



سفیر زندگی

نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره یازدهم - تابستان ۱۴۰۲

- نام فاطمه هاشمی در تالار مشاهیر فدراسیون جهانی پیوند اعضا ماندگار شد
- داستانی تکراری و افتخاری دوباره؛ ایران پدیده مسابقات جهانی شد
- چند نکته برای زندگی بهتر



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، 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

سخن سردبیر ۱

نام فاطمه هاشمی در تالار مشاهیر فدراسیون جهانی پیوند اعضا ماندگار شد ... ۲

هاشم پور: در زندگی فقط با خدا معامله می کنم ۵

اینفوگرافی راهکارهای مقابله با گرمادگی ۸

رای اعتماد قاطع اعضای مجمع فدراسیون به هاشمی ۹

چند نکته برای زندگی بهتر ۱۲

جدول و سرگرمی ۱۶

اینفوگرافی شرایط اهدای خون ۱۷

داستانی تکراری و افتخاری دوباره؛ ایران پدیده مسابقات جهانی شد ۱۸

روسای کمیسیونهای ورزشکاران، مربیان و داوران انتخاب شدند ۱۹

اهمیت تمرینات عضلات مرکزی ۲۰

۵ شربت سنتی برای جلوگیری از گرما ۲۵

محمدی تقدیر: دعای مادرم همیشه بدرقه راهم بوده و خواهد بود ۲۶

اینفوگرافی جام مرگ ۳۱

گفت وگو با جوانترین ورزشکار ایران در رقابتهای جهانی استرالیا ۳۲

گزارش تصویری مجمع انتخاباتی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا ۳۹



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره یازدهم - تابستان ۱۴۰۲

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

از ثبات مدیریتی تا ادامه موفقیت های ورزش پیوند اعضا در جهان

ثبات مدیریتی یکی از مولفه های موفقیت در ورزش به شمار می رود، در چنین فضایی اگر سکاندار یک مجموعه اشراف و اطلاع کامل و کافی از زیرمجموعه های خود داشته باشد، در سایه تدبیر و دانش می تواند مسیر موفقیت را با سرعت بیشتر و در زمان کوتاه تری طی کند.

فاطمه هاشمی به دلیل شناخت و اشرافی که از جامعه بیماران خاص و پیوند اعضا داشته و دارد از همان ابتدای تاسیس بنیاد امور بیماریهای خاص در کنار این افراد زندگی کرده و عملاً شناخت کامل و جامعی نسبت به این افراد دارد، این شناخت به ابعاد مختلف از جمله شرایط روحی و روانی و البته مسائل مرتبط درمانی و اجتماعی این افراد باز می گردد که باعث شده درک درستی از جامعه هدف ایجاد شود.

اعتقاد او به افزایش امید به زندگی در جامعه هدف از یک سو و تشویق آنها به ورزش و حضور در فضای پر نشاط اجتماعی از سویی دیگر باعث شده حس زندگی و نگاه مثبت به آینده در بین بیماران خاص و پیوند اعضا افزایش یابد و آنها با نگاهی تازه و جدید به دنبال موفقیت در عرصه های زندگی و ورزش باشند.

اتفاقات خوبی که در چند وقت اخیر رخ داد نشان داد او و گروه همکارانش در مسیر درست گام بر می دارند، انتخاب وی به عنوان یکی از اعضای تالار مشاهیر فدراسیون جهانی و حضور موفق کاروان اعزامی کشورمان در رقابت های جهانی پیوند اعضا و کسب مدالهای خوشرنگ قهرمانان کشورمان در پرث استرالیا بار دیگر ثابت کرد قطار ورزش این فدراسیون بر روی ریل قرار دارد و مسیر را به درستی طی می کند.

از سویی دیگر برگزاری مجمع انتخاباتی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا و رای قاطع اعضای این مجمع به فاطمه هاشمی نشان داد روسای هیات های استانی و سایر اعضا به وی در قامت سکاندار این فدراسیون اعتماد راسخ دارند و همین حضور و اعتماد است که آینده این ورزش را تضمین می کند.

جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به دلیل موفقیت های خود در رویدادهای برون مرزی و نتایج درخشانی که به دست آورده شایسته تغییر نگاه مسئولان و حمایت بیشتر آنهاست و امید می رود این حمایت ها روز به روز بیشتر شود.

نام فاطمه هاشمی در تالار مشاهیر فدراسیون جهانی پیوند اعضا ماندگار شد



فاطمه هاشمی در طی سالیان گذشته به عنوان مادری دلسوز و خواهری مهربان، تمام هم و غم خود را معطوف به برطرف کردن مشکلات این جامعه کرده و با تدابیر مختلف و بهره مندی از فرصت های موجود سعی در کاهش درد و آلام بیماران خاص و پیوند اعضای کشورمان کرده و در این راه با احداث مراکز درمانی و تجهیز آن به علم روز دنیا سعی دارد تا رسالتی که آیت الله هاشمی رفسنجانی بر روی دوش او گذاشته است را به بهترین شکل ممکن به سرانجام برساند.

ساخت بزرگترین مرکز درمانی بیماران سرطانی، خدمتی دیگر از بانویی است که همواره در کنار جامعه هدف حضور داشته و با تدبیر و درایت، ورزش را به سبب زندگی بیماران خاص و پیوند اعضای کشورمان وارد کرده است تا با ارتقای امید به زندگی و افزایش نشاط در بین آنها، فرصت بهتر بودن و بهتر زیستن را به آنان هدیه دهد.

رقابت های جهانی پیوند اعضا در شرایطی فروردین ماه سال جاری به میزبانی استرالیا برگزار شد که در مراسم افتتاحیه و در نخستین روز این مسابقات، کریس توماس رئیس فدراسیون جهانی با بیان خدمات و تلاش های فاطمه هاشمی رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای کشورمان از ثبت نام وی در تالار مشاهیر این فدراسیون خبر داد.

برای جامعه بیماران خاص و پیوند اعضای ایران که سالهاست در سایه حضور، حمایت ها و تلاش های فاطمه هاشمی، امید به آینده را در دل پرورانده و شادی را در زندگی تجربه کرده اند این انتخاب و ماندگار شدن نام وی در تالار مشاهیر فدراسیون جهانی حکایت از آن دارد که رئیس بنیاد امور بیماری های خاص در مسیری گام نهاده که امروز اثر و نتایج آن فراتر از مرزهای ایران هم دیده می شود.

به استرالیا باز می‌گردیم. مراسم افتتاحیه و رژه کاروان ورزشی ایران در رقابت‌های جهانی پیوند اعضا؛ زمانی که نام فاطمه هاشمی به عنوان یکی از چهره‌های ماندگار تالار مشاهیر فدراسیون جهانی مطرح شد شور و هیجان و تشویق‌های بی‌امان ورزشکاران کشورمان در این آوردگاه جهانی مهر تاییدی بود بر این انتخاب، چرا که این افراد از نزدیک شاهد تلاش‌های رئیس بنیاد امور بیمارهای خاص بوده و خود را در این شادی سهیم می‌دانستند.

در این مراسم به دلیل آنکه فاطمه هاشمی با توجه به نیاز حضورش در ایران و پیگیری فعالیت‌های مرتبط با بیماران خاص و پیوند اعضای کشورمان در سفر به استرالیا تیم اعزامی را همراهی نمی‌کرد، سید محسن موسوی دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به نمایندگی از وی تندیس اهدایی فدراسیون جهانی را دریافت کرد.

در ابتدای مراسم افتتاحیه کریس توماس رئیس فدراسیون جهانی در سخنانی با اشاره به نقش ارزنده و تلاشهای صادقانه فاطمه هاشمی گفت: او با تلاشهایی که از خود نشان داد شبکه‌ای از دفاتر را در تمامی شهرهای ایران ایجاد و امروز به بیش از ۹ هزار بیمار کمک می‌کند تا از طریق ورزش، سلامتی خود را به دست بیاورند.

رئیس فدراسیون جهانی در ادامه به فعالیتهای هاشمی در حوزه درمان هم اشاره و تاکید کرد: او همچنین تعدادی بیمارستان، مراکز درمانی را برای بیماران خاص احداث و در حال ساخت دارد که این تلاشها کمک شایانی به بیماران خواهد کرد.

جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای ایران و چهره‌های ورزشی و غیر ورزشی بعد از این انتخاب و انتشار خبر ثبت نام دکتر فاطمه هاشمی در تالار مشاهیر فدراسیون جهانی با پیام‌های مختلف ضمن تبریک به وی از حمایت‌ها و تلاش‌های رئیس بنیاد امور بیماری‌های خاص تقدیر و تشکر کردند.

