۱۵ ۲۴	۱۴ ۲۳	۱۳ ۲۲
۱۱ ۲	۱۰ ۱	۹ ۳۱	۸ ۳۰	۷ ۲۹	۶ ۲۸	۵ ۲۷	۴ ۲۶	۳ ۲۵	۲ ۲۴	۱ ۲۳	۳۱ ۲۲	۳۰ ۲۱
۱۸ ۹	۱۷ ۸	۱۶ ۷	۱۵ ۶	۱۴ ۵	۱۳ ۴	۱۲ ۳	۱۱ ۲	۱۰ ۱	۹ ۳۱	۸ ۳۰	۷ ۲۹	۶ ۲۸
۲۵ ۱۶	۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳	۲۱ ۱۲	۲۰ ۱۱	۱۹ ۱۰	۱۸ ۹	۱۷ ۸	۱۶ ۷	۱۵ ۶	۱۴ ۵	۱۳ ۴
۳۰ ۲۱	۲۹ ۲۰	۲۸ ۱۹	۲۷ ۱۸	۲۶ ۱۷	۲۵ ۱۶	۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳	۲۱ ۱۲	۲۰ ۱۱	۱۹ ۱۰	۱۸ ۹
۳۰ ۲۱	۲۹ ۲۰	۲۸ ۱۹	۲۷ ۱۸	۲۶ ۱۷	۲۵ ۱۶	۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳	۲۱ ۱۲	۲۰ ۱۱	۱۹ ۱۰	۱۸ ۹

۲۰۲۲ ۱۴۰۱ ۱۳۴۴ تقویم شمسی									
شنبه	یکشنبه	دو شنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه	یکشنبه	دو شنبه	سه شنبه
۲۶ ۲۸ ۲۹	۲۵ ۲۷ ۲۸	۲۴ ۲۶ ۲۷	۲۳ ۲۵ ۲۶	۲۲ ۲۴ ۲۵	۲۱ ۲۳ ۲۴	۲۰ ۲۲ ۲۳	۱۹ ۲۱ ۲۲	۱۸ ۲۰ ۲۱	۱۷ ۱۹ ۲۰
۱۱ ۱۲ ۱۳	۱۰ ۱۱ ۱۲	۹ ۱۰ ۱۱	۸ ۹ ۱۰	۷ ۸ ۹	۶ ۷ ۸	۵ ۶ ۷	۴ ۵ ۶	۳ ۴ ۵	۲ ۳ ۴
۱۸ ۱۹ ۲۰	۱۷ ۱۸ ۱۹	۱۶ ۱۷ ۱۸	۱۵ ۱۶ ۱۷	۱۴ ۱۵ ۱۶	۱۳ ۱۴ ۱۵	۱۲ ۱۳ ۱۴	۱۱ ۱۲ ۱۳	۱۰ ۱۱ ۱۲	۹ ۱۰ ۱۱
۲۵ ۲۶ ۲۷	۲۴ ۲۵ ۲۶	۲۳ ۲۴ ۲۵	۲۲ ۲۳ ۲۴	۲۱ ۲۲ ۲۳	۲۰ ۲۱ ۲۲	۱۹ ۲۰ ۲۱	۱۸ ۱۹ ۲۰	۱۷ ۱۸ ۱۹	۱۶ ۱۷ ۱۸
۲۱ ۲۲ ۲۳	۲۰ ۲۱ ۲۲	۱۹ ۲۰ ۲۱	۱۸ ۱۹ ۲۰	۱۷ ۱۸ ۱۹	۱۶ ۱۷ ۱۸	۱۵ ۱۶ ۱۷	۱۴ ۱۵ ۱۶	۱۳ ۱۴ ۱۵	۱۲ ۱۳ ۱۴

خرداد									
2022 May / چوآ		۱۴۰۱				۱۳۴۴ خرداد ماه			
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه
۲۷	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۳	۲	۱	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲



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>