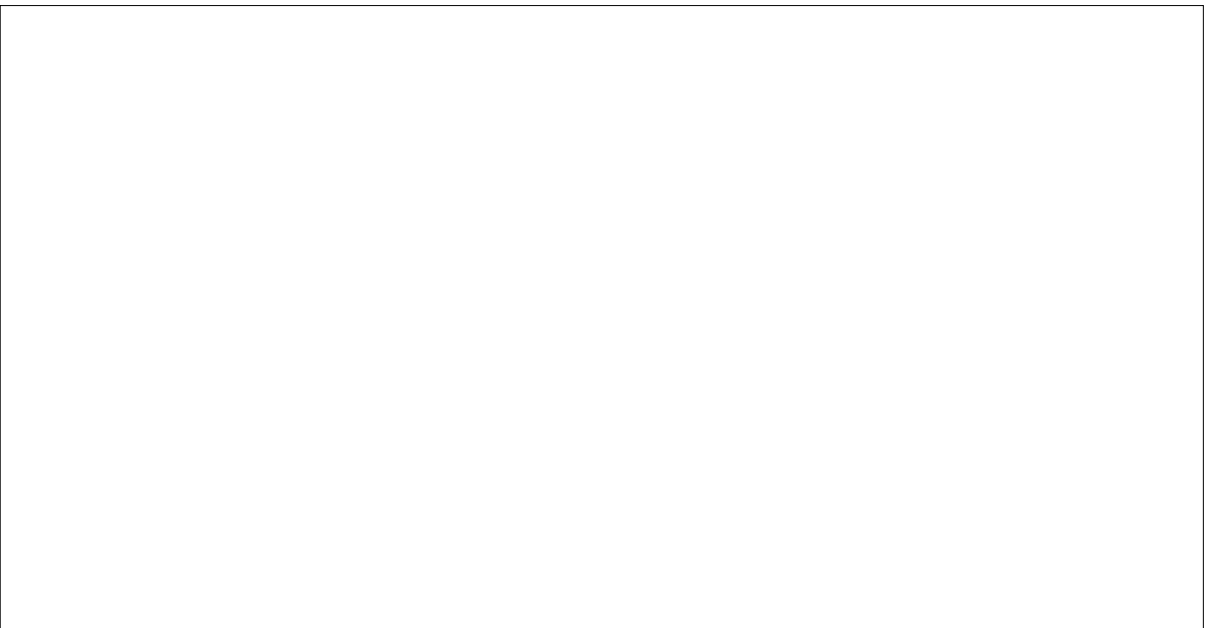


معلولیت زیرساخت‌های ورزشی در بهره‌مندی توانیابان همدانی

بانوی والیبالیست کم‌توان همدانی بدون سالن تمرین، قهرمان پاره‌المپیک شد



فصل مبالغی همچون ۱۰۰ میلیون تومان پرداخت می‌شود حال آنکه این عدد برای هیئت ما عددی رؤیایی است با این وجود امیدوارم سال جاری در لیگ بتوانیم تیم داشته باشیم.

مع‌الوصف با توجه به آنچه گفته شد طبق ماده دو قانون حمایت از حقوق معلولان و جانبازان مصوب سال ۹۶ کلیه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظف‌اند در طراحی، تولید و احداث ساختمان‌ها، اماکن عمومی، معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل کنند که امکان دسترسی و بهره‌مندی از آن‌ها برای افراد دارای معلولیت همچون سایر افراد فراهم شود. با این تفاسیر یقیناً این قانون را می‌توان به بخش‌های دیگری همچون برخورداری از ورزش نیز تسری داد بنابراین در حوزه ورزش جانبازان و توانیابان استان بدیهی‌ترین سؤال این است که جایگاه سازمان بپوزیستی کجاست؟ مگر نه اینکه این سازمان نهادهی است که ماهیت و ذات تشکیل آن بهره‌مند کردن افشار کم‌توان و آسیب‌پذیر جامعه از کلیه زیرساخت‌های رفاهی و خدماتی است پس چرا هیچ‌گاه پای کار نیست؟

و هیئت جانبازان و توانیابان است اما در مقابل مسئولانی نیز در استان داریم که یا از سر ناآگاهی و یا ناخواسته حمایتی از ما نمی‌کنند. این قهرمان همدانی با تأکید بر اینکه بخشی از این حمایت‌ها یقیناً معنوی بوده و جزو بدیهی‌ترین حمایت‌ها است که این عزیزان می‌توانند از ورزشکاران داشته باشند اما آن هم دریغ می‌شود گفت؛ گرچه بنده برای افتخارآفرینی کشور و بالا بردن پرچم ایران در مسابقات جهانی و بین‌المللی تلاش کرده و انتظار از کسی ندارم اما در نظر بگیری‌د روز بازگشت از مسابقات پارالمپیک علیرغم مدال‌آوری به‌جز مدیر کل ورزش و جوانان استان و اعضای هیئت، هیچ‌یک از مسئولان استانی و شهرستانی و حتی فردی از بپوزیستی برای استقبال بنده نیامده بودند.

