



The 23rd World Transplant Games - coming to
Perth, Australia in 2023



سفیر

زندگی

نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره نهم - پاییز ۱۴۰۱

- افتخاری دیگر برای ورزش ایران؛ دکتر فرهادی‌زاد نایب رئیس کمیته ملی المپیک شد
- پیش به سوی تکرار قهرمانی؛ این‌بار در سرزمین کانگروها
- حضور نماینده دوچرخه‌سواری پیوند اعضا در کمپ جهانی کره
- گفت‌وگو با روسای هیات‌های استانی و قهرمانان ایران زمین



اگر بخواهید جسم را به قدرت، به زیبایی،
به توانایی، به بروز قدرتها و استعدادهای
گوناگون برسانید، باید ورزش کنید.

مقام معظم رهبری



صاحب امتیاز: فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

مدیر مسؤول: دکتر فاطمه هاشمی

مدیر اجرایی و سردبیر: امین صانعی

همکاران این شماره:

سید محسن موسوی، نوشین تازی وردی، مسعود محمدی زاده،

علیرضا کامکار، زهره صالح آبادی، امین صانعی، مونا آسمانی

و سید امیر سعید ریحانی

طراح و صفحه آرا: مریم حاجی عبدالباقی

منابع علمی این شماره:

سایت فدراسیون پزشکی، ورزشی، وزارت بهداشت

اینفوگرافی: ایرنا

فهرست:

- ۱..... کلام سردبیر
- ۲..... شعبانی: ورزش انگیزه‌ها را دوچندان و امید به زندگی را ارتقا می‌بخشد
- ۱۰..... اینفوگرافی فواید اهدای خون و کبد چرب
- ۱۱..... ۷ راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان
- ۱۳..... امیری: پتانک موفقیت‌های ۲۰۱۹ انگلستان را در استرالیا تکرار خواهد کرد
- ۱۴..... رضایی فرد: به دنبال تکرار قهرمانی در استرالیا هستم
- ۲۰..... اینفوگرافی آبله میمونی و پروتکل‌های حضور در مدارس
- ۲۱..... بغدادی: تیم شایسته‌ای را روانه استرالیا خواهیم کرد
- ۲۲..... دیابت و فعالیت فیزیکی
- ۲۳..... ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با تغییر برخی نگرش‌ها توسعه می‌یابد
- ۲۵..... نصرتی: با شیب ملایم خودمان را آماده حضور در رقابت‌های جهانی می‌کنیم
- ۲۶..... ططری: هیات لرستان نیازمند توجه و حمایت است
- ۳۰..... گفت‌وگو با مرد سرعتی پیوند اعضا: از زمین فوتبال به دوومیدانی رسیدم
- ۳۴..... فتاحی: تیم دارت پیوند اعضا خوزستان در امارات به میدان می‌رود
- ۳۵..... حضور نماینده دوچرخه‌سواری پیوند اعضا در کمپ جهانی کره
- ۳۶..... موسوی: امیدوارم صلح و آرامش در جهان حاکم شود
- ۴۰..... رقابت ورزشکاران تالاسمی در رامسر
- ۴۱..... همراه با استان‌ها



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره نهم - پاییز ۱۴۰۱

تهران - جردن - بالاتر از تقاطع اسفندیار - خیابان شهید

انصاری (صداقت) - پلاک ۶ - طبقه اول - فدراسیون ورزش

بیماران خاص و پیوند اعضا

کدپستی ۱۹۶۷۸۷۴۸۱۱

تلفن: ۲۶۲۰۲۶۲۸

فکس: ۲۶۲۰۲۶۲۸

سخن سردبیر

برگزاری مجمع انتخاباتی کمیته ملی المپیک با یک اتفاق خوب و مبارک همراه بود، انتخاب دکتر مهین فرهادی زاد به عنوان نایب رئیس این کمیته باعث شد تا جامعه ورزش از بابت اعتماد اعضای مجمع به این مدیر با سابقه به خود ببالد.

مدیری که هم به عنوان معاون وزیر ورزش و جوانان و هم به عنوان بانویی که سالها در ورزش ایران به ویژه در ورزش زنان منشا خیر و برکت بوده است و باید امیدوار بود که این روند همچنان ادامه داشته باشد. دکتر فرهادی زاد سالها نیز به عنوان یکی از اساتید دانشگاهی افتخار آموزش و پرورش مدیران ورزشی را بر عهده داشت و با شناختی که از او داریم اکنون و در سمت جدید نیز به دنبال پویایی و موفقیت ورزش ایران است.

او که سالها به عنوان دبیر و عضو هیات رئیسه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا مادرانه در کنار قهرمانان و ورزشکاران کشورمان بود، این روزها مسئولیتی را بر عهده دارد که بی شک سنگین و سخت است اما یقین داریم که عبور از این مسیر برای مدیری که از دانش و تجربه کافی برخوردار است، نه تنها مشکل نیست بلکه ورزش المپیکی ایران به ویژه در بخش بانوان را به منزل مقصود رسانده و ادامه دهنده راه مدیران موفق گذشته خواهد بود.

سکاندار کمیته ملی المپیک نیز در همین ایام تغییر کرد و با رفتن دکتر صالحی امیری، محمود خسروی وفا بر مسند ریاست این کمیته تکیه زد. مدیری ارزشی و تلاشگر که هر جا و در هر سمتی که حضور داشت موفقیت و افتخار را برای ورزش ایران به ارمغان آورد و باید امیدوار بود تیم جدید مدیریتی کمیته المپیک همچون مدیران قبلی بر روی نوار موفقیت گام بردارند.



گفت‌وگوی خودمانی با رئیس هیاتی که از جامعه بیماران خاص به شمار می‌رود

شعبانی: ورزش انگیزه‌ها را دوچندان و امید به زندگی را ارتقا می‌بخشد

استان گرمانشاه در غربی‌ترین نقطه ایران و در همسایگی استانهای همدان، لرستان، کردستان و ایلام با داشتن بیش از ۳۳۰ کیلومتر مرز مشترک با کشور عراق در طول تاریخ همواره نقش محوری و مرکزی در غرب کشور را داشته و دارد. وجود ۴۰۰۰ اثر شناخته شده تاریخی و طبیعی که بیش از ۲۲۰۰ مورد آن به ثبت ملی رسیده است. اثر جهانی بیستون در کنار آثار شاخص دیگری همچون طاق بستان، معبد آناهیتا، تکیه معاون الملک، مجموعه قلعه یزدگرد، چهارقاپی و کاخ خسرو و غار قوری قلعه که جملگی در فهرست موقت ثبت جهانی قرار دارند؛ طبیعت بکر، اقلیم مناسب، آب و هوای چهار فصل، آب فراوان، بازارچه‌های مرزی متعدد، تنوع فرهنگی و دشتهای حاصل خیز و از همه مهمتر مردمانی مهمان نواز این گهواره تمدن را به سینه ستبر و چهره زیبای ایران تبدیل کرده است.

به این بهانه سری به این استان گشورمان می‌زنیم و پای صحبت‌های رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان می‌نشینیم.



خانم شعبانی در اولین گام خودتان را برای مخاطبان معرفی کنید.

نرگس شعبانی هستم، متولد ۱۳۴۳ و در بوشهر و خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمدم. از سال ۱۳۵۶ فعالیت‌های ورزشی‌ام را آغاز کردم، در آن دوران مدیریت ورزش صبحگاهی مدرسه با من بود و در رشته‌های بدمینتون، تیراندازی، آمادگی جسمانی، شنا، قایقرانی و دوومیدانی مقام‌های استانی و کشوری دارم. البته بعدها در این رشته‌ها فعالیت‌های بیشتری داشتم و در حوزه مربیگری و داوری موفق به دریافت مدارج مربیگری شدم، همچنین مدرس رشته‌های تیراندازی و بدمینتون هم بودم و سعی کردم همیشه به نوعی در خدمت جامعه ورزش باشم.

و از کجا با ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدید؟

در سال‌های ۸۳ و ۸۴ با تیم بیماران خاص به عنوان مربی همکاری داشتم و شروع همکاری من با هیات بیماران خاص و پیوند اعضا به سال ۱۳۹۸ بازمی‌گردد.

و از چه دوره‌ای در این هیات قبول مسئولیت کردید؟

به عنوان مسئول این هیات، از دهم مردادماه سال جاری در خدمت جامعه ورزش استان و فدراسیون هستم و امیدوارم بتوانم با فعالیت‌هایی که صورت می‌گیرد منشأ خیر و برکت برای ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان باشم. تلاش ما این است که با همت سایر همکارانم و خرد جمعی، بستری پویا برای فعالیت، تمرینات و مسابقات ورزشکاران و قهرمانان استان فراهم کنیم و اردوهای هیات را به شکلی مناسب برنامه‌ریزی و اجرایی کنیم.

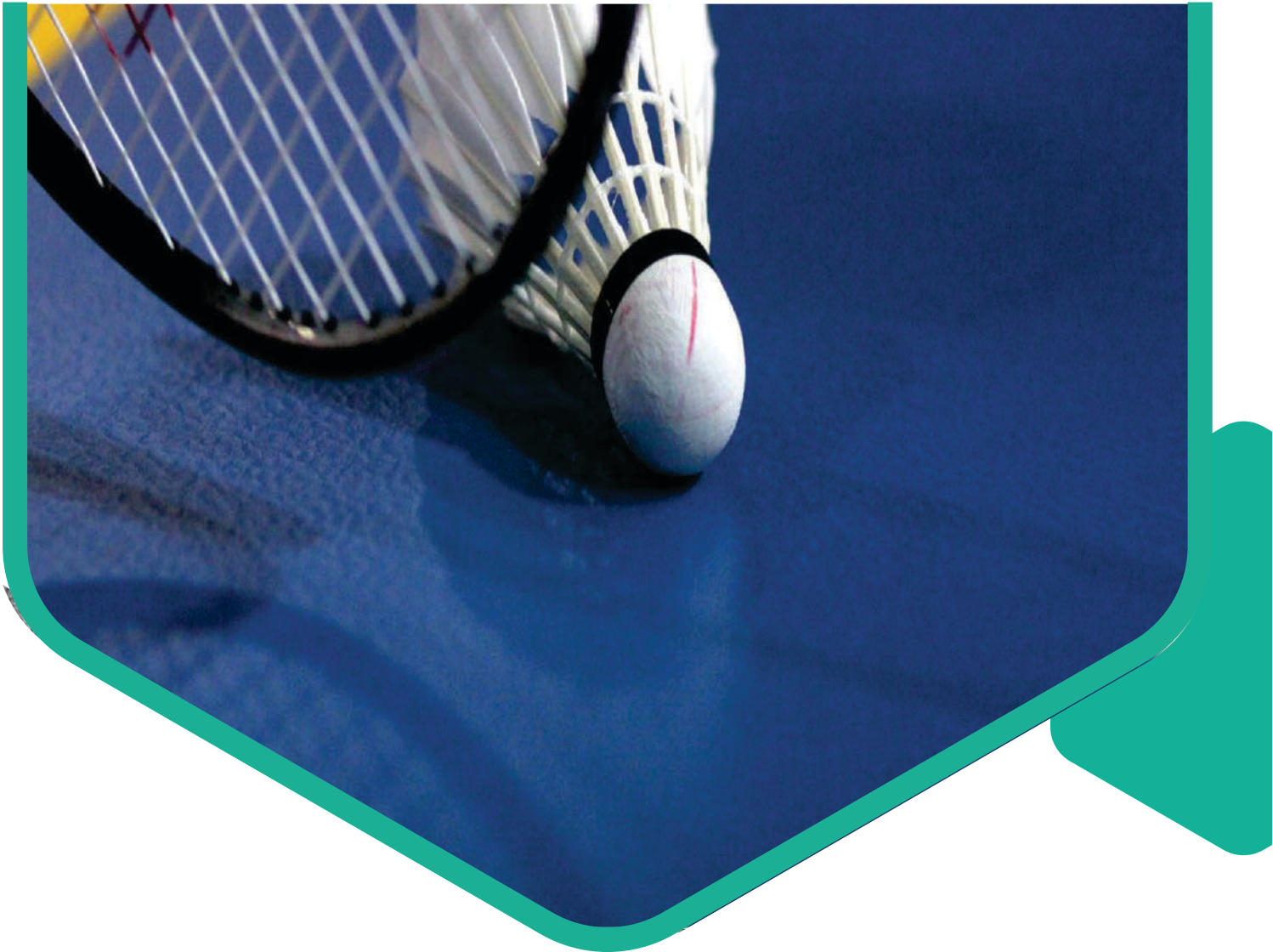
خوشبختانه من با این عزیزان ارتباط نزدیکی دارم و از همین جامعه به شمار می‌روم. شناخت قبلی من به حوزه ورزش از یک سو و اینکه خودم از جامعه بیماران خاص بوده و مبتلا به سرطان بودم از سویی دیگر باعث می‌شود درک به مراتب بهتری از این عزیزان داشته باشم و همین بهانه کافی است که از نظر عاطفی و وجدانی تمام تلاش خودم را برای موفقیت این قهرمانان و ورزشکاران انجام دهم و موفقیت، شادی و خوشحالی این عزیزان آرزوی قلبی من است.

