

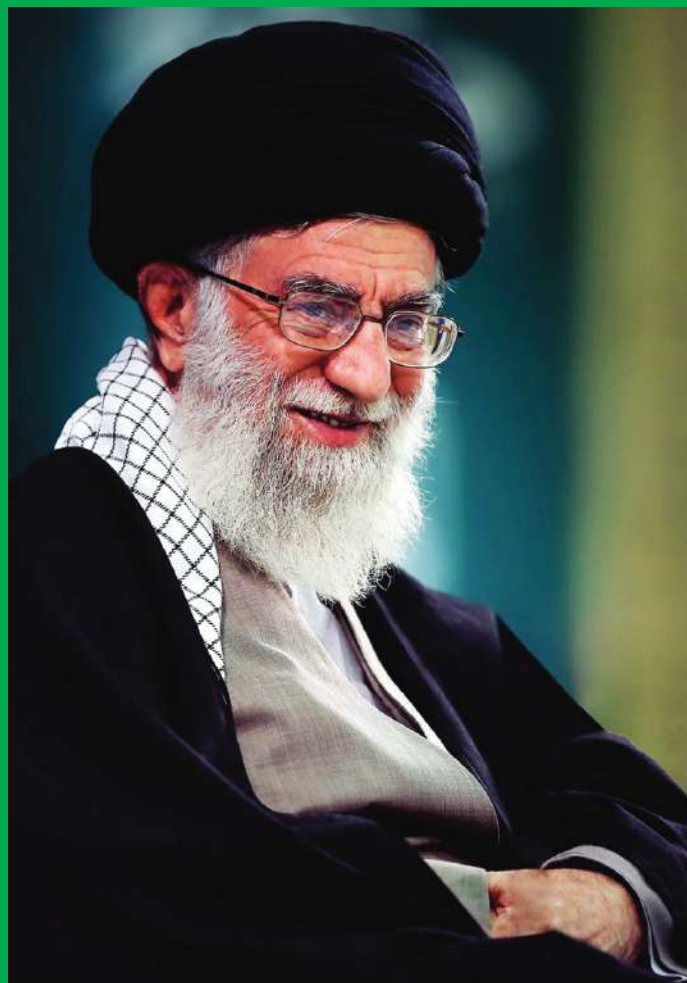


سفیر زندگی

نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره دهم - بهار ۱۴۰۲

- آوردگاه جهانی در انتظار قهرمانان ایران زمین
- گفت و گو با مربیان تیم های ملی و آخرین اخبار کاروان اعزامی ایران به استرالیا
- لژیونر پیوند اعضا در لیگ برتر فیلیپین





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

مقام معظم رهبری



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 تاری 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..... سخن سردبیر
- ۲..... موسوی: کاروان کیفی به استرالیا اعزام خواهیم کرد
- ۴..... معرفی نورو باستانی ایران از زبان میکی موس
- ۶..... مددی: با پشتوانه سازی مسیر موفقیت خودمان را ادامه می دهیم
- ۹..... ۱۳ فروردین روز جهانی آگاهی از ایتسم
- ۱۱..... اینفوگرافی فواید اهدای خون و رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب
- دایی: نفرات اعزامی به رقابت های جهانی استرالیا بر اساس آنالیز و رتبه بندی
- ۱۲..... مشخص شدند
- ۱۴..... معماری: لیگ برتر فیلیپین امکانات و بازیکنان خوبی دارد
- ۱۷..... ورزش و بیماران هموفیلی
- ۲۲..... گفت وگو با سرمربی تیم ملی پتانک در آستانه اعزام به رقابت های جهانی
- ۲۴..... آشنایی با ایتسم
- ۲۸..... گفت وگو با جوانی که به دنبال مدال رقابت های جهانی استرالیاست
- ۳۴..... اینفوگرافی علائم آبله میمونی و پروتکل های بهداشتی
- ۳۵..... اختلال خواب در ورزشکاران
- ۳۸..... تقدیر بیان: کسب مدال لذتی دارم که برای همه آرزو می کنم
- ۴۳..... جدول و سودوکو



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره دهم - بهار ۱۴۰۲

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

به بهانه نوروز غبار دل بزدايم و نقشی نو براندازيم

سخن سردبیر

سالی دیگر گذشت و نوروزی دگر آمد، نوروزی که بهانه خوبی برای امیدبخشی و ساختن روزهای بهتر است. اگر مروری بر صفحات تاریخ داشته باشیم خواهیم دید مردم سرزمین ایران از دیرباز به دلیل دانش، سنت ها و آداب و رسومی که داشتند مورد توجه و احترام دیگران بوده که همچنان هم ادامه دارد تا جایی که امروز نیز پس از سال ها به گذشته خود می بالیم و افتخار می کنیم.

جالب است بدانید که ایرانیان دقیقترین تقویم را داشتند و اوج آن به دورانی باز می گردد که عمر خیام آن را تنظیم کرده است، تقویم ایرانی متناسب با شرایط طبیعی بوده و این تناسب را در بخش های دیگر هم می توان دید.

نوروز بزرگترین جشن آئینی ایرانیان از دوران کهن تا به امروز است و نماد جشنهای بهاری به شمار میرود. با وجود روایت ها و داستان های زیادی که در مورد پیدایش این جشن نقل شده، مهم ترین علت پیدایش آن آغاز بهار، رستاخیز طبیعت و تجدید زندگی است.

این جشن ها در روزهای پایانی سال با اجرای مراسم چهارشنبه سوری آغاز می شود و با مراسم هایی مانند کوزه شکنی، قاشق زنی، فال گوش نشی، خوردن آجیل و آتش چهارشنبه سوری، زیارت اهل قبور، نوروز خوانی، رویاندن سبزه، پوشیدن لباس نو، چیدن سفره هفت سین، عیدی و هدایای عید و دید و بازدید ادامه می یابد و در انتها با سیزده بدر و دورهمی در کنار بزرگان خانواده به پایان می رسد تا برای کار و تلاش در سال نو آماده شویم.

تمام مراسم ها و آئین ها در فرهنگ و سنت ایرانی تنها یک هدف دارد، باید به بهانه نوروز غبار را از دل بزدايم و با رفع کدورت ها خودمان را برای یک زندگی بهتر و رسیدن به آمل و آرزوها آماده کنیم.

به امید اینکه سال جدید سالی سرشار از صحت، سعادت و ثروت برای همه شما باشد.

نوسانات ارز و افزایش هزینه‌ها باعث شد تعداد نفرات را کاهش دهیم

موسوی: کاروان کیفی را به مسابقات جهانی استرالیا اعزام خواهیم کرد



دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با اشاره به برگزاری رقابت‌های جهانی پیوند اعضا گفت: این مسابقات از ۲۵ فروردین آغاز میشود و تا دوم اریب‌هشت ماه ادامه خواهد داشت و کاروان کشورمان با ۲۷ ورزشکار راهی این رویداد در پرت استرالیا میشود.

سید محسن موسوی با اشاره به شرایط موجود گفت: برپای اردوی تیم‌های ملی تحت پوشش برای حضوری شایسته در رقابت‌های جهانی پیوند اعضا از برنامه‌های فدراسیون بود، متأسفانه به دلیل نوسانات ارزی و افزایش هزینه‌ها مجبور شدیم تعداد اعضای کاروان اعزامی به استرالیا را کاهش دهیم که بر این اساس ۲۷ ورزشکار راهی این رویداد خواهیم کرد و امیدواریم همچون رقابت‌های انگلیس شاهد عملکرد خوب آنها باشیم.



او یادآور شد: در دوره قبلی و در مسابقات جهانی نیوکاسل انگلیس در سال ۲۰۱۹ با اعزام ۴۵ ورزشکار شاهد کسب ۹۳ مدال بودیم و به همین دلیل برای نخستین بار موفق شدیم بر سکوی سوم جهان تکیه زده و به عنوان پدیده مسابقات معرفی شویم، در این دوره و در استرالیا تعداد نفرات تقریباً به نصف رسیده است اما امیدواریم روند مدال آوری و موفقیت قهرمانان کشورمان ادامه داشته باشد و آنها باز هم در این رویداد برای خود و کشورمان افتخار آفرین باشند.

موسوی گفت: در این دوره از مسابقات کاروان اعزامی کشورمان در رشته‌های دوومیدانی، پتانک، تنیس روی میز، بدمینتون، بولینگ چمنی، اسکی کواش، تنیس، دوچرخه سواری و دارت شرکت خواهد کرد.

دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا تصریح کرد: در سال ۱۴۰۱ در بخش قهرمانی برای پنج گروه از ورزشکاران تحت پوشش مسابقات قهرمانی کشور را برگزار کردیم که از نیمه دوم سال گذشته آغاز شد و قهرمانان و نفرات برتر آن مشخص و معرفی شدند.

وی یادآور شد: در این بخش با توجه به نزدیک شدن به مسابقات جهانی پیوند اعضا و برپایی اردوها و پیگیری برنامه اعزام کاروان ورزشی کشورمان مسابقات ورزشکاران دیابتی به ابتدای سال جدید موكول شد و در صدد هستیم تا این مسابقات را نیز برگزار کنیم. هدف و برنامه ما برای برگزاری نخستین دوره مسابقات قهرمانی کشور دیابت خرداد یا تیر ۱۴۰۲ است و امیدواریم این رویداد نیز مانند مسابقات قبلی گروه‌های تحت پوشش از سطح کیفی خوبی برخوردار باشد.

او ادامه داد: در بحث آموزشی نیز فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به دنبال آن است تا سطح فنی داوران، مربیان و ورزشکاران خود را ارتقا بخشد، به همین منظور دوره‌های مختلف مربیگری را در دستور کار قرار دادیم که از آن جمله می‌توان به دوره مربیگری درجه سه پتانک اشاره کرد که برای نخستین بار برگزار و با استقبال خوبی هم روبه‌رو شد.

