



سفیر زندگی

نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره سیزدهم - بهار ۱۴۰۳



- عملکرد یک ساله فدراسیون در سال ۱۴۰۲
- فرهادی زاد: نگاه حمایتی از ورزش بانوان، موفقیت آنان را رقم میزند
- ۲ ورزشکار پیوند اعضا به تیم ملی پتانک دعوت شدند



شما ورزشکاران در عمل و زبان ورزش را تبلیغ کنید.
روی آوردن مردم به ورزش، بسیاری از مشکلات و
معضلات اجتماعی و اخلاقی را حل میکند.

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 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

- ۱..... پیام تبریک رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا.
- ۲..... کلام سردبیر
- ۳..... عملکرد یک ساله فدراسیون در سال ۱۴۰۲
- ۸..... اینفوگرافی فیلم نوروری
- ۹..... فرهادی زاد: نگاه حمایتی از ورزش بانوان موفقیت آنان را رقم میزند.
- ۱۱..... اینفوگرافی جام مرگ
- ۱۲..... بیش تمرینی و تاثیرات جسمی و تغییرات هورمونی
- ۱۷..... اینفوگرافی ۸ عادت روزمره که شما را پیر می کند
- گفت و گو با بانوی تاثیرگذار در ورزش: پارسا لاری: حرکت کمیته المپیک
- ۱۸..... ارزشمند و قابل تقدیر است
- ۱۹..... جدول و سرگرمی
- ۲۰..... شرایط اهدای خون
- ۲۱..... ورزش چگونه به سلامت کبد کمک می کند
- ۲۵..... اینفوگرافی ماه رمضان
- خداوردیان: امیدوارم در مسابقات آسیایی و جهانی افتخاراتم را ادامه
- ۲۶..... دهم
- اینفوگرافی کدام زوج ها تحت پوشش درمان ناباروری قرار می گیرند
- ۲۹..... حسینیان: با ورزش زندگی ام تغییر کرد: حس غرور و افتخار فراموش
- ۳۰..... نشدنی است
- ۳۴..... ۲ ورزشکار پیوند اعضا به تیم ملی پتانک دعوت شدند
- ۳۵..... تقویم ۱۴۰۳



نشریه داخلی سیزدهم - بهار ۱۴۰۳

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

پیام نوروزی رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در پیامی آغاز سال نو را تبریک گفت. در پیام فاطمه هاشمی آمده است:

نوروز باستانی میراث ارزشمندی است که تقارن آن با بهار طبیعت، نشانه هایی از صلح، دوستی و مهربانی را به همراه دارد و با تجدید حیات، امید به آینده و فرصتی دیگر برای زیستن را نوید میدهد.

در سالی که گذشت ورزشکاران و قهرمانان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در رقابتهای جهانی استرالیا و در حضور ۴۶ کشور شرکت کننده در این رویداد، موفق شدند با کسب ۷۹ مدال رنگارنگ، یکبار دیگر توانمندیهای خود را به نمایش گذاشته و با کسب ۲۷ مدال طلا، ۳۲ نشان نقره و ۲۰ گردن آویز برنز، سفیران شایسته ای برای ورزش ایران باشند.

در همین سال از سوی فدراسیون جهانی پیوند اعضا این افتخار را داشتم تا به عنوان نماینده ایران و فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای کشورم در تالار مشاهیر جهان فدراسیون جهانی حضور داشته باشم که این مهم محقق نشد مگر با همدلی و همکاری همه شما عزیزان و نشان دادیم با امید به آینده، میتوان از تنگناهای زندگی و روزهای سخت بیماری عبور کرد.

نگاه به ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا باید با تاکید بر ورزش همگانی، امید به آینده و ایجاد بستری شاد برای زندگی بهتر معطوف باشد و در این سالها سعی کردیم با این نگاه حرکت کنیم. در این روزها و لحظات گرانبها و تحویل سال نو، یادی میکنیم از پدر معنوی ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، آیت الله هاشمی رفسنجانی که آغازگر این راه بودند و سلامتی و معیشت بیماران یکی از دغدغه های همیشگی ایشان بود.

یکبار دیگر بهار طبیعت و نوروز باستانی و تقارن آن با ماه مبارک رمضان را به همه شما عزیزان تبریک عرض نموده و سلامتی و سربلندی شما را از درگاه خداوند منان خواستارم.

ایام در گذر است و آفرینش در تغییر و تحول. سالی دیگر سپری شد و زمستان کوله بارش را بست، زمین لباس سپیدش را از تن درآورد و جامه سبز پوشید تا با بوی بهار همه جا را پر کند. طبیعت بارها و بارها ثابت کرده هیچ زمستانی ماندنی نیست و فصل‌ها می‌آیند و می‌روند اما همین تغییر و تحول پیامهایی هم دارد، فرارسیدن سال نو یعنی افکار و تصمیم‌های نو. یعنی امید به آینده و حرکت رو به جلو و این را جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا نه یکبار، نه صدبار بلکه هزاران بار ثابت کرده و به تصویر کشیده و این داستان ادامه دارد.

ورزش بیماران خاص و پیوند در سالی که گذشت همچنان با اقتدار گام برداشت، از مسابقات جهانی استرالیا گرفته که با افتخار آفرینی قهرمانان ایران زمین همراه بود تا حضور در مسابقات آسیایی پتانک و موفقیت ورزشکاران این فدراسیون در رویدادهای داخلی و بین‌المللی، همه و همه نشان از اقتدار و عزم راسخ مردان و زنانی دارد که فعل خواستن را به زیبایی صرف کرده و بارها و بارها برای ایران زمین مدال و افتخار کسب کردند.

ورزشکاران بی‌ادعایی که در زندگی با حریفی دست و پنجه نرم میکنند که از نظرها پنهان است اما همین بیماری و مشکلات هم نتوانست آنها را از رسیدن به اهدافی که دارند، باز دارد.

در آغازین روزهای سال ۱۴۰۳ و در موسم گل و بلبل، باشد که تمام امیدمان را به دعای تحویل سال گره بزنیم و اندیشه هایمان را متحول کنیم، به فضای اطرافمان جان ببخشیم و در حالی که خورشید ایمان گرمابخش دلهایمان است، با امید به آینده سال جدید را آغاز کنیم.



ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در آئینه تصویر

مروری بر مهمترین اتفاقات ۱۴۰۲

سال ۱۴۰۲ با رویدادها و خبرهای مختلفی برای ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا همراه بود، با هم مروری کوتاه خواهیم داشت بر مهمترین خبرهای سالی که گذشت.

فروردین

سلمان نریموسا اولین مدال آور و عضو تیم ملی دوومیدانی پیوند اعضا کشور و از قهرمانان استان خوزستان در ابتدای سال جان جان به جان آفرین تسلیم کرد و با رضایت خانواده‌اش، اعضای بدن وی به بیماران نیازمند اهدا شد تا نشان دهد فرهنگ اهدای عضو از چه اهمیتی برخوردار است.

در همین ماه علی جعفری از رشته دوومیدانی و الهام محمدی تقدیر در رشته تنیس روی میز به عنوان پرچمداران کاروان پیوند اعضا کشورمان معرفی شدند تا در مسابقات جهانی استرالیا پرچم مقدس کشورمان را در دست گرفته و پیشاپیش کاروان ایران، قدم در این آوردگاه جهانی بگذارند.

فدراسیون جهانی پیوند اعضا با تقدیر از فاطمه هاشمی رییس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا کشورمان، نام وی را در تالار مشاهیر این فدراسیون ثبت کرد. در نخستین روز از رقابتهای جهانی پیوند اعضا که به میزبانی شهر پرت استرالیا برگزار شد مسوولان فدراسیون جهانی با تقدیر از وی به دلیل خدمات ارزنده در حوزه افراد پیوندی با عنوان مدیری تلاشگر، نام فاطمه هاشمی را در تالار مشاهیر فدراسیون جهانی ثبت کردند.