نجاتی‌عارف در پاسخ به سؤالی در خصوص حضور تیم والیبال نشسته در لیگ کشور، گفت: علاوه بر نداشتن سالن که مسئله و معضل پیشروی تمرین ماست یقیناً شکل‌گیری یک تیم مستلزم هزینه مضاعفی است برای مثال در تیم‌های مختلف مطرح کشور در سایر استان‌ها حضور داشته و از نزدیک دیده‌ام که برای خرید یک بازیکن ملی برای یک

است که فراهم کردن زیرساخت نیازمند بودجه است که متأسفانه اغلب هیئت‌ها از آن بی‌بهره‌اند. نجاتی‌عارف با تأکید بر اینکه متأسفانه کمترین حمایت مالی و معنوی از ورزش جانبازان و توانیابان دریغ می‌شود، اذعان کرد: خوشبختانه در این راه من از حمایت کامل خانواده برخوردار بوده و با تمرین و پیگیری مداوم توانستم طی این سال‌ها همواره در تیم ملی عضویت داشته باشم. وی، ادامه داد: حضور در عرصه‌های ورزشی به نوعی سلامت جسمی و روحی مرا تضمین کرده زیرا اگر امروز من به این باور رسیدم که اگر ورزش نمی‌کردم شاید بنا به شرایط جسمانی و ضعف در پاهایم اصلاً در خارج از محیط خانه و خانواده حاضر نمی‌شدم اما امروز با تمرینات ورزشی مستم‌ر توانسته‌ام بر این ضعف فائق آیم.

وی که دانش آموخته کارشناسی تربیت بدنی است، در پاسخ به این سؤال که فارغ از نداشتن سالن تمرین سایر حمایت‌های صورت گرفته از سوی استان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ اذعان کرد: یقیناً به‌صورت مطلق نمی‌توان گفت حمایتی وجود ندارد اما در حال حاضر اصلی‌ترین حامی ما آن هم در حد توان، اداره کل ورزش و جوانان

درست مثل یک شغل ادامه دهند. این والیبالیست همدانی عنوان کرد: متأسفانه در همدان حتی یک سالن اختصاصی وجود ندارد

و تمرین کردن با دشواری فراوانی همراه است؛ معلوم نیست آیا سالی از سوی اداره کل ورزش و جوانان برای یک سانس تمرین در اختیار ما قرار گیرد یا خیر یا اصلاً سالن خالی داشته باشد که در اختیار ما بگذارند.

نجاتی‌عارف با اشاره به اینکه شرایط زیرساختی در شهر همدان به گونه‌ای است که تیم والیبال نشسته همدان نزدیک به یک سال است تمرینی نداشته زیرا سالی در اختیار نداریم عنوان کرد: این کمبود در شرایطی رقم می‌خورد که ورزش جانبازان و توانیابان همدان همواره جز نشان‌آوران بین‌المللی بوده و هست. وی با بیان اینکه در هر رشته‌ای رسیدن به عضویت در تیم ملی با سختی زیادی همراه است، تصریح کرد: در این راستا از بسیاری از خواسته‌ها باید گذشت و پشتکار داشت زیرا ممکن است به اردو دعوت شده اما بنا به دلایل مختلف از عضویت در تیم ملی باز مانده و نامش خط بخورد.

این قهرمان پارالمپیک با اشاره به اینکه طی این سال‌ها خانواده به‌ویژه پدرم جزو اصلی‌ترین مشوق‌های من برای رسیدن به این مرحله از موفقیت بودند اذعان کرد، البته از سال گذشته با سکنداری آقای رحیمی بر هیئت جانبازان و معلولان، شرایط بهبود یافته زیرا با تمام توان از هیچ تلاشی برای بهبود و ارتقای جایگاه ورزش جانبازان و توانیابان فروگذار نکرده اما مسئله این

جراح و متخصص زنان و زایمان؛

زنان این آزمایش‌ها را هر سال انجام دهند

در ابتلا به سرطان دهانه رحم تأثیر زیادی دارد، ممکن است پزشک توصیه کند، آزمایش HPV را انجام داده و واکسن آن را تزریق کنید.

■ معاینه لگن

در طول معاینه لگن پزشک اندام تناسلی شما را بررسی می‌کند.

