

است اما در پرتاب نیزه ورزش زیاد نیست ولی حرکت ورزشی را باید آنقدر انجام بدهی که بدن نرمی داشته باشی. **برای اهالی منطقه تعجب برانگیز نیست؟** اولی برای شان تعجب آور بود و هر کسی رد می شد سؤال می کرد یا می ایستادند نگاه می کردند اما بعد دیگر برای شان عادی شد **به جز شما در سیرجان معلول دیگری هم ورزش می کند؟** تیم تیراندازی را داریم اما هیچ کدام فعالیت ندارند **دلیلش چیست؟** نبود امکانات فقط من هم اگر ادامه دادم به روحیاتم مربوط است چون در هر کاری می روم باید تا آخرش بروم یعنی هدفی که انتخاب می کنم باید به آن برسیم این باعث می شود با همه سختی ها این راه را تا انتها بروم در ضمن من مددکار اجمن ضایع نخاعی هستم، هر ۶ ماه یک بار برای بازدید به خانه های مددجویان می روم از نزدیک می بینم شان، مشکلاتشان را می دانم، به خیلی ها که شرایط روحی خوبی ندارند پیشنهاد می کنم بیایند ورزش کنند اما همه نداشتن امکانات را بهانه می کنند از طرفی برای معلولان رفت و آمد خیلی سخت است.

خودتان چطور رفت و آمد می کنید درست است ماشین دارید اما برای سوار و پیاده شدن مشکل ندارید؟ چرا مشکل دارم چون ویلچر در جمعه عقب است و باید حتما یک نفر باشد که کمک کند من به تنهایی واقعا نمی توانم این کارها را انجام دهم، باید حتما مادرم یا برادر همراهم باشد، واقعا در این سال ها خیلی پدر و مادرم را از دست کردم که خدا شالله حفظشان کند **برنامه روزانه تان چیست؟** من هر روز از صبح تا ظهر سرکارم، از سرکار که برمی گردم استراحتی دو ساعته دارم و بعد تمریناتم را آغاز می کنم، گاهی که وقت نمی کنم اینجابیایم تمرین کنم در خانه تویهای مدیسینال دو کیلو و سه کیلو را گرفته و به دیوار خلع می زدم **به بهزیستی برای در اختیار قرار دادن زمین مراجعه کردید؟** چرا رفتم، یک زمین در مرکز تبلیغاتی حضرت ابوالفضل بود گفتند در اختیارت می گذاریم گفتند باید ۲۰۰ میلیون سفته و ۲۰۰ میلیون چک به بهزیستی کرمان داده شود تا آن ها زمین را بصورت امانی به ما واگذار کنند با اینکه وثیقه را گذاشتیم اما باز هم کرمان موافقت نکرد در کل برای تمرین به یک زمین بزرگ نیاز دارم که در آینده می خواهم پرتاب دیسک و نیزه هم شروع کنم فضای کافی برای تمرین داشته باشم حتی ما تجهیزات آچسانی هم نمی خواهیم در بودی می ایست هماننگ با آن ها باشیم دلم می خواهد پرتاب نیزه هم کار کنم **پرتاب وزنه با نیزه چه تفاوتی دارد؟** در پرتاب وزنه و نیزه سنگین تر هستند و سخت تر

در هفته چند روز تمرین می کنید؟ من در هفته دو روز تمرین پرتاب وزنه می کنم، روزی دو ساعت تمرین می کنم و در هر بار تمرین باید ۸۰ بار وزنه را پرتاب کنم، بقیه روزهای هفته را می روم باشگاه ضربان بندسازی کار می کنم **الگوی تان در ورزش چه کسی است؟** خاتم زهرا نعمتی، من وقتی او را دیدم باعث شد انگیزه بگیرم و دنبال ورزش بروم. خاتم نعمتی در رشته تیراندازی با کمان فعالیت می کند ما در کرمان معلولان موفق زیادی داریم، خاتم عباسپور هم تیراندازی با کمان کار می کند الان در حال حاضر تنها قهرمانی که در کرمان داریم که پرتاب وزنه کار می کند خاتم هشت در دستگی است که در مسابقات آسیایی جاکارا تا مقام اول را کسب کردند **در پرتاب وزنه تا چه مسافتی باید وزنه را پرتاب کرد؟** من الان اگر بخواهم به اردوی تیم ملی دعوت شوم باید روی ۷ متر وزنه را پرتاب کنم، دقیقا یک متری هنوز کم دارم **وزنه ها چند کیلویی هستند؟** وزنه ها از دو کیلویی شروع می شوند من با وزنه دو، سه و چهار کیلویی تمرین می کنم، البته در مسابقات وزنه سه کیلویی مدنظر است اما من با وزنه چهار کیلویی کار می کنم که سه کیلویی راحت تر است **وزنه ها چند کیلویی هستند؟** سرعت پرتابم را بیشتر کنم **چقدر زمان برای تمرین دارید؟** تا از دویشت سال ۹۸. مسابقات انتخابی تیم ملی هر سال در اردیبهشت برگزار می شود **گفتید در رشته تیراندازی هم کار کردید چرا تیراندازی را ادامه ندادید با اینکه اینجا بیست تیراندازی هم داریم؟** رشته تیراندازی فقط مقام شهرستانی و نهایت استانی دارد از طرفی هر زمانی می رفتم تمرین با سلاحه خراب بود یا مشکلات دیگری وجود داشت برای همین این ورزش را انتخاب کردم تا همه چیز دست خودم باشد مثلا برای تمرین هر وقت دوست داشتم بروم و بیایم آنجا چون باشگاه بودی می ایست هماننگ با آن ها باشیم دلم می خواهد پرتاب نیزه هم کار کنم **پرتاب وزنه با نیزه چه تفاوتی دارد؟** در پرتاب وزنه و نیزه سنگین تر هستند و سخت تر