زمانیکه ورزشکاران و قهرمانان بر سکوی قهرمانی تکیه زده و افتخارآفرین می‌شوند، من به بالندگی زندگی خودم می‌رسم، همه این عزیزان افتخار من هستند و به آنها می‌بالیم. من سالهاست که خانم دکتر هاشمی و خانم دکتر فرهادی زاد را می‌شناسم و با توجه به این ساخت، یقین دارم برای موفقیت، سربلندی و سلامتی جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا از هیچ کوششی دریغ نخواهند کرد. خوشبختانه همین نگاه در فدراسیون و سایر هیاتها نیز وجود دارد و هر فردی یا مسئولی که در این مجموعه کار می‌کند به نوعی با خدای خود عهدی بسته و به اصطلاح دلی کار می‌کند. در همین شرایط تلاش مجموعه فدراسیون بر این است که با برگزاری اردوها، مسابقات و برنامه های متعدد امید به زندگی را افزایش داده و سبب ارتقای سلامتی فردی و جامعه شوند.

از روزهای خوش و ناخوش ورزش هم بگویید.

بهترین خاطره من قهرمانی ورزشکاران بیماران خاص و پیوند اعضا و کسب عناوین قهرمانی این عزیزان است. وقتی ورزشکاران پیوندی ما بر سکوهای قهرمانی جهان تکیه زده و پرچم ایران را بالا می‌برند همه ما به حضور و اقتدار آنها با همه مشکلاتی که وجود دارد، می‌بالیم. اینکه با وجود بیماری، شور و شوق فراوان این عزیزان زمینه ساز موفقیت و مدال آوری می‌شود و نبض زندگی جریان دارد حس خوبی را القا می‌کند که باعث طراوت و شادمانی می‌شود. متأسفانه بدترین خاطره من هم خاموش شدن چراغ زندگی دو نفر از عزیزان بیماران خاص بود، در ایام کرونا مجتبی نوری و هادی نوری دو ورزشکار ما آسمانی شدند که برای آنها و سایر عزیزانی که به دیار حق شتافتند از خداوند منان علو درجات را خواستارم.

در کل لحظه به لحظه با این عزیزان بودن و زندگی کردن با آنها خاطرات شیرینی را رقم می‌زند و گاهی درگیری آنها با بیماری و رنجی که از این بابت می‌کشند تلخ است، زمانی که در مسابقات روی سکو قرار می‌گیرند از خوشحالی اشک می‌ریزم از بالندگی که این عزیزان به آن دست یافته اند خدا را شکر می‌کنم.



از ورزش، شادابی و امید به آینده گفتید. اگر موافق باشید در این مورد بیشتر صحبت کنیم.

بله، این مسأله خیلی مهم است و باید به آن به خوبی پرداخته شود. ورزش تاثیر شگفت انگیزی در روحیه این عزیزان دارد و زندگی این قشر از جامعه را متحول و روح زندگی را در بطن وجودی آنها به جریان می اندازد. عشق به فردا و شوق رسیدن به نتیجه ای که در طول دوره فعالیت داشتند را تجربه و بر اساس آن زندگی می کنند. ورزش باعث می شود آنها خود را در برابر سختی ها آبدیده تر کرده و بتوانند محکم تر و باصلابت با بیماری شان مقابله کنند.

وقتی در این جریان قرار بگیرید به فردی دیگری تبدیل خواهید شد و بهتر می توان بیماری را مدیریت کرد. امید به زندگی ارتقا می یابد و فرد با نگاهی متفاوت به آینده و زندگی نگاه می کند. این همان هدف بزرگ و نقش اساسی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا است که تلاش می کند افرادی که از سلامتی کامل برخوردار نیستند را با انگیزه ای بیشتر همچون افراد سالم به زندگی بازگرداند و افق جدیدی را در زندگی شان روشن کند.



و ورزشکاران کشورمان را چطور می توان توصیف کرد؟

ورزشکاران ایرانی سختکوش و تلاشگر هستند و با توجه به استعدادی که دارند نیاز به حمایت بیشتری داشته تا انگیزه آنها برای طی کردن مسیر و ایستادن بر سکوهای قهرمانی چند برابر شود. البته باید این مسأله را هم یادآور شوم که فدراسیون با توجه به تلاش پرسنل و بودجه ای که در اختیار دارد تمام سعی و تلاش خود را به کار گرفته تا در برگزاری برنامه های خود و سیاستی که در پیش گرفته به خوبی عمل کرده و به هدف نهایی خود دست یابد. برای همین شاهد هستیم در رویدادهای ورزشی، سمینارها، همایشها و ... بهترین مدل را طراحی و سعی در اجرای خوب آن دارد. هیات های ورزشی ما هم در این جریان نقش خود را به شایستگی ایفا کرده و همسو با سیاست های فدراسیون گام برداشته و برآورد این تلاش در نهایت سربلندی ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا را به همراه دارد.

در مورد تعداد ورزشکاران تحت پوشش هیات هم صحبت کنیم، آماری از این ورزشکاران دارید و برای آنها چه برنامه ای دارید؟

در استان کرمانشاه حدود ۳۶ هزار و پانصد بیمار خاص داریم که از این تعداد ۱۷۵ نفر پیوند اعضا، ۳۱۰ نفر مبتلا به تالاسمی، ۱۱۰ نفر سیاف، ۲۴۰ نفر شامل هموفیلی و همودیالیز، ۱۲ هزار نفر دیابتی، ۶۱۶ نفر دیالیزی و در نهایت ۱۸ هزار نفر مبتلا به سرطان به ثبت رسیده است.

با همفکری تمامی استانها و مسئولان فدراسیون و برگزاری برنامه هایی که حال این عزیزان را خوب کند سعی داریم تا مسایل و مشکلات آنها را کاهش دهیم. یکی از این مسایل تهیه دارو و پیگیری مشکلات مربوطه است که دغدغه ای برای بیماران محسوب می شود. در همین راستا سعی داریم با هدایت این عزیزان به ورزش و قراردادادن آنها در مسیر سلامتی، بخشی از مشکلات را حل کرده و با داشتن برنامه های منسجم در طول سال به آنان برای رسیدن به روزهای طلایی کمک کنیم تا بتوانند از زندگی لذت ببرند.

در ایام کرونا چه کردید؟

با توجه به وضعیت و حساسیت بیماری این عزیزان، ورزشکاران ما در این دوران به صورت کامل در خانه بودند و در سال ۱۴۰۱ برنامه ریزی کردیم تا بتوانند در مسابقات کشوری شرکت کرده و با دادن فراخوان در کانالها و گروههای ورزشی آنها را به این رقابتها دعوت کردیم.

با توجه به مشکلات این عزیزان، مجموعه سوارکاری تحت حمایت یکی از ورزشکاران بیماران خاص را هم در نظر گرفتیم که برنامه‌هایی مفرح و متنوع را در محیط باز به اجرا درآورد که جهت تغییر روحیه جامعه تحت پوشش مورد پسند واقع شد و باز خورد خوبی داشت.

و آینده را چطور میبینید؟

با توجه به برنامه‌هایی که برای مسابقات کشوری و جهانی از سوی فدراسیون برنامه ریزی و طراحی می‌شود آینده خوبی را در پیش خواهیم داشت. با توجه به اینکه قبل از ایام کرونا، مدال‌های متعددی را در رشته‌های پیوندی داشتیم به ادامه روند مدال‌آوری و موفقیت امید بسیار داریم.

البته با توجه به مشکلاتی که در تمام فدراسیونها از نظر مالی وجود دارد این هیات نیز تحت نظر فدراسیون اداره شده و نیازمند نگاه ویژه است تا ان شاء الله بتوانیم سکوهایی قهرمانی را تصاحب کنیم.





به ورزش استان بپردازیم، در چه رشته‌هایی فعال هستید؟

استان کرمانشاه در رشته دарт، تیراندازی و بدمینتون کشوری موفق بوده و در رشته‌های دوومیدانی، پرتاب دیسک و وزنه‌برداری در مسابقات جهانی دارای مقام اول و دوم است. در همین راستا با شورای عالی بیماران خاص همکاری مستمر وجود دارد اما باید به این نکته هم اشاره کنم که متأسفانه فضای ورزشی اختصاصی نداریم و این از مشکلات بزرگ ما محسوب می‌شود و برای جبران این مساله از حمایتها و همکاری هیاتهای دیگر بهره می‌بریم.

ورزشکاران برای الگو برداری از چهره‌های ورزشی و غیر ورزشی، سلیقه‌ها و نظرهای مختلف دارند. از نظر شما چه فردی شایسته الگو برداری است؟

فردی شایسته الگو برداری است که با اخلاق جوانمردی، خود را به عنوان الگوی ملی و جهانی معرفی کند. بدون شک باید از غرور و کبر دور باشد مانند پهلوانانی که در فرهنگ ما حضور داشتند و هنوز نام آنها زبانزد مردم و جامعه است. الگوهایی که با اخلاق و منش پهلوانی در علم و ادب برای خود نامی دست و پا کردند و در کنار قدرت بدنی، سکوه‌های جهانی را به تسخیر درآوردند. در میان چهره‌های خارجی هم بارها دیده ایم افرادی هستند که در کمال سادگی در میان مردم حضور یافته و در فعالیتهای خیر خواهانه سهم به سزایی را ایفا کرده‌اند.

صحبت‌های پایانی شما با خوانندگان سفیر زندگی را می‌شنویم.