خرداد

اعلام اسامی واجدین شرایط و داوطلبان عضویت در کمیسیونهای ورزشکاران، مربیان و داوران بر روی سایت فدراسیون قرار گرفت که طی آن و بعد از انتخابات صورت گرفت، اعضای این کمیسیونها مشخص شد. در همین ماه نفرات برتر رقابتهای دات و شطرنج منطقه آزاد اروند نیز معرفی شدند.

تیر

با رای اعضای مجمع هیئت ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آذربایجان غربی، بهزاد محمودیان به عنوان رئیس جدید این هیئت انتخاب و معرفی شد.

با برگزاری مجمع انتخاباتی هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا هرمزگان، محمود کریم زاده به عنوان رئیس این هیات انتخاب و معرفی شد. از سویی دیگر، اردوی فرهنگی، ورزشی بیماران خاص خراسان شمالی در محل چناران برگزار و نفرات برتر رشته های تفنگ، طناب کشی و دات مشخص شدند.

مرداد

نخستین جلسه تمرینی بیماران خاص و پیوند اعضا شهرستان آبادان جهت حضور در مسابقات انتخابی قهرمانی کشور در رشته دات برگزار شد. همچنین با برگزاری مجمع انتخابات هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا گلستان، علی میررضایی سکان هدایت این هیات را بر دست گرفت.

رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان آذربایجان شرقی نیز از برگزاری دوره های استعدادیابی دوومیدانی در این استان خبر داد.

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



اردیبهشت

رقابت های جهانی پیوند اعضا به مدت یک هفته در شهر پرث استرالیا برگزار که طی آن کاروان اعزامی کشورمان موفق به کسب ۷۹ مدال در این آوردگاه جهانی شد. تیم اعزامی کشورمان با استقبال مریم کاظمی پور معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان، فاطمه هاشمی رئیس و سایر مسوولان این فدراسیون وارد کشور شد. ۲۷ طلا، ۳۲ نقره و ۲۰ برنز در ۱۰ رشته ورزشی حاصل تلاش قهرمانان کشورمان در این رویداد بود.

گفتنی است ۴۶ کشور با دوهزار ورزشکار در این مسابقات حضور داشتند، رقابتهای جهانی پیوند اعضا ۲ سال یکبار برگزار می شود که میزبان دوره بعدی این رقابتها، کشور آلمان خواهد بود.

با اعلام فدراسیون جهانی پیوند اعضا، کاروان ایران به عنوان پدیده مسابقات جهانی استرالیا معرفی 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 شد. پیش از این تیم ایران در رقابت های جهانی ۲۰۱۹ نیوکاسل انگلیس نیز با ایستادن در رده سوم جهان این عنوان را به خود اختصاص داده بود و این برای دومین بار پیاپی است که این افتخار به جامعه ورزش پیوند اعضاای ایران میرسد.

جشنواره فرهنگی ورزشی استعدادیابی و مسابقات قهرمانی کشور ورزشکاران ام اس به میزبانی شهر رامسر در دو بخش بانوان و آقایان برگزار و نفرات این رویداد ورزشی مشخص و معرفی شدند.

در ادامه رقابتهای آزاد پتانک تایلند، نمایندگان ایران خوش درخشیدند و موفق به کسب ۵ طلا و ۲ برنز شدند.

آبان

با برگزاری مجمع انتخاباتی هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضای تهران، چینیان به عنوان رئیس جدید این هیات انتخاب شد.

فاطمه هاشمی رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص پیوند اعضا و رئیس بنیاد امور بیماریهای خاص به عنوان عضو هیات مدیره فدراسیون جهانی تالاسمی انتخاب و معرفی شد.

همزمان با هفته تربیت بدنی و ورزش و با هدف گرامیداشت کنگره ۱۰هزار شهید آذربایجان شرقی با شرکت ورزشکارانی از تمام اقصی نقاط کشور، دوره داوری درجه ۳ بدمینتون برگزار شد. همچنین دوره آموزش مربیگری دarts با حضور مربیانی از سراسر کشور در قم برگزار شد.



مدعیان پتانک کشور در شیراز به مصاف هم رفتند که در پایان نفرات برتر مشخص و معرفی شدند. از سویی دیگر مجمع انتخابات رئیس هیات بیماران خاص و پیوند اعضا استان سمنان در شرایطی برگزار شد که چگینی با رای اعتماد اعضای مجمع، بار دیگر سکان هدایت این هیات را در اختیار گرفت.

در این ماه پرونده رقابتهای ورزشی گروه دیابت با معرفی نفرات برتر بسته شد، همچنین با اعلام رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خوزستان، امیر معماری، لژیونر خوزستانی پیوند اعضا کشور به تیم فوتبال اف سی پرسپا اندونزی پیوست.

رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خوزستان از برگزاری شانزدهمین المپیاد ورزشی این هیات خبر داد.



مهر

احمد نوروزی با کسب عنوان نخست رقابتهای قهرمانی پیشکسوتان کشور در ماده پیاده روی به کار خود پایان داد.

در این ماه حجت السلام والمسلمین مرتضی مطهری نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان از قهرمان و مدال آوران ۱۴۰۲ رشته های ورزشی بیماران خاص و پیوند اعضا این استان در هفته تربیت بدنی و ورزش، تقدیر کرد.



آذر

با برگزاری مجمع انتخاباتی ریاست هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا گیلان، شهرام غنی‌زاده سکندار این هیات شد.

در جریان سفر دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به استان آذربایجان شرقی، مجمع عمومی هیات این استان برگزار و دو فضای ورزشی اختصاصی نیز افتتاح شد.

مجمع انتخابات هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با حضور دبیر این فدراسیون، مدیر کل ورزش و جوانان استان بوشهر و اعضای مجمع برگزار شد که در پایان غلامرضا حاجیان رئیس پیشین این هیات با ۱۴ رای به مدت ۴ سال دیگر در سمت خود ابقاء شد.

در این ماه تیم ملی فوتبال پیوند اعضا کشورمان در دیداری تدارکاتی برابر ستارگان فوتبال خوزستان به برتری ۳ بر ۲ دست یافت.

دی

پرونده هفدهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور پیوند اعضا در رشته‌های دوومیدانی، بدمینتون، تنیس روی میز و دarts به میزبانی رامسر برگزار و نفرات برتر مشخص و معرفی شدند.

همچنین جواد الماسی به مدت چهار سال بعنوان رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان همدان انتخاب شد.

بهمن

شریا پارس لاری بانوی قهرمان ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در مراسم تقدیر از بانوان تاثیرگذار در ورزش تقدیر شد.

ورزشکاران هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا قم در جشنواره ورزش همگانی این استان در چهار رشته دarts، شطرنج، تنیس روی میز و پتانک با هم رقابت کردند که در پایان نفرات برتر معرفی شدند.

فاطمه هاشمی رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با تاکید بر افزایش جشنواره های فرهنگی در استانهای کشور گفت: باید با تلاش بیشتر در همه بخش ها، شاهد حضور پرشورتر بانوان در رشته های مختلف ورزشی باشیم.

اسفند

پرونده یازدهمین دوره رقابتهای تالاسمی قهرمانی کشور با معرفی نفرات برتر بسته شد.

پانزدهمین دوره مسابقات پتانک قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی در شرایطی به پایان رسید که ۲ ورزشکار فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا به تیم ملی پتانک ایران دعوت شدند.

در همین ماه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا آیین نامه انضباطی و تقویم ورزشی این فدراسیون را به صورت پیشنهادی منتشر کرد.