مهدیه اباده در حال تمرین پرتاب وزنه / عکس: پاسارگاد

گفت وگویی پاسارگاد با مهدیه اباده معلول ضایع نخاعی

می خواهیم روی پای خودم بایستم

طی این سال ها اتفاقی افتاده که خیلی شما را آزرده باشد؟ بله در دوران تحصیل خیلی اذیت شدم، حس ترحم همه به من خیلی زیاد بود یا اینکه دیدگاه مردم نسبت به معلولان خیلی بد بود، مثلا هر زمان مردم من را می دیدند، خدا را شکر می کردند و می گفتند خدا را هزار بار شکر که ما سالم هستیم، این جملات خیلی ما را اعصاب می داد **چی شد که سعی کردید به جای نشستن در خانه وارد اجتماع شوید؟** مشوقم پدر و مادرم بودند که نگذاشتند در خانه بمانم و مرتب من را تشویق می کردند در اجتماع حضور داشته باشم، من زمانی دیلم رفتم، دیلم فنی - رشته کودک یاری - داشتم، برای کار به مهد کودکها مراجعه کردم اما گفتند ما یکی را می خواهیم که راه برود، خب خیلی ناراحت شدم و از همان موقع با خودم گفتم من باید راهی را ادامه بدهم که نیازمند حضور در سازمان های اداری نباشم، باید وارد رشته ای شوم که روی پای خودم بایستم، برای همین رشته حقوق را انتخاب کردم، گفتم حداقل وکیل شوم برای خودم کار می کنم.

خیلی از خیابان ها و پیاده راه های سیرجان اصلا برای معلولان مناسب نیستند خیلی از جاها اصلا معلولان نمی توانند حضور داشته باشند در اکثر دانشگاه ها رفتم و با یکی یکی های که انجام دادم دانشگاه آزاد و پیام نور رومپ ساختند و دانشگاه علمی و کاربردی هم رمپ داره اما استاندارد نیست در واقع علت اینکه معلولان در جامعه حضور ندارند، بیشتر موضوع مناسب سازی است، شما سحابا کنید یک معلول از در خانه که بیرون می آید اگر بخواهد از سوپرمارکت خرید کند یا دم غیر بلک برود یا در مانگا برود یا به یک اناره برود یا به مکان های تجاری و تفریحی برود هیچ کدام مناسب سازی نشده اند، تازه بعضی از مغازه داران با خودخواهی پیاده رها را میله ای آهنی محصور کردند یا پارکها با زنجیر خیلی شلوغ گرفته شده است. **چه دلیلی وجود دارد که معلولان از جامعه گریزان هستند؟** متأسفانه معلولان اعتماد به نفس شان پایین آمده است و به دلیل ترحمی که به آن ها می شود از حضور در جامعه گریزانند اگر من برای کاری، جایی می روم، دوست دارم در آن اداره یا مکان حس ترحم نباشد و نگاههای خاصی نشود

دلیل نداشتن امکانات تنوع استندترین کنند **چاهامکاناتی؟** ما در سیرجان نه یک زمین تمرین داریم نه مربی که کنارمان باشد و به ما برنامه بدهد، در سیرجان خیلی از معلولان توانمندی های زیادی دارند اما چون امکانات ندارند نمی توانند این ورزش را ادامه دهند **در سیرجان چند تا معلول ضایع نخاعی داریم؟** ۷۲ معلول ضایع نخاعی گردن، کمر و سینه ای داریم. **هر سال تعداد معلولان ضایع نخاعی افزایش دارد؟** بله متأسفانه هر سال مخصوصا بعد از تعطیلات نوروز همیشه یک تعداد افزایش داریم که در اثر سلاخه پیش می آید، دیگر معلولی که ضایع نخاعی از بدو تولد داشته باشد کم وجود دارد الان دیگر وقتی جنین از همان ابتدا معلولیت داشته باشد آن را سقط می کنند نمی گذارند نوزاد معلول به دنیا بیاید **معلولان در سیرجان چه مشکلاتی دارند؟** عمده ترین مشکل معلولان همان پهناندان به آن هاست