هر روز بیدار شدن و نفس کشیدن در هوای آزاد، تماشای آسمان آبی و قدم زدن در پارک آن هم صبح قبل از طلوع آفتاب حس خیلی خوبی را به انسان می‌دهد و چیزی که باعث ناراحتی است دیدن افراد ناتوان و فقری است که توانایی اداره زندگیشان را ندارند و مخارج کمر شکن بیماری آنها را از پا درآورده واقعا عذاب آور است.

سالی که گذشت سالی پر از فراز و نشیب‌های بسیار بود، از سختی‌های زندگی درس گرفتیم و تجارب زیادی کسب کردم. خوشی‌ها و لبخند عزیزانی را دیدم و لذت بردم و خوشحالم که زندگی هنوز در جریان است. گرمای در آغوش کشیدن عزیزان را حس و قدر لحظه‌هایی را که برگشت ناپذیر است را به معنای واقعی درک کردیم. باید این مسایل را به درستی برای خود معنا کنیم و از لحظه لحظه‌های زندگی و حال خوب آن استفاده کنیم.

برای سال ۱۴۰۲ می‌گویم، قلب خاک خوبی دارد و هر چه در آن بکاریم از همان جنس صد برابر درو می‌کنیم. بیاییم در قلبمان خوبی‌ها، مثبت اندیشی و عشق به زندگی و با هم بودن را بکاریم و همان را هم درو کنیم.

به امید روزهای زیبا

فواید اهدای خون



پیشگیری از هموکروماتوز

(جذب آهن بیش از حد توسط بدن)



کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی



کاهش خطر ابتلا به سرطان



تقویت تولید سلول های جدید خونی



کاهش وزن



رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب

مصرف بالای میوه و سبزی و مغزها



کاهش مصرف روغن اشباع و معده و لاکتوز



مصرف فیبر کافی



منع مصرف الکل



استفاده از غلات کامل



محدودیت در مصرف قند و نمک



۷ راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان

دکتر لاله حاکمی

متخصص بیماری های داخلی و نایب رئیس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی

عامل خطر شماره ۲: چاقی و لاغری مفرط

با ورزش، وزن خود را تحت کنترل در آورید. اضافه وزن و چاقی عامل شناخته شده ای برای بروز سرطان است. در حقیقت، اضافه وزن با خطر بروز ده ها نوع سرطان شامل سینه و لوزالمعده مرتبط است. احتمال بروز سرطان سینه در آینده در دخترانی که در دوران نوجوانی وزن های بسیار پایینی دارند هم بیشتر بوده و لازم است که وزن خود را تحت کنترل در آورید.

در رژیم غذایی تان گوشت قرمز و فرآوری شده را محدود کنید و دست کم ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز میل کنید. به جای غلات فرآوری شده از غلات کامل استفاده کنید و مقدار کالری دریافتی خود را با نظریک کارشناس تغذیه تنظیم کنید.

عامل خطر شماره ۳: بی تحرکی

رژیم غذایی به تنهایی برای سلامت بدن و کاهش خطر سرطان کافی نیست. بنابراین فعالیت را انتخاب کنید که با سطح آمادگی بدن شما همخوانی داشته باشد. ارتباط فعالیت بدنی منظم در کاهش خطر سرطان هایی مثل سرطان سینه، روده بزرگ و دیواره رحم کاملاً شناخته شده است. به علاوه فعالیت منظم در سطح متوسط به طور کلی موجب افزایش سطح ایمنی بدن میشود پس توصیه می شود بزرگسالان دست کم ۳۰ دقیقه در روز ۵ هفته و کودکان دست کم ۶۰ دقیقه در روز ۵ هفته ورزش کنند.

آیا می دانید بی تحرکی و چاقی از عوامل خطر برای بروز سرطان محسوب می شوند؟ در بسیاری از موارد ژن های ما تعیین کننده اصلی احتمال بروز سرطان هستند اما برخی از عوامل خطر بروز سرطان قابل تغییرند، مانند رژیم صحیح غذایی تا تغییرات شیوه زندگی و پرهیز از تماس با مواد شیمیایی سمی و همچنین خودداری از تماس بیش از اندازه با نور خورشید. تغییرات ساده می توانند تفاوت های قابل توجه ایجاد کنند، حتی در علم روز دنیا دیده شده که نوع رژیم غذایی و شرکت در فعالیتهای بدنی می تواند بروز ژن را تحت تاثیر قرار دهد.

عامل خطر شماره ۱: تنباکو

مصرف دخانیات در افرادی که ورزش می کنند، کمتر است. تنباکو کشنده است و مصرف آن میتواند تقریباً به همه ارگانهای داخلی بدن آسیب برساند و عامل شناخته شده دست کم ۱۵ نوع سرطان است.

خطر سرطان به سیگار محدود نمی شود. سیگار، پپ، تنباکوی جویدنی و قلیان همگی با سرطان مرتبط هستند. آیا باز هم برای ترک سیگار دنبال انگیزه هستید؟ شما با سیگار کشیدن، افراد خانواده و نزدیکان خود را هم در معرض سرطان قرار می دهید. همچنین به علت سیگار کشیدن اطرافیان، دهها هزار نفر شامل کودکان مبتلا به بیماریهای آسم، ذات الریه، سندروم مرگ ناگهانی شیر خوار و عفونت های گوش شده اند.

عامل خطر شماره ۴: تماس با نور خورشید

ورزشکار عزیز، اگر در محیط آزاد ورزش می کنید موارد زیر را رعایت کنید. موارد متعددی از انواع سرطان های پوست سالانه تشخیص داده می شوند که بیشتر آنها وابسته به نور خورشید است. ملانوم که جدی ترین نوع سرطان پوست است می تواند کشنده باشد، شما می توانید با محدود کردن زمان تماس با نور خورشید بالاخص بین ۱۰ صبح تا ۴ عصر خطر بروز سرطان پوست را کم کنید. بالاخص در میانه روز در سایه حرکت کرده و از ضدآفتاب استفاده کنید و لباس پوشیده داشته باشید. جنس لباس به گونه ای باشد که وقتی در نور قرار میگیرید نتوانید از وراى آن، ببینید.

همچنین کلاه سر کنید و از عینک آفتابی با جذب ۹۹ درصد اشعه ماورای بنفش استفاده کنید. این قوانین را حتی در روزهای ابری اجرا کنید و از لامپهای خورشیدی و سولاریوم پرهیز کنید زیرا همان نوع آسیب را به پوست وارد می کنند.

عامل خطر شماره ۵: عفونت

عفونتهای ویروسی، باکتری و پارازیتی عامل خطر شناخته شده حدود ۲۰ درصد از انواع سرطانها هستند. تعدادی از این ویروس ها مثل ویروس زگیل تناسلی، هپاتیت و ایدز از طریق تماس جنسی انتقال می یابند. عفونت معده با میکروب هلیکوباکتر پیلوری عامل ایجاد انواع مختلفی از سرطان های معده محسوب میشود. آلودگی با این میکروب در جوامع در حال توسعه شایع است و در افرادی که در خانواده درجه اول سابقه سرطان معده دارند باید در صورت آلودگی با درمان مناسب آنتی بیوتیکی، ریشه کن گردد.

توصیه میشود دختران بزرگتر از ۹ سال بر علیه ویروس زگیل تناسلی واکسینه شوند.

عامل خطر شماره ۶: تماس با مواد شیمیایی

برخی مواد در فرآورده های رایج عامل خطر برای بروز سرطان محسوب میشوند. آذبت، یک ماده فیبری است که در بسیاری از ساختمان های قدیمی به عنوان عایق حرارتی مورد استفاده قرار گرفته است. استنشاق این ماده می تواند موجب سرطان گردد. قبل از هر گونه بازسازی، وجود این ماده را در ساختمانان کنترل کنید. نقاشان و بناهایی که در بازسازی ساختمان های قدیمی شاغل هستند قبل از کار کردن در ساختمان هایی که پنبه نسوز دارند باید اقدامات ایمنی را آموزش دیده و اجرا کنند.

تتراکلرواتیلن محلولی است که در خشک شویی ها مورد استفاده قرار می گیرد. گرچه استفاده از لباس های خشکشویی شده مضر محسوب نمی شود اما افرادی که در خشک شویی کار می کنند باید لباس هایشان را مرتب تعویض کرده و بشویند و البته غذایشان را در خارج از محیط خشک شویی نگاه دارند.

عامل خطر شماره ۷: محصولات مصرفی

ضد تعریق ها، پودر تالک، رنگ مو، آسپارتام و برخی مواد آرایشی به عنوان علل احتمالی بروز سرطان مطرح شده اند. در واقع شواهد قانع کننده ای برای این امر وجود ندارد و لازم است تحقیقات بیشتری صورت گیرد.

امیری: پتانک موفقیت های ۲۰۱۹ انگلستان را در استرالیا تکرار خواهد کرد

نفرات اعزامی به رقابت های جهانی استرالیا در اردوها حضور خواهند داشت. با این شرایط از اردوهای بعدی برنامه های ما متفاوت خواهد بود و در صدد هستیم تا بهترین عملکرد را در این خصوص داشته باشیم.

امیری ادامه داد: باید از حمایت های دکتر فرهادی زاد به عنوان حامی همیشگی ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا و سید محسن موسوی دبیر این فدراسیون که پشتیبان ورزش ما هستند تقدیر و تشکر کنم چرا که با حضور آنها این ورزش همواره در مسیر ترقی قرار دارد و امیدوارم بتوانیم نتایج درخشان رقابت های جهانی ۲۰۱۹ انگلستان را دوباره تکرار کنیم.

گفتنی است رقابت های جهانی استرالیا به میزبانی شهر پرث فروردین ماه سال آینده برگزار خواهد شد و قرار است فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با کاروانی کیفی راهی این مسابقات شود.

سر مربی تیم ملی پتانک پیوند اعضا با اشاره به شرایط مطلوب اردوی این تیم گفت: با توجه به شرایط نفرات حاضر در اردو در صد هستیم نتایج درخشان رقابت های جهانی ۲۰۱۹ انگلستان را تکرار کنیم.

مهدی ممتاز امیری ادامه داد: دومین مرحله اردوی تیم ملی پتانک کشورمان اعزامی به مسابقات جهانی استرالیا طی ۴ روز در مجموعه ورزشی تختی تهران برگزار شد که طی آن ۱۲ آقا و ۱۱ ورزشکار خانم در این اردو حضور داشتند.

وی تصریح کرد: وضعیت نفرات حاضر در این اردو خیلی خوب بود، به ویژه نسبت به اردوی اول شاهد پیشرفت چشمگیری بودیم. ورزشکاران ما از نظر فنی و تاکتیکی پیشرفت خوبی داشتند و من به نتایج و آینده این تیم امید بسیار دارم.

سر مربی تیم ملی پتانک پیوند اعضا تاکید کرد: این اردوی آخر ما با این شرایط بود و از اردوی بعدی تنها





وقتی قرار نیست در برابر مشکلات سر خم کنیم

رضایی فرد: به دنبال تکرار قهرمانی در استرالیا هستیم

داشتن فعالیت های بدنی منظم یکی از مهمترین اقداماتی است که می توانیم برای حفظ و ارتقای سلامت خود انجام دهیم و همه افراد با هر سن و سطح توانایی می توانند از مزایای فعالیت جسمی بر سلامتی برخوردار شوند. متأسفانه حجم مشغله کاری و زندگی در روزگار کنونی آنقدر زیاد شده که برخی ها حتی در طول سال هم از ورزش خودداری کرده و به نوعی سلامتی خود را به مخاطره می اندازند اما با سیاست گذاری و برنامه های فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا این فرصت برای علاقه مندان به ورزش مهیا شد که با روی آوردن به ورزش، در سلامتی خود و جامعه گام های مهم و اساسی بردارند.