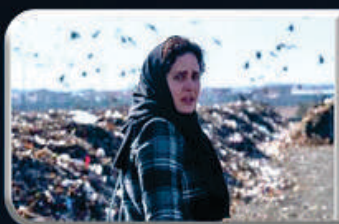


۱۴۰۳

فيلم‌های اکران نوروز

«تمساح خونی» به عنوان اولین فیلم نوروزی، یک هفته زودتر از سایر فیلم‌ها، از چهارشنبه ۱۶ اسفند روی پرده رفته است.

بی‌بدن



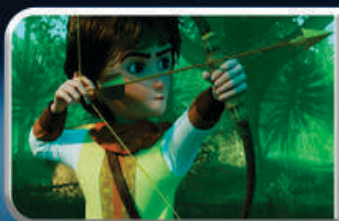
پرویزخان



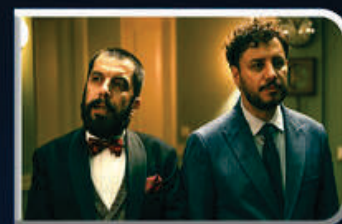
نوروز



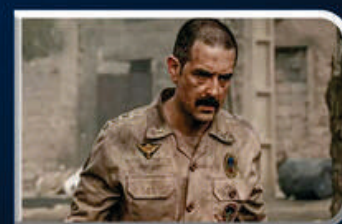
ایلیا در جستجوی قهرمان



تمساح خونی



آسمان غرب



آپاراتچی





فرهادی‌زاد: نگاه حمایتی از ورزش بانوان، موفقیت آنان را رقم می‌زند

مراسم تجلیل از بانوان تاثیرگذار در ورزش زنان بودیم که طی آن از قهرمانان سالهای نه چندان دور این حوزه تقدیر به عمل آمد. در این مراسم ورزشکارانی بودند که در ۴۰ سال گذشته و بعد از دوران حرفه‌ای قهرمانی خود به جرگه مربیان یا داوران پیوسته و همچنان از دانش و تخصص خود در ورزش بانوان استفاده کردند.

نایب رئیس کمیته ملی المپیک یادآور شد: محمود خسروی وفا به عنوان رئیس کمیته ملی المپیک در این جلسه طی سخنانی ضمن تقدیر از مقام شامخ پیشکسوتان ورزش، تاکید کرد این برنامه سال آینده قویتر برگزار شود که این کار انجام خواهد شد. برای سال آینده بانوان از حوزه‌های مختلف ورزش در بخشهای المپیک، پارالمپیک، دانشگاهی و آموزش و پرورش، شناسایی خواهند شد تا چهره‌های تاثیرگذار مورد تقدیر قرار بگیرند.

نایب رئیس کمیته ملی المپیک گفت: بانوان ورزشکار کشورمان شایستگی و ظرفیت‌های بالای خود را به اثبات رسانده‌اند و کسب سهمیه المپیک و حضور موفق در رویدادهای بین‌المللی گواه این موضوع است، ما هم از این بانوان به خوبی حمایت خواهیم کرد تا شاهد برافراشته شدن پرچم مقدس کشورمان باشیم.

مهین فرهادی‌زاد با اشاره به اقدامات صورت گرفته در حوزه ورزش بانوان، اظهار داشت: بانوان ایرانی نشان داده‌اند ظرفیت و توانایی بالایی دارند و امیدواریم با حمایتی که صورت می‌گیرد شاهد موفقیت‌های بیشتر بانوان و دختران کشورمان در رویدادهای مختلف و به اهتزاز در آوردن پرچم مقدس کشورمان در میادین بین‌المللی باشیم.

وی ادامه داد: با همین سیاست و براساس تلاشهایی که در حوزه ورزش بانوان صورت گرفته، شاهد برگزاری

جام مرگ



اتانول

حاصل تخمیر میوه‌ها و غلات

اثرات مصرف الکل اتانول

ناهماهنگی بین فعالیت اعصاب و عضلات 

عدم تعادل  پرخاشگری 

متانول

الکل چوب

اثرات مصرف الکل متانول

اختلال کلیوی  کوری  مرگ 

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



بیش تمرینی و تاثیرات جسمی و تغییرات هورمونی

دکتر شاهین صالحی؛ دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ورزشکاران حرفه‌ای تمایل به انجام تمرینات سخت و طولانی مدت دارند تا بتوانند به اهداف خود برسند هر چند امکان رسیدن به موفقیت در ورزشکاران بدون انجام تمرینات سخت و طاقت فرسا بسیار بعید است ولی این شدت بالای تمرینی در صورتیکه بدون ریکاوری مناسب باشد می‌تواند برای ورزشکاران مخاطرات زیادی مانند آسیب دیدگی، تمرین زدگی و بیش تمرینی به همراه بیاورد.

تمرین زدگی یک وضعیت موقتی است که در پاسخ به بارهای سنگین یا شدید تمرینی رخ می‌دهد. علائم زیاده روی در تمرین معمولاً شامل احساس ناخوشی، اختلال در خواب و نوسانات خلقی است. تمرین زدگی معمولاً هیچ تاثیر قابل توجهی بر عملکرد ورزشی ندارد. اگر یک ورزشکار در مراحل اولیه شرایط وارد شدن در فاز تمرین زدگی را تشخیص دهد و اجازه دهد که شرایط بدنی به درستی ریکاور شود، وضعیت او به حالت عادی باز خواهد گشت. اگر یک ورزشکار اجازه ندهد تا به طور کامل از تمرینات سخت قبلی ریکاور شود و به تمرینات دشوار و بیش از حد سنگین خود ادامه دهد، منجر به بیش تمرینی میشود.

به طور ساده، بیش تمرینی در ورزشکاران به تمرین بیش از حد و ریکاوری ناکافی اطلاق می شود که منجر به کاهش عملکرد و افزایش خطر آسیب ها و مشکلات جسمانی می شود. ورزشکارانی که بدون داشتن زمان کافی برای استراحت و ریکاوری به تمرینات شدید می پردازند ممکن است علائم تمرین زدگی یا بیش تمرینی را تجربه کنند. این علائم و مشکلات ممکن است از ورزشکاری به ورزشکار دیگر متفاوت باشد.

علل اصلی بیش تمرینی:

دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است باعث افزایش شانس بیش تمرینی در ورزشکاران شود. مهمترین این موارد عبارتند از:

۱- روش های اشتباه تمرینی

- تعادل ناکافی بین تمرین و استراحت: بار زیاد یا خیلی شدید بیش از ظرفیت ریکاوری بدن

- توالی نامناسب تمرین

- تمرین یکنواخت، خیلی طولانی یا تمرینات مکرری که فاقد تنوع است

- ناسازگاری تمرین با شرایط فیزیکی ورزشکار

- نداشتن بازتوانی و ریکاوری مناسب

- شرکت در مسابقات بسیار زیاد





۲- موارد فیزیولوژیکی

- خواب ناکافی و کیفیت پایین خواب
- تغذیه نامناسب، نامتعادل یا خوردن نامنظم غذا
- مقاومت کم در برابر استرس جسمی و روحی
- کاهش ظرفیت تطبیق فیزیولوژیکی ورزشکار با شرایط موجود

۳- شرایط روانی و اجتماعی فرهنگی

- شیوه نامنظم زندگی
- ترس بیش از حد از شکست و عدم نتیجه گیری
- اهداف و مقاصد غیر واقعی و دور از شرایط موجود
- درگیری با مربی یا داشتن مشکلات متعدد با سایر ورزشکاران
- استرس روانی بیش از حد یا استرس مزمن در محل کار، تمرین، ورزشگاه یا خانه

۴- وجود مشکلات یا شرایط خاص پزشکی

-وجود آلرژی و مشکلات تنفسی

-تمرین بیش از حد بعد از تروما و آسیب

-آسیب دیدگی مزمن ورزشکار و عدم بازتوانی مناسب آن

-مبتلا بودن به بیماریهای مزمن، عفونت و یا سایر بیماریهایی که با عملکرد ورزشی فرد تداخل ایجاد میکند

۵- شرایط محیطی و آب و هوا

-تغییر زمان یا منطقه آب و هوایی

-اکولوژی بد

-تمرین در شرایط نامناسب محیطی مثلاً در کوهستان

برخی از علائم و نشانه های رایج بیش تمرینی در ورزشکاران عبارتند از:

خستگی مداوم: احساس خستگی و کمبود انرژی حتی پس از استراحت کافی.