اول در رشته ی والیبال نشسته بودم، بعد رفتم در رشته تیراندازی و فقط در مقام شهرستانی کار کردم، بعد از آن وارد رشته نومیادلی، پرتاب وزنه، نیزه و دیسک شدم و الان یک سال و دو ماه است که در این رشته فعالیت دارم. **تجهیزات این ورزش را خودتان خریداری کردید؟** بله همه تجهیزات را خودم خریدم در ساخت و خریدشان هیچ کس به ما کمک نکرده است، حتی قرار بود بهزیستی زمین پرتاب دیسکی به ما بدهد اما چون زمین مال یک ارگان دولتی بود نتوانست آن را در اختیار ما بگذارد، خیلی جاها برای گرفتن زمین رفتم هیچ کسی به من کمک نکرد این زمین هم جلوی خانه خواهرم بود که آمدم قسمتی از آن را درست کردم و دارم از آن استفاده می کنم، فعلا تا وقتی که جایی پیدا کنیم از این زمین استفاده می کنم **این تجهیزات را چگونه ساختید؟** من ابتدا می رفتم کرمان تمرین می کردم، تجهیزات از یک مقدر گرفته بقیه هم نادم براریم ساختند، به چیزی حدود یک میلیون خرج شد، صفحات مخصوص را توی زمین گذاشتم و بعد با سیمان و بتن محکمش کردم، تمام کارش را خودم انجام دادم. **اینجا مربی هم دارید؟** در سیرجان مربی مخصوص پرتاب وزنه وجود ندارد، مربی ام آقای محسن شاهرخی در کرمان است، البته من به واسطه خاتم نعمت در کرمان هم معلول جانباژ و کرمانی هستند وارد این رشته و تیم کرمان شدم، بعد از آن مدتی رفتم کرمان و تمرین می کردم که به دلیل بعد مسافت دشوار بود، بعد از آن از مربی ام برنامه گرفتم و با اینکه اینجا امکانات نبود خودم تنهایی تمرین می کردم تا از دویشت سال که مسابقات انتخابی تیم ملی برای حضور در مسابقات آسیایی جاکارا تا بود، در قالب تیم کرمان شرکت کردم اما نتوانستم مقام کسب کنم و از راهی به تیم ملی جامدم اما باز هم تمریناتم را ادامه می دهم تا شالله سال آینده بتوانم به تیم ملی راه پیدا کنم. **از سیرجان به جز شما فرد دیگری هم در این رشته فعالیت دارد؟** بله حدود ۱۰ نفر از معلولان راهم راه خودم بردم کرمان، تست هم دادند، خیلی های شان هم انتخاب شدند ولی به

گروه جامعه یک زمین خاکی و بروهت و پر از خار و خشاک در شهرک سی سی جی زمین تمرین یک دختر ورزشکار است. او در هفته دو روز به این نقطه از شهر می آید و ۸۰ بار وزنه های سنگین را پرتاب می کند تا بتواند به هدفش که راهیابی به اردوی تیم ملی است، برسد وقتی به این اتفاق غیرعادی وازه معلولیت هم اضافه شود، ماجرا خارق العاده هم می شود «مهدیه اباده» دختر معلول ضایع نخاعی است که مهم ترین بارش اعتماد به نفس است، وقتی او را پشت فرمان ماشین می بینم تعجب می کنم، با لوبه سمت زمین تمرینش می روم، مادر و برادرش هم همراهش هستند، مهدیه به دلیل نبود زمین تمرین این زمین را به دلیل اینکه خانه خواهرش اینجا است انتخاب کرده است، او قسمت کوچکی از زمین را سیمان کرده و مقلیل آن حدود ۷ متر جلوتر یک میله آهنی نصب کرده است، دیگر هیچ چیز داخل زمین نیست، ماشین که می ایستد برادر کمک می کند و ویلچر را از عقب ماشین بیرون می آورد و مهدیه به لوبه می گوید برود وسایل را داخل خانه خواهرش بیاورد و یک صندلی آهنی با پایه های بلند، چهار تا زنجیر کوتاه و بیج به علاوه ۶-۵ تا وزنه کوچک و بزرگ تمام وسایل تمرین او است، ابتدا صندلی را با زنجیر به زمین بیج می کنند و سپس مهدیه روی صندلی می نشیند و ویلچر را کنارش می گذارند و روی ویلچر وزنه ها را می چینند، او وزنه ها را تک برمی دارد، دستش را به عقب می برد و زاویه بدنش را تنظیم می کند و وزنه را پرتاب می کند، او ۸۰ بار باید وزنه را پرتاب کند تا تمرینش به اتمام برسد، او با امید از آینده و اهدافش می گوید اینکه نمی خواهد به صرف معلول بودن بر روی آرزوهایش خط بطلان بکشد و می خواهد تا تنهایی راه برود، او علاوه بر ورزش، لیسلس حقوق دارد و می خواهد امسال ازمن کارشناسی ارشد دهد، او به دلیل اینکه در انجمن ضایع نخاعی شافل است به تمام مشکلات معلولان اشراف دارد. **معلولیت تان از چه نوعی است؟** معلولیتم ضایع نخاعی کمری است که از بدو تولد و مادرزادی بوده است، چند سال بعد در اثر یک زخم بستر کوچک پای سمت چپم را از دست دادم و الان پای چپم مصنوعی است. **چرا زخم بستر گرفتید؟** معلولان ضایع نخاعی چون پهنای شان بی حس است و حرکت خاصی ندارند، بی حرکت هستند و همین باعث زخم بستر می شود، اصولا همه معلولان ضایع نخاعی زخم بستر می گیرند، البته یک سری آموزش هایی هست که باید انجام دهند و یک سری موارد را باید رعایت کنند تا زخمشان پیشرفت نکند. **مثلا چه کارهایی؟** باید ورزش کنند، حمام بخوبی بشویند و تحرک داشته باشند **چه ورزشی انجام می دهید؟**