رئیس بنیاد امور بیماری‌های خاص و رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای ایران نیز در پیامی ضمن تشکر از فدراسیون جهانی به دلیل درج نام وی در تالار مشاهیر این فدراسیون نوشت: عمومی کردن بیش از پیش ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا باید دغدغه اصلی همه ما باشد.

در پیام فاطمه هاشمی آمده است:

بسم الله الرحمن الرحيم

خوشحالم که نام من در تالار مشاهیر فدراسیون جهانی پیوند ثبت شده است. ۳۰ سال است که در خدمت بیماران خاص هستم، پدرم آیت الله هاشمی رفسنجانی در طول حیات اجتماعی و سیاسی اش بسیار بر حمایت از بیماران خاص (دیالیز، تالاسمی، هموفیلی، دیابت، سرطان، MS، پیوند اعضا، EB، اوتیسم و ...) تاکید داشت و مشوق من بر استمرار این راه بود.

اینجانب به عنوان رئیس بنیاد امور بیماری های خاص با مشـکلات و نگرانیهای آنان در ایران آشنا هستم، همین آشنایی و شناخت مرا در پیشبرد اهداف فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا کمک کرد و باید بدانیم بدون شناخت روحیات و پیچیدگی های زندگی و درمان بیماران خاص و پیوند اعضا، دشوار بتوان به آنها خدمت کرد.

من مفتخر بودم که با عزیزان پیوند اعضا در دفتر خود از نزدیک کار کرده ام و با آنان زیسته ام و در ۲۵ سال فعالیت، تمرکز بر فعالیت های ورزشی و تسهیل دسترسی ورزشکاران به امکانات ورزشی و مشارکت فعال در سراسر ایران بوده است، عمومی کردن بیش از پیش ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا باید دغدغه اصلی همه ما باشد.



**ورزش فارس الگویی موفق
در جامعه ورزشی بیماران
خاص و پیوند اعضا خواهد شد**

**هاشم پور: در زندگی فقط
با خدا معامله می کنم**

ورزش رو به صورت حرفه ای دنبال می کردید.

بله، از سن ۴ سالگی با ژیمناستیک کارم رو شروع کردم و در ۲۵ سالگی از ورزش حرفه ای خدا حافظی کردم البته در رشته های کشتی فرنگی، نیوکونگ فو و هاپکیدو دارای مقام های ملی و آسیایی هستم.

و بعد از جدایی از ورزش حرفه ای چه کردید؟

بعد از ورزش حرفه ای تصمیم به ادامه تحصیل و ورود به بازار حرفه ای گرفتم به همین دلیل از ورزش جدا شدم، بعد از مورد توجه قرار گرفتن حضرت حق و موفقیت در عرصه های مختلف تجارت تصمیم به سرمایه گذاری در ورزش گرفتم و الان از اسپانسرهای فدراسیون وزنه برداری هستم.

با توجه به ظرفیت های موجود و اعلام برنامه جامع به عنوان کارشناس خبره رشته کراسفیت کشور و رئیس انجمن کراسفیت استان فارس در خدمت این

جوان و فعال است، پیگیر امور ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا بوده و به دنبال آن است تا در ورزش هیات فارس گامهای بلند و موثری بردارد. متولد مردادماه ۱۳۶۶ بوده و در شیراز به دنیا آمده است.

صحبت از محمد هاشم پور است، سرپرست هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا فارس که در این شماره قصد داریم با او در خصوص برنامه ها و فعالیت های این هیات صحبت کنیم.

آقای هاشم پور از معرفی خودتان شروع کنید.

محمد هاشم پور هستم و متولد ۲۷ مردادماه ۱۳۶۶، در شهر شیراز و در خانواده ای مذهبی ورزشی به دنیا آمدم، متاهل هستم و دارای سه فرزند و دکترای مدیریت بازرگانی دارم.

طریق ایجاد انگیزه در زمینه سلامت محوری و قهرمان پروری گنجانده شده است.

راه اندازی پایگاه استعدادیابی، ایجاد کمپ تفریحی ورزشی، راه اندازی بنیاد حمایت از اعضای خانواده بزرگ ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، راه اندازی مرکز آموزش به همراه کار، تاکید و توجه به اشتغالزایی و مواردی از این دست را در دستور کار داریم و همانطور که گفتم هدف و سعی من بر این است که بتوانم کاری برای اعضای هیات ورزش فارس انجام دهم.

در همین مدت جلسات متعددی با افراد مرتبط با این حوزه داشتم و اعضای کمیته های هیات رو هم انتخاب کردیم. دفتر هیات رو هم تجهیز کردیم و امیدوارم بتوانیم مسیر خوبی رو در این مدت طی کنیم.

تقدیر از قهرمانان هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای فارس با حضور مسوولان استانی و خانواده بزرگ هیات هم در برنامه های ما بوده و یک برنامه عملیاتی رو هم برای ادامه مسیر در نظر داریم که امیدوارم برآورد همه این تلاش ها رضایت مندی جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای فارس رو به همراه داشته باشد.

انشالله سعی خواهیم کرد با توجه به استعداد های خوب این استان که در تمام رشته ها جویای نام هستند و برنامه های جامع و تلاش شبانه روزی، از این استان يك الكوی موفق در کشور ایجاد کنیم و با حمایت های معنوی مدیران خوب فدراسیون در این راستا پیش خواهیم رفت.



جامعه بزرگ هم هستیم و سعی داریم برای رشد و موفقیت ورزش و حضور جوانان کشورم در این عرصه فعالیت های مختلفی را انجام دهم.

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

مدتی پیش توسط اداره ورزش و جوانان استان فارس پیش نهاد سرپرستی این هیات به من شد و امروز خوشحالم که افتخار خدمت به این خانواده بزرگ شامل حال من شده است.

از برنامه هایی که در این هیات دارید هم بگویید.

یک برنامه ۶ ماهه را ارائه کردم که در آن جذب افراد از



و صحبت پایانی:

در آخر باید به این نکته تاکید داشته باشم که در کل زندگی فقط با خدا معامله کردم و سعی داشتم حتی نفسم را هم برای رضایت خاص خودش بکشم، اثرات و برکات این ارتباط رو همیشه در زندگی ام شاهد هستم و همین جایگاه خادمی که نصیب من شد رو از لطف و برکت حضرت حق می دانم و امیدوارم بتوانم به آن به خوبی عمل کنم.



گرمایزدگی

وراه‌های مقابله با آن

افراد پرخطر



بیماران قلبی، دیابتی و فشارخون بالا



زنان باردار



کودکان زیر ۴ و سالمندان بالای ۶۵

علائم



تپش قلب و افت فشار



سرگرد و سرگیجه



ضعف و بی‌حالی



بالارفتن دمای بدن



تعریق زیاد و گرگرفتگی



غش و بیهوشی



گرفتگی عضلات



خستگی و ناتوانی در حرکت

راهکارهای درمانی

بیرون نرفتن در ساعات اوج گرما (۱۰ تا ۱۶) 

نوشیدن آب و مایعات خنک 

استراحت در محل خنک 

پوشیدن لباس‌های سبک و روشن 

دوش آب سرد 



رای اعتماد قاطع اعضای مجمع فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به هاشمی

مجمع انتخابات فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا دوم مردادماه با حضور معاونت ورزش قهرمانی وزارت ورزش و جوانان، دبیرکل کمیته ملی المپیک و اعضای این مجمع در تالار فارسی آمادگی ملی المپیک برگزار شد که طی آن فاطمه هاشمی با رای قاطع اعضای مجمع به عنوان رئیس این فدراسیون انتخاب و معرفی شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، مجمع انتخاباتی این فدراسیون به ریاست سید محمد پولادگر برگزار شد، مناف هاشمی دبیرکل کمیته ملی المپیک، آرش فرهادیان مدیرکل دفتر امور مشترک فدراسیونها و مهین فرهادی زاده نایب رئیس کمیته ملی المپیک نیز در این مجمع حضور داشتند.

در این مجمع فاطمه هاشمی با رای قاطع اعضا، با ۴۴ رای مسوولیت این فدراسیون را یکبار دیگر بر عهده گرفت.

در ادامه برای اعضای هیات رئیسه نیز انتخابات برگزار شد که طی آن مرتضی بانک و زهره صالح آبادی به عنوان نواب رئیس، سید مناف هاشمی و مهین فرهادی زاده به عنوان خبره ورزشی، نوشین تاری وردی به عنوان خزانه دار و سید علی میررضایی به عنوان نماینده هیات های استانی انتخاب و معرفی شدند.