در این شماره از نشریه سفیر زندگی با یکی دیگر از بانوان مدال آور و قهرمان ورزش پیوند اعضا صحبت می کنیم، بانویی که با سرسختی و استقامت بر مشکلات چیره شده و بر سکوی قهرمانی جهان تکیه زده است.



خانم رضایی فرد این شما و خوانندگان، اول از معرفی خودتان شروع کنیم تا به بقیه سئوالات برسیم.

عرض سلام و وقت به خیر دارم خدمت تمام خوانندگان نشریه فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا، رها رضایی فرد هستم عضو تیم ملی دارت پیوند اعضای جمهوری اسلامی ایران. در آغازین روز بهار سال ۱۳۶۱ در شهر شیراز و در یک خانواده متوسط متولد شدم. لیسانس حقوق قضایی دارم و چند سال مشغول کار حقوقی بودم اما بعد از پیوند دوم به دلیل استرس زیاد این شغل، فعلاً کناره گیری کردم و در حال حاضر مشغول آموزش شطرنج به بچه های ۴ تا ۱۲ سال هستم.

به نظر خودم انسان صلح دوستی هستم ولی کلاً شخصیت شلوغی دارم. خیلی آدم کمرویی نیستم و توی این دنیا بیشتر از همه چیز دیدن فوتبال رو دوست دارم

حس می کنم تماشای فوتبال خیلی بار و حیاتم سازگار است. کلاً محبت کردن به همه انسانها را خیلی دوست دارم. از مهربانی لذت می برم و از دروغ واقعا متنفرم.

من خیلی اهل ایرادگیری غذایی نیستم ولی غذای مورد علاقه من خورش کنگر است، فکر کنم هر کسی یک ذره هم من رو بشناسه می دونه که رنگ مورد علاقه من آبی است. عاشق آب و هوای شیراز هستم و آرزوی من این است که دوباره به شغل قبلی خودم که وکالت است بازگردم. هر آدمی در زندگی یک سری برنامه ریزی های بلندمدت و کوتاه مدت دارد و فعلاً برنامه ریزی کوتاه مدت من انتخاب در تیم ملی و برنامه ریزی بلند مدت هم

کسب مدال جهانی و تکرار عنوان قهرمانی رقابت های ۲۰۱۹ نیوکاسل انگلیس است، مجرد هستم و از ورزش و کارکردن واقعا لذت می برم.

و از چه زمانی متوجه مشکل کلیوی شده و چه طور با ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدید؟

از بچگی مشکل کلیه داشتم و دکتر ورزش کردن را برای من ممنوع کرده بود ولی چون علاقه ای به الکی نمره گرفتن نداشتم از همان ابتدا و در دوران دبستان و راهنمایی تا آخر ایام دانشگاه در مسابقات شطرنج شرکت میکردم و معمولاً هم مقام می آوردم اما ورزش هایی که نیاز به جنب و جوش بیشتری داشت را در واقع بعد از دوران دانشگاه شروع کردم.

از سال ۸۵ توسط آقای هادی خشنودی با هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدم و ارتباط ما با آقای ایوبزاده برقرار شد که در آن زمان مسئول کمیته دارت استان فارس بود. از سال ۸۶ دارت را تحت نظر این مربی شروع کردم و مدتی هم تمرینات خودم را ادامه دادم اما چون در آن زمان این رشته جزء رشته های ورزشی و مسابقه ای فدراسیون ورزش پیوند اعضا نبود دارت را کنار گذاشتم و در دوومیدانی ورزش خودم را ادامه دادم. در مورد آقای خشنودی هم باید بگویم واقعا برای بچه های استان فارس زحمات بسیاری کشید و به عنوان ورزشکار این استان، از او تشکر می کنم.

و چه شد که به دارت بازگشتی؟

از سال ۹۶ یا ۹۷ بود که فکر میکنم دارت رسماً و دوباره جزء رشته های فدراسیون شد و من هم دوباره این ورزش را شروع کردم. مسابقات دوومیدانی انتخابی تیم ملی در رامسر بود که یک مسابقه دارت هم بین همه بچه ها برگزار شد و فکر میکنم امتیازی که آورده بودم از همه بچه ها بیشتر بود و برای عضویت در تیم ملی جهت اعزام به اسپانیا انتخاب شدم.

هرچند به خاطر بعضی از مشکلات از اعزام جا ماندم اما از همان سال تحت تعلیم استاد بغدادی تمریناتم را ادامه

دادم و موفق شدم عضو تیم ملی دارت پیوند اعضا شوم. در کنار فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خاطرات خیلی زیادی دارم و دوستان بسیاری هم پیدا کردم. مهمتر از همه به نظر من این فدراسیون ورزشی بیشتر از اینکه در ورزش به من کمک کند در سلامتی به من کمک کرده طوری که توانستم در مورد پیوند کلیه چیزهای خیلی زیادی از بچه های تیم یاد بگیرم که خیلی در سلامتی و مراقبت از خودم به من کمک کرد.



و چه تفاوتی بین ورزشکاران ما با رقبای خارجی وجود

دارد؟

تفاوت بزرگی که بین فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای ایران و سایر تیم های خارجی در مسابقات جهانی وجود دارد به انگیزه بالای بچه های ایرانی باز میگردد. بچه های ما انگیزه مضاعفی برای موفقیت و قهرمانی دارند اما سایر کشورها، بیشتر برای تفریح راهی این مسابقات می شوند.

واقعیت این است که فدراسیون ما متفاوت عمل کرده و تلاش مضاعفی را برای موفقیت ورزشکاران انجام داده است. برای موفقیت یک تیم یا کاروان ورزشی نمی توان از یک نفر نام برد چرا که افراد بسیاری در آن دخیل بوده و سهیم هستند اما جا دارد از سرکار خانم دکتر هاشمی، سرکار خانم دکتر فرهادی زاد، آقای محسن موسوی، آقای محمدی زاده، آقای کامکار و همه و همه تشکر کنم که این فرصت را به بچه ها دادند تا قابلیت های خودشان را در ورزش پیوند اعضا به اثبات برسانند.

کمی به عقب بازگردیم. از مشکل کلیوی بگو و اینکه آن

ایام چگونه گذشت؟

من دو بار پیوند کلیه شدم، بیماری من بیماری ام.پی.جی.ان بود و به این صورت است که شبکه مویرگی کلیه خود به خود دچار پارگی شده و باعث دفع پروتئین و خون می شود. من از ۵ سالگی به این بیماری مبتلا شدم و پزشکان از همان ابتدا گفتند که در نهایت این بیماری به پیوند کلیه می انجامد. کلاس دوم دبیرستان بودم که پیوند شدم علیرغم اینکه خیلی سخت بود و همه بچه های پیوند کلیه میدانند که دوران دیالیز چطور است و چقدر انسان دچار ناتوانی میشود اما من سعی کردم به تحصیلم لطمه وارد نشده و خیلی تلاش کردم تا توانستم به آن چیزی که میخواستم برسم.



و سوالی که از همه دوستان می پرسم. در این سالها خاطره

خوب یا بدی که در ذهن مانده باشد دارید؟

بهترین خاطره ورزشی من قهرمانی در مسابقات جهانی انگلستان بود که واقعاً برای آن زحمت کشیده بودم. آقای بغدادی واقعاً برای ما وقت گذاشت و موفقیت هایی که به دست آمد حاصل تلاش گروهی بود. بدترین خاطره ورزشی من هم به همان مسابقات ۲۰۱۷ اسپانیا باز میگردد که متأسفانه شب آخر به دلیل عدم صدور روادید نتوانستم به مسابقات اعزام شوم.

و چرا ورزش دارت را انتخاب کردید؟

رشته دارت نسبت به خیلی از ورزش‌های دیگر تقریباً رشته‌ای ارزان قیمت به شمار میرود چرا که از وسایل دارت میتوان در طولانی مدت استفاده کرد، حتی در خانه هم می‌شود این ورزش را انجام داد و به همین علت جزو رشته‌های نسبتاً کم هزینه است. از سوی دیگر با توجه به شرایط کرونایی و فضای کمی که برای این ورزش نیاز بود با استقبال خیلی خوبی مواجه شد و در این مدت رشد چشمگیری هم داشت.

البته فدراسیون در زمان کرونا، مسابقات دارت را به صورت آنلاین برگزار کرد که خدا را شکر ارتباط ورزشکاران دارت با تمرینات و مسابقات قطع نشد و فدراسیون و استاد بغدادی این فرصت را به وجود آوردند تا در زمان کرونا از شرایط و فضای رقابتی دور نباشیم. با توجه به نتایجی که در مسابقات انگلستان رقم زده شد و نتایج غیر قابل پیش‌بینی بچه‌ها و مقام سومی جهان که برای اولین بار به دست آمده بود مطمئنم که تعداد مدالها و جایگاه ایران قطعاً بالاتر از این خواهد بود به شرطی که تعداد نفرات اعزامی بیشتر شود. در مورد سایر ورزشها هم باید بگویم به فوتبال علاقه بسیاری دارم، در بین تیم‌های ایرانی طرفدار استقلالم و در فوتبال اروپا هوادار رئال مادرید هستم.

بهترین چهره ورزشی و از بین فوتبالیست‌ها اگر بخواهم گزینه‌ای را انتخاب کنم مرحوم ناصر حجازی را میتوانم نام ببرم و در حال حاضر و وریا غفوری را در بین گزینه‌ای برتر میدانم. در مورد گزینه‌های خارجی هم میشل پلاتینی و رونالدو را باید نام برد.





و حرف پایانی

برای همه دوستانم آرزوی سلامتی و موفقیت دارم. سلامتی بزرگترین نعمت الهی است و از خدا میخواهم این نعمت را به همه ارزانی دارد.

« علائم آبله میمونی چیست؟ »

علائم



- ۱ تب
- ۲ کمر درد
- ۳ بدن درد و سردرد شدید
- ۴ درد عضلانی
- ۵ ضایعات و زخم‌های پوستی
- ۶ تورم غدد لنفاوی
- ۷ کمبود انرژی شدید
- ۸ نشانه‌هایی مشابه سرماخوردگی
- ۹ تاول‌های دردناک پراز مایع روی صورت، دست‌ها و پاها

راه‌های سرایت



- ۱ در تماس نزدیک با فرد آلوده
- ۲ دستگاه تنفسی
- ۳ تماس با حیوانات آلوده
- ۴ پوست زخم شده، چشم، بینی و دهان
- ۵ تماس جنسی
- ۶ مواد آلوده به ویروس

کارایی واکسن آبله



تا ۸۵ درصد

طول دوره بیماری



۲ تا ۴ هفته

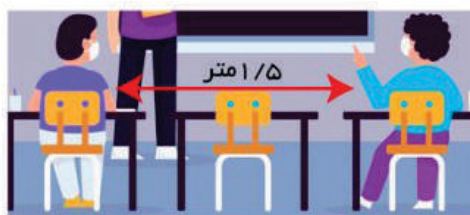
آبله میمونی ضایعات جلدی در صورت و قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌کند



پروتکل‌های بهداشتی آموزشی حضوری در مدارس



شست‌وشوی مرتب دست‌ها
با صابون مایع و گذاشتن محلول
ضد عفونی کننده دست در کلاس‌ها



فاصله ۱/۵ متری بین دانش‌آموزان در کلاس
حضور نوبتی دانش‌آموزان متناسب با امکان فاصله‌گذاری



جلوگیری از ورود افراد
با علائم بیماری به مدرسه



ماسک‌زدن همه افراد در
مدرسه و سرویس مدرسه



باز کردن درو پنجره‌های
کلاس ۶ بار در هر ساعت



نظافت مستمر سطوح
دارای تماس مشترک





بغدادی: شرایط ملی پوشان روند صعودی دارد/ تیم شایسته ای را روانه استرالیا می کنیم

استرالیاست چرا که می خواهیم همچون مسابقات گذشته با موفقیت و مدال آوری برای ورزش ایران افتخار آفرین باشیم.