جناب آقای مهندس علی بیگری

انتصاب شایسته جنابعالی به سمت معاونت عمرانی فرمانداری سیرجان را تبریک عرض می نمایم. سربلندی و موفقیت بیش از پیش شما را از درگاه خداوند منان خواهانیم.

روابط عمومی مجتمع جهان فولاد سیرجان

جناب آقای دکتر محمدجواد فریدونی پور

انتصاب بجا و شایسته جنابعالی به سمت معاون پشتیبانی شرکت معدنی و صنعتی گل گهر را تبریک عرض نموده، سلامتی و موفقیت روز افزون شما را از درگاه ایزد سبحان استارتیم.

روابط عمومی مجتمع جهان فولاد سیرجان

آگهی واگذاری موتور کشاورزی با شرایط ویژه

شرکت آرین سورن در نظر دارد ۸۰ حبه از ۱۱۲ حبه موتور پمپ خود را واقع در ۱۰۰ کیلومتری سیرجان بعد از معدن گل گهر روستای ریزآب با آبدهی ۱۲ لیتر در ثانیه و به ازای هر حبه ۱۷۵ قصب زمین سنددار را با شرایط ویژه واگذار نماید. لذا متقاضیان محترم می توانند جهت ثبت نام حداکثر تا تاریخ ۱۶/۰۹/۹۷ به دفتر شرکت واقع در سیرجان انتهای خیابان وحید- روبه روی اداره محیط زیست- بعد از نظام مهندسی از ساعت ۸ صبح الی ۲ بعد از ظهر مراجعه نمایند.

شماره تماس: ۰۶۳۲۶ ۴۲۳۰

شرایط ثبت نام:

- نداشتن سابقه دریافت زمین کشاورزی از جهاد کشاورزی و منابع طبیعی
- نداشتن سابقه دریافت پروانه بهره برداری حفر چاه کشاورزی
- نداشتن سابقه تصرف زمین کشاورزی از منابع طبیعی

شرایط فروش:	
قیمت هر حبه موتور آب و ۱۷۵ قصب زمین سنددار	۳۵/۰۰۰/۰۰۰ تومان
همزمان با عقد قرارداد و وکالت نامه فروش تام الاختیار در دفترخانه اسناد رسمی	۱۵/۰۰۰/۰۰۰ تومان
همزمان با تحویل موتور آب و زمین کشاورزی ۶ ماه بعد از عقد قرارداد	۱۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان
همزمان با انتقال سند تک برگ در دفترخانه اسناد رسمی ۱۲ ماه بعد از عقد قرارداد	۱۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان

مدیریت شرکت آرین سورن

به مناسبت طرح بهار مهریانی همزمان با مراسم کشور با حمایت شهرداری و شورای اسلامی شهر سیرجان برگزار می شود:

جشن رایگان شهروندی با حضور هنرمندان کشوری

دو شنبه ۱۲ آذرماه ساعت ۱۹ سالن امام علی (ع)

مجری مرد لبخند (مرتضی یاریزی) کمترین محسوب (سالار برومند)

کنسرت خنده گرگلی (بهروز سروش پور)

تیم کننده: مرتضی یاریزی مدیر اجرایی: محمدرضا یاریزی