کاهش عملکرد: کاهش عملکرد ورزشی علیرغم تلاشهای مداوم تمرینی.

افزایش احتمال آسیب: صدمات مکرر یا آزاردهنده که به نظر میرسد به درستی بهبود نمی یابند.

اختلالات خلقی: تحریک پذیری، نوسانات خلقی، افسردگی یا از دست دادن انگیزه.

بیخوابی یا اختلال در الگوهای خواب: مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب.

کاهش عملکرد سیستم ایمنی: بیماریها یا عفونتهای مکرر.

تغییر اشتها: از دست دادن اشتها یا تغییر در عادات غذایی.

تغییرات ضربان قلب در حالت استراحت:

افزایش ضربان قلب در حالت استراحت ممکن است نشان دهنده استرس بیش از حد بر بدن باشد.

مشکلات پزشکی:

افزایش فشار خون، مشکل عادات ماهیانه در خانمها، یبوست، اسهال، کاهش وزن، مشکلات عضلانی و افزایش احتمال بیماری و وجود داشتن شانس بیشتر آسیب.

تغییرات هورمونی در بیش تمرینی:

بیش تمرینی میتواند منجر به افزایش سطح کورتیزول و اپی نفرین شود که این عوامل خود میتواند باعث اضطراب و خستگی شود. همچنین در بعضی موارد میتواند منجر به کاهش سطح هورمونهای تیروئیدی شود که این موضوع میتواند باعث خستگی، اضطراب و کاهش سلامت روان شود.

در مواردی دیده شده که بیش تمرینی منجر به کاهش سطح هورمونهای مردانه مانند هورمونهای تستوسترون و تستوسترون در آقایان شده است. در تعدادی از مطالعات مشاهده شده که پرولاکتین به طور قابل توجهی در افراد مبتلا به بیش تمرینی افزایش یافته و این در حالی است که نسبت تستوسترون به کورتیزول کاهش معنی داری را در تعدادی از ورزشکاران نشان میدهد.

از تغییرات غیر هورمونی میتوان به کاهش میزان سطح روی و سلنیوم بدن در ورزشکاران اشاره کرد. تعادل منفی نیتروژن در بدن و همچنین افزایش اوره خون نیز در تعدادی از مطالعات گزارش شده است.



پیشگیری و مدیریت بیش تمرینی برای ورزشکاران ضروری است. در اینجا به چند راهکار برای جلوگیری از بیش تمرینی اشاره شده است:

استراحت و ریکاوری کافی: روزهای استراحت را در برنامه تمرینی خود بگنجانید و خواب با کیفیت را در اولویت قرار دهید.

بار تمرینی متعادل: از تعادل بین شدت، مدت و دفعات تمرین اطمینان حاصل کنید.

تغذیه مناسب: از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید تا انرژی و مواد مغذی کافی برای بهبودی فراهم شود.

به بدن خود گوش دهید: به نشانه های خستگی یا استرس بیش از حد توجه کنید و تمرین را بر اساس آن تنظیم کنید.

تمرین متقابل: برای جلوگیری از آسیب های ناشی از استفاده بیش از حد و فرسودگی ذهنی، تنوع را در برنامه تمرینی خود بگنجانید.

تکنیک های ریکاوری: از تکنیک هایی مانند کشش، فوم رولینگ و ماساژ برای کمک به ریکاوری استفاده کنید.

نظارت بر بار تمرینی: حجم تمرین، شدت و دوره های ریکاوری خود را برای شناسایی الگوهای تمرین بیش از حد پیگیری کنید.

لازم به ذکر است نرم افزارهای مختلفی برای این موارد طراحی شده است.

اگر مشکوک به بیش تمرینی هستید، مهم است که از یک متخصص پزشکی ورزشی یا یک پزشک واجد شرایط یا یک مربی آگاه که میتواند رژیم تمرینی شما را ارزیابی کرده و توصیه های مناسب را ارائه دهد، راهنمایی بگیرید. آنها میتوانند به شما کمک کنند برنامه تمرینی خود را اصلاح کنید و استراتژی هایی را برای بازیابی و جلوگیری از بیش تمرینی در آینده پیاده سازی کنید.



بیش از حد به
تلویزیون علاقه دارید



به ندرت از خوردن
دسر دوری می کنید



کمتر از ۵ ساعت در
شبانه روز می خوابید



هر نوع چربی را از رژیم
غذایی خود حذف
می کنید



بیش از حد آرایش
می کنید



شما بیشتر روز را
می نشینید



با صورت روی بالش
می خوابید



خانه را بیش از حد گرم
می کنید

**عادات
روزمره
که
شما را
پیر
می کند**





پارس لاری: حرکت کمیته المپیک ارزشمند و قابل تقدیر است؛ آرزو دارم به میادین جهانی بازگردم

بانوی قهرمان ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با اشاره به مراسم تقدیر از بانوان تاثیرگذار در ورزش گفت: این کار ارزشمند از سوی مسوولان کمیته ملی المپیک صورت گرفت و امیدوارم در سالهای آینده نیز ادامه داشته باشد.

ثریا پارس لاری که در مراسم تقدیر از بانوان تاثیرگذار در ورزش به عنوان یکی از بانوان این آئین، مورد تقدیر قرار گرفته است، تاکید کرد: باعث افتخار بود که مسوولان کمیته ملی المپیک این فضا و شرایط را ایجاد کردند تا از زحمات و تلاشهای بانوان ورزش ایران تقدیر شود.

وی که ۱۰ مدال جهانی در پرتاب وزنه و دیسک دارد، ادامه داد: خوشبختانه نسبت به سالهای گذشته نگاهها بهتر شده و به نوعی شاهد همسان سازی بین مردان و زنان هستیم، امیدوارم این مراسمها ادامه دار باشد و در سالهای آتی نیز از بانوانی که در ورزش نقش به سزایی داشتند، به شایستگی تقدیر شود.

او در پاسخ به این سؤال که در حال حاضر چه شرایطی دارد، گفت: متأسفانه در لحظات آخری که آماده حضور در مسابقات جهانی ۲۰۱۹ انگلیس می شدم کلیه ام را از دست دادم و همین موضوع باعث شد تا برنامه های تمرینی و حضورم در این رویداد جهانی با مشکل مواجه شود. امیدوارم با بهبود شرایط و فراهم شدن شرایط، امکان حضور دوباره در میادین جهانی را داشته باشم تا بتوانم برای کشورم کسب افتخار کنم.



