

گفت‌وگوی «جوان» با حسین نوری ملی‌پوش کشتی‌فرنگی و دارنده مدال برنز جهان که بیماری کووید۱۹ را تجربه کرده است

کرونا حریفی چغرو بد بدن است!



گفت‌وگو
سعید احمدیان

با گذشت شش ماه از شیوع کرونا در ایران، این ویروس نشان داده که تفاوتی بین ورزشکار و غیرورزشکار نمی‌گذارد و همه کشتی‌فرنگی که روزهای سختی را پس از ابتلا به ویروس کرونا تجربه کرد، ورزشکاری که مدال‌ا برنز جهان در جهانی ۲۰۱۷ پاریس، سه‌طلای قهرمانی آسیا و قهرمانی بازی‌های جاکارتا در آن‌گاه دارد، بانوری درباره این تجربه سخت و روزهایی که او در مواجهه با ویروس کرونا پشت‌سر گذاشته، صحبت کرده‌یم.

زمانی که کرونا به ایران آمد، اظهار نظرهایی شد که ورزشکاران با توجه به بالا بودن ایمنی بدن‌شان در معرض خطر نیستند اما عکس این قضیه ثابت شد و از ورزشکار تا آدم عادی از این ویروس در امان نبودند. تصور می‌کردید که احتمال دارد این ویروس، حسین نوری که یک کشتی‌گیر حرفه‌ای و ملی‌پوش است را هم مبتلا کند و این‌طور شما را به سختی بیندازد؟

نه، اصل‌به این موضوع فکر نمی‌کردم و تصور نمی‌کردم که مبتلا شوم اما به هر حال ویروس کرونا، ورزشکار و غیرورزشکار نمی‌شناسد. یک دوره‌ای خیلی از نکات بهداشتی را در تمرینات رعایت می‌کردم اما در یک مقطعی باشگاهی که تمرین می‌کردم، خیلی شلوغ شد و همین تجمع زیاد در باشگاه سبب شد گرفتار این ویروس شوم، روزهای ابتدایی به چشم از نزدیک فردی که مبتلا شود، اندیده بودم اما با توجه به نظر پزشکان، باید جوانب احتیاط و توصیه‌های پزشکی را رعایت می‌کردیم. علاوه بر این درست‌است که سیستم ایمنی یک ورزشکار حرفه‌ای بالاست اما باید توجه داشته باشید که هنگام تمرین‌های سخت و طاقت‌فرسایی که یک ورزشکار برای رسیدن به آمادگی حداکثری انجام می‌دهد، سیستم ایمنی بدن افت می‌کند و پایین می‌آید و باعث می‌شود ویروس کرونا یک ورزشکار را هر چند که از نظر جسمانی قوی باشد را هم مبتلا کند و در برخی موارد هم باعث بستری شدن او شود و شرایط سختی را برای این ورزشکار حرفه‌ای به وجود بیاورد.

به حالی که خود‌تان اشاره می‌کنید که توصیه‌های بهداشتی را رعایت می‌کردید اما قرار گرفتن در یک فضای تمرینی شلوغ سبب شده تا مبتلا شوید. چه شد که فضای باشگاه به سمت شلوغی رفت تا امکان ابتلا بالا برود؟ شدیداً اصول و توصیه‌هایی که برای جلوگیری از ابتلا به کرونا مطرح شده بود را رعایت می‌کردم و در تعداد کمی یعنی به اندازه چهار یا پنج نفر برای تمرین کردن به باشگاه می‌رفتم اما ابتدای امسال اعلام خبر شروع لیگ کشتی از تابستان، باعث شد کشتی‌گیران بیشتری برای تمرین کردن به سمت باشگاه‌ها بیایند. به هر حال وقتی تعداد نفرات زیاد می‌شود، کسانی هستند که ناقل و بدون علامت هستند و این بیماری را به افراد سالم منتقل می‌کنند. کشتی هم ورزشی است که در آن سطح تماس ورزشکار با لاست و نفس به نفس است و متأسفانه در این وضعیت من و چند نفر از کسانی که با آنها در باشگاه تمرین می‌کردم به ویروس مبتلا شدیم. البته کار آنها به بیمارستان نکشید و فقط من بودم که بستری شدم.