موسوی گفت: انتشار نشریه الکترونیکی سفیر زندگی با هدف معرفی قهرمانان و ورزشکاران تحت پوشش، آگاهی بخشی برای جذب و حضور حداکثری بیماران خاص و پیوند اعضا با هدف دعوت آنها به فعالیتهای ورزشی و ارتقا امید به زندگی در بین آنها، گفت‌وگو با مربیان و روسای کمیته‌های مختلف با هدف تشریح برنامه‌ها و رویدادهای پیش‌رو، بررسی وضعیت استانها و هیاتهای مربوطه و انتشار مقالات علمی با هدف ارتقای سطح دانش افراد تحت پوشش نیز از دیگر فعالیتهای این فدراسیون است که در سال گذشته محقق شد و در سال جاری نیز ادامه خواهد داشت.



معرفی نوروز باستانی ایران از زبان میکی موس

میکی موس با نشان دادن عناصری از جمله آتش، سفره هفت سین و ماهی؛ عید نوروز و سیزده به در را به کودکان جهان معرفی کرد.

امسال در اتفاقی نادر و قابل توجه و همزمان با عید نوروز ۱۴۰۲ شرکت بزرگ و معتبر والت دیزنی که در تولید آثار انیمیشن و پویانمایی در جهان بی‌رقیب است به تازگی ویدئویی برای معرفی نوروز آن هم به زبان فارسی منتشر و این سنت ایرانیان را به کودکان جهان معرفی کرده است.

میکی موس در ویدئویی کودکان جهان را با فرهنگ عید نوروز شامل هفت سین، چهارشنبه سوری و سیزده به در آشنا می کند و می گوید: خیلی از پروژه جدیدم که برای تعطیلات عید سنتی ایرانی هاست؛ هیجان انگیزم.

او در ادامه به تعطیلات جشن نوروز که ۱۳ روزه است اشاره می کند و از آتش به عنوان یکی از عناصر مهمی که در این جشن وجود دارد نام می برد، این عنصر در آئین جشنهای آنها وجود دارد که خطرناک هم است. این نمادی است برای خداحافظی با سرمای زمستان و ورود به فصلی جدید که نشانه زندگی و سلامت است.

میکی موس از انگیزه و هیجان خود برای آمدن نوروز خبر می دهد و می گوید: ایرانی ها نمادی به نام هفت سین دارند که شامل اجزایی از جمله سبزه، سماق، سفره، ماهی و ... است.

او با نشان دادن اجزای سفره هفت سین میگوید: خوش آمدید به سیزده به در. به این روز، روز طبیعت میگویند. در این روز مردم از خانه هایشان با دوستان و خانواده بیرون می آیند و ساعتی را به شادی می پردازند.

فراموش نکنیم معرفی عید نوروز توسط یکی از معتبرترین شرکتهای انیمیشن سازی جهان، در حالی است که پرونده عید نوروز با مدیریت ایران و مشارکت ۱۲ کشور در فهرست میراث ناملموس جهانی ثبت شده است.



با پشتوانه سازی مسیر موفقیت خودمان را ادامه می دهیم

مددی: به دنبال تکرار موفقیت در رقابت های جهانی هستیم



مسئول انجمن بدمینتون فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا گفت: با انجام مراحل مختلف اردویی و تست های فنی، ترکیب تیم اعزامی کشورمان به مسابقات جهانی استرالیا بسته شد.

فریبا مددی با اشاره به کسب نتایج درخشان ورزشکاران کشورمان در رقابت های ۲۰۱۷ اسپانیا و ۲۰۱۹ انگلیس تاکید کرد: در طی سالیان گذشته ورزشکاران ما در این رشته عملکرد خوبی را از خود به نمایش گذاشته و با درخشش در رویدادهای جهانی برای خود و ورزش ایران کسب افتخار کرده اند.

وی ادامه داد: با توجه به تاکید بر اعزام کاروان کیفی و برای آنکه بهترین و شایسته ترین نفرات را در رقابت های جهانی استرالیا داشته باشیم از ابتدای سال چهار مرحله اردو را برگزار کردیم که در مرحله اول ۱۶ ورزشکار در دو بخش بانوان و آقایان به اردو دعوت شدند و پس از ارزیابی نفرات در مرحله دوم و سوم و با توجه به انجام تست های آمادگی بدنی و تکنیکی توسط مربیان ملی، ارزیابی خوبی از نفرات مدنظر داشتیم که در پایان مرحله سوم، اسامی نفرات برتر جهت اعزام به مسابقات استرالیا به فدراسیون اعلام شد.

نایب رئیس بانوان فدراسیون بدمینتون خاطر نشان کرد: در حال حاضر ترکیب تیم اعزامی یک خانم و دو آقا است که باید برای حضور در این رویداد جهانی همراه با کاروان اعزامی کشورمان در استرالیا حضور یافته و امیدواریم همچون گذشته بازهم شاهد افتخار آفرینی قهرمانان کشورمان باشیم.

مددی یادآور شد: در آخرین مرحله نیز دوباره تست های آمادگی بدنی و توپی از ورزشکاران گرفته شد که همگی در وضعیت مطلوب قرار داشتند.

با توجه به اینکه ورزشکاران اعزامی به مسابقات جهانی در دوره گذشته نیز در اسپانیا و انگلیس حضور داشته و تجربه خوبی دارند، انتظار داریم با توجه به کسب عناوین مختلف در دوره های قبل، در این دوره نیز موفق به کسب عناوین قهرمانی شوند.



او به پشتوانه سازی برای تیم های ملی هم اشاره کرد و افزود: نکته قابل توجه این است که در دو سال گذشته رده سنی جوانان نیز به اردو دعوت شده اند که در حاضر یک ورزشکار ۱۹ ساله در تیم اعزامی حضور دارد که همین امر نشان دهنده فعالیت فدراسیون و انجمن در حوزه استعدادیابی است که بدون شک موجب ایجاد انگیزه در ورزشکاران جوان و علاقمند به این رشته ورزشی خواهد شد.

نایب رئیس بانوان فدراسیون بدمینتون تاکید کرد: در پایان باید از حمایت ها و توجه خاص رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا و دست اندرکاران این عرصه تشکر کنم چرا که تلاش های آنان باعث می شود این قشر از جامعه نیز به ورزش روی آورده و با حضور در میادین ورزشی، سهم به سزایی در سلامت جامعه داشته باشند.



۱۳ فروردین (۲ آوریل) روز جهانی آگاهی از اتیسم

اختلالات طیف اتیسم (ASD) گروه متنوعی از شرایط هستند، مشخصه آنها در جاتی از مشکل در تعامل اجتماعی و ارتباطات فرد، الگوهای غیر معمول فعالیت ها و رفتارها هستند، برای مثال مشکل در انتقال از یک فعالیت به فعالیت دیگر، تمرکز بر جزئیات و واکنش‌های غیر عادی به احساسات در این افراد نسبت به سایر افراد متفاوت است.

توانایی‌ها و نیازهای افراد اتیستیک متفاوت است و میتواند در طول زمان تکامل یابد. در حالی که برخی از افراد مبتلا به اتیسم میتوانند به طور مستقل زندگی کنند، برخی دیگر دارای ناتوانی شدید هستند و نیاز به مراقبت و حمایت مادام‌العمر دارند. اتیسم اغلب بر تحصیل و فرصتهای شغلی افراد تأثیر می‌گذارد. نگرش‌های اجتماعی و سطح حمایت ارائه شده توسط مقامات کشوری و سازمان‌های بین‌المللی عوامل مهمی هستند که کیفیت زندگی افراد مبتلا به اتیسم را تحت تأثیر قرار می‌دهند. ویژگیهای اتیسم ممکن است در اوایل دوران کودکی تشخیص داده شود، اما اتیسم گاهی تا سنین بالاتر تشخیص داده نمیشود.

افراد مبتلا به اتیسم اغلب همزمان دارای شرایطی از جمله صرع، افسردگی، اضطراب و اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی و همچنین رفتارهای چالش‌برانگیز مانند مشکل در خوابیدن و آسیب زدن به خود هستند. سطح عملکرد فکری در میان افراد اتیستیک به طور گسترده‌ای متفاوت است.



طیف وسیعی از مداخلات، از اوایل کودکی و در سراسر طول عمر می‌تواند رشد، سلامت، رفاه و کیفیت زندگی افراد اوتیستیک را بهبود بخشد. دسترسی به موقع به مداخلات روانی اجتماعی مبتنی بر شواهد اولیه می‌تواند توانایی کودکان اوتیستیک را برای برقراری ارتباط موثر و تعامل اجتماعی بهبود بخشد. نظارت بر رشد کودک به عنوان بخشی از مراقبت‌های بهداشتی معمول مادر و کودک توصیه می‌شود. ضروری است که پس از تشخیص اوتیسم، به کودکان، نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم و اطرافیان آنها اطلاعات، خدمات، ارجاعات و پشتیبانی عملی، مطابق با نیازها و شرایط فردی و در حالت کامل آنها ارائه شود.

روز جهانی آگاهی از اوتیسم با توجه به قطعنامه ۱۳۹/۶۲ مجمع عمومی سازمان ملل متحد از سال ۲۰۰۸ در تاریخ ۲ آوریل (۱۳ فروردین ماه) نامگذاری شده است. روز جهانی اوتیسم یکی از هفت روز رسمی سازمان ملل متحد (UN – Global Issues Health) است که در رابطه با سلامتی رسمیت یافته است. کودکان مبتلا به اوتیسم استعدادهای شگرفی در زمینه‌های مختلف دارند و در صورتی که محیط و امکانات مناسبی برایشان فراهم شوند می‌توانند استعدادها و توانایی‌های خود را بروز دهند.