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



- ۱۱- اندازه متوسط در پوشاک-
ابتدایی و آغازین
- ۱۲- اسب اصیل و تندرو- از
باب‌های ثلاثی مزید- پس از آن
- ۱۳- زندان مسعود سعد سلمان-
بسیار مهربان- جمع وارث- حرف
انتخاب
- ۱۴- تازه‌کار- از حواریون حضرت
عیسی (ع)- منکر وجود خدا
- ۱۵- به فکر فرو رفته- شهری در
استان قم

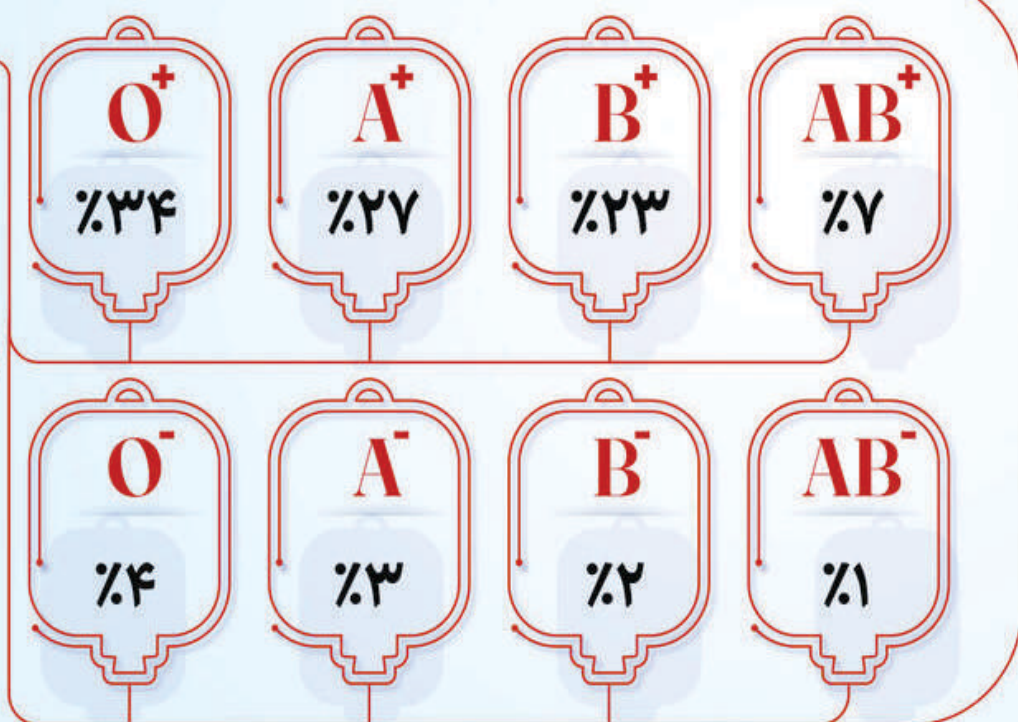
افقی:

- ۱- خوش آوازه- نویسنده-
مجلس اعیان
- ۲- خواب خیال انگیز- از آثار
محمدعلی جمالزاده
- ۳- راندن مزاحم- به زیارت
رفته- پسندیدن در فضای
مجازی- محکم کردن
- ۴- موطلائی- بنا- نفاق
- ۵- به دست آوردنی- از اقوام
آریایی
- ۶- زیان دیده- داستان کوتاه-
پیشرفته و مدرن
- ۷- گلی زیبا- مشهور-
موجب شفا به لطف خدا
- ۸- پیمودن- کاشف الکلی-
پیشی گرفتن- کنده کاری
روی چوب
- ۹- استانی در شمال
افغانستان- خدمتگزار-
وسيله‌ای برای شنیدن صدای
وسایل صوتی
- ۱۰- چیره شونده- نوعی
نارنگی- تابلویی زیبا از استاد
فرشچیان
- ۱۱- شیشه آزمایشگاهی-
نوعی بیمه اتومبیل
- ۱۲- ضرورت داشتن-
پول ترکمنستان- نشانه
تیراندازی
- ۱۳- گرداگرد دهان- بست

عمودی:

- ۱- وسیله بالا رفتن-
کلاسمان
- ۲- غذایی سرخ کردنی- فتنه
و آشوب- پایه و بنیاد
- ۳- جانشین او- واسطه و
میانجی- تهی- تکرار حرف
دوازدهم
- ۴- کرشمه- خنک کننده
هوای ساختمان- امتداد
- ۵- نسخه برداری از یک
نوشته- شگفت زده
- ۶- معیار- اهل یزد- بهره
- ۷- مرتعش- آهسته و آرام-
سوره هفتاد و هشتم قرآن
- ۸- برهنه- وزیدن باد-
بزرگوار- مهم ترین عامل
در پراکندگی و شکل گیری
روستاهای ایران
- ۹- نوعی خط کش- نام
اصلی میرزا کوچک خان-
پیشه‌وران
- ۱۰- شیرینی فروش- خواهش
و تمنا- از آحاد زمان

فراوانی گروه‌های خونی در ایران



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



ورزش چگونه به سلامت کبد کمک می‌کند

دکتر لاله حاکمی متخصص داخلی؛ نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی

کبد یکی از ارگانهای حیاتی بدن است که مسوول تولید صفرا، دفع سموم از بدن، تنظیم متابولیسم و قند خون و تنظیم انعقاد می‌باشد. با پیشرفت آسیب کبدی، این ارگان حیاتی دچار نارسایی میگردد. در صورتی که نارسایی غیر قابل برگشت باشد، به اصلاح علمی سیروز میشود، نقش این عضو حیاتی در بدن آنچنان مهم است که در صورت سیروز غیر جبران شده و ادامه زندگی سخت و نیاز به پیوند کبد خواهد بود. صرف نظر از تعداد کم کبدهای در دسترس برای پیوند، عوارض خود بیماری قبل و بعد از پیوند و عوارض داروهای مصرفی در سیر بیماری بسیار آزار دهنده بوده و کیفیت زندگی بیمار را به طور قابل توجهی تحت تاثیر قرار میدهد.

از علل اصلی آسیب سلول کبدی، مصرف الکل، ویروسهای هپاتوتروف، داروها، بیماریهای خود ایمن و چربی انباشته شده در کبد میباشد. این چربی انباشته شده در ابتدا توسط سونوگرافی قابل تشخیص است اما وقتی آسیب سلول کبدی توسط چربی یا هر یک از عوامل آسیب رسان بالا اتفاق میافتد، آنزیم کبدی در خون افزایش نشان میدهد. از نظر اصطلاح علمی، هپاتواستئاتوزیس وقتی است که چربی در کبد انباشته شده اما هنوز کبد دچار التهاب و آسیب سلول کبدی نشده و استئاتوهپاتیت وقتی است که چربی کبد موجب التهاب و آسیب سلول کبدی شده است. استئاتوز در نهایت موجب فیبروز و آسیب برگشت ناپذیر کبد و سیروز میشود.

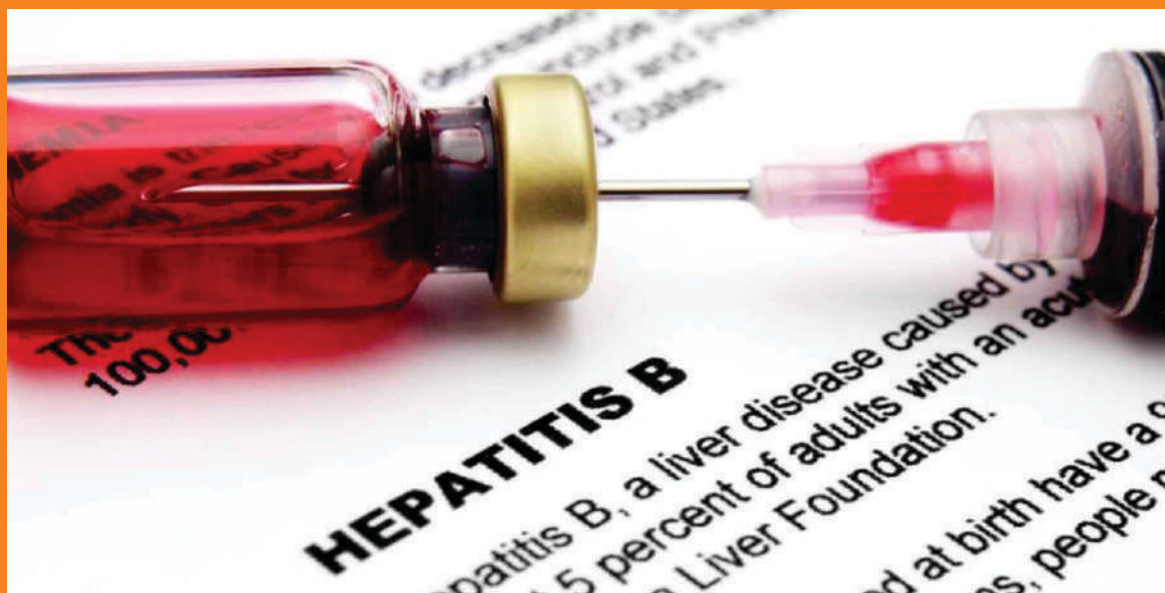
برای سلامت کبد راهکارهای زیر پیشنهاد میشود:

انجام ورزش هوازی متوسط — ط و منظم مثل دویدن، دوچرخه سواری، شنا، تنیس، طبیعت گردی و پیاده روی سریع موجب خونرسانی بهتر به کبد، کنترل وزن، بهبود متابولیسم، کاهش چربی، کاهش اندازه دور شکم، شکسته شدن بهتر و کاهش چربی کبد و عملکرد بهتر آن میشود. همچنین ورزشهای هوازی، HIIT و مقاومتی مثل استفاده از توپهای مدیسین، وزنه های آزاد و دستگاههای مقاومتی بدنسازی از تجمع چربی در کبد جلوگیری میکنند. هر گونه فعالیت فیزیکی حتی فعالیتهای روزمره زندگی نیز برای کبد مفید هستند. ترکیبی از فعالیتهای مذکور ۵ روز در هفته و هر دفعه به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ایده آل خواهد بود. مدت و شدت فعالیت ورزشی باید به تدریج افزایش یابد.

پرس کبدی چیست؟

یک ورزش اختصاصی برای بهبود عملکرد کبد است. به پشت دراز بکشید و یک وزنه را (مثل مدیسین بال یا دمبل) روی شکم خود بگذارید. سپس نفس های عمیق بکشید. با هر بازدم وزنه را به سمت سقف هل دهید. این ورزش موجب خونرسانی بهتر به کبد و عملکرد بهتر آن میشود.





از مصرف الکل پرهیز شود

بیش از ۲۰ سال است که واکسیناسیون بر علیه هپاتیت B در برنامه کشوری قرار گرفته و کلیه نوزادان در بدو تولد دوز اول و سپس دو دوز دیگر را دریافت میکنند. ورزشکارانی که در محیط‌های مخاطره آمیز فعالیت میکنند مانند بوکس، جودو، کشتی، ووشو، تکواندو و کاراته بهتر است از سطح آنتی بادی در خون خود بر علیه این ویروس آگاه باشند.

حدود ۵ درصد از افراد جامعه غیر پاسکس دهنده بوده و با واکسیناسیون ایمنی لازم را به دست نمی آورند. برخورد با خون یا مایعات بدن فرد آلوده در زمین مسابقه در فردی که نسبت به بیماری ایمنی ندارد، ممکن است موجب هپاتیت B شود. بنابراین، در محیط ورزش هم مثل همه محیط‌های دیگر احتیاط‌های جهانی باید رعایت شود.

این احتیاط‌ها میگوید اگر ورزشکاری در حال خونریزی است، باید از محیط ورزش خارج شود. برای تماس با خون یا مایعات خونی باید از دستکش لاتکس استفاده شود و محیط آلوده شده با خون باید پاکیزه شده و با محلول‌های وایتکس رقیق شده ضد عفونی شود.

همچنین با توجه به اینکه ویروس هپاتیت آ طریق تماس جنسی قابل انتقال است، استفاده از روش‌های باریر مکانیکی (کاندوم) توصیه میشود. به خاطر داشته باشید که حتی افراد با سطوح بالاتر از ۱۰ آنتی بادی هپاتیت B بر علیه سایر ویروس‌های هپاتوتروف مصنوعیت ندارند. از این ویروس‌ها میتوان به هپاتیت C، ابشتاین ویروس، کرونا ویروس، سیتومگالو ویروس اشاره کرد.

از میان داروهای آسیب رسان به سلول کبدی میتوان به دسته استاتینها که عمدتاً برای پایین آوردن چربی خون از آنها استفاده میشود (بالاخص اگر همراه با دسته فیبرات ها تجویز شده باشند)، داروهای اعصاب و روان، قرصهای کافئین یا قرصهای چای سبز، مکمل های ورزشی و استروئیدهای آنابولیک (بالاخص فرم خوراکی) اشاره کرد. بدیهی است مصرف استروئیدهای آنابولیک ممنوع است. در مورد مکمل ها یا داروهای مورد نیاز حتما باید تحت نظر متخصصین پزشکی یا تغذیه بالینی مصرف شوند.

بیماریهای خود ایمن کبد و مجاری صفراوی هم از عوامل آسیب سلول کبدی هستند. با توجه به اینکه رویکرد به مداوای هر یک از انواع آسیب های سلول کبدی با نوع دیگر متفاوت است، ممکن است برای تشخیص نیازمند انجام آزمایشهای تشخیصی یا بیوپسی (نمونه برداری) از کبد باشیم. برای ارزیابی میزان استئاتوز و فیبروز، فیبرواسکن پیشنهاد میشود.

در افرادی که دچار آسیب مزمن یا نسبتاً پیشرفته سلول کبدی هستند، ورزش موجب بهبود عملکرد کبدی میشود. این افراد ممکن است از نظر کنترل قند خون (یکی از وظایف کبد) دچار اشکال بوده و احتمال افت قند خون یا در موارد بالا رفتن قند خون در ورزش وجود داشته باشد. به علاوه از نظر انعقادی دچار مشکل هستند و به راحتی دچار کبودی می شوند. بنابراین گرچه ورزش های متوسط تا ملایم مثل تای چی، برای تونیک، یوگا، پیاده روی پیشنهاد می شود، از ورزشهایی با شدت بالا و همچنین از ورزشهای برخوردی باید پرهیز کنند.



ماه رمضان، ماه فرصت

۱۰ توصیه کاربردی حضرت آیت الله خامنه‌ای برای
بهره‌برداری مؤمنانه از ماه مبارک رمضان

IRNA
INFOGRAPHIC



روژه خوب با همه
اعضا و جوارح



تمرین دوری
از گناه



توبه از گناهان
و اشتباهات



ارتباط با خدا
از طریق دعا ها



استفاده حداکثری
از لیلة القدر
با ذکر و توسل



استفاده از
فرصت سحر



کمک مؤمنانه
به نیازمندان
و فقرا



تلاوت قرآن
با تدبیر



رفع بیماری های
روحي همچون بخل
و بدخواهی و تنبلی



تلطیف روابط انسانی
با خیر خواهی و
ایجاد محبت



همه چیز از یک تصادف شروع شد ...

خداوردیان: امیدوارم در مسابقات آسیایی و جهانی افتخاراتم را ادامه دهم

و به بیمارستان انتقال پیدا کردم، راننده هم فرار کرد و به هر شکلی بود من را به بیمارستان رساندند. به تشخیص پزشکان متخصص بیمارستان، مثانه‌ام ترکیده بود و بدنه آن آسیب جدی دید و از این موقع بود که مشکلات کلیوی‌ام شروع شد. پس از چندین بار عمل روی مثانه و تشکیل جلسات کمسیون پزشکی از بدنه روده به بدنه، مثانه‌ام را پیوند زدند و تا حدودی حالت مخروطی مثانه ترمیم شد. چند سالی با همین منوال و تحت نظر پزشک، زندگی روزمره را با ورزش بسکتبال و فوتبال و جودو بصورت جدی ادامه دادم.