هاشمی: تاکید و توجه ما به ورزش همگانی است؛ موفقیت های بسیاری داشتیم اما هنوز تا شرایط مطلوب فاصله داریم

رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در مجمع انتخابات این فدراسیون با تسلیت ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان گفت: خاندان عصمت و طهارت الگوی همه ما در زندگی بوده و امیدوارم همه ما بتوانیم رهرو این بزرگواران باشیم.

فاطمه هاشمی پس از انتخاب مجدد خود به عنوان رئیس این فدراسیون تصریح کرد: هدف ما از تاسیس ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا این بود که در کنار بیماری این عزیزان از بعد روحی و روانی کمکی به این گروه خاص داشته باشیم، برخی از افراد از بدو تولد درگیر بیماری هستند و برخی دیگر در طول زندگی با این پدیده مواجه میشوند که نیاز است توجه خاصی به آنها شود.

وی ادامه داد: سال ها پیش از یک ورزشکار آغاز کردیم و امروز ۱۵ هزار ورزشکار را تحت پوشش داریم و هدف اولیه ما توسعه و توجه به ورزش همگانی است چرا که می خواهیم ورزش را در خانواده ها نهادینه کنیم، هر چند هنوز اعتقاد داریم کار بسیاری داریم و باید بیشتر تلاش کنیم.

او تصریح کرد: در سال های گذشته مسابقات مختلفی را برگزار کردیم که جامعه هدف همواره با ورزش درگیر باشند، رشته های مختلفی داریم که در پیوند اعضا ۱۱ و در برخی از فضاها دیگر بر اساس توانایی، توانمندی و بر اساس دستورالعمل جامعه هدف و شرایط بیماری، رشته هایی را تعریف کرده ایم.

هاشمی گفت: در مسابقات جهانی به شکلی مستمر حضور داشته ایم و با اعزام یک ورزشکار، بنیان تاسیس انجمن ورزش بیماران خاص را پایه گذاری کردیم، از آن روز تا اکنون توجه بسیاری به حوزه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا داشته ایم و جای خوشحالی دارد در دو دوره قبلی رقابت های جهانی پیوند اعضا، ایران به عنوان پدیده مسابقات معرفی شده است.

وی یادآور شد: اتفاق خوب دیگری که در این میان رخ داد آن بود که نام فدراسیون ورزش بیماران خاص در تالار مشاهیر فدراسیون جهانی ثبت شد.

در این مدت همه تلاش کردند و هیات های استانی، مربیان، ورزشکاران از یک سو و حمایت های وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک باعث شد نتایج خوبی را به دست بیاوریم اما اعتقاد دارم این نتایج هنوز مطلوب نیست و باید بیشتر کار کنیم.



پولادگر: خدمت در فدراسیون پیوند اعضا متفاوت و یک افتخار است
معاون وزیر ورزش و جوانان گفت: خدمت در فدراسیون ورزش
بیماران خاص و پیوند اعضا متفاوت و افتخار بزرگی است.

سید محمد پولادگر معاون ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و
جوانان در مجمع انتخاباتی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند
اعضا اظهار کرد: خدمت به این بخش از جامعه ورزش افتخاری بزرگ
است و افرادی که در این راه تلاش و فعالیت میکنند در پیشگاه خداوند
ارج و ارزشی دوچندان دارند.

او تصریح کرد: در وزارت ورزش هر کمکی که از دست ما بر بیاید در
خدمت قهرمانان و ورزشکاران خواهیم بود و باید نگاهی متفاوت به
این مجموعه داشت.

معاون وزیر ورزش گفت: قهرمانان و ورزشکاران این فدراسیون نشان
داده اند روح بزرگی دارند و با وجود همه سختیها و مشکلاتی که دارند
امیدوار به آینده هستند.



چند نکته برای زندگی بهتر

در این بخش به مواردی ساده اما مهم اشاره خواهیم داشت، مواردی که بدون شک کاربردی و اثرگذار بوده و توجه به آن نقش به سزایی در زندگی بهتر و البته آرامش بیشتر را به همراه دارد.

علائم گرمزدگی

گرمزدگی ممکن است در شرایطی که دمای بدن فرد به ۴۰ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد، رخ دهد و این عارضه بیشتر در ماه های تابستان شایع است.

به غیر از افزایش دمای بدن سایر علائم گرمزدگی شامل گیجی، بیقراری، گفتار نامفهوم، تحریک پذیری، هذیان، تشنج و کما، تهوع و استفراغ، تنفس سریع و پی در پی، ضربان قلب سریع، سردرد و قرمزی پوست هستند.



۶ مشکلی که کمبود کلسیم برایتان به همراه دارد

گرفتگی عضلات

ضربان قلب نامنظم

احساس خستگی مداوم

ناخن های سست و ضعیف

دندانهای ضعیف و پوسیده

عامل افسردگی

فواید شکفت انگیز خرما

تقویت سلامت قلب

روشن کردن پوست

تقویت استخوانها

افزایش هوش

کمک به گوارش

ضد سرطان

افزایش سطح انرژی

تقویت موها



علائم بروز سکته

آلودگی هوا

استرس های مداوم

پر خوری

مصرف غذاهای سنگین یا بسیار پرکالری

چند توصیه برای پیشگیری از بیماریهای مزمن

سیگار نکشیم

غذای سالم بخوریم

فعالیت بدنی منظم داشته باشیم

از نوشیدن الکل خودداری کنیم

غربالگری را فراموش نکنیم

مراقب دندانهای خود باشیم

به اندازه کافی بخوابیم

سابقه خانوادگی خود را نادیده نگیریم

علائم فقر آهن چیست؟

رنگ پریدگی پوست، لبها و ناخنها

احساس خستگی یا ضعف

سرگیجه، سردرد

تنگی نفس

ضربان سریع قلب

عدم تمرکز، خواب آلودگی و بی حوصلگی

ریزش مو

علائم عفونت مثانه

درد و احساس فشار در لگن

احساس سوزش ادرار

احساس خالی نشدن کامل مثانه

آقایانی که سابقه عفونت مثانه دارند باید به صورت

منظم چکاپ پروستات انجام دهند.

مهم ترین علل ریزش مو در بانوان

تغییرات هورمونی بعد از حاملگی

کمبود آهن

ورااث

سوء تغذیه

رژیم لاغری

۶ توصیه مهم سازمان جهانی بهداشت در مورد تغذیه سالم

نوشیدنی‌های الکلی را به هیچ عنوان مصرف نکنید.
مصرف نمک خود را به کمتر از پنج گرم در روز کاهش دهید.

از مصرف نوشیدنی‌های قنددار پرهیز کنید.
از مصرف بیش از حد چربی و روغن اجتناب کنید.
غذاهای متنوع مصرف کنید که شامل میوه و سبزی هم باشد.
هیدراته بمانید یعنی به مقدار کافی آب بنوشید.



میگرن زمینه ساز سکته در زنان است

افرادی که از میگرن رنج می‌برند، پیش از رسیدن به سن ۶۰ سالگی، بیشتر دچار سکته مغزی میشوند. این موضوع در زنان بیشتر از مردان دیده شده و علاوه بر این، زنانی که این سردردهای شدید را تجربه می‌کنند ممکن است با خطر بالاتر حمله قلبی روبرو شوند.

محققان دانمارکی طی مطالعات جدید خود دریافتند: خطر ابتلا به سکته مغزی ایسکمیک در افرادی که میگرن را تحمل می‌کنند، بیشتر بوده و این سردردها می‌تواند منجر به شرایطی شود که در آن لخته خون یک رگ خونی در مغز را مسدود می‌کند.



اگر این علائم را دارید، دچار کمبود آهن هستید

ناخن‌هایی شکننده دارید

ریزش مو دارید

در روز کسل هستید

رنگ پوست شما زرد است

به جای مصرف خودسرانه قرص آهن از خوراکی‌هایی مثل اسفناج، عدس، لوبیا سفید، نخود، جگر و پسته استفاده کنید تا کم خونی شما به سرعت جبران شود.

فواید مصرف مکمل کلسیم برای بانوان

استحکام استخوانها

کمک به ساخت ماهیچه

افزایش انرژی

کمک به انعقاد خون

تقویت سیستم عصبی

انقباض عضلات

تنظیم فشار خون

نگهدارند عضله



اختلالات خواب خطر سگته مغزی را افزایش می دهد

افرادی که علائم بی خوابی مانند اختلال در به خواب رفتن یا در خواب ماندن را تجربه می کنند، احتمالاً بیشتر در معرض خطر سگته مغزی قرار دارند. این خطر، در افراد زیر ۵۰ سال بسیار بیشتر است.