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 چربی اشباع و کربوهیدرات حیوانی



مصرف فیبر کافی



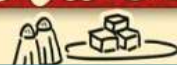
منع مصرف الکل



استفاده از غلات کامل



مصرف روغن زیتون و نمک





دایه: نفرات اعزامی به رقابت های جهانی استرالیا براساس آنالیز و رتبه بندی مشخص شدند

سر مربی تیم ملی دوومیدانی پیوند اعضا با اشاره به حضور قهرمانان کشورمان در رقابتهای جهانی استرالیا گفت: بدون شک کار آسانی در پیش نخواهیم داشت چرا که همه تیم های شرکت کننده برای کسب موفقیت و رسیدن به سکویهای قهرمانی وارد این مسابقات می شوند اما قهرمانان ما نشان داده اند از توانایی و پتانسیل بالایی برخوردارند و این را در سنین گذشته و دوره های قبلی با مدال هایی که کسب کرده اند نشان داده اند.

روح الله دایی از شرایط خوب تیم دوومیدانی ایران سخن گفت و افزود: اولین اردوی ما برای حضور در مسابقات جهانی استرالیا در فروردین ماه ۱۴۰۱ آغاز شد که در آن اردو ۴۵ ورزشکار زن و مرد حضور داشتند، این اردو به میزبانی اهواز برگزار شد و از بیشتر استان های کشور نماینده داشتیم که غربالگری اولیه انجام شد و با حضور نفراتی که شرایط بهتری داشتند وارد اردوی دوم شدیم.

او ادامه داد: اردوی انتخابی بعدی را به میزبانی استان کردستان برگزار کردیم که اوایل تابستان بود، در این اردو ۲۷ ورزشکار را دعوت کردیم و پس از بررسی نتایج و روند کار تعدادی ریزش داشتیم تا وارد مرحله بعدی شویم. اردوی بعدی ما که اردوی انتخابی نهایی بود به میزبانی استان تهران و آخر شهریور ماه برگزار شد و معیار اصلی ما برای انتخاب نفرات اعزامی به استرالیا همین اردو بود.

سر مربی تیم دوومیدانی پیوند اعضا تاکید کرد: کار دیگری که برای حضور در استرالیا انجام شد این بود که بر اساس نتایج دوره قبل ورزشکاران را امتیاز بندی کردیم، نتایج رقابت های جهانی اسپانیا و انگلیس را هم ملاک قرار دادیم و تمام رکوردها و نتایج را در یک جدول به آنالیز گذاشتیم و بر اساس برآوردهایی که داشتیم نفرات را اولویت بندی کرده و مشخص کردیم تا بهترین ها مشخص شوند، بر همین اساس ترکیب تیم اعزامی کشورمان مشخص شد و امیدواریم با این نفرات بهترین نتیجه را در استرالیا کسب کنیم.



دایی در خصوص اینکه چه برنامه ای برای ادامه راه تا زمان اعزام به رقابت های جهانی استرالیا دارد گفت: ما در سال جدید یک اردوی دیگر را هم برگزار کردیم که از ۵ فروردین ماه آغاز شد و تا دهم این ماه ادامه داشت، اردوی آخر ما منتهی به اعزام خواهد بود که اواخر فروردین ماه می باشد و تمام تلاش ما و ورزشکاران بر این است که بتوانیم نتایج درخشان و مدال های خوش رنگی که در سنوات گذشته کسب شده را دوباره تکرار کنیم.



گفت و گو با لژیونر فوتبال پیوند اعضا معماری: لیگ برتر فیلیپین امکانات و بازیکنان خوبی دارد

لژیونر فوتبال کشورمان با اشاره به حضورش در لیگ برتر فوتبال فیلیپین گفت: در این لیگ بازیکنانی از کشورهای ایران، آمریکا، اسپانیا، آلمان و برزیل حضور دارند و من هم به اینجا آمدم تا فوتبالم را در این کشور ادامه دهم.

امیر معماری با تبریک آغاز سال نو اظهار امیدواری کرد: باید خوشبین بود که سال جدید، سالی خوب برای همه مردم کشورم در اقصی نقاط ایران و جهان باشد و همه در خوبی و خوشی زندگی را سپری کنند.

او در واکنش به این سؤال که چرا لیگ برتر فیلیپین را برای ادامه زندگی حرفه‌ای خود انتخاب کرده، یادآور شد: در این لیگ بازیکنان ایرانی زیادی حضور داشتند از جمله امید نظری بازیکن سابق تیم ملی ایران و حامد حاج مهدی بازیکن سابق تیم ملی فوتسال که سابقه بازی در لیگ‌های برتر تایلند و آمریکا را هم در کارنامه دارد.

ملی پوش تیم فوتبال پیوند اعضای کشورمان گفت: میثاق بهادران بازیکن دورگه ایرانی، فیلیپینی که ۵۰ بازی ملی دارد در کنار میلاد بهگندم که در بین برترین گلزنان این لیگ است از دیگر بازیکنانی هستند که در فوتبال این کشور توپ می‌زنند و در کل باید به این نکته اشاره کنم که در لیگ فوتبال فیلیپین بازیکنانی از کشورهای ژاپن، آمریکا، اسپانیا، آلمان و برزیل حضور دارند. البته ایوان پتروویچ بازیکن سابق پرسپولیس و شاهین بوشهر هم در اواخر بازی خود به لیگ برتر این کشور پیوست و این نشان می‌دهد اینجا فرصت‌های خوبی وجود دارد.

معماری در پاسخ به این سؤال که سهمیه هر تیم چند بازیکن خارجی است، افزود: هر تیم می‌تواند از هفت سهمیه لژیونر خود استفاده کند که چهار بازیکن هم‌زمان فرصت حضور در زمین بازی را خواهند داشت. شرق آسیا از فوتبال خوب و با کیفیتی برخوردار بوده و امکانات تیم‌ها و استادیوم‌ها از هر نظر مطلوب است.

این مهاجم کشورمان که در تیم فوتبال اف سی استالیون لاگونا توپ می‌زند پیش از این سابقه بازی در تیم‌های جوانان فجر سپاسی شیراز، شهرداری یاسوج، خلیج فارس بندرعباس، خیر و حدت تاجیکستان، پنجشیر تاجیکستان، دوشنبه تاجیکستان، نادى قلادزه عراق، برو اف سی مالدیو را در کارنامه دارد.



با او در مورد بازگشت دوباره‌اش به میادین فوتبال صحبت می‌کنم، می‌گویند در سال ۱۳۹۲ زمانی که جز سهمیه بزرگسالان شهرداری یاسوج در لیگ یک کشور بودم، بیمار شدم اما خدا را شکر توانستم سرطان را شکست داده و با عمل پیوندی که داشتم دوباره به فوتبال بازگردم. من در لیگ‌های دو و سه ایران بازی کردم و توانستم بعد از آن به لیگ برتر تاجیکستان رفته و در ادامه هم در لیگ یک عراق و لیگ برتر مالدیو بازی کنم و در ۱۰ بازی که در لیگ مالدیو داشتم ۸ گل به ثمر رساندم.

معماری در پایان تاکید کرد: برای اینکه امروز در اینجا باشم خیلی‌ها برای من زحمت کشیدند. مربیان عزیزم مرحوم اسماعیل رهبان، بهروز پاکنیت، حسن رستمی، آیدی اف و پدر و مادر عزیزم که زندگی خودشان را برای من گذاشتند. از همسر عزیزم که با حضورش در زندگی من کمک چشمگیری در ترقی و پیشرفت من داشت و دوست عزیز و حامی همیشگی‌ام علی اقا فضیلت، حامد حاج مهدی و جمال فتاحی که خیلی کمک کردند تا در این فوتبال خودم را نشان بدهم هم آرزوی سلامتی و موفقیت دارم.





بیماری هموفیلی یک بیماری وراثتی به شمار می رود که مربوط به اختلالی است که در مسیر کروموزوم ایکس رخ می دهد و بیمارانی که دچار وضعیت حاد بیماری هستند دچار اختلالات مزمن و پیدریبی خونی می شوند و نتیجه آن دردهای مفصلی و تغییر شکل مفصل است. بدون درمان و اتخاذ راه های صحیح، بیشتر بیماران هموفیلی به خاطر شدت بیماری فوت می کنند. بهبود در خون رسانی به بافت عضلانی اسکلتی در بیماران هموفیلی، باعث جلوگیری و کاهش ناکارآمدی سیستم عضلانی، اسکلتی در این بیماران و بهبود کارایی فعالیت روزانه در آنان خواهد شد. علائم کلینیکی در این بیماران، شامل افزایش دمای بدن، درد و آتروفی عضلانی، گام برداشتن نامتعارف، ضعف و کاهش دامنه مفاصل و یا حتی تا خوردگی مفصل پیشروی می کند. آسیب های ناشی از هموآتریت ممکن است باعث قفل شدن مفاصل، ضعف تاندون، خشکی مفاصل و حتی باعث کاهش تراکم استخوانی در این افراد می شود که یک ریسک خطر بر شکستگی و پوکی استخوان در بیماران هموفیلی است.

ورزش و بیماران هموفیلی

دکتر سید جواد شفق

متخصص طب ورزش



افزایش کیفیت زندگی در بیماران هموفیلی یکی از موضوعات خیلی مهم است که باید به آن تاکید شود. توجه و دقت در برنامه های تمرینی که توسط متخصصان فیزیوتراپیست بیماران هموفیلی داده شده و همچنین شکایت هایی که توسط این بیماران بیان می شود، قبل از انجام هرگونه فعالیت بدنی باید مورد توجه قرار گیرد، از جمله مواردی که در برنامه ریزی برنامه تمرینی باید مراعات شود:

- ۱- اجازه فعالیت بدنی برای افراد باید با توجه به سطح شدت بیماری آنان باشد.
 - ۲- ارزیابی توسط فیزیوتراپ یا تمرین دهنده فعالیت بدنی برای تعیین توانایی عملکردی جهت تجویز برنامه تمرینی خصوصی باید انجام گیرد.
 - ۳- قبل از برنامه تمرینی باید دامنه حرکت مفاصل تعیین شود برای اینکه برنامه تمرینی با دقت اطمینان بیشتری انجام شود.
- بیشتر مطالعات نشان می دهد که مداخلات فعالیت بدنی باعث بهبود یک یا چند فاکتور کلینیکی شامل درد، دامنه حرکت و مدت زمان راه رفتن در این بیماران شده است. مطالعات نشان می دهد که آب در مانی تاثیرات بیشتری نسبت به فعالیت بدن که در خارج از آب انجام می شود باعث کاهش درد در افراد بزرگسال می شود، همچنین تحقیقات نشان می دهد که تمرینات تخصصی مثل راه رفتن روی تردمیل و تمرین تحمل وزن بخشی از بدن به نظر می رسد تاثیرات مثبت بیشتری نسبت به تمرینات استاتیک یا تمرینات بدنی که برای بهبود قدرت عضلانی بکار برده می شود، داشته باشد.