بغدادی گفت: در این اردو ۱۱ ورزشکار از استانهای کشور حضور داشتند اما ۲ ورزشکار نیز به دلیل کرونا غایب بوده و منتظر هستیم تا وضعیت آن ها نیز مشخص شود.

او با تاکید بر اینکه روند صعودی تیم ملی دarts کاملاً مشهود است، افزود: نسبت به اردوی اول، نمرات سطح کیفی بهتری دارند. این مساله باعث میشود دقت بیشتری برای انتخاب نمرات داشته باشیم چرا که می خواهیم شایسته تکیه های خود را در رقابتهای پیش رو نشان دهیم.

گفتنی است رقابت های جهانی پیوند اعضا فروردین ماه سال آینده به میزبانی شهر پرت استرالیا برگزار می شود.

سر مربی تیم ملی دarts پیوند اعضا گفت: دومین مرحله اردوی تیم ملی به میزبانی سمنان برگزار شد و خوشبختانه نتایج و عملکرد ورزشکاران نشان می دهد قهرمانان کشورمان روند صعودی را در پیش گرفته اند.

علیرضا بغدادی تصریح کرد: دومین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی دarts با هدف حضور شایسته در رقابتهای جهانی استرالیا به میزبانی استان سمنان و شهرستان شاهرود برگزار و ورزشکاران برنامه های از پیش تعیین شده را مرور کردند.

وی ادامه داد: این اردو از هشتم شهریور ماه آغاز شد و تا دهم این ماه ادامه داشت، هیات سمنان تلاش بسیاری برای برپایی این اردو داشت که جا دارد از مسئولان این استان تقدیر و تشکر کنم، همچنین نماینده فدراسیون نیز در اردو حضور یافت و از نزدیک روند آماده سازی نمرات حاضر را بررسی کرد، هدف همه ما تشکیل یک تیم خوب و کیفی برای حضور در رقابتهای جهانی



دیابت و فعالیت فیزیکی

دکتر ساناز کبیری - متخصص پزشکی ورزشی

یکی از مهمترین مداخلات در افرادی دیابتی به خصوص نوع ۲ جهت کاهش قند خون، داشتن فعالیت فیزیکی منظم است.

افزایش فعالیت فیزیکی حتی به اندازه برخی داروها البته با عوارض کمتر می تواند موثر باشد. انجام ورزش منظم در افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند می تواند به تاخیر یا حتی جلوگیری از ابتلا به دیابت کمک کند.

فعالیت بدنی منظم همراه با تغذیه سالم و کنترل وزن می تواند خطر ابتلا به عوارض دیابت مانند بیماری قلبی و سکته را نیز کاهش دهد.

توصیه راهنماهای جهانی در این خصوص انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی با شدت متوسط تا شدید (به عنوان مثال ۳۰ دقیقه و پنج روز در هفته) و تمرینات مقاومتی (مانند بلند کردن وزنه) دو تا سه بار در هفته می باشد.

ملاحظات انجام تمرینات ورزشی در افراد دیابتی :

- اگر تاکنون فعالیت فیزیکی نداشتید، مشاوره با پزشک قبل از شروع تمرینات ورزشی الزامی است.

- قبل، بعد و حین ورزش مقادیر مناسب مایعات استفاده شود.

- میزان قند خون قبل از شروع ورزش اندازه گیری شود و در صورتی که قند خون کمتر از ۱۰۰ بود ورزش انجام نشود.



ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با تغییر برخی نگرش‌های اجتماعی توسعه می‌یابد



رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه همچنان برخی نگرش‌های متفاوت اجتماعی امکان توسعه ورزش بین گروه‌های زیر مجموعه این هیات را با مشکل مواجه کرده، گفت: لازم است مسوولان هیات به طور مستقیم در نشست‌های کمیته بیماران خاص استانها حاضر شوند.

محترم مردانیان افزود: وقتی صحبت از ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به میان می‌آید مهم بعد قهرمانی و دست یافتن به نشان مسابقات نیست بلکه هدف اصلی استفاده از ورزش به عنوان یک اصل سلامت محور برای این گروه از افراد است اما همچنان در ارزیابی این هیات ورزشی و تقسیم اعتبارات و امکانات، ملاک‌هایی چون آمار مدال‌ها و حضور در مسابقات در نظر گرفته می‌شود.

وی با بیان اینکه بیشتر ورزشکاران مبتلا به بیماری‌های خاص و یا گیرندگان عضو پیوندی تمایلی به شناخته شدن در ورزش قهرمانی ندارند، تصریح کرد: از این رو عمده تلاش هیات ورزشی آن است که بتواند به نوعی زمینه ارتقا سلامت و نشاط را برای این افراد با ایجاد فضاهای مناسب ورزشی با تمرکز بر گسترش بعد همگانی ورزش فراهم کند.

مردانیان یادآور شد: تعداد افرادی که به عنوان بیماران خاص و پیوند اعضا به سمت ورزش گرایش دارند بسیار اندک است که جذب افراد بیشتر نیاز به برنامه‌های جذاب و متنوع دارد اما به دلیل آنکه هیات توان مالی بالایی نداشته و دیگر هیاتهای ورزشی نیز همراهی چندانی ندارند به سختی می‌توان همین تعداد کم ورزشکار جامعه بیماران خاص و پیوند اعضا را به ادامه راه امیدوار کرد.

رئیس هیات بیماران خاص و پیوند اعضای چهارمجال و بختیاری آمار ورزشکاران سازمان یافته این هیات در استان را ۲۸ نفر اعلام کرد و گفت: شیوع کرونا و خانه نشینی بسیاری از این ورزشکاران موجب شد تا آمارها به شدت کاهش شود، با این حال با بهبود وضعیت همه گیری کرونا، برنامه های هیات نیز برای ساماندهی تعداد بیشتری از ورزشکاران در سال ۱۴۰۱ آغاز شده است.

مردانیان درباره استفاده از حامیان مالی برای جبران کمبود اعتبارات در هیات ورزشی تصریح کرد: بارها درباره ضرورت جذب حامیان مالی در ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا صحبت شده اما از یک طرف، شرایط این هیات برای هیچ سرمایه گذاری پذیرفتی و قابل بازدهی مناسب نیست و از طرفی دیگر افراد خیر نیز ترجیح میدهند برای مباحث دیگر بیماران همچون تهیه اقلام دارویی و یا اشتغال و مسکن آنها پیشقدم شوند.

وی یادآور شد: در حالی اعتبارات اختصاصی به هیات ورزشی بیماران خاص و پیوند اعضا در سطح پایینی قرار دارد که هرگونه برپایی برنامه ورزشی و یا اعزام به رقابتهای برای این افراد با توجه به شرایط خاص آنان نیازمند صرف هزینه های بیشتری است.

مردانیان افزود: نه تنها فضای ورزشی مخصوص بیماران خاص و پیوند اعضا در استان وجود ندارد بلکه گرفتن سانس از سالنها و استخرها نیز برای هیات به سختی و به ندرت انجام میشود، چندین سال است که پیگیر اختصاص یک قطعه زمین به وسعت حداکثر ۶۰ مترمربع برای یک خط کشی ساده و راه اندازی رشته پتانک در مرکز استان نیز هستیم ولی تاکنون تلاشها در مجموعه مدیریتی ورزش استان، شهرداری و علوم

پزشکی بی نتیجه مانده است.

رئیس این هیات ورزشی با بیان اینکه در تقویم اجرایی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در سال ۱۴۰۱ برنامه ها و مسابقات مختلفی گنجانده شده است، گفت: با وجود تمام مشکلات پیشروی این گروه از افراد جامعه، چشم انداز روشنی برای ورزش آنان در استان پیش بینی می کنیم چرا که ورزشکاران چهارمجال و بختیاری همواره در مسابقات در سطح مطلوبی ظاهر شده اند و حضور دوباره آنها در برنامه های فدراسیون می تواند به نوعی به جذب افراد بیشتر به سمت ورزش منجر شود.

وی همچنین به عضویت اداره کل ورزش و جوانان در کمیته بیماران خاص استان اشاره کرد و گفت: مطلوبتر آن است که حضور در این جلسات به مسوولان هیات ورزشی واگذار شود تا بتوان در همفکری با انجمن های بیماران خاص و مسوولان استانی راهکارهای عملیاتی بهتری برای توسعه ورزش گروه بیماران خاص و پیوند اعضا در نظر گرفت.



نصرتی: با شیب ملایم خودمان را آماده حضور در رقابتهای جهانی خواهیم کرد



او تصریح کرد: در حال حاضر نفرات حاضر در اردو ۳۰ تا ۴۰ آمادگی دارند اما با توجه به زمان باقی مانده در نظر داریم با شیبی ملایم روند صعودی خود را پیش بگیریم تا در آستانه مسابقات به مرز آمادگی کامل برسیم.

نصرتی یادآور شد: مسابقات جهانی استرالیا فروردین ماه سال آینده به میزبانی شهر پرت استرالیا برگزار خواهد شد و در این مدت قصد داریم اردوهای متمرکز و غیرمتمرکز را در دستور کار قرار دهیم. خوشبختانه با حمایتها و تلاش هیات آذربایجان شرقی و مسئولان تبریز، اردوی بسیار خوبی را پشت سر گذاشتیم و از بابت اسکان، تغذیه و سالن تمرینی مشکلی نداشتیم.

مربی تیم ملی بدمینتون پیوند اعضا با اشاره به برگزاری اردوی تیم ملی در تبریز گفت: با توجه به برنامه ریزیهای صورت گرفته روند تمرینات صعودی است و بازیکنان در حال ارتقای سطح فنی و بدنی خود هستند.

فرشاد نصرتی افزود: دومین مرحله از اردوی تیم ملی بدمینتون پیوند اعضا اعزامی به رقابتهای جهانی استرالیا از سیام مردادماه در تبریز آغاز و تا اول شهریور ادامه داشت. در این اردو ۶ ورزشکار حضور داشتند که طبق برنامه به مرور برنامه های تمرینی پرداختیم.