منشا بیماری MS چیست؟

حرص خوردن بیش از حد

حساس و زود رنج بودن

عصبی شدن

خوردن بیش از حد غذاهای سرد

بی خوابی به مدت طولانی

خطر بیماری قلبی در چه افرادی بالاتر است؟

افراد چاق

افرادی که دیابت دارند

افرادی که شغل پر خطر دارند

افرادی که وعده غذایی حجیم می خورند

برای کم خونی و فقر آهن چه بخوریم؟

منابع غذایی سرشار از آهن

منابع حیوانی: گوشت قرمز به خصوص گوشت شتر، جگر سیاه و جگر مرغ، قلوه، زرده تخم مرغ و ماهی.

منابع گیاهی: سبزیجاتی که برگ‌های تیره تر دارند مثل اسفناج و جعفری و حبوباتی مثل عدس و لوبیا اشاره کرد. میوه‌های خشک شده برگه آلو، زردآلو و همچنین آجیل یا دانه‌های روغنی مثل بادام، پسته و کنجد سرشار از آهن هستند.

جدول و سرگرمی

جدول ۸۲۶۱



۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	*
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

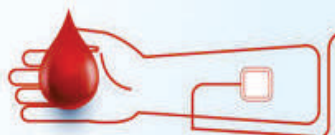
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	*
ن	د	ی	ا	ب	ن	ی	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	۱
ه	ز	م	ا	ر	ت	و	ا	ت	و	ا	ت	و	ا	ت	۲
ر	ش	ک	ف	ن	گ	ه	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	۳
و	ا	ر	ا	س	ا	د	ن	گ	ا	ل	د	ا	ل	د	۴
ا	ق	ا	ب	ی	م	ه	ر	س	ر	س	ر	س	ر	س	۵
ا	ن	ب	ع	ل	ب	ا	ت	د	م	خ	د	م	خ	د	۶
ا	ف	ر	د	ی	ف	ا	ل	ع	ر	ف	ا	ل	ع	ر	۷
ل	ک	ر	ب	ص	ا	س	ا	ت	ب	ش	ی	ا	ش	ی	۸
م	ه	س	س	س	ا	م	ر	ا	ص	ا	ق	ص	ا	ق	۹
ا	ا	م	ا	ی	ا	ل	ا	ر	ج	س	ی	ج	س	ی	۱۰
ا	م	ا	ب	ه	ب	ک	ش	ک	م	و	ی	ا	و	ی	۱۱
ر	ی	ه	م	د	ی	م	س	ا	م	و	ی	ا	و	ی	۱۲
ر	ک	ت	ش	ر	ک	ت	ش	ر	ک	ت	ش	ر	ک	ت	۱۳
ل	ج	ا	ک	ا	ج	ا	ل	ج	ا	ل	ج	ا	ل	ج	۱۴
ا	ن	خ	ر	م	ف	ی	ب	ا	و	ا	و	ا	و	ا	۱۵

جدول شماره ۸۲۶۱

- ۱۱- دارای جنبه داستانی - نوازنده فقیدنی در موسیقی ایرانی
- ۱۲- آزمون - نهی کننده - خرامنده
- ۱۳- رمق پایانی - ظرف نوشیدن مایعات - زیرک
- ۱۴- جانشین کیخسرو - ارايه - جزیره شطرنجی
- ۱۵- همدستان رامین - شیوه‌ای برای رنگ مو - واحدی برای اندازه گیری زمان

- افقی:
- ۱- مقابل روز - مهاجم تیم فوتبال پرسپولیس
 - ۲- بدرود - فرمانده اصحاب فیل - رهسپار
 - ۳- استقبال مهمان - غذا در قوطی - خاک سفالگری
 - ۴- کرنش - هنگام مصیبت گفته می شود
 - ۵- کنیزک - چراغ آویز تزئینی - بانوی همدم
 - ۶- ساز پدالی - شاعر معروف دوره سامانیان - بیماری سبزی آلوده
 - ۷- مساوی - رساله مشهور افلاطون - لایه محافظ دندان
 - ۸- بعضی اوقات - نوعی گردنبند زنانه - پارازیت
 - ۹- هرگز نشود - نوعی توپ فوتبال - دومین دورقمی
 - ۱۰- سنگینی - آکنده - منطقه‌ای سردسیر در شمال روسیه
 - ۱۱- ... بود هر که دانا بود - شنونده - نشانه
 - ۱۲- اشتباهاتی که نماز گزار هنگام خواندن نماز مرتکب می شود - روشنائی صبح
 - ۱۳- ناپایدار - سکه طلای
- عمودی:
- ۱- بذله گو - غضروبی در پشت زبان - واژه
 - ۲- شروع، آغاز - فانی و ناپایدار - رنگین کمان
 - ۳- میل به غذا - ملازم - حرف آزاردهنده
 - ۴- خطی در دایره - شریف - گلوله خمیری
 - ۵- ستم دیده - ناپاکی
 - ۶- از وسایل ارتباط جمعی - مونس - مرد بی زن
 - ۷- تیر پیکاندار - شادمان - سود بردن
 - ۸- قلعه حکومتی - فیزیکدان ایتالیایی قرن هفدهم و طراح نخستین فشارسنج جیوه ای - درخت تسبیح
 - ۹- مسافر پیاده - لمس شده - گشاده
 - ۱۰- مثل ماه - اسب سرخ - سیلی

فراوانی گروه‌های خونی در ایران



O⁺ %۳۴	A⁺ %۲۷	B⁺ %۲۳	AB⁺ %۷
O⁻ %۴	A⁻ %۳	B⁻ %۲	AB⁻ %۱

شرایط اهدای خون

حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم

حداقل سن ۱۸ و حداکثر ۶۰ سال

فواصل اهدا خون هر ۸ هفته (آقایان حداکثر از ۴ بار و خانم‌ها ۳ بار در سال)

توصیه‌ها

قبل از اهدای خون مواد غذایی چرب مصرف نکنید

بعد از اهدای خون مایعات و آب بنوشید

منفی‌ها بیشتر خون بدهند

زندگی
دوباره





داستان تکرار و افتخار دوباره برای ایران

کاروان پیوند اعضای ایران پدیده مسابقات جهانی استرالیا شد

با اعلام فدراسیون جهانی پیوند اعضا، کاروان ایران به عنوان پدیده مسابقات جهانی استرالیا معرفی شد.

در این دوره از مسابقات که در شهر پرت و به مدت یک هفته برگزار شد کاروان اعزامی کشورمان موفق به کسب ۷۹ مدال شد، بعد از این مسابقات و با بررسی تعداد مدالهای به دست آمده و حضور قهرمانان کشورهای مختلف، در نهایت ایران به عنوان پدیده این رقابتها معرفی گردید.

پیش از این نیز تیم ایران در رقابت های جهانی ۲۰۱۹ نیوکاسل انگلیس با ایستادن در رده سوم جهان این عنوان را به خود اختصاص داده بود و این برای دومین بار پیایی است که این افتخار به جامعه ورزش پیوند اعضای ایران میرسد.

بعد از کسب این افتخار ملی پوشان کشورمان به تهران بازگشتند، آنها در فرودگاه امام خمینی (ره) با استقبال مریم کاظمی پور معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان، فاطمه هاشمی رئیس و سایر مسوولان این فدراسیون وارد کشور شدند. ۲۷ طلا، ۳۲ نقره و ۲۰ برنز در ۱۰ رشته ورزشی حاصل تلاش قهرمانان کشورمان در این رویداد بود.



روسای کمیسیونهای ورزشکاران، مربیان و داوران انتخاب شدند

کمیته داوران نیز با ترکیب کبری معارفوند، علیرضا بغدادی، طیبه راستگو ملاباش، عزیز عباسیان و سعید جعفری نامور به عنوان اعضای اصلی و بهاره بیگی و علیرضا کیانی به عنوان اعضای علی البدل مشخص شدند.

همچنین بعد از مشخص شدن نتایج این انتخابات و با حکم دکتر فاطمه هاشمی رئیس فدراسیون، مصطفی آرمزد و معصومه رضایی، روح الله دائی و رینا فقیه و امین صانعی و مریم پیرایی به ترتیب به عنوان اعضای اصلی کمیسیونهای ورزشکاران، مربیان و داوران منصوب شدند.

پس از این انتخابات و در نشست کمیسیونهای مربوطه رسول فرمانی به عنوان رئیس کمیسیون ورزشکاران، سید مرتضی افضلی به عنوان رئیس کمیسیون مربیان و علیرضا بغدادی نیز به عنوان رئیس کمیسیون داوران برای گیری بین اعضا انتخاب شدند.

در نخستین نشست اعضای کمیسیونهای ورزشکاران، مربیان و داوران، روسای این کمیسیونها انتخاب و معرفی شدند.