این معاینه فقط چند دقیقه طول می‌کشد و پزشک فرج، واژن، دهانه رحم، تخمدان‌ها، رحم، راست‌روده و لگن را برای هرگونه ناهنجاری بررسی می‌کند.

پزشک برای یافتن مشکلاتی مانند موارد زیر این معاینه را انجام می‌دهد.

علائم احتمالی کیست تخمدان، عفونت‌های مقاربتی، فیبروم رحم و سرطان در مراحل اولیه

■ بررسی ریتم عادت ماهانه

بخشی از چکاپ زنان مربوط به خودآزمایی می‌شود، خانم‌ها باید ریتم عادت ماهانه خود را یادداشت کنند؛ چراکه چرخه قاعدگی فرایند هورمونی است که هر ماه در بدن خانم‌ها انجام می‌شود تا بدن را برای بارداری احتمالی آماده کند.

همچنین در پریود منظم با پیگیری ریتم آن می‌توان تاریخ تخمک‌گذاری را مشخص کرد و برای بارداری اقدامات لازم را انجام داد.

در صورتی‌که با پیگیری این روند متوجه نامنظمی در پریود شدید، باید به متخصص زنان مراجعه کرده تا دلیل این مشکل مشخص شود.

چرخه قاعدگی معمولی ۲۸ روزه است. اما می‌تواند برای هر خانمی متفاوت باشد. معمولاً این چرخه از ۲۴ تا ۳۸ روز متغیر بوده و این بازه نشانه نظم در پریود است.

تغییر در چرخه عادت ماهانه می‌تواند نشان‌دهنده مشکلاتی مثل ابتلا به فیبروم، عفونت واژن، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، عدم تعادل هورمونی، بیماری التهابی لگن، اندومتریوز و سرطان آندومتر در شرایط نادر باشد.

■ تشخیص سرطان تخمدان

در معاینه لگن تخمدان‌ها و رحم از نظر اندازه و شکل بررسی می‌شوند. معاینه لگن برخی از سرطان‌های زنانه را تشخیص می‌دهد، اما تشخیص تومورهای اولیه تخمدان با این روش دشوار و گاهی غیرممکن است. معمولاً متخصصان برای تشخیص سرطان تخمدان از دو آزمایش استفاده می‌کنند، CA-۱۲۵ و CA-۱۵۰.

برای مشاهده آندومتر (پوشش داخلی رحم) و تخمدان‌ها معمولاً سونوگرافی ترانس واژینال انجام می‌شود.

در حین سونوگرافی متخصص به‌دنبال توده قابل لمس مانند توده سرطانی، کیست یا فیبروئید است. در حین سونوگرافی دستگاه داخل واژن قرار گرفته و به یافتن تومور کمک می‌کند. در آزمایش خون میزان پروتئینی به نام CA-۱۲۵ اندازه‌گیری می‌شود. در بیشتر زنان مبتلا به سرطان تخمدان مقدار پروتئین بالا است.

اما از آن جایی‌که بالا بودن سطح این پروتئین می‌تواند به دلیل مشکلات دیگری مانند اندومتریوز و بیماری التهابی لگن باشد، این آزمایش اطلاعات دقیقی به پزشک نمی‌دهد.

■ آزمایش ویتامین‌های بدن

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش - طاهره ترابی‌مهوش: بانوی قهرمان والیبالیست توانیاب همدانی علیرغم کمبود زیرساخت‌های بدیهی، توانسته ۱۲ سال عضویت در تیم ملی و قهرمانی رویدادهای بین‌المللی را برای استان همدان به ارمغان بیاورد.

امروزه ورزش به‌عنوان تأثیرگذارترین عامل اجتماعی برای ایجاد غرور ملی و افزایش سلامت و شادابی جامعه از سوی تمامی کشورها پذیرفته شده و دولتمردان دنیا سعی دارند جدای از توجه به ایجاد شادی‌بخش، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی آن از حضور افشار مختلف مردم به‌ویژه معلولان در ورزش برای افزایش سلامت روحی روانی جامعه بهره ببرند.

بازی‌های پارالمپیک یکی از مهم‌ترین سطوح ورزشی در عرصه‌های بین‌المللی است که ورزشکاران کم‌توان می‌توانند با کسب سهمیه و دستیابی به نشان‌های رنگارنگ علاوه بر افتخارآفرینی برای خود غرور ملی را برای شهر و دیار و کشور خود به ارمغان بیاوروند. حال آنکه ورزشکاران همدانی در رشته‌های مختلف به لحاظ عده و عُده همواره یکی از ارکان تیم کلی اعزامی به این مسابقات هستند به طوری که در چهارمین دوره بازی‌های پارآسیایی در حالی در روزهای ۲۲ تا ۲۸ اکتبر سال ۲۰۲۳ (۳۰ مهر تا ۶ آبان سال ۱۴۰۴) در شهر هانگژو برگزار شد که همدانی‌ها در این رویداد مهم بین‌المللی حضور پررسمار داشتند که زهرا نجاتی‌عارف بانوی ملی‌پوش والیبالیست همدانی توانست نشان نقره این مسابقات را از آن خود کند.