احسان ططری متولد ۱۳۶۸ در شهرستان کوه‌دشت استان لرستان است، تحصیلات دانشگاهی خود را در رشته تربیت بدنی ادامه داده و به صورت همزمان افتخار دبیری و تدریس را هم در کارنامه خود دارد و در عرصه ورزش نیز از فعالیت‌های مبتدی آغاز کرده و تا سطح حرفه‌ای پیش رفته است. او یکی از روسای موفق هیات‌های استانی در حوزه علم و دانش است چراکه تحصیلات تکمیلی خود را در دانشگاه تربیت مدرس تهران با رتبه عالی و برتر کنکور (رتبه ۱) پشت‌سر گذاشته و در سال ۱۳۹۷ فارغ التحصیل دکتری تربیت بدنی، گرایش مدیریت ورزشی شده است.

به این بهانه و با معرفی کوتاه از احسان ططری پای صحبت‌های رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان لرستان می‌نشینیم و دقایقی از ورزش این استان و هیات لرستان می‌گوییم.

آقای ططری از گذشته صحبت شد و معرفی کوتاهی داشتیم، نکته خاصی وجود دارد که بخواهید به آن اضافه کنید.

از سال ۱۳۹۴ افتخار خدمت به جامعه بیماران خاص و پیوند اعضای لرستان را دارم، متاهل بوده و ۲۵ سال است که مرتب با ورزش و ورزشکاران در ارتباطم. امیدوارم تمام تلاشی که می‌شود موجب رشد و ارتقای ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا شود.

از چه سالی با ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدید؟

از همان سال ۱۳۹۴ در حالی تصدی هیات بیماران خاص استان را بر عهده گرفتم که هیچ ورزشکار سازمان یافته‌ای در این استان وجود نداشت و ما از صفر فعالیت‌ها را آغاز کردیم. طبیعتاً در این مسیر سختی‌های زیادی داشته و داریم و آشنا نبودن بیماران با این هیات و عدم مشارکت در فعالیتهای ورزشی از اصلی‌ترین مشکلات ما بوده و هست، اما با یاری خدا از همان سال ۱۳۹۴ به تبلیغ ورزشی پیرامون فعالیتهای فدراسیون و به تبع آن هیات استان پرداختیم و شکر خدا بیماران تحت پوشش فدراسیون در این استان با فعالیتهای ما آشنا شدند و حضور پررنگ و خوبی هم دارند. در رشته‌های مختلفی مانند دوومیدانی، شش‌طرنج، دارت، تنیس روی میز و... ورزشکارانی را در سطح بین‌المللی و کشوری به ورزش کشور معرفی کردیم. افرادی مانند علی جعفری در دوومیدانی که چندین مدال خوش رنگ طلا را در مسابقات جهانی پیوند اعضای انگلیس در سال ۲۰۱۹ کسب کرد و از ظرفیت و پتانسیل بالایی برخوردار است.



نشان داریم ظرفیت

و پتانسیل کسب

مدال جهانی را داریم

ططری: هیات لرستان

نیازمند توجه و حمایت

است

و از تجربیات خود در این عرصه بگویید.

خاطرات مسابقات و همایش‌های ورزشی در کنار عزیزان بیماران خاص و پیوند اعضا همواره تجربیات شیرینی برای ما داشته، مسابقاتی که به همت فدراسیون در جزیره زیبای کیش و پیش از دوران کرونا داشتیم از زیباترین خاطرات ما است اما همیشه این شکل نیست، خاطرات تلخ هم وجود دارد که تلخ‌ترین خاطره ما از دست دادن ورزشکارانی است که مدتها با همت و غیرت با بیماری مبارزه کرده و در دنیای ورزش با این مساله جنگیده‌اند.

سالها ورزش کرده و با ورزشکاران در ارتباط بودید. اگر بخواهید ارزیابی از عملکرد ورزش بر روی افراد داشته باشید به چه نکاتی می‌توان اشاره کرد.

طبیعتاً و مطابق تحقیقات زیادی که انجام شده بر تاثیر مثبت ورزش بر روحیه و جسم بیماران تاکید میشود به نحوی که ورزشکاران به اندازه‌ای که در فعالیتهای ورزشی حضور دارند به همان اندازه از دنیای بیماری فاصله گرفته‌اند و ساعات شیرینی را برای خودشان به ارمغان آورده‌اند. واقعیت این است بهبودی که در روند بیماری در برخی از این افراد مشاهده شده قابل چشم‌پوشی نیست.

بنا بر تجربه‌ای که ورزشکار پیوند اعضای لرستان از حضور در مسابقات جهانی داشته، میتوانم بگویم ایرانیها همواره سرشار از استعدادهای ناب و عالی بوده‌اند به گونه‌ای که رقبای آنها بر این نکته تاکید داشته‌اند. علی جعفری از روستاهای شهر معمولان پا به عرصه‌های جهانی گذاشت و با غلبه بر رکوردهای پیشین و رقبای خارجی استعداد و توانایی را به همه دنیا نشان داد.

به عنوان رئیس هیات لرستان شرایط را چطور ارزیابی می‌کنید؟

به حمدالله وضعیت فدراسیون که مرهون تلاشهای ریاست، دبیر و سایر دست‌اندرکاران است بسیار عالی و روبه‌رشد بوده و امیدوارم به همین منوال ادامه داشته باشد.

اوضاع هیات و ورزش استان چگونه است؟

استان لرستان از بدو شروع فعالیتها در سال ۹۴ تاکنون تعداد ۱۴۰ ورزشکار دارد، البته با توجه به دوره کرونا و تعطیلی فعالیتها با افت و خیزهایی همراه بودیم که با توجه به شروع مجدد فعالیتها امید داریم که این تعداد را بهبود بخشیده و با قدرت برنامه‌های خود را عملیاتی کنیم.

البته رشد ورزش در جامعه بیماران خاص استان لرستان نیازمند توجه هرچه بیشتر مسئولان ورزش استان و متولیان امور بیماران خاص لرستان است. با توجه به تازه بودن وضعیت ورزشی بیماران خاص در استان لرستان هنوز این مهم جا نیفتاده و اگر تلاشهایی در این زمینه شده مدیون افراد زحمتکش هیات و ورزشکاران بوده است. امیدواریم با آغاز ریاست مدیر کل جدید این روند اشتباه اصلاح شده و توفیق‌هایی را در این زمینه داشته باشیم.

از ایام کرونا و افت و خیزها صحبت کردید. در این مدت ورزش هیات چه حال و روزی داشت؟

در دوران کرونا با شعار "ورزش در خانه" در استان فعالیتهای ورزشی ادامه داشت و روسای هیاتها و همچنین ورزشکاران در این مورد سنگ تمام گذاشتند. همایشهای در ارتباط با ورزش بیماران خاص در استان لرستان هم انجام شد، از سویی دیگر تفاهم نامه ای با اداره کل آموزش و پرورش استان منعقد کردیم که امیدواریم منجر به شکوه بیشتر ورزش بیماران خاص استان شود. البته با بهبود شرایط و با تلاش و کوشش مسئولان هیات توانستیم از ظرفیت استخرها برای بیماران خاص بهره برده و همچنین همکاری حداقلی برای استفاده از برخی سالنهای ورزش داشته باشیم که امیدواریم در دوران مدیریت جدید، این همکاریها وسعت بیشتری داشته و نیازهای این قشر از جانب اداره کل ورزش و جوانان استان با جدیت بیشتری پیگیری شود.



آیا حمایت‌های لازم از سوی مسئولان استانی از هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا می‌شود؟

متأسفانه چه در دوران کرونا و چه در این چند ماه پساکرونا، اداره کل ورزش و جوانان استان با وجود پیگیری‌های فراوانی که از طریق معاونت ورزش این اداره داشتیم هیچگونه بودجه ریالی را به هیات اختصاص نداده که بی‌نهایت از این قضیه متاثر و ناراحتیم. هیات ما از سال ۹۴ حساب بانکی قابل برداشت دارد و این اداره کل میتواند است برای ما وجه را واریز و ما هم برداشت کنیم اما متأسفانه با پیگیری‌های فراوان این امر از سوی معاونت ورزش محقق نشد که نشد و ثبت شرکت را بهانه این امر دانستند. با این حال در دوران کرونا و پساکرونا ما ورزش را مسکوت نگذاشتیم و با قدرت ادامه دادیم.

البته بایستی همواره از زحمات و پیگیری‌های فدراسیون، خانم دکتر فرهادی‌زاد و دبیر زحمتکش و سایر عوامل این مجموعه تشکر فراوانی داشته باشیم چرا که اگر ورزش بیماران خاص استان لرستان پابرجا مانده مرهون زحمات این عزیزان است. به هر جهت امیدواریم که در دوره ریاست سکاندار جدید ورزش استان به این هیات توجه ویژه‌ای شود.

به هر طریق با وجود تمامی مشکلات فرهنگی که بر سر راه ما و برای جذب بیماران خاص به ورزش وجود دارد، ما به پشتیبانی فدراسیون و انشالله اداره کل ورزش و جوانان نیاز داریم تا به فعالیتهای ورزشی خود ادامه دهیم و امیدواریم خداوند متعال در این راه توفیقات روزافزونی را به ما ارزانی دارد.



گفت و گو با مرد سرعتی پیوند اعضا

رهبر: از زمین فوتبال به پیست
دوومیدانی رسیدم



مزایای سلامتی، ورزش منظم و فعالیت بدنی برای جسم و روح قابل چشم پوشی نیست و بارها در این خصوص صحبت شده است. همه افراد فارغ از سن، جنسیت یا توانایی های بدنی با روی آوردن به ورزش سلامتی خود را تضمین کرده و به نوعی به دنبال زندگی بهتر هستند.

نقش و اهمیت ورزش در زندگی روزمره ما آنقدر مهم و ارزشمند است که حتی پزشکان با تغییر رویکرد و نگاه خود، بیماران را هم به ورزش تشویق می کنند. در گذشته ای نه چندان دور این تصور وجود داشت که ورزش برای بیماران خاص و پیوندی خوب نبوده و احتمال بروز خطر دارد اما امروز این نگاه تغییر کرده و شاهد هستیم قشر کثیری از جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا نه تنها به ورزش روی آورده اند بلکه با کسب مدال های مختلف در عرصه های ملی و بین المللی برای ورزش ایران افتخار آفرین بوده اند.

در این شماره از نشریه سفیر با یکی دیگر از قهرمانان ورزشی کشورمان صحبت می کنیم و از شرایط این روزهای او مطلع می شویم.

در ابتدا خودت را معرفی کن. اینکه کی و کجا به دنیا آمدی والان چه میکنی؟

انعام رهبر هستم، متولد اول مهرماه ۱۳۵۴ در روستای آوارس از توابع شهر سرعین استان اردبیل اما از ۲ سالگی در تهران محله تهرانپارس زندگی می کنم و همین جا بزرگ شدم و زندگی کردم. خانواده ای کاملاً مذهبی و ورزشی دارم، تحصیلات زیردیپلم است و به شغل آزاد مشغولم.

روحیه شادی دارم و در کل انسانی شوخ طبع هستم. از نظر شخصیتی میتوانم بگویم فردی معمولی هستم و به رنگ آبی علاقه بسیاری دارم. کوفته تبریزی و قورمه سبزی را در بین غذاها بیشتر دوست دارم و عاشق آب و هوای بهاری ام.

و در مورد آرزوهایت برایمان بگو.