با توجه به فضای شلوغی که بر باشگاه برای تمرینات حاکم بود، چطور متوجه شدید که به کرونا مبتلا شدید و ابتدا چه علائمی داشتید؟

وقتی اعلام شد تست‌تان مثبت است، واکنش‌تان چه بود؟

همان روزها در باشگاه تمرین‌های سنگین انجام می‌دادم و یک روز تب و لرز گرفتم و پس از مراجعه به دکتر و گرفتن تست، مشخص شد دچار این بیماری شده‌ام. با وجود این ما همیشه در سختی بوده‌ایم و بزرگ شده‌ایم و کرونا به یکی از همان سختی‌ها بود که برای من پیش‌آمد. البته زیاد این بیماری را برای خودم سخت نگرفتم و سعی کردم با خودم کنار بیایم که بتوانم این ویروس را شکست دهم.

متأسفانه شرایط‌تان با ابتلا به کرونا روز به روز سخت‌تر شد تا جایی که حتی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شدید، سخت‌ترین رادر کارنامه‌اش دارد، به ویروس کرونا چطور شرایطی که در مبارزه با کرونا تجربه کردید، چه روزهایی بود؟

۹ روز در بخش ICU بستری بودم که واقعاً روزهای خیلی سختی بود. این بیماری زیاد من را ذیبت نمی‌کرد و می‌دانستم زود شکستش می‌دهم و از بیمارستان مرخص می‌شوم ولی

خب عزیزانی‌امی دیدیم که جان‌شان را به دلیل این ویروس از دست می‌دادند و این برایم سخت و اذیت‌کننده بود. علاوه بر این سخت‌ترین روز زمانی بود که تنفس برای من سخت شده بود و پزشکان هم با توجه به از مایش‌ها و عکس‌هایی که گرفته شده بود، احتمال می‌دادند که خیلی سخت‌است که

دوباره به شرایط سلامتی برگردم ولی خب با توکل به خدا، اصلاً به صحبت‌هایی که دکترهایی کردند، توجه‌نم‌یکردم و می‌دانستم که حال من دوباره خوب می‌شود و با یک روحیه معنوی و ورزشکاری توانستم بر این ویروس غلبه کنم.

به عنوان یک کشتی‌گیر مطرح و مدال‌دار جهانی وقتی بستری شدید، مسئولان ورزش به آن وظیفه‌ای که برای رسیدگی به قهرمانان دارند، عمل کردند و این انتظار برآورده شد؟

تمام مسئولان پیگیری بودند، از وزیر ورزش گرفته تا آقای دبیر رئیس فدراسیون کشتی که از روزاولی که بستری شدم پیگیری کارهای من بودند، آقای سوربان و دیگر مسئولان هم بودند و همچنین مردم که تا روزی که مرخص شوم جوابی احوال من بودند و این برای من بارززش بود.

روزی که از بیمارستان مرخص شدید و توانستید این ویروس را شکست دهید، چه حسی داشتید، به خصوص که دوباره می‌توانستید به تشک کشتی برگردید؟

وقتی از بیمارستان مرخص می‌شوید از آزادترین و خوشحال‌ترین آدم روی زمین هستید، به هر حال عزیزان را دوباره می‌دیدم و همچنین انگیزه بالایی برای بازگشت به تمرینات کشتی داشتم تا دوباره به روزهای آمادگی جهت حضور در مسابقات برگردم.