بطور کلی تاثیرات فعالیت بدنی را در بیماران هموفیلی می توان به شرح زیر بیان کرد:

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

۲- کودکان هموفیلی می توانند بطور کاملاً ایمن در انواع ورزش ها و فعالیت ها شرکت کنند به جزء ورزش هایی که برخورد در آنها زیاد است مانند ورزش های پربرخورد.

۳- طب پیشگیری نشان داده که می توان ریسک خیلی از آسیب ها را کمتر کرد و خیلی از عواقب خونریزی که ممکن است رخ دهد را کاهش داد.

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

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

۱- فعالیت بدنی منظم باعث افزایش سلامتی استخوان می شود.

۲- فعالیت بدنی باعث افزایش قدرت عضلانی خواهد شد که باعث حفاظت و حمایت از مفاصل می شود.

۳- فعالیت بدنی منظم باعث کاهش میزان آسیب های مفصلی و خونی در بیماران هموفیلی می شود.



حرکت و فعالیت بدنی و ورزش در بیماران هموفیلی

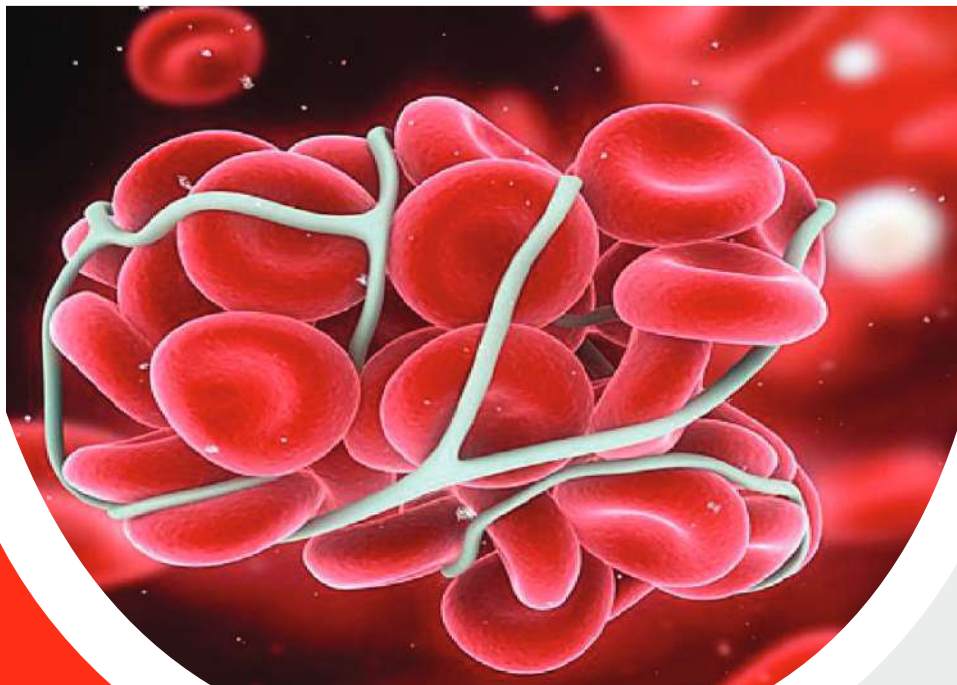
۱- داشتن عضلات قوی و همچنین تعادل مناسب و هماهنگی کافی کمک می‌کند تکرار و هم‌شدت خشکی مفاصل کاهش یابد و همچنین خون‌رسانی به عضلات را بهبود می‌بخشد.

۲- عضلات قوی با انعطاف‌پذیری بالا می‌تواند به تاب‌آوری (مقاوت) در حین انجام فعالیت بدنی کمک بهتری کند و احتمال آسیب را کاهش دهد.

۳- تمرین و شرکت در رشته‌های ورزشی باعث بهبود سلامت اجتماعی و روانی شده و حس مفید بودن را افزایش می‌دهد.

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

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



نکاتی برای والدین

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

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





امیری: موفقیت‌های پتانک را در استرالیا تکرار می‌کنیم؛ کسب اولین مدال بولس را در برنامه داریم

سر مربی تیم ملی پتانک پیوند اعضا کشورمان با اشاره به شرایط این تیم در آستانه اعزام به رقابت‌های جهانی استرالیا گفت: با توجه به نوسانات ارزی و شرایطی که به وجود آمد اعزام یک کاروان کیفی در دستور کار قرار گرفت و بر همین اساس ما نیز برنامه‌های خود را در همین راستا تعریف و اجرایی کردیم.

مهدی ممتاز امیری ادامه داد: از اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱ کار خودمان را برای حضوری موفق در مسابقات جهانی استرالیا آغاز کردیم، اردوی اول ما در استان گلستان و به میزبانی شهر گرگان بود که بیش از ۲۴ بازیکن از سراسر کشور در این اردو حضور داشتند. برای آنکه از تمام ظرفیت و پتانسیل‌های پتانک کشور بهره‌کافی را برده باشیم در این اردو از مقام‌آوران مسابقات قبلی و برترین‌های رقابتهای قهرمانی کشور در سال ۱۴۰۰ نیز دعوت کردیم که در این اردو حضور داشته باشند تا بتوانیم برنامه‌های خود را به خوبی پیش ببریم.

وی خاطر نشان کرد: از سویی دیگر از هر بازیکنی که فکر می‌کردیم می‌تواند در این رشته موفق باشد و در مدال‌آوری نقش موثری را ایفا کند نیز دعوت کردیم و با این شرایط به اردوی دوم خود رسیدیم. یک رقابت انتخابی هم برگزار شد تا نفرات محک‌جدی‌تری خورده و ارزیابی بهتری از شرایط موجود داشته باشیم. تیرماه و در اردوی دوم که به میزبانی تهران برگزار شد همین مسیر را ادامه دادیم و در نهایت با ۱۱ ورزشکار به اردوی سوم رسیدیم.



امیری تاکید کرد: نکته مهم و قابل توجه این بود که ورزشکاران پتانک در مسابقات ۲۰۱۷ اسپانیا و ۲۰۱۹ انگلیس عملکرد خوبی را از خود به نمایش گذاشته و به همین دلیل سطح توقعات از قهرمانان این رشته بسیار بالاست. در مسابقات انگلیس از مجموع مدال های کسب شده کاروان اعزامی کشورمان ۱۰ مدال سهم پتانک بود و این بار به دنبال آن هستیم در استرالیا نیز همین روند را ادامه داده و تکرار کنیم.

او در واکنش به اعزام کاروان کیفی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به مسابقات و احتمال تکرار موفقیت های قبلی تاکید کرد: بدون شک کار سخت است اما اعزام کاروان کیفی در دستور کار بود و طبیعی است در این دوره با تعداد ورزشکار کمتری به مسابقات اعزام خواهیم شد اما تلاش من به عنوان سرمربی این است که نتیجه انگلیس را تکرار کرده و با برنامه ریزی بتوانیم بیشتر مدال های جدول مسابقات را به نام ایران ثبت کنیم.

سرمربی تیم ملی پتانک گفت: در مسابقات جهانی آرژانتین نخستین مدال بین المللی این رشته از سوی ورزشکاران پیوند اعضا به دست آمد و این بار نیز در صدد هستیم اولین مدال بولس را به دست بیاوریم. در رقابت های جهانی استرالیا، بولس در جدول رقابت ها حضور دارد و به همین منظور از مدت ها قبل در کنار رشته پتانک به رشته بولس هم توجه کرده و تمرینات خوبی را در این مدت سپری کردیم و امیدواریم در اهدافی که داریم موفق باشیم.

امیری در پایان خاطر نشان کرد: از این فرصت باید استفاده کرد و از همه اعضای فدراسیون تشکر کنم چرا که در دو سال گذشته با توجه به شرایط موجود این تیم را آماده کردند تا راهی مسابقات شویم.



آشنایی با اتیسم

از نشانه ها تا برخورد مناسب

زهرا محمد صالحی - کارشناس ارشد روانشناسی

۱- اتیسم چیست؟

اتیسم یکی از انواع اختلالات عصبی-رشدی است که به روشهای مختلف بر روی پردازش انسان اثر میگذارد. افراد مبتلا به اتیسم مشکلات ارتباطی دارند و نمیتوانند به خوبی با دیگران تعامل داشته باشند. علاوه بر این ممکن است که نقص های حسی و ناهماهنگی های عضوی نیز در افراد مبتلا به اتیسم وجود داشته باشد. این افراد رفتارهای تکراری انجام میدهند و علائق بسیار محدودی دارند و شیوع در مردان بیش تر از زنان است.

در واقع هر چه تشخیص در سنین کمتری صورت گیرد و اقدام به درمان و آموزش سریعتر باشد کودکان پیشرفت بیشتری می کنند. کودکانی که به موقع در مان و آموزش دیده اند، عملکردشان به دیگر کودکان نزدیک تر است. معمولاً خانواده ها و والدین پس از مواجهه با بیماری فرزندان، دچار تشویش شده و ناراحتی از خود نشان میدهند.