آرزو که زیاد دارم اما از مهمترین آرزوهای من اول سلامتی خانواده و اطرافیانم است و در مرحله بعد اینکه دوست دارم خانه بزرگ و ماشینی خوب بخرم. البته موفقیت فرزندانم در زندگی و فعالیتهای ورزشی و رسیدن آنها به تیم ملی والیبال، عاقبت به خیری خانواده و دوستانم هم از دیگر آرزوهای من به شمار می رود.

از موفقیت فرزندان گفتی، چند فرزند داری؟

دو فرزند پسر دارم که دو قلو بوده و همه دارایی های من در زندگی هستند، به عنوان یک پدر آرزوهای بسیاری برای آنها دارم و امیدوارم با تلاش خود به موفقیت های بزرگی برسند.



و از دوران کودکی خود و علاقه ای که به ورزش داشتی، برایمان بگو.

از کودکی همراه برادرانم فوتبال بازی می کردم و در این ورزش خیلی هم موفق بودم. در آن زمان به تیم باشگاهی شهbaz تهران پیوستم اما اتفاقاتی افتاد که مجبور شدم قید فوتبال را بزنم.

چه اتفاقی؟

متاسفانه شرایط مثل الان نبود، در آن زمان که من برای شهbaz بازی می کردم از سوی یکی از مسئولان باشگاه رفتاری سرزد که باعث شد فوتبال را کنار بگذارم. متاسفانه برخورد این مسئول با من آنقدر بد بود که در خاطره من باقی ماند و باعث شد فوتبال را با آن همه عشق و علاقه کنار بگذارم.

و طرفدار استقلال بودی؟

بله استقلال هستم و در اروپا هم منچستر و لیورپول را دنبال می کنم، البته علی دایی و پیول را هم دوست دارم.

و بعد از آن چه کردی؟

سالها گذشت و برای خودم تمرین می کردم. در گذر زمان هم کلیه هایم را از دست دادم و بعد از پیوند کلیه به رشته دوومیدانی روی آورده و در همین ورزش به فعالیت خودم ادامه دادم.



از کجا با ورزش پیوند اعضا آشنا شدی؟

این مساله به سالها پیش باز می گردد، روزی در منزل اخبار می دیدم که اعزام تیم ملی پیوند اعضا به آرژانتین پخش شد. از سال ۱۳۹۵ بود که با این فدراسیون آشنا شدم و موفق شدم به عضویت تیم ملی و فدراسیون در بیایم.

و در این ایام چه گذشت؟

سفر به نوبه خود خاطره است و تجربه. جدا از مدال ها و موفقیت هایی که کسب کردم خاطرات بسیاری از اردوها، مسابقات و کشورهایی که رفتم دارم آن هم در کنار دوستانی که بودندشان محبت الهی است، اما در کل بهترین خاطره من رفتن به مسابقات جهانی مالاگای اسپانیا و کسب ۱۰ مدال نقره و یک برنز بود و بدترین آن هم عدم صدور ویزا به تعدادی از دوستانم در همان مسابقات بود که واقعا تلاش کرده بودند اما در لحظه آخر از سفر جا ماندند.

در این سفرها ورزشکاران ایرانی را چطور دیدی و چقدر

تفاوت با رقبای خارجی دارند؟

به نظر من ورزشکاران ایرانی بسیار با استعداد هستند، خوشبختانه نگاه مسئولان ما به این فدراسیون نسبت به

سایر فدراسیون های ورزشی با نگاه حمایتی است و برای همین نفرات ما در مسابقات جهانی با انگیزه ای مضاعف به میدان می روند.

به گذشته برگردیم، از چه سالی متوجه بروز مشکل در کلیه ات شدی؟

از سال ۸۴ بود که متوجه بیماری ام شدم. از همان ایام مراقبت را آغاز کردم اما در سال ۸۸ بود که کلیه هایم را از دست دادم و تا سال ۹۲ دیالیز می شدم. شرایط دیالیز سخت است و آنهایی که این کار را انجام داده یا می دهند می دانند چه میگویم. به هر حال این ایام گذشت و در مهر ماه ۹۲ موفق شدم پیوند کلیه انجام بدهم. در این ایام شرایط سخت می گذرد. سختی و مشکلات دیالیز، از کار افتادگی، هزینه های بالا و مشکلات دیگر، زندگی را سخت می کند.

خانواده و همسرت با این قضیه راحت کنار آمدند؟

واقعیت این است که من در دوران نامزدی مریض شدم و کلیه هایم را از دست دادم. مشکلات زیادی به وجود آمده بود تا جایی که پزشک معالجم خواست همسرم از مشهد به تهران بیاید تا در جریان کلیه امور قرا بگیرد. در آن زمان حتی عنوان شد که بهتر است من و همسرم از

همدیگر جدا شویم اما او قبول نکرد و ما زندگی خودمان را آغاز کردیم. متأسفانه در چنین شرایطی برخی رفتارها را می بینیم که حتی به جدایی ختم می شود اما همسر من ماند و ادامه داد.

در این مدت که به خاطر کرونا تقریباً ورزش تعطیل شده بود چه می کردی؟

در این مدت من همیشه در حال تمرین بودم، چه در خانه و چه در فضای باز برنامه های خود را دنبال می کردم. البته با سایر دوستان هم در ارتباط بودم و اجازه ندادم شرایط، برنامه های من را دستخوش تغییر و تحول کند.



و سخن پایانی انعام رهبر

باید از مسئولان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا واقعا تشکر کنم. خانم هاشمی که واقعا مانند مادر فضایی را فراهم آورد تا بچه ها در کنار هم و در فضایی به دور از بیماری تمرین و ورزش کنند. در حال حاضر هم درگیر رقابت های انتخابی جهت حضور در رقابت های جهانی استرالیا هستیم و امیدوارم یکی از نفرات اعزامی در این رویداد باشیم.

از خانم دکتر فرهادی زاد و مهندس موسوی هم سپاسگزارم. انصافا افرادی که در این مجموعه کار می کنند با جان و دل برای بچه ها قدم بر می دارند و ورزشکاران هم تلاش می کنند تا پاسخ مناسبی به این حمایت ها بدهند. امیدوارم در استرالیا هم بتوانیم مانند انگلستان خوش درخشیده و عنوان شایسته ای را برای ورزش ایران رقم بزنیم.



فتاحی: تیم دارت پیوند اعضا خوزستان در امارات به میدان می‌رود



آوران کشوری، تجلیل از رؤسا، دبیران و نواب رئیس و برگزاری باشکوه پانزدهمین دوره المپیاد استانی در ماهشهر به اهدافی که ترسیم کرده بودیم دست یافتیم که باید از همه همکاران و عزیزانی که ما را همراهی کردند، تقدیر و تشکر کنم.

رئیس هیات ورزش بیماران خوزستان عنوان کرد: در ماههای آینده نیز برنامه‌های متعددی را در دستور کار داریم که از آن جمله می‌توان به میزبانی مسابقات دیابت کشوری در دی و میزبانی اردوی تیم ملی پیوند اعضا در بهمن ماه سال جاری اشاره کرد.

او ضمن تشکر از بنی تمیم مدیرکل ورزش و جوانان و فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، از ناصری مدیرعامل شرکت توسعه نیشکر و شرکت نورد لوله اهواز به خاطر حمایت‌های صورت گرفته قدردانی کرد و گفت: ورزش بیماران خاص نیازمند نگاه حمایتی است که خوشبختانه این نگاه در استان وجود دارد.

هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خوزستان برای اولین بار تیم دارت خود را به مسابقات بین‌المللی اعزام می‌کند.

رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان خوزستان گفت: برای اولین بار در تاریخ ورزش ایران این هیات قصد دارد تیم دارت آقایان و بانوان خود را به مسابقات بین‌المللی امارات که از یکم تا پنجم مهر ماه برگزار میشود اعزام کند.

جمال فتاحی ادامه داد: امیررضا موفق، عبدالله خضرائی، زهرا حسینیان و رقیه امیری به عنوان ورزشکار و فرهود شهنی منصور و پروانه برفی به عنوان سرپرست و مربی به این دوره از مسابقات اعزام میشوند. وی خاطر نشان کرد: بزرگترین و آخرین آرزوی من اعزام یک تیم از استان به مسابقات بین‌المللی بود که با همت و تلاشی که صورت گرفت این امر محقق شد. بعد از اولین میزبانی اردوی تیم ملی دوومیدانی پیوند اعضا در اهواز، برگزاری مجمع سالیانه، مراسم تجلیل از مدال

حضور نماینده دوچرخه سواری پیونگ اعضا در کمپ جهانی کره



قهرمان و رکابزن تیم ملی پیوند اعضا با حضور در کمپ جهانی کره در دوره های فدراسیون جهانی دوچرخه سواری حضور یافت.

محمدجواد حفظی از مدال آوران جهانی دوچرخه سواری پیوند اعضا با دعوت فدراسیون جهانی دوچرخه سواری در کمپ جهانی کره حضور یافت و در دوره های عملی و تئوری این فدراسیون شرکت کرد.

این دوره ها هر ساله به مدت ۲۱ روز در کشور کره جنوبی برگزار می شود، در این دوره ها که با هدف پیشرفت علمی دوچرخه سواری برنامه ریزی شده است شرکت کنندگانی از سراسر جهان با دعوت رسمی فدراسیون جهانی فراخوانده شده و پس از برگزاری دوره های تئوری و عملی در آزمون مربوطه شرکت کرده و پس از قبولی مدرک درجه یک مربیگری اتحادیه جهانی دوچرخه سواری را دریافت می کنند.

محمدجواد حفظی که از دوچرخه سواران مدال آور و از قهرمانان این رشته به شمار می رود، در پایان این دوره موفق به اخذ مدرک مربوطه شد و افتخاری دیگر را برای ورزش ایران به ارمغان آورد.



مدال و مدرک دانشگاهی دارم؛ اما کار نه!

موسوی :
امیدوارم صلح و آرامش
در جهان حاکم شود

در جهان نباشیم و همه کشورها با احترام نسبت به یکدیگر رفتار کنند.

از چه سالی به ورزش علاقه مند شدی؟

از سال ۱۳۹۶ و ۶ ماه بعد از پیوندم شروع به پیاده روی کردم و آرام آرام دویدن را آغاز کردم. البته قبل از پیوند هم ورزش می کردم و با دوستان در زمین فوتبال لحظات خوبی را تجربه می کردیم.

و تیم و بازیکن مورد علاقه ات؟

استقلالی هستیم و طرفدار بارسلونا، علی دایی و رونالدو را هم دوست داریم و اخبارشان را دنبال می کنیم.

چطور با ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا شدی؟

خیلی اتفاقی، روزی بچه های تیم ملی را دیدم که تازه از سفر اسپانیا و مسابقات جهانی ۲۰۱۷ به کشور بازگشته بودند. از همان زمان مشتاق شدم که در این رقابت ها حضور داشته و با رقبای جهانی مسابقه بدهم.

خیلی اتفاقی با ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آشنا می شود، هر چند قبل از پیوند هم ورزشی بوده و فوتبال بازی می کرده اما به صورت جدی بعد از این ایام به ورزش روی آورد و حتی به مدال جهانی هم دست یافته است.

از چهره های ورزشی استان خوزستان صحبت می کنیم، سیدعلی موسوی نور که در خانواده ای مذهبی و در سال ۱۳۷۱ در شهرستان رامهرمز به دنیا آمد. دارای مدرک مهندسی ساخت و تولید بوده و از قهرمانان جهانی به شمار می رود اما فعلا بیکار است و جویای کار. می گوید مجرد هستیم و باید دید در آینده چه خواهد شد.