به شخصه به خاطر اینکه از نزدیک این بیماری را حس کردیم، بر این شرایط خیلی خطرناک می‌دانم. باید این مسابقات زمانی بر گزار شود که ویروس کم‌رنگ‌تر شود

با وجود رموز بودن این ویروس اما این روزها صحبت درباره برگزاری لیگ کشتی داغ است، موافقان می‌گویند که تنها راه درآمدی کشتی‌گیران، لیگ است و باید برگزار شود اما مخالفان با توجه به اینکه کشتی‌یک رشته پرتماس است، نگران ابتلای کشتی‌گیران به کرونا هستند، شما به عنوان کشتی‌گیری که کرونا را در حادث‌ترین شرایط تجربه کرده‌اید، چه نظری دارید؟

به شخصه به خاطر اینکه از نزدیک این بیماری را حس کرده‌ام، برگزاری لیگ کشتی را در این شرایط خیلی خطرناک می‌دانم. باید این مسابقات زمانی برگزار شود که ویروس کم‌رنگ‌تر شود یا واکنس آن کشف شود. در وضعیت امروز برگزاری لیگ، ریسک بالایی دارد. البته با توجه به اینکه کشتی‌گیران تنها منبع درآمدشان مسابقات لیگ است، حضور در این رقابت‌ها اهمیت دارد، البته من خودم در لیگ کشتی شرکت نمی‌کنم و امیدوارم در شرایطی این مسابقات برگزار شود که با توجه به سطح تماس بالا در کشتی، خطری کشتی‌گیران را تهدید نکند و نگرانی‌هایی که امروز وجود دارد، از بین برود.

گفت‌وگو
دنیاحیدری

آخرین جلسه تمرین را که پشت سر می‌گذارم احساس سردرد می‌کند و همین کافی است تا عضو المپیک تیم تیانشپه ایران خود را قرنطینه کند برای احتیاط بیشتر و طولی نمی‌کشد که تست جواد فروغی ملی‌پوش تیراندازی ایران هم مثل خیلی دیگر از ورزشکارانی که در این مدت با ویروس منحوس کرونا دست به گر بیان شدند مثبت می‌شود. هرچند این اتفاق برای او که حرفه پرستاری را هم کنار تیراندازی دنبال می‌کند خیلی هم دور از انتظار نبود. اوضاع اما برای تیانشپه‌زن ایران که بعد از کسب

احتمال می‌دادید یکی از قربانیان این ویروس منحوس باشید؟

خب احتمالش را می‌دادم. من پرستار هستم و با توجه به شغلی که دارم بخواهم یا نخواهم درگیر این مسئله بودم. درست‌است که در بخش مغز و اعصاب (نورولوژی) هستم اما اینجا شاید کار کمی سخت‌تر از بخش کرونا‌ی باشاش. شما در بخش کرونا‌یی‌ها می‌دانید با چه بیماری‌ا سر و کار دارید اما مادر بخش نورولوژی گاهی بیماری مرخص می‌شد و بعد متوجه می‌شدیم کرونا داشته. با یک بیمار تست می‌گرفتند و تا زمان مشخص شدن تست ما در خدمت او بودیم و بعد مشخص می‌شد کرونا دارد.

یعنی احتیاط در این بخش کمتر است؟ نه. ما تمام جوانب احتیاط را رعایت می‌کردیم. از ماسک و شیلد و شست‌وشو و ضدعفونی کردن دست‌ها ما گاهی مشکلی نداشتیم اما سرب‌شب احساس سردرد و تهوع داشتم. به دلیل سابقه سینوزیت فکر کردم ممکن است از سینوزیت باشد اما با اضافه شدن بدن‌درد خودم را برای احتیاط قرنطینه کردم که چندروز بعد با گرفتن تست ریه مشخص شد کرونا گرفتم. البته خوشبختانه نوع سبک این بیماری را گرفتم و خدا را شکر در تمرین به دلیل عدم حضور بچه‌های خوابگاهی و شهرستانی تعدادمان کم بود و مربی تیم آقای نصیری هم با فاصله چند متری از من حضور داشتند.