۲- اتیسم از چه سنی تشخیص داده میشود؟

خیلی از نشانه های اتیسم از حدود ۶ تا ۱۲ ماهگی خود را نشان میدهند. اما سن مناسب برای تشخیص قطعی اتیسم توسط متخصص معمولاً از حدود ۲۴-۱۸ ماهگی است که کودک شروع به ارتباط کلامی می کند و تعامل با محیط بیشتر شکل میگیرد. با وجود این بسیاری از کودکان مبتلا به اتیسم تا حدود ۴ سالگی تشخیص نمی گیرند، همین موضوع می تواند درمان آن ها را به تعویق انداخته و احتمال بهبود آن ها را ضعیف تر کند.

۳- علائم و نشانه های اولیه شناسایی کودک اتیسم چیست؟

زمان و شدت نشانه های اتیسم در کودکان مختلف متفاوت است. برخی کودکان از ماه های ابتدایی نشانه ها را بروز می دهند و برخی ۲ تا ۳ ماهگی علائمی نشان نمی دهند. در همه کودکان دچار اتیسم تمامی این نشانه ها ذیل دیده نمی شود. بعضی از این نشانه ها گاهی ممکن است در کودکان غیر اتیستیک مشاهده شود به همین دلیل مراجعه به متخصص برای تشخیص قطعی ضروری است. موارد زیر زنگ خطر هایی از ماه های ابتدایی هستند که

نشان می دهد شاید کودک در خطر ابتلا به اوتیسم باشد:

- نداشتن یا کمبود لبخند یا دیگر حالت های چهره ارتباطی، گرم و خوشایند

- نبود ارتباط چشمی یا ارتباط چشمی محدود

- کمبود یا نبود به اشتراک گذاشتن تعاملی صدا، لبخند یا دیگر بیانات چهره ای

- کمبود یا نداشتن حالت های تعاملی مثل نشان دادن، اشاره کردن، گرفتن یا دست تکان دادن

- کمبود یا عدم پاسخ به نام

- فقدان به کار بردن کلمات یا کلمات به کار رفته خیلی کم

- از دست دادن کلام، غان و غون یا مهارت های اجتماعی کسب شده

- ترجیح پایدار برای تنهایی

- مشکل در شناخت احساسات دیگران

- تاخیر در تحول زبان

- تکرار مستمر کلمات یا عبارات دیگران

- مقاومت در برابر تغییرات کوچک در روتین های زندگی و محیط

- علایق محدود

- رفتارهای تکراری (مثل بال بال زدن، جلو عقب رفتن، چرخیدن)

- واکنش های شدید یا غیر عادی به صداها، بوها، مزه ها، نورها و یا رنگ ها

۴- علائم و نشانه های اوتیسم میتواند چه مواردی باشد؟

- تعاملات اجتماعی ضعیف

- ناتوانی در تکلم

- رفتارهای تکراری

- اختلال در پردازش های حسی

- هرزه خواری

- اختلالات خواب

- اختلالات ژنتیکی

- مشکل در دستگاه گوارش بیماران اوتیسم

۵- چگونه میتوان از طریق والدین کودک اوتیسم را

تشخیص داد؟

برای ارزیابی از طریق والدین تاریخچه تحولی کودک از پدر و مادر پرسیده می شود، تاخیرهای رشدی مثل تاخیر در زبان باز کردن، نشستن، راه رفتن و... بررسی می شود. نقص های ارتباطی و مشکلات رفتاری فعلی کودک، نوع ارتباط با والدین و همسالان و نوع بازی های کودک و مشکلاتی که برای زندگی کودک ایجاد شده است پرسیده می شود. نتایج آزمایش هایی که انجام شده مثل آزمون های هوش، آزمایش های ام آر آی، پت اسکن و... گرفته می شود و همچنین از آزمون هایی مانند آزمون گارز که توسط پدر و مادر پر می شود استفاده می شود.

۶- راهکارهای شناسایی کودک اوتیسم در خانه چیست؟

با روش هایی می توانید کودک را از نظر مشکوک بودن به نشانه های اوتیسم بررسی کنید:

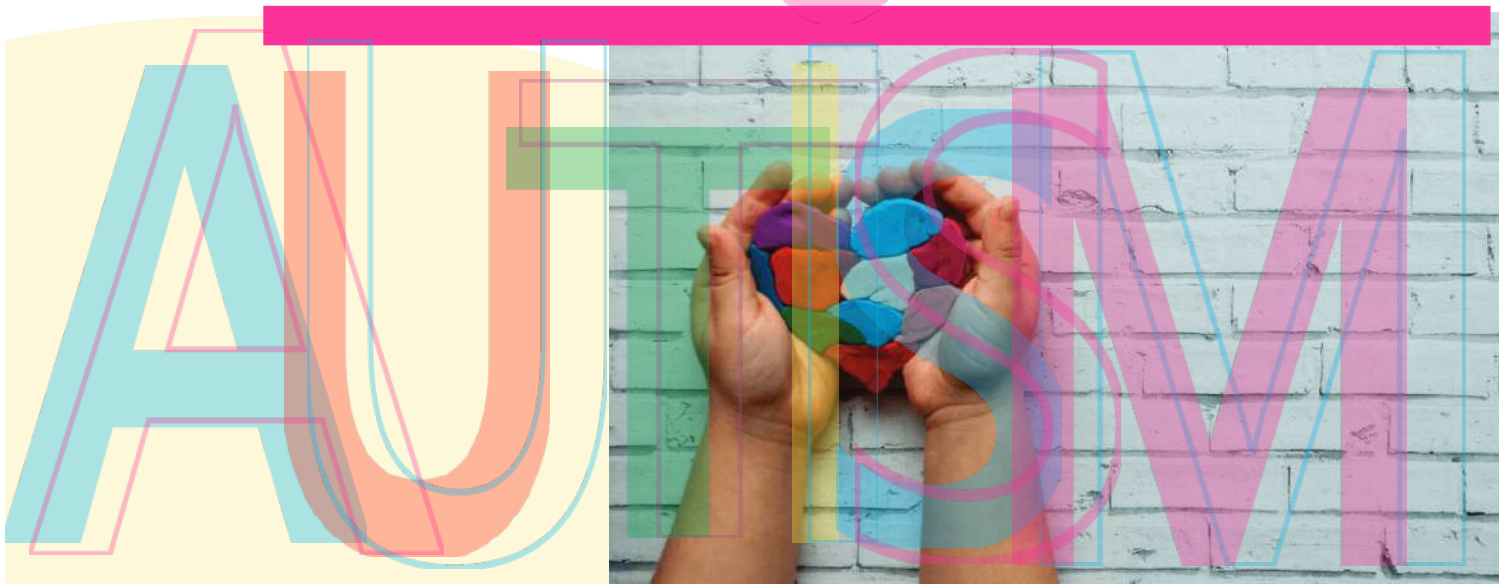
* نام کودک را صدا کنید و پاسخ دادن به اسمش را بررسی کنید.

* اسباب بازی های جالبی را در اختیارش بگذارید. کودک را به بازی ترغیب کنید و تمایل به بازی با هر اسباب بازی را بررسی کنید. یکی از نشانه های اوتیسم این است که کودک تمایل به بازی غیر عادی با اسباب بازی دارد برای مثال به جای ماشین بازی ساعت ها به چرخیدن چرخ نگاه میکند.

* به اشیایی در محیط اشاره کنید و توجه کودک به شی را بررسی کنید.

AUTISM





۸- دلایل تداوم و شدت یافتن رفتارهای خودآزاری چیست؟

رفتارهای خود آسیب رسان ممکن است در کودکان نوپا نیز بروز یابد. ممکن است کودکی دو ساله خود را به زمین بندازد، سرش را به شدت در مقابل گهواره تکان دهد و خودش را چنگ بزند. اما این قبیل رفتارها معمولاً در ابتدا حالتی نمایشی دارند و به مدت کوتاه ادامه دارد. کودکان زمانی که یاد می‌گیرند از زبان و مهارت‌های اجتماعی برای مذاکره استفاده کنند، خودآزاری نیز کاهش پیدا می‌کند.

رفتارهای کودک اوتیسم، ممکن است در اثر یک رویداد برانگیخته شوند و سپس توسط نوع واکنش شما یا دیگر مراقبین تقویت یا تضعیف شوند. بنابراین در صورتی که کودک اوتیسم شما، با ضربه زدن به سر خود یا کشیدن موهایش دریابد که می‌تواند آنچه را خواهان آن است مانند توجه بزرگسالان، غذا، اسباب بازی یا فرار کردن از موقعیت استرس‌زا دریافت کند، این رفتار احتمالاً در آینده نیز تکرار خواهد شد.

اجتناب از موقعیت استرس‌زا برای کودکان اوتیسم می‌تواند شامل رویارویی با هر موقعیت اجتماعی، جلسات درمانی، کار در مدرسه یا اجتناب از صداهای بلند باشد.

* برای بچه‌هایی که تا حدی کلام دارند، بازی‌هایی مثل تلفن بازی کنید. می‌توانید تلفن اسباب بازی را در اختیار کودک قرار دهید و ببینید از او استفاده می‌کند، بعد ادای تلفن حرف زدن را در بیاورید و ببینید کودک چقدر تمایل دارد پاسخ دهد و بازی کند.

* با بازی‌هایی مثل رد و بدل کردن توپ ببینید کودک چقدر تمایل به ادامه بازی با شما دارد.

* می‌توانید به او نمود کردن به اینکه دستانتان درد گرفته، ببینید کودک چقدر کنجکاو می‌شود یا تمایل به دلسوزی دارد، یا بی تفاوت است.

* با اسباب بازی‌هایی شبیه وسایل خانه یا ابزار مشاهده کنید چقدر کودک تمایل به بازی نمادین دارد.