در دوران دبیرستان به همراه تیم بسکتبال سعیدی در مسابقات لیگ بسکتبال در تهران حضور داشتم، در سالهای اشتغال در شرکت مخابرات استان تهران هم در تیم بسکتبال این شرکت عضو شده و با تیم بسکتبال مخابرات استان تهران با مربیگری آقای صیفی زاده به مقام اول کشوری مسابقات مخابرات ایران رسیدیم که اخبار آن در روزنامه ورزشی ایران چاپ شد.

پانزدهمین دوره مسابقات پتانک قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی در شرایطی به پایان رسید که ۲ ورزشکار فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا به تیم ملی پتانک دعوت شدند. شاهین خداوردیان و مجید شاهسوند از تهران به دلیل درخشش در این دوره از مسابقات به تیم ملی پتانک کشورمان دعوت شدند تا یکبار دیگر توانمندی ورزشکاران این فدراسیون را به اثبات برسانند.

در این شماره با شاهین خداوردیان گفت‌وگویی را انجام دادیم که در ادامه میخوانیم.

برای شروع از خودت بگو، از دورانی که پا به این دنیا گذاشتی تا بیش‌تر با شاهین خداوردیان آشنا شویم.

در سحرگاه یکم مهر سال ۱۳۵۶ در بیمارستان اقبال تهران به دنیا آمدم، تا هفت سالگی همه چیز مثل بقیه بچه‌ها در کنار خانواده پیش می‌رفت تا اینکه یک روز در مسیر برگشت از مدرسه بر اثر تصادف مجروح شدم



و از چه زمانی متوجه تغییرات شدی و اینکه درمان چطور آغاز شد.

پاییز سال ۱۳۹۱ بود که در حین فوتبال بازی کردن احساس کردم مثل پیرمردا هر چه میدوم نمیتونم به توپ برسم و ضعف شدید در تنفس پیدا کردم و حتی پله ها را که بالا میرفتم، نفس کم می آوردم. یک روز در حین بازی فوتبال ساق پای چپم ورم شدید کرد و خوب نشد، با مراجعه به پزشک عمومی آزمایش خون دادم و فردای آن روز از آزمایشگاه زنگ زدند که باید سریعاً بستری شوم چراکه کراتین خونم بالا رفته و کلیه کم کار شده بود. پس از بستری در بیمارستان شهید لبافی نژاد به تشخیص دکتر سیم فروش نصب فیستول در دست و دیالیز شروع شد تا اینکه در ۱۹ مرداد ۱۳۹۲ از جسد پیوند کلیه کردم.

و طریقه آشنایات با فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا چگونه بود؟

پس از دوران قرنطینه بعد پیوند و بهتر شدن حالم، در پارک ملت تهران پینگ پنگ بازی میکردم و خیلی خوب پیشرفت داشتم تا اینکه یک روز به ورزشگاه حیدر نیا رفتم و با آقای نادری دبیر هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان تهران آشنا شدم و پس از چند ماه تمرین تنیس روی میز به مسابقات کشوری در جزیره کیش اعزام شدم. بعد از آن و در جریان مسابقات به ورزش سرعتی اسکواش علاقه مند شدم و با استاد محسن غلام نژاد جاوید، مربی اسکواش فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا تمرینات جدی را شروع کردم و پس از کسب مدال طلا و سکوی اول مسابقات کشوری اسکواش پیوند اعضا در سال ۱۳۹۶، به تیم ملی پیوند اعضا دعوت شدم و به مسابقات جهانی ورزش پیوند اعضا در مالاگا اسپانیا رفتم. متأسفانه بدلیل عدم تجربه کافی موفق به کسب مدال در این دوره از رقابت ها نشدم اما همچنان با قدرت و قوت تمریناتم ادامه دادم.

پس از سه سال تمرین مداوم ورزش اسکواش به پیشنهاد خانم کریمی دیگر ورزشکار پیوند اعضا تهران با ورزش تمرکزی پتانک آشنا شدم و خیلی زود خودم را در این ورزش جا انداختم و دوره توجیهی و مربیگری را با مهدی ممتاز امیری مربی ارشد پتانک فدراسیون پیوند اعضا سپری کردم. بعد از آن به عنوان بازیکن فعال این رشته در سه فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا، فدراسیون بولینگ و بلیارد و بولس و فدراسیون ورزش کارگری در مسابقات استانی و کشوری شرکت کرده و دو بار در دوران بیماری کرونا به قهرمانی شوتینگ پتانک آفلاین کشور در



مسابقات پتانک کشوری ورزش کارگری دست پیدا کردم و همچنین با عنایت و مساعدت فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در چندین مرحله مسابقات کشوری فدراسیون مذکور سکودار اول این رشته در رده سنی خودم بودم.

و به این فکر افتادی که با قهرمانان حرفه‌ای پتانک وارد رقابت شده و توانمندی‌های خود را به چالش بکشی.

باید بهتون بگم که هر روز هم اسکواش تمرین میکنم و هم تمرینات روزانه پتانک را در برنامه دارم. با تمرین منظم و بروز، در این ورزش پیشرفت خوبی دارم و هر روز با تجربه‌تر در مسابقات شرکت می‌کنم. با کمک هم تیمی‌های خوبم مانی‌کیا و علیرضا سلیمانی توانستم در سطح اول پتانک کشور فعالیت کنم. طی چند دوره کسب مدال استانی پتانک با انتقال ورزش پتانک به انجمن بولس و پتانک کشور (فدراسیون انجمن‌های ورزش رزمی) در مسابقات کشوری اهواز شرکت کردم و در مسابقات پتانک با استایل تریپل به مدال طلا رسیدم و مفتخرم بعنوان نماینده ورزشکاران پیوند اعضا به اردوی تیم ملی پتانک کشور جهت اعزام به مسابقات آسیایی و جهانی در سال ۲۰۲۴ راه پیدا کنم.



و کلام آخر؛

از مساعدت و حمایت‌های رئیس فدراسیون سرکار خانم دکتر فاطمه هاشمی و اعضای هیات مدیره سرکار خانم دکتر فرهادی زاد و سید محسن موسوی دبیر کل و عوامل اجرایی و همچنین استاد ممتاز امیری مربی پتانک و استاد غلام‌نژاد مربی اسکواش فدراسیون مذکور کمال تشکر را دارم و برای همه آنها آرزوی سلامتی و موفقیت دارم. سال ۱۴۰۳ هم رسید، برای همه آرزوی سلامتی و سربلندی دارم و امیدوارم روزهای خوبی پیش روی همه ما باشد.

کدام زوج ها تحت پوشش درمان ناباروری قرار می گیرند؟

- ♦ اگر زوج یکسال پس از ازدواج، بدون پیشگیری باردار نشوند
- ♦ اگر سن زوجه بالای ۳۵ سال باشد و ۶ ماه بدون پیشگیری باردار نشوند
- ♦ رایحه خدمات تا سن ۴۹ سالگی برای تمام خانم های نابارور

مراحل



پوشش ۹۰ درصدی
خدمات ناباروری مطابق
نرخ مراکز دولتی



ارجاع به
بیمه سلامت استان



مراجعه به پزشک و
تشخیص ناباروری

خدمات



- آزمایش ، سونوگرافی ، رادیولوژی و دارو جهت تشخیص

- خدمات فوق تخصصی

لقاح مصنوعی

تلقیح داخل رحمی

میکروانجکشن

انتقال جنین فریز

رحم اجارهای

جنین اهدایی طبق ضوابط



آرزو دارم به دیدار مقام معظم رهبری بروم حسینیان: با ورزش زندگی‌ام تغییر کرد؛ حس غرور و افتخار فراموشی نشدنی است

ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا از افراد مستعد سرشار است، عزیزانی که هم در عرصه زندگی و هم در بعد ورزش صلابت و اقتدار خود را به رخ کشیدند. ورزشکارانی که به دلیل شرایط سخت بیماری نه تنها خانه‌نشین نشدند بلکه با حضور در میادین ورزشی برای خود و ایران اسلامی افتخارآفرینی کردند تا نشانمان بدهند خواستن، توانستن است.