علی موسوی را برای مردم و خوانندگان معرفی کن.

انسان درونگرایی هستیم اما روحیه شادی داریم. عاشق قیমে بادمجان هستیم و به رنگ آبی دریایی علاقه خاصی داریم. زندگی در آب و هوای معتدل را دوست داریم اما مهمترین چیزی که واقعا برای من یک آرزوست و امیدوارم روزی محقق شود این است که شاهد هیچ جنگی

رقم می زند. بدترین خاطره ورزشی من نایب قهرمانی پرش ارتفاع بود در صورتی که تا یک قدمی مدال طلا رفتم ولی متأسفانه در لحظات آخر و در آخرین پرش نتوانستم بپریم و حریف آلمانی روی سکوی نخست تکیه زد.

به عنوان فردی که برای اولین بار مسابقات جهانی را تجربه کردی از ورزشکاران ایرانی و رقبای خارجی بگو.

به نظر من ورزشکاران ایرانی از نظر تکنیکی و تاکتیکی هیچ فرقی با ورزشکاران خارجی ندارند و ما این را در مسابقات جهانی ۲۰۱۹ نشان دادیم. در این مسابقات برای اولین بار در تاریخ ورزش پیوند اعضا، ایران در جایگاه سوم جهان قرار گرفت و به عنوان پدیده رقابتها معرفی شد اما این یک واقعیت است که رقبای خارجی ما از امکانات و تجهیزات به مراتب بهتری برخوردار بوده و نگاه حمایتی خاصی شامل حال آنها می شود.

انگیزه و تلاش مضاعف باعث شد در مسابقات کشوری عملکرد خوبی داشته باشم و در سال ۱۳۹۷ موفق شدم ۳ مدال کشوری را کسب کنم. ۲ طلا و یک مدال نقره حاصل تلاش من بود و بعد از آن بود که به تیم ملی دعوت شدم. خوشبختانه با تمریناتی که پشت سر گذاشتیم و با هدایت مربیان تیم ملی در رقابت های جهانی ۲۰۱۹ نیوکاسل موفق شدم ۳ مدال نقره و دو برنز کسب کنم. اگر بخواهی برای عزیزانی که این مطلب را می خوانند اما هنوز به ورزش روی نیآورده اند چیزی بگویی، چه خواهی گفت؟

ورزش کردن باعث می شود استرس از بدن خارج شود، این را تجربه کردم و به همه دوستان میگویم که وضعیت و کارایی بدن من بعد از پیوند و ورزش خیلی بهتر شد. در این مدت خیلی از داروهای که مصرف می کردم کاهش پیدا کرد و به زندگی عادی بیشتر نزدیک شدم. افزایش روحیه و همانطور که گفتم کاهش استرس هم از دیگر فواید این دوران است.

و مهمترین تجربه در این دوران چه بود؟

تجربه بیماری و پیوند را اگر کنار بگذاریم باید از حس خوب و تجربه رقابت با ورزشکاران جهان بگویم. در انگلستان من با سایر قهرمانان جهان در رشته دوومیدانی آشنا شدم و این برای من خیلی حس خوب و جالبی بود که هیچگاه از خاطرم نمی رود. آشنایی با فرهنگ های مختلف و شناخت آداب و رسوم مردم سرزمین های دیگر جالب است و امیدوارم روزی این فرصت برای همه مهیا شود اما کسب ۵ مدال و صف ناشدنی بود آنهم برای اولین حضور.

این را هم باید بگویم که همیشه دوران و زندگی روی یک پاشنه نمی چرخد. بعضی وقت ها هم زندگی آن روی ناخوش خود را نشان می دهد و خاطرات تلخی را برای ما





کمی به عقب بازگردیم، از شروع بیماری و دوران گذشته برایمان بگو.

از ۹ سالگی دچار بیماری ویلسون شدم و تا ۲۵ سالگی هم تحت نظر پزشک بودم و دارو مصرف می کردم، بعد از این مدت دکترم گفت باید پیوند کبد شوم و من به مدت ۵ ماه تحت نظر دکترای بیمارستان نمازی شیراز بودم. پیوند کبد شدم و ۶ ماه بعد از آن شروع به پیاده روی و دویدن کردم و امروز هم اینجا هستم و در خدمت خوانندگان.

و آینده را چطور می بینی؟

به نظر من برای رشد و توسعه ورزش پیوند اعضا باید اردوهای بیشتری برگزار شود، اگر این امکان وجود داشت که بازیهای آسیایی هم برگزار شده و بعد ورزشکاران ما وارد مسابقات جهانی شوند شرایط به مراتب بهتر بود. با این وضعیت ملی پوشان ما با آمادگی بیشتری در رقابت ها حضور می یافتند و بدون شک نتایج به مراتب بهتری هم کسب می شد.

متاسفانه ما مشکلاتی داریم که باید حل شود، هر چند دست فدراسیون بسته است و باید این مسایل از طرف مسئولان کشوری مورد حمایت قرار گیرد اما واقعیت این است که ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا نیازمند نگاه متفاوتی است. بیماری به نوبه خود مشکلات بسیاری را برای ما ایجاد کرده و بحث تهیه و مصرف دارو هم باید مد نظر دولتمردان باشد. از سویی دیگر بحث اشتغال و آینده این قشر از جامعه هم باید مورد توجه قرار گیرد. امیدواریم در مورد پاداش قهرمانان جهانی هم تجدید نظر شود و با حمایت مسئولان امر شاهد اتفاقات خوبی در این عرصه باشیم.

به هر حال قشری از جامعه درگیر این مسایل هستند، نباید انگیزه ها را از بین برد. ما سالها برای موفقیت و بازگشت به زندگی تمرینات سختی را پشت سر گذاشته تا در مسابقات برای کشورمان افتخار آفرین باشیم و امیدواریم فقط حمایت شویم.

در ایام کرونا چه کردید؟

در دوران کرونا وضعیت بچه های پیوندی خیلی دشوار شد و ورزش کردن هم خیلی سخت، ولی خوشبختانه بعد از بهتر شدن وضعیت کرونا ورزش را دوباره آغاز کردیم و یکسال است که به صورت منظم ورزش می‌کنیم تا به یاری خدا خودمان را برای مسابقات جهانی آماده کنیم. البته در این مدت با بعضی از بچه های تیم ملی در ارتباط بودم و از تمرینات و برنامه های همدیگر مطلع می‌شدیم، در همین مدت هم برخی از بچه ها ورزش را کنار گذاشتند. به نظر من با توجه به پرداخت پایین پاداش قهرمانان و سختی هایی که داریم اگر وضعیت به همین منوال پیش برود ورزشکاران بیشتری از ورزش پیوند اعضا حافظی کرده و کنار می‌روند.

و نگاهت به آینده؟

دوست دارم بر سکوی اول جهان تکیه بزنم، این را هم بگویم که نادیده گرفتن یا کم دیده شدن تلاش قهرمانان از سوی مسئولان ما را ناراحت می‌کند و امیدوارم روزی این توجه ها بیشتر شود.

و سخن پایانی

امیدوارم تلاشها و مسایل ورزشکاران با نگاه حمایتی و مدبرانه مسئولان حل و فصل شود، پاداش قهرمانان افزایش یابد و از بابت کار و ادامه تحصیل مشکلی پیش روی ما نباشد.



رقابت ورزشکاران تالاسمی در رامسر

پس از وقفه ای طولانی به دلیل شیوع ویروس کرونا و با بازگشت زندگی به روال عادی، مسابقات کشوری تالاسمی برگزار خواهد شد.

رقابت های کشوری تالاسمی در دو بخش مردان و زنان به میزبانی رامسر در شرایطی برگزار می شود که بانوان ورزشکار از ۱۶ تا ۱۹ مهر ماه به مصاف هم خواهند رفت.

با پایان رقابت بانوان مسابقات آقایان پیگیری می شود که طی آن ورزشکاران حاضر در این رویداد از ۲۴ تا ۲۷ ماه جاری توانمندی های خود را به نمایش خواهند گذاشت.

گفتنی است پس از برگزاری رقابتهای انتخابی در استانها، نفرات برتر از سوی هیات های مربوطه اعلام خواهد شد تا ترکیب نفرات شرکت کننده در مسابقات کشوری تالاسمی مشخص شود.



به همت و حمایت هیات ورزش بیماران خاص و انجمن حمایت از بیماران کلیوی پارک گاوآزنک زنجان پاکسازی شد

با همت و حضور ورزشکاران هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای زنجان و انجمن حمایت از بیماران کلیوی پارک گاوآزنک زنجان پاکسازی شد.

این مراسم به مناسبت روز جهانی پاکسازی زمین و با مشارکت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان زنجان برگزار شد.

در این مراسم تعدادی از دوستداران و حامیان انجمن و هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، مهندس فقیه معاون فنی، دکتر معانی رئیس جنگل کاری، مهندس مختاری رئیس اداره آموزش و ترویج و تعدادی از همکاران منابع طبیعی نیز حضور داشتند.



اسدی رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای استان مرکزی شد

با برگزاری مجمع انتخاباتی رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی، پوریا اسدی برای ۴ سال آینده سراندار این هیات شد.

در این مجمع که با حضور مسئولان اداره کل ورزش و جوانان استان و سیدمحسن موسوی دبیر فدراسیون برگزار شد پوریا اسدی با کسب ۱۸ رای به عنوان رئیس جدید این هیات انتخاب و معرفی شد.

همچنین مژگان قاسمی به عنوان نایب رئیس، احمد احمدی به عنوان خزانه دار، سایه قهیه ای به عنوان کارشناس خبره و اکرم یوسفی و بهنام شمس نیز به عنوان عضو هیات رئیسه انتخاب و رای اعتماد گرفتند.





حضور مربی تیراندازی هیات بیماران خاص چهارمحال و بختیاری در المپیاد دانشجویی

مربی تیراندازی هیات بیماران خاص و پیوند اعضا — ای چهارمحال و بختیاری هدایت تیم تیراندازی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد را در المپیاد دانشجویی وزارت بهداشت بر عهده گرفت. عباس کریمی ورزشکار، مربی و داور تیراندازی این هیات به عنوان مربی تیم تیراندازی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در چهاردهمین دوره المپیاد ورزشی دانشجویان پسر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حضور یافت.

این دوره از المپیاد دانشجویی از نهم شهریور به میزبانی شهرکرد آغاز شد و چهاردهم این ماه در ۸ رشته به پایان رسید.

کریمی پیش از این نیز در چندین دوره از المپیاد ورزشی دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی، دانشگاههای علمی کاربردی، ناشنوایان و همچنین لیگ برتر تیراندازی کشور، سابقه مربیگری و داوری داشته و موفق شده به همراه این تیمها افتخارات مختلفی را کسب کند.



تهران - جردن - بالاتر از تقاطع اسفندیار - خیابان شهید
انصاری (صداقت) - پلاک ۶ - طبقه اول - فدراسیون ورزش

بیماران خاص و پیوند اعضا

کد پستی ۱۹۶۷۸۷۴۸۱۱

تلفن : ۲۶۲۰۲۶۲۸

فکس : ۲۶۲۰۲۶۲۸