۷- تشخیص خودآزاری اوتیسم در چه سنی ممکن است؟

تشخیص به موقع رفتارهای خودآزاری در کودکان اوتیسم در سنین یک تا دو سالگی امکان پذیر است؛ مداخله زود هنگام زمانی که مغز کودکان بیشترین پذیرش را برای روش‌های درمانی و افزایش مهارت‌های زبانی و اجتماعی و رفتاری دارد می‌تواند اثربخشی روش‌های درمانی را تا حد زیادی افزایش دهد.

شیوه های ارتباط عملکردی باعث می شود که کودکان بتوانند به شیوه های موثرتری آنچه را می خواهند، درخواست کنند.

به عنوان مثال زمانی که کودک بتواند با اشاره به عکسی، خواسته خود را بیان کند احتمال ضربه زدن به سر یا دیگر آسیب ها کاهش می یابد. رفتارهای مطلوب جایگزین رفتارهای آسیب رسان می شود. متخصصان با تدوین برنامه های رفتاری به شما، مراقبین یا معلمان کمک می کنند تا بتوانید طی پروسه درمانی، رفتارهای مثبت در کودکان افزایش یابد و همچنین آسیب به خود کاهش پیدا کند.

۹- بروز رفتارهای خودآزاری در کودکان اوتیسم میتواند چه دلایلی داشته باشد؟



برای متوقف کردن رفتاری خودآزاری، ابتدا باید بدانید چه چیزی باعث بروز این گونه رفتارها می شود. یک پروسه سه مرحله ای برای پیدا کردن علت لازم است بررسی شود. در ابتدا پیش متخصص بروید، متخصص ممکن است به دنبال یک علت پزشکی مانند عفونت گوش یا سندروم های وابسته به ژنتیک باشد.



در مرحله بعدی به شرایط یا موقعیت هایی که باعث افزایش رفتار خود آسیب رسان می شود توجه داشته باشید و آن را مورد تحلیل قرار دهید. در مرحله سوم باید در نظر داشته باشید که این رفتارهای خود آسیب رسان با چه هدفی انجام می شوند چرا که این شیوه برخورد با خود، نوعی رفتار خود تحریکی است که به صورت مداوم انجام می شود که از لحاظ حسسی فرد برانگیخته شود.

۱۰- روشهای درمانی خودآزاری در کودکان اوتیسم چیست؟



یکی از روش های درمانی موثر جهت کاهش و درمان خودآزاری، آموزش و تقویت رفتارهای سازگاران و مفیدی است که کودک مبتلا به طیف اوتیسم انجام می دهد تا بتوان رفتارهای خود آزاری و آسیب به خود را جایگزین رفتارهای مثبت و سازنده کرد. آموزش



سعیدی : به دنبال موفقیت و کسب مدال در رقابتهای جهانی استرالیا هستم

قبل از ورود به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا شناختی از آن داشتید؟

قبل از ورود به ورزش پیوند اعضا شناخت خیلی کامل و جامعی از این فدراسیون و رشته‌های تحت پوشش آن نداشتم، این یک واقعیت است که در گذشته اطلاع رسانی چندان خوبی در این حوزه وجود نداشت اما الان چندسالی است این وضعیت بهتر شده و در خبرها و مطالبی که منتشر میشود بیشتر از ورزش آن میشنویم. اینکه شما در یک فضای سالم، با هم‌نوعان و افرادی که مشکلات مشابه داشته و درک درستی از هم و شرایط موجود دارند بسیار مهم است و زمانی که در کنار هم و در مسابقات هستیم لحظات و روزهای خوبی برای همه ما به شمار میرود.

در این شماره از نشریه سفیر زندگی با بانویی جوان به گفت‌وگو نشستیم که به آینده امید بسیار دارد و برای رسیدن به درجات بالای موفقیت، برنامه‌های بسیاری در سر دارد. با ما همراه باشید تا با این بانوی ورزشکار آشنا شویم.

برای شروع مصاحبه خودتان را معرفی کنید.

فاطمه سعیدی هستم متولد سوم مهر ۱۳۷۴، در تهران به دنیا آمدم اما دوران نوجوانی ام را در شهر شاهرود گذراندم. دوره دبیرستان را هم در شاهرود سپری کردم و مقطع کارشناسی در رشته مهندسی عمران را از دانشگاه صنعتی شاهرود گرفتم. در حال حاضر هم دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران هستم و در حال تحصیل و کسب علم و دانش.

در رامسر و اهواز بود حاضر بودم اما در نهایت فرصت حضور در ترکیب اصلی تیم اعزامی به این مسابقات را به دست نیاوردم. آقای بغدادی سرمربی تیم بود و خیلی خوب همه بچه ها را راهنمایی و هدایت میکرد و من همیشه سعی کردم از تجارب و دانش این مربی خوب بهره ببرم تا بتوانم سطح فنی خودم را ارتقا بخشیده و عضو تیم ملی دارت شوم.

شاهد حضوری کرونا در ایران و جهان بودیم، با این شرایط چه کردید؟

بله، کرونا شرایط را برای همه ما سخت کرد و خاطره تلخی بود که امیدوارم هیچ روزی تکرار نشود. با توجه به شرایط و وضعیت ورزشکاران این فدراسیون، بحث مراقبت در اولویت قرار دارد و بر همین اساس مانند تمامی رشته های دیگر و با کمی شدت و دقت بیشتر، فعالیتهای ورزشی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا نیز به حالت تعلیق درآمد تا سلامتی ورزشکاران تضمین شود هر چند در همین مدت و با همه تمهیداتی که اتخاذ شد باز هم عزیزی را از دست دادیم که برای همه آنها علو درجات را از خداوند منان خواستارم.

البته ورزش همیشه روی خوش ندارد چرا که خوبی و بدی همیشه در کنار هم هستند. خاطره تلخی که من از ورزش دارم به سال ۹۸ باز میگردد جایی که در انتخابی تیم ملی برای اعزام به مسابقات ۲۰۱۹ انگلیس حذف شدم و نتوانستم در کنار سایر اعضای کاروان، راهی این کشور شوم البته در همین مسابقات کاروان ایران بسیار خوب عمل کرد و برای اولین بار در تاریخ فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا موفق به کسب عنوان سومی جهان شد و از سوی فدراسیون جهانی به عنوان پدیده مسابقات هم معرفی شدند.

و چه شد که وارد این عرصه شدید؟

سال ۱۳۹۶ بود که به پیشنهاد دکتر بصیری رییس هیات شهر شاهرود وارد ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا شدم. اولین حضورم در رقابتهای پیوند اعضا به سال ۱۳۹۶ باز میگردد که در جزیره کیش برگزار و من در رشته دارت شرکت کردم.

این اولین حضور من در رقابتهای رسمی فدراسیون بود و نتوانستم مقامی را کسب کنم اما این مساله باعث شد انگیزه ام برای رشد و موفقیت بیشتر شود و با تمرینات بیشتر به دنبال آن بودم تا سطح فنی خودم را ارتقا بخشم.

و ثمره این تلاشها چه شد؟

در سال ۱۳۹۷ و در مسابقات کشوری قزوین مقام دوم را بدست آوردم و این مساله نشان داد در مسیر درست قرار دارم.

از چه سالی برای تیم ملی و حضور در آن برنامه ریزی کردید؟

برای اولین بار برای انتخابی رقابتهای جهانی انگلیس در سال ۲۰۱۹ انتخاب شدم و در ۲ مرحله از اردوهاکه





در این مدت رقابتی هم برگزار شد؟

یکی از راهکارهای خوب فدراسیون این بود که رشته دارت به صورت آنلاین برگزار شد و ورزشکاران از نقاط مختلف کشور این فرصت را داشتند تا با هم در فضایی سالم و رقابتی، مسابقه بدهند. این روند همچنان ادامه داشت و ورزشکاران فرصت داشتند تا در چند مرحله با هم رقابت کنند. در چنین فضایی ورزشکاران رشته دارت تمرینات خود را در فضایی امن و در خانه دنبال میکردند و در رقابتهای آنلاین با هم مسابقه می دادند. من هم مانند سایر بچه ها در دوران کرونایی تمرینات را ادامه میدادم و هدفم این بود که به هر شکل ممکن تمریناتم قطع نشود. الهی شکر این دوران تمام شد و دوباره زندگی به شرایط عادی بازگشت.

بعد از دوران کرونایی در سال ۱۴۰۰ و با بازگشت زندگی به شرایط قبل شاهد برگزاری مسابقات کشوری بودیم که موفق شدم در آذرماه در مسابقاتی که به میزبانی تهران برگزار شد به عنوان اولی دست پیدا کرده و قهرمان این مسابقات شوم.

بعد از این مسابقات برای اردوهای رقابتهای جهانی استرالیا دعوت شدم، مسابقاتی که قرار است فروردین ۱۴۰۲ در شهر برث استرالیای برگزار شود و باید دید در این

رقابتهای چه نتایجی به دست خواهد آمد.

از نقش خانواده در موفقیت خودت بر ایمان بگو.

پدر و مادرم همواره در زندگی همراه و مشوق من بودند چه در تحصیل چه در فعالیت های ورزشی و این باعث شد در هر زمینه ای که علاقه مند بودم وارد شوم. در کنار رشته دارت به رشته های پتانک و بولز هم علاقه مند شدم و در اردوهای این رشته ها که تحت نظر آقای امیری بود شرکت داشتم.

خانوادم وقتی علاقه و پیشرفت من را در ورزش شاهد بودند به شکلی همه جانبه از من حمایت کردند و با وجود سن کمی که داشتم هیچ مانع یا مشکلی برای حضورم در اردوها نشان ندادند و این در موفقیت من خیلی تاثیر داشت. این یک فرصت خوب است تا از پدر و مادرم صمیمانه تشکر کنم، از اینکه شرایط را برای من مهیا کردند و میخواهم بدانند که اعتماد آنها قوت قلبی برای من بوده و خواهد بود و امیدوارم روزی بتوانم با کسب مدال جهانی به شایستگی قدردان آنها باشم.

