

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بداند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

داوطلبان

قهرمانی در ورزش حرفه‌ای با حمایت خانواده و کمک هلال

از معلولیت تا قهرمانی جهان در گفت‌وگو با عضو تیم ملی ریکو کشور



مریم طراق | پوریا جلالی پور یکی از اعضای تیم ملی ریکو کشور که همراه با تیم ملی سابقه کسب مدال طلای تیمی جهان را هم در کارنامه دارد، از توانخواهان مرکز جامع توانبخشی هلال احمر است. او اگر چه پس از سانحه تصادف دچار ضایعه نخاعی شد، اما آن تصادف دلخراش برایش حکم آغازی دوباره داشت؛ آغازی پر از افتخار و موفقیت. گفت‌وگویی ما با پوریا جلالی پور را از دست ندهید.

• **معلولیت چگونه سراغ شما آمد؟**
 در سال ۸۹ و در ۲۲ سالگی دایره سانحه تصادف با موتور دچار آسیب نخاعی شدم و از آن زمان با ویلچر حرکت می‌کنم.

• **فعالیت‌های ورزشی تان را از چه زمانی آغاز کردید؟**

قبل از آن تصادف، ورزش‌های بسکتبال و بدنسازی را پیگیری می‌کردم اما فعالیت ورزشی حرفه‌ای خود را تقریباً از ۳ سال گذشته و پس از معلولیت آغاز کردم. تصور می‌کنم مهمترین دلیلی که باعث شد به فکر ورود به دنیای حرفه‌ای ورزش بقیتم همان سانحه تصادف بود. این محدودیت باعث شد برای رسیدن به اهدافم مصمم‌تر شوم. در حقیقت من به صورت اتفاقی و با دیدن مصاحبه تلویزیونی خانم زهر نعمتی و موفقیت‌هایش در ورزش تیراندازی با کمان معلولان، وارد این ورزش شدم و فکر کردم من هم حتماً می‌توانم در ورزش موفقیت‌هایی کسب کنم.

• **در آخرین دوره مسابقات جهانی تیراندازی چه مقامی کسب کردید؟**

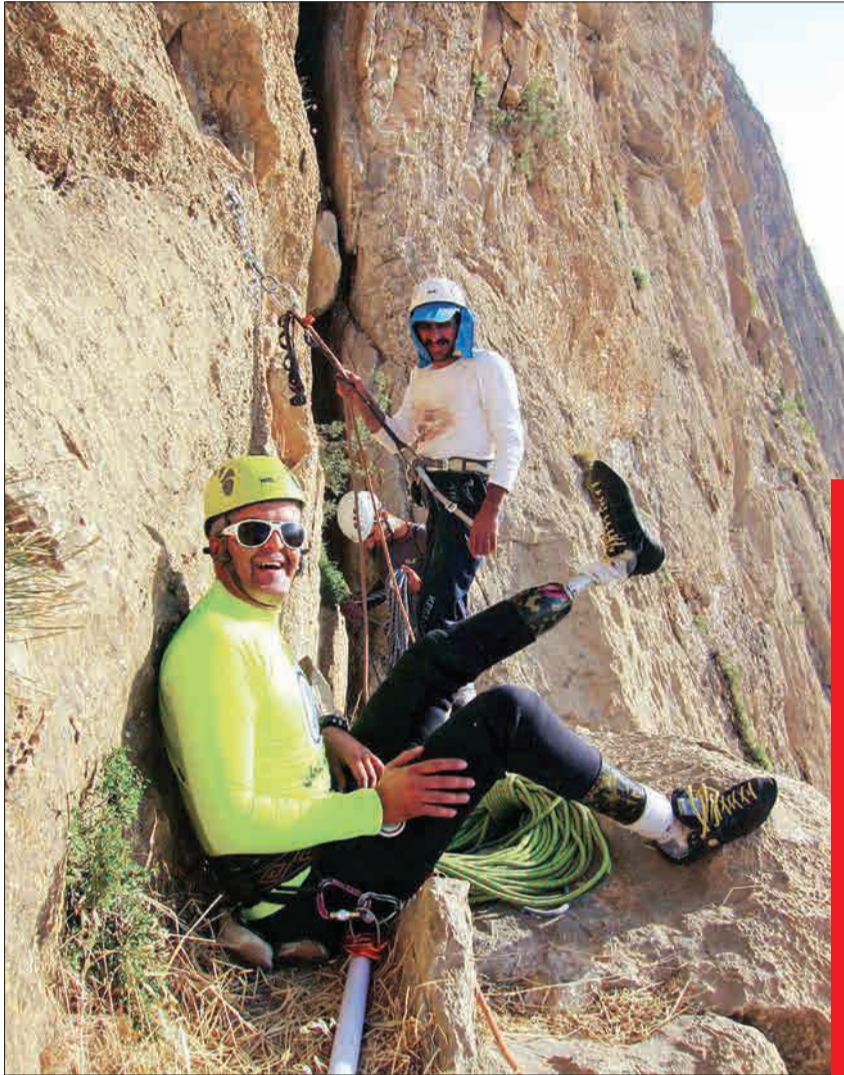
این مسابقات نخستین اعزام من به عنوان ملی پوش کشور ایران به مسابقات در خارج از کشور بود. در مسابقات جهانی اخیر که در کشور چک برگزار شد همراه با تیم ملی موفق به کسب ۱۱ مدال و مقام اول برای تیم شدم. من هم یک مدال طلای تیمی و یک نقره انفرادی به دست آوردم. همچنین یک گردن آویز نقره نیز در بخش میکس تیم به همراه خانم نعمتی کسب کردم.