پس از ثبت نام و انتخابات برگزار شده در نهایت اعضای کمیسیونهای مربوطه انتخاب و معرفی شدند که بر این اساس در کمیته ورزشکاران رسول فرمانی پگا، عباس کریمی، مرضیه یارخلجی، احمد نوروزی، فاطمه سعیدی، آزاده قاسمی و جواد رحمانی پناه به عنوان اعضای اصلی و عاطفه نقشبندی و علیرضا عبدالله پور به عنوان اعضای علی البدل مشخص شدند.

در کمیته مربیان نیز علی اصغر فرمانی پگا، مریم حسینی، سید مرتضی افضلی آرانی، محمد جواد حفظی و شیوا پاکزاد به عنوان اعضای اصلی و مهدی محمدی و معصومه یعقوبی به عنوان اعضای علی البدل معرفی شدند.



اهمیت تمرینات عضلات مرکزی

دکتر محمد مهرتاش

فقرات نقش دارد.

مورب شکمی: مورب‌های داخلی و خارجی که در امتداد دو طرف بدن قرار دارند در محافظت و چرخش ستون فقرات نقش دارند.

پشت: یک عضله عمیق شکمی است که در قسمت پایین کمر قرار دارد. از پایین‌ترین دنده تا بالای لگن امتداد دارد. معمولاً با کمر درد، وضعیت بدنی و مشکلات حرکتی همراه است.

کف لگن: کف لگن اندام‌هایی مانند مجرای ادرار، مثانه، روده‌ها، راست روده، رحم، دهانه رحم و واژن را در خود جای داده است. همچنین شامل بافت‌های همبند مانند همسترینگ، فلکسورهای لگن و دورکننده‌ها می‌شود. عضلات و بافت‌های کف لگن با هم به سلامت جنسی، تثبیت لگن، ادرار، حرکات روده و موارد دیگر کمک

داشتن عضلات مرکزی قوی، مزایای بی‌شماری را برای ورزشکاران، کارگران، افرادی که روی پا زیاد می‌ایستند، کودکان و بزرگسالان مسن ارائه می‌دهد، بنابراین افزایش قدرت عضلات مرکزی تنه، تنها برای ورزشکاران حرفه‌ای نیست. در این مقاله به بررسی کلی آناتومی عضلات مرکزی تنه می‌پردازیم و تفاوت‌های عضلات قوی و ضعیف را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم. در ابتدا باید بدانیم چه عضلاتی به عنوان عضلات مرکزی شناخته می‌شوند؟

عضلات مرکزی شامل:

شکم: عضله راست شکمی عضله‌ای است که بیشتر مردم با عضلات شش‌تکه شناخت دارند و به تثبیت اندام‌های داخلی کمک می‌کند. عضله عرضی شکم یکی دیگر از عضلات مهم شکمی است که در حرکت و تثبیت ستون



می کنند.

ستون فقرات: عضلات بازکننده ستون مهره ها از نظر فنی عضلات پشت هستند.

سرینی: عضلات سرینی گروهی از سه عضله در پشت شما هستند که بر چرخش و کشش باسن تأثیر می گذارند.

دیافراگم: دیافراگم عضله ای است که معمولاً با تنفس مرتبط است، زیرا در حین دم و بازدم منقبض و صاف می شود. دیافراگم که در پایین قفسه سینه قرار دارد دارای منافذی است که در عملکرد گوارش و انتقال خون به قلب نیز نقش دارند.

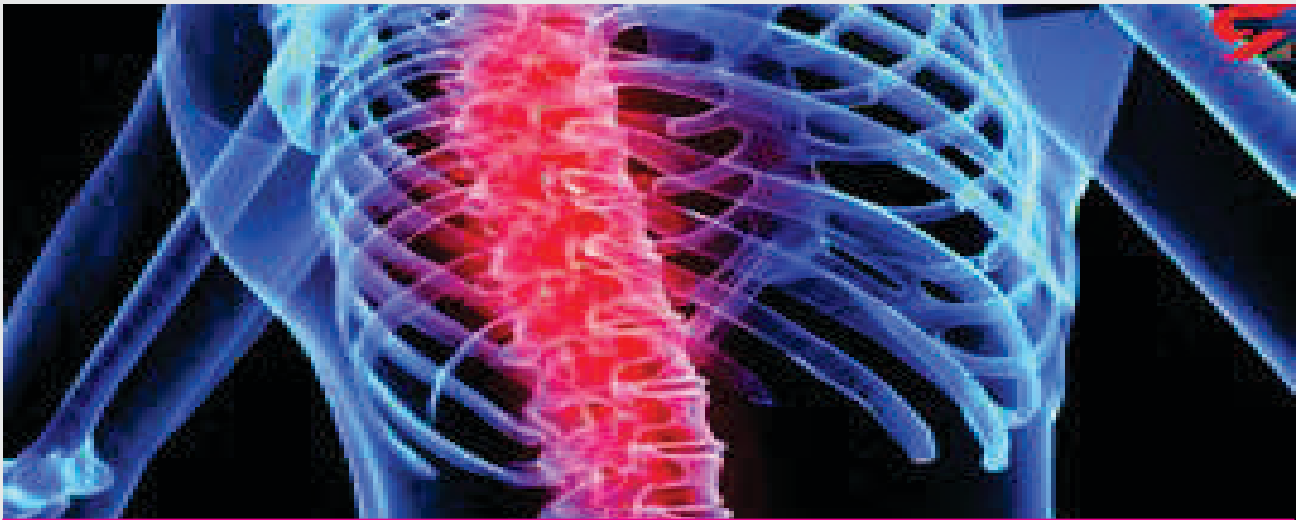
مزایای عضلات مرکزی قوی

به دلیل سردرگمی در مورد چیستی عضلات مرکزی، بسیاری از مردم فکر میکنند که تقویت عضلات مرکزی به معنای انجام تمرینات شکمی است اما این نیز مساوی است با تمرین سرینی، لگن، تمرین روی عضلات پشتی و یادگیری چگونگی ثبات عضلات مرکزی.

تثبیت کمر

یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان می دهد که بین کاهش کیفیت عضلات کمر و افزایش سن ارتباط وجود دارد. یافته های همین مطالعه تأیید کرد که زنان نسبت به مردان عضلات مرکزی کمر کوچکتری دارند. این نشان دهنده ارتباط بالقوه بین تغییرات هورمونی پس از یائسگی و کیفیت عضلات مرکزی تنه است.

تمرینات پایه مبتدی ممکن است به تقویت عضلات مرکزی کمر، بهبود تعادل و بازیابی عملکرد فیزیکی کمک کند. قبل از شروع تمرینات پیشرفته تر، با تمرینات پایه شروع کنید.



افزایش انعطاف

تمرینات عضلات مرکزی تنه می تواند به بهبود انعطاف در ناحیه لگن کمک کند.

کمک به تعادل

سایر افرادی که داروهای خاصی مصرف می کنند یا شرایط سلامتی مانند آرتریت را مدیریت می کنند، بیشتر مستعد مشکلات هماهنگی و تعادل هستند. یکی دیگر از عوامل خطر برای عدم تعادل، افزایش سن است. اگر به دلیل شرایط پزشکی برای شروع کار سختی دارید، کار با یک درمانگر خبره، مربی شخصی یا شریک ورزشی راهبرد خوبی برای حفظ انگیزه و مسئولیت پذیری شما است. از یک متخصص مراقبت های بهداشتی در مورد چگونگی انجام ایمن تمرینات اصلی بر اساس توانایی های بدنی خود راهنمایی بیشتری بخواهید.

حمایت از وضعیت بهتر

بسیاری از مردم به طور ناخودآگاه به دلیل نگاه کردن از پایین به تلفن یا رایانه خود، وضعیت بدنی ضعیفی دارند. این می تواند به درد گردن، شانه، پشت و سایر اختلالات اسکلتی عضلانی منجر شود. علاوه بر بهبود سطح استرس و انعطاف پذیری، یوگا یکی از بهترین انواع ورزش برای تثبیت عضلات مرکزی است. ایستادن و نشستن به حرکات یوگا می تواند عضلات مرکزی خاصی را فعال کند. با گذشت زمان، این ممکن است وضعیت بدن را بهبود بخشد.

اهمیت تمرینات عضلات مرکزی

تمرینات مرکزی تنه، وضعیت نشستن را بهبود می بخشد، تمرینات قدرتی مرکزی نیز این پتانسیل را دارد که به فرم تمرین شما کمک کند. به طور خاص، دو تمرین کلاسیک کلاسهای بدنسازی مربوط به سالها پیش، به دلیل احتمال آسیب دیدن از بین رفته اند. یکی از پرطرفدارترین تمرینات پایه ثابت، پلانک است. این تمرین بدن شما را از سر تا پا تقویت میکند.