تمرین کردن در این شرایط و با وجود احتمال کرونا سخت نیست؟ البته در تیراندازی چه در سالن‌های کوچک و پنج خطه و چه در سالن‌های بزرگ فاصله بین ورزشکاران تعریف شده و خط‌کشی شده است. فاصله با مأمیور و تجهیزات سیبل هم معین است به طوری که ورزشکاران بخواهند یا نه باید با فاصله حداقل یک متری از یکدیگر بایستند. از طرف دیگر تجهیزات تیراندازی مانند بندسازی یا توپ در مسابقات والیبال و فوتبال مشترک نیست. از طرف دیگر همانند ورزش‌های توپی نیز فاصله‌ها نزدیک به هم نیست و تقریباً ورزشکاران با فاصله معینی از هم قرار می‌گیرند که این احتمال ابتلا به کرونا در تمرینات تیراندازی را به حداقل می‌رساند. با وجود این خوب است این نکته را حتماً به یاد داشته باشیم اگر در محیطی شلوغ یا آلوده بودیم که احتمال ابتلا هست یا حس کردیم ممکن است مبتلا شده باشیم شب حتماً فرقره آب‌نمک داشته باشیم. این کار خیلی می‌تواند ارزش داشته باشد. چون یکی از مراحل جایگزینی ویروس مخاط است و یک شب فرصت لازم دارد برای تکثیر که با فرقره آب‌نمک می‌توانیم مانع شویم.

با توجه به اینکه به تازگی مبتلا شدید تا چه زمانی بدن‌تان برابراین ویروس مقاوم است؟ ببینید خودمان را نباید گول بزنیم. می‌گفتند ورزشکاران نمی‌گیرند، این درست نیست. شما کار ورزشکار واقعی و حرفه‌ای باشید ممکن است در یکی دو حوزه فعالیت این ویروس مقاوم باشید. به‌له نوع تغذیه و مقاومت بدن مهم است. خیلی‌ها کلاً بدنشان نسبت به بیماری مقاوم است. در خصوص ابتلاینر همین‌طور است، بستگی دارد که ویروس کدام قسمت را تخریب کند. ریه اگر بافتش آسیب ببیند کار برای ورزشکاران رشته‌های هوازی مثل فوتبال، بسکتبال و والیبال و کشتی سخت می‌شود حتی برای آنهایی که مثل ما تمریناتشان بر پایه تمرینات هوازی است اما مصونیتی وجود ندارد. بسته به مقاومت بدن

ممکن است دو تا سه هفته برابر این ویروس مقاوم باشید اما امکان ابتلای دوباره و چند باره وجود دارد.

این روزها بسیاری از رشته‌ها مثل کشتی اصرار به شروع دوباره فعالیت‌های خود دارند. حال آنکه در فوتبال با وجود پروتکل‌ها و کنترل اوضاع باز هم شاهد ابتلای برخی بازیکنان شما در بخش کرونا‌یی‌ها می‌دانید با چه بیماری‌ا سر و کار بودیم. به عنوان یک ورزشکار که هم‌زمان پرستار هم هستید و از نزدیک شاهد اتفاقات و متأسفانه مبتلا هم شدید فکر می‌کنید در صورت شروع به کار برخی رشته‌ها مثل کشتی می‌توان اوضاع را با رعایت پروتکل‌ها کنترل کرد یا ممکن است عواقب بدی در پی داشته باشد؟

راستش برایم خیلی جالب بود کشتی که ورزشکاران در آن کلاً با هم در تماس هستند در خواست و اصرار به برگزاری مسابقات و تمرینات دارد. بدون شک در صورت صدور مجوز شاهد درگیری بسیاری از ورزشکاران و کشتی‌گیران خواهیم بود و شخصاً با عملیاتی کردن لیگ‌هایی چون کشتی به شدت مخالفم. همان‌طور که گفتید در فوتبال که تماس ورزشکاران به اندازه کشتی نیست شاهد ابتلای بازیکنان بودیم اما در کشتی تماس‌ها به مراتب بیشتر و حتی بدون تماشاگر هم اگر بازی‌ها برگزار شود باز هم نمی‌توانیم منکر ریسک بالای آن شویم.