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش: جراح و متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اینکه زنان باید برای چکاپ سالانه برنامه‌ریزی کنند، گفت: یکی از مهم‌ترین مسائل در حفظ سلامت انجام چکاپ‌های سالیانه است.

زنان به‌عنوان نیمی از جمعیت ایران از جایگاه بالایی در افزایش شاخص‌های توسعه‌یافتگی برخوردارند؛ چراکه داشتن زنانی با دانش و توانمندی بالا در حوزه‌های مختلف خود زمینه‌ساز پرورش نسلی توانا بوده و در مسیر پیشرفت هر جامعه‌ای تأثیرگذار است.

اگر به وضعیت زنان در جامعه ایران نگاهی بیندازیم؛ در حال حاضر تعداد زنان ۱۵ تا ۳۴ ساله حدود ۱۴ میلیون نفر است و ۱۶ درصد اشتغال کشور در اختیار زنان قرار دارد.

آمار زنان در سن باروری در ایران که بین سنین ۱۵ تا ۴۹ است نشان می‌دهد که این آمار تا سال ۱۴۰۸ متوقع می‌شود و بعد از آن با کاهش آمار زنان در سن باروری روبرو خواهیم شد. سلامت زنان به‌عنوان افرادی که یا مادر هستند یا در آینده مادر خواهند شد و کانون شکل‌گیری نسل هستند بسیار با اهمیت و قابل توجه است.

زن سالم فرزندان سالم به همراه خواهد داشت و آرامش روحی و روانی یک زن تضمین کننده آرامش مردان و فرزندان است. زنان به دلیل شرایط فیزیولوژیک و خاص خود در برابر بیماری‌های مختلف آسیب پذیر تر هستند و رعایت یکسری اصول بهداشتی و انجام آزمایشات مرتب سالانه امری ضروری است.

جراح و متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه نباید مراجعه به پزشک محدود به زمان بیماری شود، اظهار کرد: برای مراقبت‌های پیشگیرانه از بیماری‌های زنان، باید بررسی‌های دوره‌ای و یا اقدامات درمانی را به موقع و در سریع‌ترین زمان انجام داد.

سودابه درویش، با اشاره به اینکه آزمایش‌های غربالگری و معاینات فیزیکی برای بررسی زودهنگام بیماری‌ها ضرورت دارد، افزود: زمانی‌که بیماری به‌موقع تشخیص داده شود، درمان آن آسان‌تر خواهد بود.

وی با بیان این موضوع که چکاپ کامل زنان شامل آزمایش‌های متعددی می‌شود، توضیح داد: متأسفانه بسیاری از خانم‌ها تصور می‌کنند، منظور از چکاپ تنها آزمایش پاپ‌اسمیر است و تنها این آزمایش را هرچند سال یک‌بار انجام می‌دهند، اما واقعیت این است که آزمایش پاپ‌اسمیر تنها بخش کوچکی از فهرست طولانی چکاپ زنان است. وی در ادامه بخشی از آزمایشاتی که باید سالانه از سوی خانم‌ها انجام شود را دسته بندی و عنوان کرد:

پاپ‌اسمیر: معمولاً توصیه می‌شود، خانم‌ها از سن ۲۱ تا ۶۵ سالگی هر سه سال یک‌بار آزمایش پاپ‌اسمیر انجام دهند.

در آزمایش پاپ‌اسمیر دکتر زنان از اسپکولوم برای بازشدن مجرای واژن استفاده می‌کند. پس از آن با یک برس کوچک سلول‌ها را از دهانه رحم خارج می‌کند.

این سلول‌ها برای بررسی تغییرات به آزمایشگاه ارسال می‌شوند. تغییرات سلولی می‌تواند نشانه سرطان دهانه رحم باشد.

از آن جایی‌که ویروسی به نام ویروس HPV



فلسطین

PALESTINE

به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی

کانون کتاب و کتابخوانی خدمت رضوی

شهرستان همدان برگزار می کند



مسابقه کتابخوانی

"فلسطین از منظر آیت‌الله خامنه‌ای"

(مد نظله العالی)

جهت دریافت کتاب و شرکت در مسابقه به آدرس

https://formafzar.com/form/up5vg

مراجعه فرمائید

مهلت شرکت در مسابقه تا تاریخ ۳۰ آبان ماه ۱۴۰۲

روابط عمومی کانون های خدمت رضوی شهرستان همدان