افزایش ثبات تنه

هم ورزشکاران و هم غیر ورزشکاران باید به ثبات عضلات تنه فکر کنند تا بتوانند وظایف خود را به راحتی و مستقل انجام دهند. ثبات فقط این نیست که روی دو پا بمانید و از زمین خوردن جلوگیری کنید. تمرینات تعادلی که عضلات مرکزی بدن را درگیر می کنند می توانند به شما در بالا رفتن از پله ها، نگه داشتن اجسام سنگین و هماهنگی با افزایش سن کمک کنند.

آسان کردن حرکت روزمره

همانطور که گفته شد، درگیر کردن عضلات مرکزی بدن از طریق کنترل عمده تنفس و وضعیت بهتر بدن مطمئناً می تواند مزایایی را برای حرکات روزمره مانند خم شدن، بلند کردن و چرخش ارائه دهد. هنگامی که یاد می گیرید عضلات مرکزی و نحوه عملکرد آن ها را شناسایی کنید، این خودآگاهی به شما کمک می کند تا به شما یادآوری کند که در حین انجام کارهای روزانه خود، حرکات خود را از عضلات مرکزی خود پایه گذاری کنید.

کمک به کاهش یا پیشگیری از درد

اگرچه ورزش ممکن است آخرین چیزی باشد که در هنگام درد مزمن به ذهن شما برسد، اما بسیاری از مطالعات، مزایای تمرینات قدرتی مرکزی تنه را برای کمردرد و لگن نشان می دهند. اگرچه دلایل زیادی برای کمردرد وجود دارد، اما محققان میدانند که بین ضعیف شدن عضلات مرکزی، مشکلات حرکتی و شدت کمردرد ارتباط وجود دارد. همانطور که گفته شد، تمرینات قدرتی مرکزی در مقایسه با تمرینات مقاومتی، شکل تمرینی ایمنتر و قابل دسترس تر برای افراد مبتلا به

کمردرد است. شما می توانید تمرینات عضلات مرکزی تنه را در خانه بدون هیچ وسیله خاصی انجام دهید.

حمایت از تمرینات قدرتی

کودکان، نوجوانان، بزرگسالان میانسال و سالمندان همگی می توانند از تمرینات با وزنه بهره مند شوند. انجمن قلب آمریکا انجام فعالیت های تقویت عضلات را حداقل دو بار در هفته توصیه می کند. از آنجایی که ظرفیت عضلانی با افزایش سن کاهش می یابد، این تمرینات می توانند شروع خوبی باشند. وقتی راکت تنیس را تاب می دهید، توپ فوتبال را لگد می زنید، یا کودک نوپایی را که گریه میکند بر میدارید، قبل از اینکه اندامهایتان شروع به کار کنند، عضلات مرکزی تنه باید ثبات داشته باشند.

دویدن را آسان تر می کند

یک برنامه تمرینی مرکزی ۸ هفته ای برای بهبود تعادل ایستادگی، استقامت و سطوح انرژی دویدن مفید است. از آنجایی که دویدن عضلات مرکزی را در لگن، باسن، پشت و ستون فقرات درگیر می کند، این امکان وجود دارد که تمرینات مرکزی هدف، می تواند برای فرم دویدن، سرعت و تنفس شما مفید باشد

کمک به کاهش آسیب های پایین تنه

بر اساس یافته ها در جمعیت ها ورزشکار، محققان پیشنهاد میکنند که افراد سالم با سابقه آسیب های مفصل ران، پا یا ساق پا ممکن است بخواهند تمرینهای تقویتی مرکزی را در برنامه های تمرینی خود بگنجانند تا نقص در ثبات مرکزی بدن را جبران کنند. تمرینات مرکزی می تواند به ویژه برای بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر که در معرض خطر افتادن هستند، موثر

عضلات قوی در برابر عضلات ضعیف

افراد با عضلات مرکزی قوی می‌توانند با تمرکز بر تنفس و کنترل وضعیت بدن، برخی از وضعیت‌های مرکزی بدن را طولانی‌تر نگه دارند. یک تنه ضعیف با کم‌درد مزمن و وضعیت نامناسب همراه است. ممکن است انجام تمرینات مرکزی برای مدت طولانی برای شما سخت باشد. می‌توانید یک تست پلانک ساده را امتحان کنید تا بسنجید که عضلات مرکزی شما چقدر قوی است و ارزیابی کنید که کدام عضلات نیاز به بهبود دارند.



۵ شربت سنتی برای جلوگیری از گرمازدگی

فصل گرما که فرا می‌رسد همه به دنبال نوشیدنی‌هایی برای کم کردن عطش خود هستند، اما می‌توان به جای نوشابه‌های مضر، از نوشیدنی‌های خنک سنتی استفاده کرد



شربت خاکشیر
یخ زده و آب‌لیمو



شربت سکنجبین
و تخم کاسنی



شربت به‌لیمو



دوغ ترش و
تخم شربتی



شربت عناب
و زرشک



پاداش هایی که می گیریم با مدالهای کسب شده همخوانی ندارد

محمدی تقدیر: دعای مادرم همیشه بدرقه راهم بوده و خواهد بود

الهام محمدی تقدیریکی از بانوان موفق ورزش بیماران خاص و پیوند اعضاست، ورزشکاری که در رشته تنیس روی میز افتخارات بسیاری را برای ورزش ایران به ارمغان آورده و در رویدادهای مختلف پرچم مقدس ایران را به اهتزاز درآورده است.

او در رقابت های جهانی استرالیا هم افتخارات خود را تکرار کرد، به این بهانه گفت و گویی با او خواهیم داشت و از مسابقات جهانی استرالیا صحبت می کنیم.



از استراليا شروع کنیم، مسابقات چطور بود؟

بازهای استراليا پنجمین دوره ای بود که شرکت می کردم و توانستم پنج مدال کسب کنم، در رشته تنیس روی میز ۳ و در پتانک دو مدال به دست آوردم و تا امروز ۱۷ مدال جهانی دارم.

در این مسابقات حس و حال عجیبتر از مسابقات جهانی دیگر بود که شاید بخاطر شرایط کرونایی و تجربه هایی که داشتیم باز می گشت. در این ایام واقعا محدودیت های داشتیم و نمی توانستیم مثل قبل تمرین کنیم اما باز هم تو این شرایط، مربی من در همدان سرکار خانم یعقوبی شرایط را در جایی کوچک مهیا کرد که بتوانم تمرین کنم و خدا رو شکر توانستم در این مسابقات هم سربلند بیرون بیایم و مدال های دوره قبل رو تکرار کنم و این تجربه و حس خوبی بود چون حریف های آماده ای داشتم.

تصور من از مسابقات جهانی این بود که تعداد افراد بیشتری از سراسر جهان در رقابت های استراليا شرکت می کنند و کار خیلی سختی داریم و حسابی باید برای تک تک مدال های که می خواهیم، تلاش کنیم. یادمه هر باری که می خواستم برای مسابقه بروم، زنگ می زدم به مادرم که من رو دعا کنه و می خوام بدونه که دعاهاش همیشه بدرقه راه من بوده و هست. وقتی اولین مدال رو به دست آوردم خیلی حس غرور داشتم. حس اینکه توانستم به اون رسالتی که می خوام برسم، حس اینکه وقتی تمام اون لحظه هایی که من درگیر دیالیز بودم و می جنگیدم و برای زندگی و زنده بودن تلاش می کردم حالا با رسیدن به مدال معنی و مفهومی دیگه پیدا کرده بود. وقتی اولین مدال رو کسب کردم فقط به آسمون نگاه می کردم و می گفتم خدایا شکرت. برای هر کاری دلیلی داری و دلیل بیماری من این بود نه تنها خودمو خوشحال کنم بلکه یک کشور یا خانوادم رو هم خوشحال کنم که بتونن به من افتخار کنند و به همه بگم که فعل خواستن رو می شه صرف کرد،

البته اگر خودت بخواهی. وقتی با غرور بتونی پرچم مقدس ایران رو بین ۶۰ کشور جهان بالا ببری یه حس خوبه و چه حسی بهتر از این در دنیا وجود داره؟

این حال و حسم خیلی عجیب بود چون ما در استرالیا که بودیم اختلاف زمانی با ایران داشتیم و یادمه ساعت تو ایران ۴ صبح بود، چون ماه رمضان هم بود قبل از هر مسابقه با مادرم تماس می گرفتم و میخواستم مثل همشه من رو با دعای خودش بیمه کنه و مثل همیشه بهترین دعاهايش را در حق من می کرد و طبیعتا اولین تماسی هم که داشتم با مادرم بود، خواهرم هم کنارش بود، یاد منمی ره اولین جمله ای که گفتم این بود که مامان همونی که می خواستم شد و دعای در حقم اجابت شد.