گفته می‌شود عمده مشکلات ورزشکارانی که خواهان شروع لیگ هستند مسائل مالی است. حمایت مسئولان در این شرایط چقدر می‌تواند مؤثر باشد؟

خیلی‌ها ورزش شغل اول آنهاست خیلی‌ها هم نه. ولی وقتی مبتلا می‌شوند و دو هفته باید در قرنطینه باشند چطور باید امور خود را بگذرانند؟ خیلی‌ها بستری می‌شوند و هزینه‌های درمانشان سرسام‌آور می‌شود. در این شرایط بدون شک به بسته‌های حمایتی نیاز دارند

یکی از مهم‌ترین بحث‌های این روزهای جامعه رعایت پروتکل‌های بهداشتی است. چطور می‌توان پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کرد که هم زندگی را سخت نکند و هم مؤثر باشد؟ علی‌الظاهر هرچه بیشتر رعایت کنیم و تجهیزات بیشتری داشته باشیم مفیدتر است اما در واقع نیازی نیست خیلی تجهیزات‌محور باشیم. در اصل پروتکل‌ها باید ساده و قابل اجرا باشند تا افراد جامعه به مرور زمان از رعایت آنها خسته و زده نشوند. به خیلی بهتر است که دست‌های‌مان را یک دقیقه بشویم اما شستن ۲۵ ثانیه‌ای هم جواب می‌دهد و اثر گذاری روی جداره ویروس را دارد. زدن ماسک خیلی هم است به خصوص در اجتماعات، شلوغی‌ها و مکان‌های آلوده. رعایت فاصله سه متری خوب‌است اما همه جا قابلیت اجرای ندارد و رعایت فاصله یک متر و نیم هم کلیات می‌کند.

اما گاه شاهد هستیم که برخی با وجود رعایت پروتکل‌ها باز هم مبتلا می‌شوند.

باید ساده‌ترین موارد را در نظر بگیریم اما نیازی نیست خیلی سختش کنیم یا بترسیم

مشکلات مضاعف ورزشکاران در مواجهه با کووید ۱۹ در گفت‌وگوی «جوان» با جواد فروغی تیرانداز المپیک ایران

درد بی‌تفاوتی‌ها از درد کرونا بدتر است



سه‌میه برای حضوری پر قدرت در المپیک تمرین می‌کرد اندکی بهتر از سایرین بود و بعد از دو هفته قرنطینه توانست سلامت خود را باز یابد اما تأکید می‌کند که نادرده گرفتن این ویروس می‌تواند عواقب بدی داشته باشد: «حتی من که مبتلا شدم مصون نیستم و باردیگر هم امکان ابتلا وجود دارد و چه بسا سخت‌تر از این بار. احتیاجی نیست تجهیزات‌محور باشیم. فقط کافی است مسائل بهداشتی را رعایت کنیم. از اجتماعات غیر ضروری پرهیزیم. از زدن ماسک و شستن دست‌هایمان غافل نشویم. تا هم خودمان سلامت بمانیم و هم اطرافیان‌مان چرا که این ویروس با کسی شوخی ندارد.»