از فدراسیون هم صحبت کنیم، در مورد آن چه نظری دارید؟

خوشبختانه جو بسیار خوب و آرامی در فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا حاکم است و با تلاشهای خانم دکتر هاشمی و خانم دکتر فرهادی زاد شاهد فعالیت ورزشکاران هستیم و آنها در همه موفقیتهایی که ورزشکاران به دست می آورند، سهیم هستند. اگر بخواهیم نگاهی منصفانه داشته باشیم باید بگوییم همیشه شاهد تلاش و حسن نیت تمامی افراد در فدراسیون بودم که جا دارد از همه آنها تشکر کنم. اینکه همه مثل یک خانواده مشغول به کار هستند و به دور از هر حاشیه صرفاً جهت حال خوب و سلامتی ما تلاش می کنند حرکت ارزشمندی است که باعث می شود ورزشکاران به افتخارات بسیاری دست یافته و پرچم کشورمان را به اهتزاز در آورند. آینده از آن افرادی است که تلاش می کنند تا به موفقیت برسند و هر که بیشتر تلاش کند در این راه به نتایج بهتری دست می یابد.





نقش ورزش در زندگی را چگونه میبینی؟

اگر بخواهیم به نقش ورزش به عنوان یک پدیده و مقوله اجتماعی و فرهنگی نگاه کنیم باید بگوییم ورزش جدا از کسب هر مقامی باعث حال خوب و سلامتی میشود، چیزی که به نظر من الان خیلی از جوانها به آن نیاز دارند. به دوستان و عزیزانی که این مطلب را میخوانند میگویم که شروع ورزش حتی در حد یک پیاده روی ساده کلی اتفاقات مثبت و حال خوب را به شما هدیه میدهد و نباید این فرصت را از خودمان بگیریم.

از ورزشکاران پیوند اعضا چه شناختی دارید؟

به نظر من ورزشکاران پیوند اعضای ایران بسیار توانمندتر و قویتر از سایر ورزشکاران کشورهای دیگر هستند که صحت این سخن هم با نتایج درخشان فدراسیون در سال ۲۰۱۹ مشخص میشود و به نظر من علت آن انگیزه بالای ورزشکاران بود و این انگیزه هنوز هم در بین ورزشکاران کشورمان دیده میشود.

قطعا اینکه بعد از مدتها تلاش و تمرین، با توجه به لطف و عنایت خدا بته اندامه فیه شده مدال کسب کنند که از دست من حسی نیست.

آکادمی ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران



و نکته ای باقی مانده که بخواهید در مورد آن صحبت کنیم؟

در آخر دوست دارم این را هم بگویم اگر چه ممکن است یک سری اتفاقات خارج از اراده و خواست ما رخ بدهد اما ماندن در آن شرایط یا تلاش برای بهتر شدن اوضاع، قطعاً میتواند به خود ما بستگی داشته باشد پس قدر سلامتی خودمان را بدانیم و برای بهتر شدنش با ورزش تلاش کنیم.

« 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 سرما خوردگی
- 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

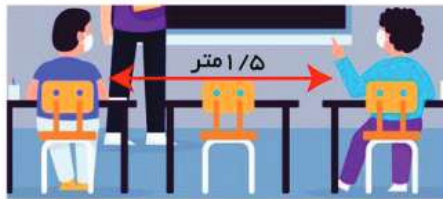
آبله میمونی ضایعات جلدی در صورت و قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌کند



پروتکل‌های بهداشتی آموزشی حضوری در مدارس



شست‌وشوی مرتب دست‌ها با مابون مایع و گذاشتن محلول ضدعفونی 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





اختلال خواب در ورزشکاران

یکی از شایع ترین اختلالات خواب، بی خوابی است. افرادی که دیر به خواب می روند خیلی زود بیدار می شوند یا خواب منقطع دارند همگی دچار بی خوابی هستند.

اولین گام در غلبه بر مشکلات خواب یافتن عوامل موثر احتمالی و سعی در پیدا کردن راه حل است. سعی کنید از خود بپرسید که آیا خوابیدن، مشکل اصلی شما است یا دلیل دیگری وجود دارد که خوابیدن را برای شما دشوار می کند.

در صورت وجود مشکل دیگر، آیا کاری هست که بتوان در رابطه با این مشکل انجام داد؟ گاهی اوقات زمانی که افراد در تخت خواب خود دراز می کشند، نگران این هستند که خوابشان نبرد. نگرانی در مورد نداشتن خواب کافی اوضاع را بدتر میکند زیرا افکار منفی در ذهن شما خطور خواهد کرد و در نتیجه، عصبی و مضطرب میشوید و احتمال به خواب رفتن شما کمتر میشود؛ این افکار، خود باعث ایجاد افکار نگران کننده بیشتری میشوند. مهمترین نکته در این خصوص این است که به یاد داشته باشید که فقدان خواب به شما آسیب نمیرساند. بدانید که بالاخره همیشه خوابتان میبرد. آرام و آسوده در تخت خواب دراز کشیدن به اندازه خود خواب منجر به رفع خستگی می شود.



مدام به ساعت نگاه نکنید. سعی کنید فکر خواب را از سرتان بیرون کنید. به خودتان بگویید که اصلا مهم نیست که خوابتان ببرد یا نبرد. در عوض به خیال پردازی در مورد چیزی خوشایند پردازید. گاهی اوقات اشخاص، دراز کشیدن و بیدار نگه داشتن خود را مفید میدانند. شاید عجیب به نظر برسد ولی وقتی آدم میخواهد چشمهایش را باز نگه دارد بیشتر چشمهایش بسته میشود و حتی احتمال خوابیدن قویتر میشود. اگر دچار حالتهایی مانند اضطراب، افسردگی و استرس هستید بهتر است توسط روانپزشک یا روانشناس مورد ارزیابی دقیق قرار بگیرید، درمان را آغاز کنید و تا وقتی که نیاز دارید ادامه دهید.

اگر نگرانی در مورد مشکلات دیگر در شما وجود دارد می توانید از تختخواب بیرون بیایید، در جایی آرام و ساکت بنشینید و یک کاغذ و قلم بردارید. مسائلی که فکرتان را به خود مشغول کرده روی کاغذ بنویسید. با در نظر گرفتن هر مشکل، هر کار ممکن را که میتوانید برای حل آن انجام دهید، نیز بنویسید.

مفیدترین راه حل را انتخاب کرده و تمامی گامهایی را که برای به انجام رساندن آن باید بردارید بر روی کاغذ بنویسید. می توانید حداقل یک ساعت را به استراحت، خواندن روزنامه یا گوش دادن به موسیقی بگذرانید. وقتی احساس خواب آلودگی کردید به تخت خوابتان بازگردید. اگر ظرف ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خوابتان نبرد در تختخواب نمانید.



بهداشت خواب به بهبود کیفیت و کمیت خواب کمک می‌کند و اصولی دارد. هر شب در وقت معینی به تخت‌خواب بروید و هر روز حتی در تعطیلات در وقت معینی از خواب بیدار شوید. فقط اوقات خواب را در بستر بگذرانید. سپری کردن زمان طولانی در بستر، خواب را منقطع می‌کند. از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید نه جر و بحث یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون. مصرف کافئین (چای، قهوه، و کولا)، نیکوتین، الکل و محرکها را به ویژه قبل از خواب متوقف کنید. از چرت زدن روزانه بپرهیزید. فعالیت فیزیکی به بهبود خواب کمک می‌کند. بهترین زمان آن شش ساعت پیش از خواب است. حمام با آب گرم و به مدت بیست دقیقه قبل از خواب را امتحان کنید. هر روز در ساعت معینی غذا صرف کنید و قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید. اتاق خواب باید آرام و تاریک باشد. بهتر است محل خواب خنک باشد. اگر به خواب نمی‌روید، تلاش بیشتری نکنید، به جای آن اتاق خواب را ترک کنید و به کار دیگری بپردازید. پیش از خواب تلویزیون تماشا نکنید و به نمایشگر رایانه نیز خیره نشوید. مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می‌شود. در زمان غروب از روش آرامسازی استفاده کنید.

اگر تصور می‌کنید مشکلی دیگر مانند یک اختلال روانپزشکی یا پزشکی باعث بی‌خوابی شما شده است، یا اگر با وجود رعایت اصول بهداشت خواب و توصیه‌های گفته شده هنوز مشکل شما ادامه دارد، یا اگر در کار روزانه دچار مشکل شده‌اید برای مراجعه به روانپزشک، به خود تردید راه ندهید.

کسب مدال لذتی دارد که برای همه آرزو می‌کنم

تقدیریان: امیدوارم در اولین حضورم در استرالیا نخستین مدال را کسب کنم



این مسیر را طی کرده‌اند با مشکلات و معضلات این شرایط به خوبی آشنا هستند. به هر حال من هم مثل سایر دوستانی که این شرایط را تجربه کرده‌اند در نهایت مجبور به پیوند کلیه شدم و الان حدود ۱۰ سال است که این پیوند انجام شده است.

چه تاریخی پیوند زدی؟

۲۷ مهر سال ۱۳۹۱ در بیمارستان منتصریه مشهد پیوند کلیه شدم و الان الهی شکر شرایط خوب است.

و به رشته بدمینتون علاقه مند شدی؟

بله، از سال ۹۶ بود که به این ورزش علاقه نشان دادم و فعالیتیم را از همان سال‌ها آغاز کردم. شروع این تعلق خاطر هم از مدرسه بود و الان هم این افتخار را دارم که عضو تیم ملی بدمینتون پیوند اعضای ایران باشم و قرار است در مسابقات جهانی استرالیا یکی از نفرات اعزامی باشم.