البته یه اتفاق خوب دیگه هم در استرالیا برای من افتاد، حس من در مسابقات جهانی استرالیا با رقابتهای قبل یک فرق بزرگ داشت، فرقش این بود که با افتخار توانستم پرچمدار کاروان تیم ایران باشم و این یکی از آرزوهای من بود که بتوانم پرچمدار کاروان ایران باشم. بالاخره پیشکسوت تر از من هم در کاروان داشتیم اما چون در مسابقات ۲۰۱۹ انگلستان بیشترین مدال طلا را در کنار آقای علی جعفری کسب کرده بودم این فرصت به ما داده شد.

برنامه ات برای آینده چیه؟

مدرک داوری و مربیگری دارم اما فعلا تا اونجایی که می توانم و بدن و شرایطم جواب می ده می خواهم ورزشکار بمونم و عضو تیم ملی باشم و بتوانم بازهم افتخارات ارزشمندی برای خودم و ایران کسب کنم و در حاشیه این ورزش هم بتوانم تجربیاتم رو در اختیار دیگران بزارم.

این موفقیت ها تاثیرات خیلی خوبی داشت و مهم تر از آن توانستم افرادی رو جذب این رشته و ورزش کنم و اینکه اونها هم بتونن مقام آوری کنن. از این خوشحالم که توانستم این موفقیت و ورزش و رو با

بقیه به اشتراک بگذارم. در زندگی شخصی هم صدر صد در افزایش امید و مقاومت در برابر مشکلات اثر به سزایی داشته و کمک می‌کنه تا در برابر چالش‌های زندگی عملکرد بهتری داشته باشیم.

از قهرمانی و افتخارات گفتیم اما در پاداش‌های ورزشی هم این تلاش‌ها به خوبی دیده می‌شه؟

متأسفانه یکی از بزرگترین مشکلات ما همین‌ه که به مدالهای ما اهمیت چندانی داده نمی‌شه و مثل ورزشکاران ملی دیگر رشته‌ها برای آن پاداش در نظر گرفته نمی‌شود. بارها و بارها خانم دکتر فرهادی زاد و خانم دکتر هاشمی با کمیته ملی المپیک صحبت کردند اما نتیجه‌ای نگرفتیم و امیدوارم که توجه بیشتری به این مساله بشه تا شاهد افزایش پاداش‌ها باشیم. البته ناگفته نماند سرکار خانم هاشمی تجلیلی از بچه‌های مقام آور کردند که این از چشم ما پوشیده نیست و امیدواریم سایر مسوولان نیز توجه بیشتری کنند چون اکثرانه جایی کارمند هستند و نه مسکنی دارند و امیدواریم این مدال‌ها دور از چشم مسوولان نماند.

و از مسیر قهرمانی برایم بگو.

من از بچگی ورزشی بودم و ورزش رو دوست داشتم، یادمه دوره دبستان اولین مسابقه‌ای که شرکت کردم آمادگی جسمانی بود که مقام هم آوردم. بعدها در دوومیدانی و هاکی هم بازی کردم و همیشه تلاش میکردم بهترین خودم باشم البته این رقابت‌ها در سطح استانی و کشوری بود، اما وقتی روی سکوی جهانی رفتم اوایل باورش برای خودم هم سخت بود ولی وقتی که برای اولین بار موفق به کسب مقام سومی جهان شدم به خودم قول دادم که تا اینجا توانستم و با سختی‌هایی که پشت سرم بود در بین قهرمانان جهان برای خودم جایی دست و پا کرده بودم و حالا باید به فکر سکوهای بهتر و بالاتر باشم که با خواست خدا و تلاش خودم توانستم سکو اول را به دست آورده و در این سال‌ها این جایگاه را حفظ کنم.

هر مدالی که گرفتم برای من خاطره ای به همراه دارد، وقتی هر بار از کنار این مدال ها رد می شوم و به اون ها نگاه می کنم یاد مسابقه هایی که دادم می افتم، برای به دست آوردن این مدال ها خیلی زحمت کشیدم. پشت تک تک این مدالها اشک، لبخند، افتخار هست والبته خواست خدا.

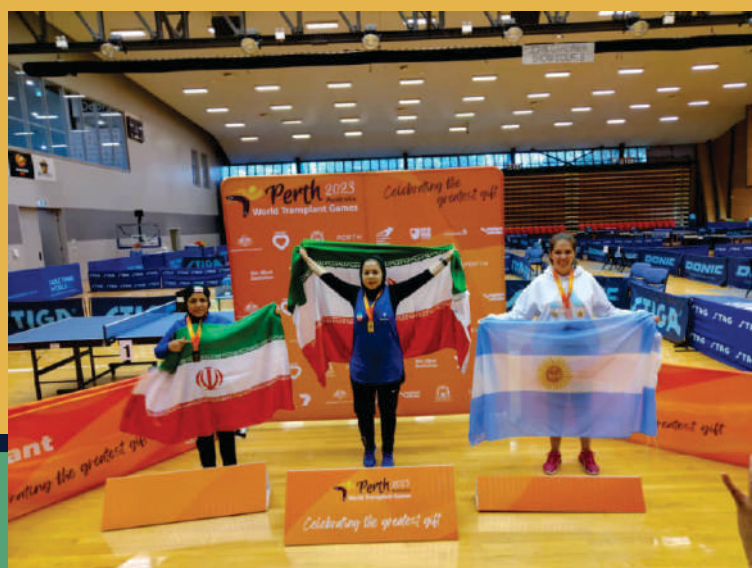
البته در زندگی شخصی من هم حداقل تاثیرش این بود که بتوانم برای بقیه الگوی ورزشی باشم، هر کسی که مشکل ما رو داره وقتی می بینه که می تونه از نو شروع کنه و امید به آینده داشته باشه، باعث خوشحالی من می شه و باز هم می توانم بگم رسالتم تا حدودی توانستم انجام بدم و این باعث می شه با انگیزه تر این مسیر رو ادامه بدم.

وکلام پایانی

امیدوارم روزی برسه که مسئولان ویژه تر به قهرمانان ورزش بیماراران خاص نگاه و توجه کنند، چه از لحاظ کاری، مالی، شغلی و مسائلی از این دست نیازمند حمایت و توجه هستیم و این تفاوت هایی که وجود دارد باعث ناراحتی و دلخوری می شود.

در آخر هم ممنونم از تمام کسانی که من رو حمایت کردند، مخصوصا خانواده عزیزم، مربیان زحمتکشم سرکار خانم یعقوبی و آقای شیشه گرها و دوستان عزیزم که همیشه کنار من بودند.

در پایان باید از عوامل فدراسیون که همیشه سعی کردند برای بچه ها همه چیز فراهم و آماده باشه هم تشکر می کنم.



جام مرگ



اتانول

حاصل تخمیر میوه‌ها و غلات

اثرات مصرف الکل اتانول

ناهماهنگی بین فعالیت اعصاب و عضلات



پر خاشگری



عدم تعادل



متانول

الکل چوب

اثرات مصرف الکل متانول

مرگ



کوری



اختلال کلیوی



افزایش ۳۰ درصدی

۶۴۴ نفر

آمار فوتی‌های الکل در ایران

۱۴۰۱

یک لیتر برای هر نفر

آمار سازمان
بهداشت جهانی

میزان مصرف الکل برای
هر ایرانی بالای ۱۵ سال

۲۰۱۸

A man with dark hair, wearing a dark blue tracksuit with a small logo on the chest, stands with his hands clasped in front of a large, colorful mural. The mural depicts a person's face, possibly a Native Australian, with intricate patterns and vibrant colors like orange, red, and blue. The text 'Welcome to Western Australia' is overlaid on the right side of the image.

Welcome to Western Australia

گفت‌وگو با جوانترین ورزشکار ایران در رقابت‌های جهانی استرالیا تقدیریان: با مدال استرالیا انگیزه‌ام برای زندگی و ورزش بیشتر شد

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 کردند، ورزشکارانی که در اولین حضورشان موفق به کسب مدال و افتخار شدند و نشان دادند با اعتماد به جوانان نیز می‌توان بر قله‌های قهرمانی تکیه زد. یکی از این ورزشکاران جوان و البته با انگیزه امیرحسین تقدیریان است که در این شماره با او به گفت‌وگو نشستیم.