خیلی. قطعاً یک وجه اصرارها برای برپایی لیگ و مسابقات در هر رشته‌ای از سوی ورزشکاران به دلیل مسائل مالی است. مگر ورزشکار بدون پشتوانه مالی می‌تواند به زندگی ادامه دهد؟ خیلی‌ها ورزش شغل اول آنهاست خیلی‌ها هم نه. ولی وقتی مبتلا می‌شوند و دو هفته باید در قرنطینه باشند چطور باید امور خود را بگذرانند؟ خیلی‌ها بستری می‌شوند و هزینه‌های درمانشان سرسام‌آور می‌شود. در این شرایط بدون شک به بسته‌های حمایتی نیاز دارند. حتی اگر مبتلا هم نشوند باز هم باید در این شرایط سخت از ورزشکاران حمایت کرد. وقتی ورزشکار با وجود تمام خطرات اصرار دارد به شروع مسابقات یعنی آن قدر در تنگنا قرار گرفته که صابون همه چیز حتی بیماری را هم به تنش می‌مالد!

برخی کله‌ها دقیقاً در همین راستاست و ورزشکاران بسیاری می‌گویند وقتی در اردو نیستند حقوقی هم ندارند.

ما که حتی وقتی در اردو هم بودیم حقوقی نداشتیم. حتی پاداشی را هم که برای فدراسیون پزشکی سرای گرفت آن‌هم دو قسمت تقسیم کردند. ۳۰ میلیون تومان را دادند البته ۳ میلیون تومان مالیات برداشتند در حالی که خود مسئولان گفتند نیمه دوم سال یعنی زمان مشخص تعیین نکردند که دستشان از اول مهر تا آخر اسفند باشد برای پرداخت که حتماً ۳ میلیون تومان هم از این یکی قرار است مالیات کسر شود. آن‌هم بعد از این همه زمان تأخیر در پرداخت.

در طول مدتی که در قرنطینه بودید حمایتی از سوی مسئولان از ملی‌پوش المپیک تیانشپه شد؟

چه بگویم؟ تعارف که زیاد بود اما انتظار داشتم در این مدت فدراسیون پزشکی ورزشی اندکی توجه می‌کرد. اما بعد از ۱۳،۰۱۲ روز تماس گرفتند که ما اطلاع نداشتیم در حالی که خبر از طریق رادیو، تلویزیون و رسانه‌ها منتشر شده بود ولی کسی از فدراسیون پزشکی سرای نگرفت آن‌هم درحالی که یکی از داروهایی که در این مدت باید استفاده کنیم کورتون است و از داروهایی دوپینگ است و با توجه به آنکه مجبور به استفاده از این دارو شدم به آنها گفتم اگر فردا اتفاقی رخ دهد باید پاسخگو باشند. نحوه حمایت از ورزشکاران در روزهای سخت و همچنین بیماری بسیار شرط است اما خبری از حمایت نیست و این بی‌تفاوتی کار راست، سخت‌تر می‌کند.

یکی از مهم‌ترین بحث‌های این روزهای جامعه رعایت پروتکل‌های بهداشتی است. چطور می‌توان پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کرد که هم زندگی را سخت نکند و هم مؤثر باشد؟

علی‌الظاهر هرچه بیشتر رعایت کنیم و تجهیزات بیشتری داشته باشیم مفیدتر است اما در واقع نیازی نیست خیلی تجهیزات‌محور باشیم. در اصل پروتکل‌ها باید ساده و قابل اجرا باشند تا افراد جامعه به مرور زمان از رعایت آنها خسته و زده نشوند. به خیلی بهتر است که دست‌های‌مان را یک دقیقه بشویم اما شستن ۲۵ ثانیه‌ای هم جواب می‌دهد و اثر گذاری روی جداره ویروس را دارد. زدن ماسک خیلی هم است به خصوص در اجتماعات، شلوغی‌ها و مکان‌های آلوده. رعایت فاصله سه متری خوب‌است اما همه جا قابلیت اجرای ندارد و رعایت فاصله یک متر و نیم هم کلیات می‌کند.

اما گاه شاهد هستیم که برخی با وجود رعایت پروتکل‌ها باز هم مبتلا می‌شوند.

باید ساده‌ترین موارد را در نظر بگیریم اما نیازی نیست خیلی سختش کنیم یا بترسیم