• **به عنوان یک ورزشکار چگونه با معلولیت کنار آمدید؟**

وقتی چنین اتفاقاتی برای هر کدام از اعضای یک خانواده پیش بیاید، مثل طوفانی است که همه چیز را خراب می‌کند و اطرافیان مخصوصاً نزدیکان تا مدتی هنوز نمی‌دانند چه اتفاقی افتاده است، باید چه کار کنند و هنوز از داستان جدید زندگی خود خبیر ندارند و کم‌کم متوجه شدت حادثه و وضعیت جدید زندگی خواهند شد. ما درم هم به دلیل ارتباط عاطفی بسیار نزدیکی که با هم داشتیم، در این اتفاق سختی‌های بسیاری را تحمل کرد اما خوشبختانه با حمایت خانواده همه چیز با کمترین تنش به سمت جلو رفت.

• **هلال احمر چطور به شما کمک کرد؟**

مدت زیادی از سانحه تصادف نمی‌گذشت که به مرکز جامع توانبخشی هلال احمر مراجعه کردم و حدود یک‌سال هم تحت درمان بودم. تیمی که در این مرکز فعالیت می‌کنند، از قوی‌ترین‌های ایران از نظر علمی و تکنیکی هستند. همگی از سر دلسوزی و محبت کار می‌کنند و به من کمک کرده‌اند که بتوانم با وجود معلولیت به بهترین شرایط جسمی و آمادگی برای موفقیت در ورزش برسیم. در واقع با کمک آنها بود که توانستم پس از معلولیت به زندگی عادی برگردم و اکنون ملی پوش تیراندازی معلولان شوم.



قله دماوند را از جبهه شمالی که سخت‌ترین مسیر صعود به قله است در همان مدت زمان یک و نیم روز فتح کردم و جالب‌تر اینکه با وجود کمبود اکسیژن در آن ارتفاع و مشکلات عروقی که افراد قطع عضو دارند، شب را هم با به پای دیگر کوهنوردان روی قله خوابیدم.

• **هدف‌های دیگری هم در کوهنوردی دارید؟**
 بله، دو هدف مهم دارم. نخست صعود به بام جهان و فتح قله اورست است که البته برای این کار به حمایت اسپانسر دارم. تا امروز تنها دو کوهنورد معلول در جهان توانسته‌اند با دو پای مصنوعی روی قله اورست بایستند و اگر این هدفم محقق شود من به‌عنوان یک ایرانی و به نمایندگی از معلولان و جانبازان کشورم سوّمین نفر در جهان خواهم بود که موفق به انجام این کاری می‌شود.

• **شنیده‌ام یکی از آرزوهایتان پوشیدن لباس سرخ داوطلبی است؟**

پیش از تصادف و در مسیر صعود به قله‌های داخلی به‌ویژه در صعود به دماوند بارها با امدادگران و کوهنوردان هلال احمر روبرو شدم که برای امدادسانی به تیم‌ها و با افراد دچار حادثه صعود می‌کردند. همان موقع یکی از اهدافم این بود که یک روز من هم عضو داوطلب هلال احمر شوم و در عملیات‌های امداد و نجات کوهستان حضور داشته باشم. اما اکنون که این اتفاق برایم افتاده هنوز هم ناامید نیستم و می‌دانم که با همین دو پای مصنوعی هم توانایی امداد و نجات در کوهستان را دارم.