در بین اسامی کاروان اعزامی ایران به رقابت‌های جهانی پیوند اعضا به چند نام جدید بر می‌خوریم که نخستین تجربه خود در این میدان بزرگ کسب می‌کنند. یکی از این ورزشکاران جوان و البته با انگیزه امیر حسین تقدیریان است که در این شماره با او به گفت و گو نشستیم که در ادامه می‌خوانید.

برای شروع از خودت بگو، اینکه متولد چه سالی هستی و چه می‌کنی

امیر حسین تقدیریان هستم، ۲۸ شهریور ۱۳۸۳ در مشهد به دنیا آمدم و مدرک دیپلم کامپیوتر دارم. از سطح متوسط جامعه هستم و پدرم تعمیرکار اتومبیل است و مادرم هم خانه‌دار.

در ۸ سالگی به علت مشکل کلیوی که برایم به وجود آمد به ناچار مجبور به پیوند کلیه شدم. البته روند درمانی داشتم که از حوصله خوانندگان خارج است و آنهایی که

پزشک معالجم داشتم مشکلی به وجود نیامد و با توجه به علاقه ای که از قبل هم داشتم وارد این رشته شده و به نوعی با بدمینتون عجین شده ام.

و خانواده با این حضور در ورزش موافق بودند؟

خوشبختانه مشکلی نبود و مخالفتی هم صورت نگرفت. پدر و مادرم همیشه همراه و در کنار من بوده و در تمام موفقیت‌هایی که در زندگی داشتم، به نوعی سهیم هستند.

دوران سختی به نام کرونا را همه ما تجربه کردیم اما برای افراد پیوندی شاید شرایط سخت‌تر هم بود. در این ایام چه کردی؟

شرایط کرونا که واقعا سخت و نفس‌گیر بود و متأسفانه همه آن را تجربه کردند، برخی از عزیزان و دوستانمان هم در این برهه زمانی از میان ما رفتند که یاد و خاطره همه آنها را باید گرامی داشت. من هم مانند همه ورزشکاران دیگر در این ایام فرصت تمرین را آنطور که دوست داشتم، به دست نیآوردم اما بعد از کاهش این ویروس و بازگشت زندگی به شرایط عادی،

تمریناتم را ادامه دادم.

به عنوان فردی که به تازگی به جمع ورزشکاران ملی‌پوش اضافه شدی عملکرد فدراسیون را چطور میبینی؟

اگر بخواهیم منصفانه نگاه کنیم در این یک سالی که من وارد عرصه مسابقات شدم و همه چیز را از نزدیک نظاره‌گر هستم، فدراسیون تلاش‌های بسیاری کرده و به دنبال آن است تا در بهترین شرایط و فضا ورزشکاران بتوانند تمرین و مسابقه بدهند. به عنوان یک ورزشکار امیدوارم با حمایت‌های مسوولان بتوانم پله‌های ترقی را در این عرصه طی کرده و در مسابقات جهانی موفق به کسب مدال شوم تا هم برای خود و هم برای ورزش ایران افتخار آفرینی کنم.



و مشکلی با روند درمان یا محدودیتی برای آن نداری؟

افراد پیوندی به دلیل شرایط و مسائلی که دارند طبیعتاً با محدودیت‌هایی مواجه هستند و باید در طول زندگی مراقب خیلی از مسایل و اتفاقات زندگی باشند. البته بر اساس شرایط هر فرد، این مساله تفاوت‌هایی دارد اما در کل نیازمند مراقبت هستیم تا دوباره دچار مشکل نشویم.

برای همین حتی اگر هم دوست داشته باشیم امکان حضور در همه رشته‌های ورزشی را نداریم به خصوص رشته‌های پرخطری که امکان برخورد شدید فیزیکی در آن وجود دارد اما در رشته بدمینتون با مشورتی که با



قبل از اینکه وارد عرصه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا شوی، شناختی از آن داشتی یا این شناخت بعدها به دست آمد؟

من به شخصه هیچ شناختی از ورزش بیماران خاص نداشتم اما الان کاملا درباره همه چیز اطلاع دارم. اینکه فرصت ورزش و رقابت برای ما مهیا شده و میتوانیم با ورزشکارانی که شرایط یکسان داریم رقابت کنیم خیلی خوب است و باعث افزایش روحیه و توانمندی بچه ها میشود.

به عنوان فردی که به تازگی وارد این عرصه شده از خاطرات خوب و بد ورزشی هم بر ایمان بگو.

خاطره خوب من به مسابقات ۱۴۰۰ باز میگردد، اولین حضور من در رقابتهای داخلی فدراسیون بود و حس خوبی داشتم. جوانترین بازیکن مسابقات بودم و موفق شدم مقام اول را هم کسب کنم. در آن مسابقات با ورزشکاران و افراد مختلفی آشنا شدم و این ارتباط صمیمی فضایی جدید را برای من ایجاد کرد. دوستان

در این میان مشکل یا محدودیتهایی هم وجود دارد؟ فعالیت ورزشکاران در جامعه مقداری مشکل است و نیاز به پیگیری و تلاش فراوان به خصوص از سمت خود ورزشکار دارد، این مساله در مورد ما با توجه به شرایطی که داریم سخت تر هم می شود انتظاری که داریم این است که حمایت بیشتری از ورزش پیوند اعضا صورت بگیرد و این نیازمند حمایت مسوولان ورزش و دولتمردان است.

و با این شرایط نگاهت به آینده چیست؟

به نظر من آینده مشکل اما دست یافتنی است، به هر حال نمیتوان دست روی دست گذاشت و باید پیش رفت.

از سختیها و مشکلات صحبت شد، مهمترین مشکل کجاست؟

مهمترین مشکل من به عنوان یک ورزشکار، تامین مخارج ورزش و هزینه ها و تامین وسایل ورزشی است، البته از این فرصت استفاده میکنم و به مسوولان میگویم به ما ورزشکاران جوان اعتماد کنند و مطمئن باشند جواب این اعتماد را به خوبی می دهیم.



بسیار خوبی پیدا کردم از جمله حسین رضایی که موفق به کسب مقام اول جهان در رشته بدمینتون شده یا حمزه پیرمردیان و علی روح پرور که از ورزشکاران با سابقه بدمینتون هستند و بدون شک میتوانم از تجربیات آنها بهره کافی را ببرم. خاطره تلخی ندارم و امیدوارم همیشه هم همینطور باقی بماند.

و در مورد ورزش و تشویق دیگران به آن چه نظری داری؟

ورزش در زندگی هر فردی تاثیرات مثبت و خوبی دارد و این مساله بارها از سوی کارشناسان و قهرمانان توصیه و تاکید شده علی الخصوص برای افرادی مانند من که پیوندی هستند. مزایای ورزش را همه میدانند و من اعتقاد دارم با ورزش کردن تاثیرات منفی داروهای پیوندی کم شده و در نهایت سلامتی فرد افزایش می یابد.

در مورد ورزشکاران و قهرمانان کشورمان باید به یک نکته تاکید داشت و آن این است که امکانات و شرایط رقبای خارجی از ما به مراتب بهتر است و در شرایط متفاوتی کار و تمرین می کنند اما مثل همیشه تعصب و غیرت ورزشکاران ایران این فاصله را کاهش داده و از بین می برد و برای همین است که در میادین مختلف شاهد افتخار آفرینی و کسب مدال هستیم.

چه افرادی در حوزه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا موفقتر خواهند بود؟

بدون شک ما محدودیتهایی داریم که در مورد آن صحبت شد اما در بین ما هم افرادی که با عشق و علاقه و در سایه اراده و تلاش تمرین میکنند و برای خود هدف دارند در این حوزه موفقتر خواهند بود و میتوانند به آنچه میخواهند برسند.

صحبت از عشق و علاقه به ورزش شد اما از حس کسب مدال و رفتن روی سکو هم برایمان بگو.

موفقیت کسب مدال واقعاً شیرین است، اینکه بعد از تلاشهای بسیار زیاد به موفقیت بررسی حس عجیب و لذتبخشی است که امیدوارم همه آن را تجربه کنند. برای خود من این اتفاق خوب افتاده، وقتی وارد ورزش شدم و رشته بدمینتون را انتخاب کردم تمام هدف و تمرکز

روی کسب مدال بود و وقتی در آذرماه سال قبل و در مسابقات کشوری پیوند اعضا که به میزبانی تهران برگزار شد موفق به کسب مدال طلا در رده سنی خودم شدم از خوشحالی سراز پا نمی‌شناختم و بعد از آن بود که در اردوهای تیم ملی و در کنار بازیکنان منتخب دیگر تمریناتم را ادامه دادم و تا امروز که اینجا هستم و به دنبال موفقیت‌های بیشتر در آینده.

برای آینده چه برنامه‌ای داری؟

آینده را خیلی روشن می‌بینم، معمولاً به آینده امیدوارم و با تلاش و پشتکاری که دارم هدفم این است که پله‌های ترقی را یکی یکی طی کنم. اینکه برای ورزش کشورم افتخار آفرین باشم و بتوانم پاسخ درستی به اعتماد آنها بدهم هدفی است که دنبال می‌کنم و امیدوارم در آینده‌ای نزدیک به آن دست پیدا کنم. از مسوولان میخواهم پشتیبانی خود را از ما ورزشکاران دریغ نکنند تا ما هم بتوانیم در عرصه‌های جهانی موفق عمل کرده و برای کشور و مردم شادی و موفقیت کسب کنیم.

و صحبت‌های پایانی امیر حسین تقدیریان.

در پایان میخواهم از پدر و مادرم تشکر کنم که مرا در این راه بسیار سخت کمک کردند و در ادامه از مربی خودم جناب آقای رضایی که واقعا در این راه همراه من بود تقدیر کنم. در پایان از دوست و همراهم محمد گلچین که واقعا در عرصه ورزش حامی من بود تشکر میکنم و امیدوارم در مسابقات جهانی استرالیا که فرودین ماه ۱۴۰۲ برگزار میشود موفق به کسب مدال شوم.



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