در این شماره از نشریه سفیر زندگی با یکی از این قهرمانان گفت و گو می‌کنیم، با این قهرمان بیشتر آشنا شوید.

فاطمه حسینیان هستم، از خراسان رضوی و روستای نوبهار چناران. سال ۱۳۶۱ و در یک خانواده عادی به دنیا آمدم. پدرم کارگر و مدرک تحصیلی‌ام دیپلم است. خانه‌دار هستم و مثل سایر دوستان با امید به آینده زندگی را سپری می‌کنم. آدم با روحیه‌ای هستم، عاشق ورزش و پر از انرژی بوده و در کل مثبت اندیش‌ام. مجردم و برای زندگی هدف‌هایی دارم که باید به آنها برسم.

یکی از آرزوهای من حضور در مسابقات بزرگ مانند المپیک است. هدفهای بزرگی در زندگی دارم، یکی از اهداف من موفقیت در رشته پتانک است و دوست دارم در زندگی شخصی، فضایی آرام را تجربه کنم.





از چه سالی ورزش را آغاز کردید و این مسیر از کجا آغاز شد؟

سال ۹۸ ورزش را شروع کردم، در آن زمان با مشورت پزشکم فعالیتهای ورزشی را آغاز کردم و بعد آن را ادامه دادم. از دوران کودکی رویای ورزش و حضور در میادین ورزشی را داشتم اما بیماری کلیوی این اجازه را به من نداد. رشته پتانک، ورزشی دسته جمعی و گروهی است که در فضایی باز انجام میشود و من به این ورزش علاقه خاصی نشان دادم. ما بچه های روستا با هوای آزاد و جنب و جوش در این شرایط بزرگ شدیم و از آن لذت میبریم.

قبل از آن در سال ۸۸ با فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا از طریق یکی از دوستانم آشنا شدم. برای تهیه دارو به داروخانه رفته بودم که یکی از دوستان در آنجا پیشنهاد داد و ارتباط من با این فدراسیون آغاز شد.

تجربه ای که من از زندگی در جمع بیماران خاص دارم این را ثابت کرده که افراد در این فضا دوستانه و متحدتر هستند. به دلیل شرایطی که وجود دارد افراد در این تجمع ها رفتار به مراتب بهتری از خود نشان میدهند و به هیچ عنوان استرس و تشنج به هم وارد نمی کنند.

و در این ایام خاطراتی هم برای شما ماندگار شد

ورزش با خاطرات خوب و بد زیادی همراه است، بهترین خاطره این بود که اولین مدال طلایی که به دست آوردم را هیچگاه فراموش نمیکنم. حس و حال زیبایی بود و زمانی که روی سکورفتم احساس غرور و افتخار را با تمام وجودم حس کردم. بدترین خاطره هم زمانی برای من رقم خورد که در بازگشت از سفر خارجی به دلیل عدم اطلاع و شناختی که داشتم، لوازمی که در کوله پشتی‌ام بود را کارمندان فرودگاه از من گرفتند.

زندگی شما به دو مرحله قبل و بعد از ورزش تقسیم میشد. این دو چه تفاوتی با هم دارند؟

قبل از ورزش روحیه خوبی نداشتم، اعتماد به نفسم پائین بود و با ترس زیادی زندگی میکردم. برای مسافرت کردن استرس داشتم. دیدگاهم منفی بود اما بعد از ورزش تغییرات زیادی به وجود آمد و روحیه و اعتماد به نفس بالایی پیدا کردم. الان به تنهایی مسافرت میروم و دنیا برای من زیباتر از قبل است. اشرف مرادی در این زمینه خیلی به من کمک کرده و در این جا از او تشکر میکنم.

این را هم باید بگویم در روحیه ورزشکاران ایرانی، جنگندگی خاصی وجود دارد. آنها پایداری، استوار و محکم بازی میکنند. در مسابقات جهانی رقبای خارجی با آرامش خاصی به میدان می‌آیند اما انرژی و حس قهرمانان ایرانی، زبانزد است و همه این را می‌دانند، در اینجا باید از تلاشهای دبیر فدراسیون هم تشکر کنم. سیدمحسن موسوی در مسابقاتی که حضور داشتیم به همه نفرات انرژی و قوت قلب میداد، او میگفت برد و باخت مهم نیست و اول به فکر سلامتی خود باشید.

و روند بیماری از چه زمانی شروع شد؟

سال ۸۲ متوجه بیماری کلیوی ام شده و توسط پزشک مجبور به دیالیز شدم. در ابتدا اطلاعی از وضعیت موجود نداشتم اما روز به روز شرایط بدتر شد. فشارم به ۲۶ رسید و وضعیت خوبی وجود نداشت. من در یک خانواده بی بضاعت زندگی میکنم و طبیعی است که امکان خرید کلیه را هم نداشتم اما به لطف خدا و با کمک انجمن، کلیه برای من فراهم شد.

از رشته پتانک صحبت کردی، بیشتر برای ما و علاقه‌مندان به این رشته بگو.

برای رشد رشته پتانک متأسفانه رسانه و تلویزیون خیلی کم‌کاری میکنند و شاید ۸۰ درصد مردم با این رشته آشنایی ندارند. زمین‌ها مناسب پتانک نیست اما امیدوارم در هر استان این فضاها توسعه یابد. البته نقش رسانه‌ها در این میان خیلی مهم است.

با ورزشکاران دیگر به خصوص بچه‌های شیراز در تماس هستم و از آنها رمز موفقیت در رشته پتانک را جویا میشوم. به دنبال آن هستم تا در شوتینگ امتیازم را به بالای ۶۰ برسانم و در این راه خیلی تلاش میکنم.

در ابتدای صحبت‌مان از علاقه‌مندی به ورزش سخن گفتی. این علاقه‌مندی فقط به پتانک خلاصه میشود؟

البته که نه؛ پیاده روی ورزش مورد علاقه من است. تیم محبوب داخلی من پرسپولیس و منچستر یونایتد هم تیم خارجی مورد علاقه من است. در بین قهرمانان داخلی زهرا نعمتی را به عنوان یک چهره موفق قبول دارم اما باید این را هم باید بگویم با همه سختی‌هایی که کشیدم و با وجود اینکه از یک خانواده بی‌بضاعت بودم، اما تقدیری از من نشد که آدم را دل‌آزرده میکند.

و کلام آخر؛

کلام آخر من این است که دوست دارم مقام معظم رهبری را از نزدیک ببینم و برای ایش‌ان بگویم از کجا و با چه سختی‌هایی به اینجا رسیدم. برای مردم کشورم هم آرزوی سربلندی و موفقیت دارم و امیدوارم در سال جدید روزها را به شادی و سلامتی سپری کنند.





۲ ورزشکار پیوند اعضا به تیم ملی پتانگ دعوت شدند

پانزدهمین دوره مسابقات پتانگ قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی در شرایطی اسفندماه ۱۴۰۲ به پایان رسید که ۲ ورزشکار فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا به تیم ملی پتانگ دعوت شدند.

پانزدهمین دوره مسابقات پتانگ قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی به میزبانی اهواز برگزار شد که طی آن شاهین خداوردیان و مجید شاهسون از تهران به دلیل درخشش در این دوره از مسابقات به تیم ملی پتانگ کشورمان راه یافتند.

شاهین خداوردیان به همراه محمد پورجعفری و محمد کیاکجوری در دسته بزرگسالان، تریپل مردان در تیم تاج موفق به کسب عنوان قهرمانی شدند و مجید شاهسون نیز در تیم پرسپولیس به همراه محمد عبدالهی و مرتضی صدقی به مقام سوم دست یافتند.

نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا - شماره سیزدهم - بهار ۱۴۰۳



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