• **این آرزوی تو چه وضعیت تان چقدر عملی است؟**

من همین حالا هم توانایی جابه‌جایی و امدادسانی به مصدومان و کمک به کوهنوردان را دارم. شبی که روی قله دماوند خوابیدم با درست کردن نوشیدنی گرم و قرار دادن بطری آب گرم در کیسه خواب هم‌نوردانی که مشکل هم هوایی داشتند، ماساژ و بررسی مستمر شرایط فیزیکی و... کمک حال آنها بودم. در تمام صعودها همه تجهیزات فنی و کوله‌پشتی ۳۰ کیلوگرمی را هم خودم به تنهایی و بدون کمک حمل می‌کنم. اعتقاد دارم وقتی معلولان وقتی بیبند فردی مانند من که از ناحیه دو پا قطع عضو است، علاوه بر صعود به قله‌ها و دیواره‌های مرتفع در عملیات‌های امداد و نجات هلال احمر هم نقش دارد، انگیزه مضاعفی برای بازگشت به زندگی و کسب موفقیت پیدا می‌کنند.

رئیس سازمان داوطلبانه در مجموعه‌هایی همچون هلال احمر دارای ارزش اجتماعی است. شهاب‌الدین صابونچی ضمن تقدیر از عملکرد اعضای جوانان این جمعیت، یکی از مهمترین اهداف کاری خود در سازمان جوانان را ایجاد بسترهای مناسب برای افزایش انگیزه و حضور بهتر جوانان برای ارائه خدمات داوطلبانه و عام‌المنفعه در سطوح مختلف برشمرد. وی با اشاره به بهره‌مندی بیش از ۱۰ هزار نفر از اعضای جوان هلال احمر در سراسر کشور از از دوهای طرح شوق‌رویش در تابستان امسال، از ساماندهی برنامه‌های آتی سازمان جوانان با رویکرد انگیزشی همراه با ارتقای بار علمی، مهارتی و معنوی آن خبر داد. وی بر استفاده مناسب از پتانسیل جوانان در بازطراحی خدمات هلال احمر و به روز شدن کارکرد این نهاد مردمی و همچنین بهره‌مندی از موتور محرکه جوانان به‌عنوان تسهیلگر در ارائه تصویری جدید و گویاتر از عملکرد ده‌سال احمر در کشورمان تأکید کرد.

ارزش اجتماعی کار داوطلبانه

فتح دماوند بادو پای مصنوعی

گفت‌وگو با کوهنوردی که به کمک مرکز توانبخشی هلال احمر سرپا شد و حالا در فکر صعود به اورست است

حسن حسن‌زاده - خبرنگار | برای یک کوهنورد حرفه‌ای که علاوه بر ایستادن بر بام قله مرتفع ایران، عضو تیم ملی امید کوهنوردی کشور است و تجربه فتح قله‌های مرتفع خارجی را هم در کارنامه دارد، از دست دادن هر دو پا تلخ‌ترین اتفاق ممکن است. سجاد سالاروند ۳۶ ساله که از کودکی با کوهپیمایی و کوهنوردی خو گرفته و از مربیان این رشته ورزشی محسوب می‌شود، با از دست دادن پاهایش هم ناامید نشد. او در میان شگفتی هم‌نوردان و پزشکان معالجش تنها ۲ ماه پس از دریافت پروتز از مرکز جامع توانبخشی جمعیت هلال احمر، با دو پای مصنوعی یکبار دیگر روی قله ایستاد. ر کوردها را یکی پس از دیگری شکست، دماوند را از سخت‌ترین مسیر صعودش فتح کرد و امیدوار است روزی با امدادگران کوهستان هلال احمر نیز همراه شود. در ادامه با این کوهنورد با انگیزه که این روزهای هوای ایستادن بر بام جهان را با دو پای مصنوعی اش در سر دارد، گفت‌وگو کرده‌ایم.

• **از آن حادثه بگویید. اتفاقی که باعث شد هر دو پایتان را از دست بدهید.**

نیمه‌شب نخستین روز فروردین ماه ۱۳۹۵ بود. با خودروی شخصی‌ام از کرج به تهران می‌آمدم. خودروی دیگری که سرعت زیادی داشت پس از تصادف، خودرو من را منحرف کرد و در نتیجه با سرعت زیاد به کاردریل‌های کنار بزرگراه برخورد کرد. در اثر این برخورد، کاردریل وارد خودرو شد و در همان لحظه اول هر دو پایم را قطع کرد. آن شب تنها بوم و تارسیدن خودروهای امدادی همین ورزش کوهنوردی بود که به کمک من آمد تا زنده بمانم و آرزوهایم را دنبال کنم.