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

امیرحسین تقدیریان هشتم، ۲۸ شهریور ۱۳۸۳ در مشهد به دنیا آمدم و مدرک دیپلم کامپیوتر دارم. از سطح متوسط جامعه هشتم و پدرم تعمیرکار اتومبیل است و مادرم هم خانه دار.

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 این مسیر را طی کرده اند با مشکلات و معضلات این شرایط به خوبی آشنا هستند. به هر حال من هم مثل سایر دوستانی که این شرایط را تجربه کرده اند 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 سال ها 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 مشکلی با روند درمان یا محدودیتی برای آن نداری؟

افراد پیوندی به دلیل شرایط و مسایلی 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 پزشک معالجم داشتم مشکلی به وجود نیامد و با توجه به علاقه‌ای که از قبل هم داشتم وارد این رشته شده و به نوعی با بدمینتون عجین شده‌ام.

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 نیاوردم اما بعد از کاهش این ویروس و بازگشت زندگی به شرایط عادی، تمریناتم را ادامه دادم.



و با این شرایط نگاهت به آینده چیست؟

به نظر من آینده مشکل اما دست یافتنی است، به هر حال نمی توان دست روی دست گذاشت و باید پیش رفت. از سختی ها و مشکلات صحبت شد، بزرگترین 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 میدهیم. همانطور که در استرالیا نشان دادیم می توانیم در کنار سایر قهرمانان مدال آور باشیم و به افتخار برسیم.

قبل از اینکه وارد عرصه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا شوی، شناختی از این عرصه 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 به جمع ورزشکاران ملی پوش اضافه شدی عملکرد فدراسیون را چطور ارزیابی می کنی؟

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

در این میان مشکل یا محدودیت هایی هم وجود دارد؟

فعالیت ورزشکاران در جامعه ما 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 هست. انتظاری که داریم این است که حمایت بیشتری از ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا صورت بگیرد و این نیازمند حمایت مسوولان ورزش و دولتمردان است.



و در مسابقات جهانی استرالیا جوانترین فرد کاروان بودی.

بله، در مسابقات جهانی استرالیا به عنوان جوان ترین بازیکن این افتخار را داشتم تا در کنار سایر قهرمانان برای کشورم افتخار آفرین باشم. کاروان ایران در این مسابقات موفق شد ۷۹ مدال رنگارنگ کسب کند و به عنوان پدیده رقابت ها هم لقب گرفت. من در رشته بدنمیتون و در بخش انفرادی و دو نفره شرکت کردم که در بخش انفرادی با حریفانی از کشورهای انگلیس، تایلند، چین، هند، ایتالیا، فرانسه و ... که واقعا از سطح بسیار بالایی برخوردار بودند مسابقه دادم و موفق به کسب مدال برنز شدم.

در بخش دو نفره هم با حریفانی همچون تایلند، انگلیس، هند، چین و ... هم گروه بودیم. در این بخش با حسین رضایی ترکیب تیم دو نفره ایران را تشکیل می دادیم، در این گروه بازی های بسیار سخت و طاقت فرسایی را پشت سر گذاشتیم و موفق شدیم به دیدار نهایی برسیم. در این مرحله، با تیم تایلند مسابقه داشتیم که از همه لحاظ قوی بود. هر چند دست اول را واگذار کردیم اما به لطف هدایت سرکار خانم مددی و تلاشی که نشان دادیم موفق شدیم دست دوم بازی را به سود خود تمام کنیم، اما دست سوم و پایانی با وجود تلاشی که داشتیم موفق به برد نشدیم و به مدال نقره بسنده کردیم. با تجربه ای که در مسابقات کسب کردم و با تمرینات مستمیری که زیر نظر مربی مهربان و دلسوزم جناب آقای رضایی انجام می دهم امیدوارم در آینده بتوانم مدال های بهتری را کسب کنم.

از حس کسب مدال و رفتن روی سکو هم برایمان بگو.

حس مدال آوردن در مسابقات جهانی و بالا بردن پرچم کشورم بسیار حس با شکوه و لذت بخشی بود. وقتی اسم کشورم را برای رفتن به بالای سکو و گرفتن مدال را در سالن می شنیدم حس غرور خاصی داشتم و آنقدر خوش حال بودم که انگار روی زمین نبودم. حس کسب مدال و حضور در مسابقات جهانی بسیار لذت بخش است، اینکه بتوانی به کشورهای دیگر سفر کنی و در کنار مسابقه، از زیبایی های جهان لذت ببری بسیار ارزشمند است.

موفقیت هایی که در مسابقات جهانی استرالیا به دست آمد امید من را برای تمرین کردن بیشتر کرد و خیلی مستمر و با جدیت بیشتری به تمرینات ادامه می دهم. بعد اینکه برگشتم بارها برای مصاحبه و یا حضور در مراسم های مختلف از من دعوت می شود و این یک حس خوب است. از پدر و مادرم که از بچگی به من عشق ورزیدن و همواره باعث پیشرفت و سلامتی من بودند تشکر می کنم. بعد از کسب مدال با اولین کسی که تماس گرفتم پدر و مادرم بود که پس از شنیدن خبر بسیار خوش حال شدند و من از اینکه آنقدر برای من زحمت کشیدند و الان زحمت های آن ها به ثمر نشست، بسیار خوش حال شدم.

شرایط ما برای سفر و امکاناتی که فراهم کرده بودند بسیار عالی بود، از همین جا می خواهم از سرکار خانم هاشمی، سرکار خانم دکتر فرهادی زاد، آقای موسوی، آقای کامکار و تمامی عزیزانی که کمک کردن تا ما ورزشکاران با راحتی و آرامش خاطر به کشور استرالیا سفر کنیم و در مسابقات حاضر شویم تشکر ویژه داشته باشم.

واقعیت اینکه حتی فکر کردن به این موضوع که روزی روی سکوی جهانی بروم برایم غیرقابل باور بود اما با خودم گفتم چرا نتوانم؟ تلاشم را بیشتر می‌کنم تا بتوانم به این موفقیت برسم. اینکه آدم بتونه از کشوری به کشور دیگه سفر کنه و مسابقه بده حس خوبیه و امیدوارم تمام بیماران و ورزشکاران بتوانند این حس را تجربه کنند. من الان در کنار کارم، تمرین را به طور مداوم انجام می‌دهم تا بتوانم دوباره پرچم کشورم را بالا ببرم.

البته یک موضوع را هم باید ذکر کنم، با اینکه در مسابقات جهانی موفق به کسب مدال شدیم اما تبلیغاتی که برای یک ورزشکار معمولی در مسابقات آسیایی و یا جهانی می‌شود برای ما نشد و حتی برخی از هم محله‌ای‌های من هنوز در جریان این موفقیت نیستند اما در کل باز خورد دوستانم بعد از کسب مدال با من صمیمی بود و حس بهتری در این دوستی‌ها دیده می‌شود. در اینجا باید از رییس هیات بدمینتون خراسان رضوی به خاطر ایجاد شرایط مناسب تمرینی در داخل سالن، تشکر کنم، و موضوع دی‌گه این است که با توجه به هزینه‌های سنگین رشته ورزشی بدمینتون و سخت بودن شرایط برای تمرین کردن از نظر مالی انتظار داریم حمایت‌های بیشتری صورت بگیرد تا بتوانیم همچنان افتخار آفرین باشیم. به طور مثال یک رول توپ استاندارد حدوداً یک میلیون تومان است و نهایتاً برای یک هفته جوابگو خواهد بود، ولی به خاطر اینکه هزینه‌های توپ پر زیاد است ما با توپ پلاستیکی تمرین می‌کنیم که اصل آن هم دانه‌ای ۱۳۰ هزار تومان بوده و یک رول آن برای نهایتاً دو الی سه هفته جوابگو خواهد بود. به غیر از توپ هزینه زه کشی راکت بدمینتون با زه اورجینال ۴۰۰ هزار تومان و اگر این هزینه‌ها را کنار هم بزاریم می‌بینم که هزینه این که یک فرد بخواهد تمرینات خود را به طور جدی و حرفه‌ای ادامه دهد خیلی زیاد بوده و لازم است که یک مجموعه به عنوان پشتیبان از قهرمانان حمایت کند.

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 رقابتی خارجی از ما به مراتب بهتر است و در شرایط متفاوتی کار و تمرین می کنند اما مثل همیشه تعصب و غیرت ورزشکاران ایرانی این فاصله را کاهش داده و از بین میبرد و برای همین است که در میادین مختلف شاهد افتخارآفرینی و کسب مدال هستیم.

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

بدون شک ما محدودیت هایی داریم که در مورد آن صحبت شد اما 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.



گزارش تصویری مجمع



گزارش تصویری مجمع





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