• **چطور کوهنوردی به کمک تان آمد؟**

شب عبودن روز بود و ترافیک بزرگراه کرج-تهران هم سنگین به همین دلیل خودروهای امدادی یک ساعت پس از حادثه به محل تصادف رسیدند. خوشبختانه هوشیاری‌ام را از دست نداده بودم و پای چپم را که از زانو قطع شده بود با کمربند پای راستم را هم با کش باربندی که یکی از رانندگان به من داد، بستم. سپس پاهایم را به سمت بالا گرفتم تا از خونریزی جلوگیری شود. به‌عنوان یک مربی کوهنوردی، دوره‌های پزشکی کوهستان را گذرانده بودم و می‌دانستم که وقتی رگ‌های شریانی قطع می‌شود اولین کار جلوگیری از خونریزی است.

• **به عنوان یک کوهنورد حرفه‌ای چگونه با این موضوع کنار آمدید؟**

تنها ۲۴ ساعت برایم طول کشید. پس از عمل جراحی وقتی در بخش بستری شدم، تصمیم گرفتم دوباره سراغ ورزش و کوهنوردی بروم. آنجا بود که یکی از دوستانم مرکز ساخت پروتز هلال احمر را به من معرفی کرد. ۶ ماه بعد هم برای ساخت پروتز به مرکز جامع توانبخشی رفته و همان اول کار گفتم می‌خواهم با پروتزهایی که برایم می‌سازید چند روز بعد به کوه بروم.

• **واکنش آنها چه بود؟**

هنوز زخم پاهایم کاملاً خوب نشده بود و آنها هم گفتند باید تا التیام کامل زخم‌ها صبر کنم. اما با کمک کارکنان مرکز ساخت پروتز تنها ۲۲ ساعت بعد از دریافت پاهای مصنوعی توانستم بایستم و راه بروم که برای خود آنها هم شگفت‌انگیز بود.

• **اما موفقیت‌ها و کوردهای جالب شما از همین جا شروع می‌شود. از اولین صعود با پاهای مصنوعی بگویید.**



او همراه با ما توانست به قله صعود کند.» سالاروند مکتی می‌کند و ادامه می‌دهد: «آنجا بود که تصمیم گرفتم در صورت امکان تجربیاتم را در اختیار هلال احمر قرار دهم. می‌خواهم در صورت امکان و همراهی مسئولان مرکز جامع توانبخشی در همایش‌ها و برنامه‌های مختلف این مرکز حضور داشته باشم و تجربیاتم را در اختیار معلولانی که برای دریافت پروتز به مراجعه می‌کنند قرار دهم. امیدوارم این اتفاق هر چه زودتر رخ دهد تا بتوانیم با کمک هم ورزش و امید به زندگی را به معلولان برگردانیم.»

بمب انرژی برای افراد معلول

زمینه روحیه دادن به معلولان امیدوار کرد. در ۵۰ متری قله بودیم که با چند کوهنورد دیگر برخورد کردیم. آنها از ارتفاع بالاتر می‌آمدند. ظاهراً تا ۳۰ متری قله صعود کرده بودند اما شرایط جسمی‌شان اجازه صعود به آنها نداد. کمی آب و غذای آنها دادیم و چند دقیقه‌ای گفت‌وگو کردیم. وقتی یکی از آنها متوجه شد که من با دو پای مصنوعی تا ۵۰ متری قله آمدم و با انگیزه زیاد تنها به فتح قله فکر می‌کنم، به همراهانش گفت همراه با تیم ما یکبار دیگر برای صعود به قله تلاش می‌کنم. جالب اینکه

سجاد سالاروند در صعود به قله‌های مرتفع و دیواره‌های سنگی، تلاش می‌کند با نمایان کردن پاهای مصنوعی‌اش، کوهنوردان دیگر را به ادامه مسیر تهییج کند و برای افراد معلولی که معلولیت را پایان زندگی می‌دانند، مثل یک نیروی محرکه و بمب انرژی برای رسیدن به موفقیت باشد. سالاروند خاطره جالبی از یکی از صعودهایش برایمان تعریف می‌کند: «برای اولین بار که پس از قطع عضو به دماوند صعود می‌کردم، اتفاق جالبی رخ داد که من را برای همکاری با هلال احمر در