

# دومین فاتح خاص اورست!

**گفت و گو با مهر داد شهلائی، دومین شخصی که در جهان با وجود بیماری ام اس، قله اورست را فتح کرده است**

نسترن رضوی | روزنامه نگار

**پرونده**

«هیچ وقت نمی توانی تصور کنی چقدر قوی هستی؛ تا زمانی که قوی بودن تنها انتخاب تو باشد.» این جمله را تا به حال همه ما شنیده ایم و حتما بعضی های مان می گویم: «این هم یکی از آن جملات کلیشه ای و زیباست که هیچ کس به آن فکر نمی کند و هیچ جایی در زندگی ندارد.» اما در واقعیت، یعنی درست پشت پرده این دنیای پر از هیاهو کسانی هستند که قوی بودن را انتخاب می کنند. قوی بودن برای زنده ماندن، قوی بودن برای به دست آوردن سلامتی و قوی بودن به عنوان یک روش برای زندگی. «مهر داد شهلائی» متولد ۲۰ دی ۱۳۴۹ در تهران، یکی از آن آدم هایی است که جمله بالا را با تمام وجودش زندگی کرده است. او در سال ۷۱ به ام اس مبتلا شد و بعد از گذراندن دوره سخت بیماری به ورزش های دو چرخه سواری و کوه پیمایی روی آورد. مهر داد شهلائی در سال ۹۷ با شعار «ام اس هرگز من را متوقف نخواهد کرد»، به عنوان دومین فرد مبتلا به این بیماری در جهان، قله اورست را فتح کرد و این عمل او توانست امید و انگیزه های زیادی را در افراد مبتلا به این بیماری زنده کند. در پرونده امروز زندگی سلام به مرور زندگی پر فرازونشیب این قهرمان کوه پیمایی از زبان خودش پرداختیم.



## ۳بار از مرگ حتمی نجات پیدا کردم!

به آقای شهلائی می گویم تا این جای داستان زندگی تان کلمه «معجزه» در ذهن ام نقش بست. او می خندد و ادامه می دهد: «من تا به امروز سه بار از مرگ حتمی نجات پیدا کرده ام! بار اول زمانی بود که به بیماری ام اس مبتلا شدم و بینایی و توانایی حرکتی خود را از دست داده بودم. بار دوم در زمان فتح اورست در ارتفاع ۸ هزار متری دچار برف کوری شدم، نمی توانستم مسیر را دنبال کنم و در آن کولاک کوهستان هر لحظه با مرگ دست و پنجه نرم می کردم. بار

سوم حدود یک سال پیش بود که هنگام دو چرخه سواری تصادف وحشتناکی کردم و بعد از چندین عمل سنگین شکر خدا سلامتی ام را به دست آوردم.» «شهلائی» بخش عظیمی از افتخارات خود را مدیون خانواده اش می داند و درباره این موضوع می گوید: «در تمام این سال ها، حمایت ها و تشویق های خانواده، همسر و برادر کم کمک بسیار زیادی به من کرد و بدون شک همه ای آن ها باعث شد برای ادامه مسیری که در آن هستم، مطمئن تر شوم.»

## اورست؛ تجربه ر ویا رویی با مرگ!

«شهلائی» در تاریخ ۲۸ اردیبهشت سال ۹۷ موفق به صعود به بام جهان یعنی اورست شده است. او اولین ایرانی و دومین فرد در جهان است که با وجود بیماری ام اس و تمام خطرانی که تهدیدش می کرد، توانست اورست را با موفقیت فتح کند. در این قسمت از شهلائی در باره تجربه این سفر سخت و البته هیجان انگیزش می پرسم.

**● چه شد که تصمیم به صعود به قله اورست گرفتید؟**

یک روز برادر ام از من پرسید که اگر قله اورست را فتح کنم، آیا دست از صعودهای خطرناک و کوه پیمایی های صعب العبور برمی دارم؟ همین موضوع باعث شد که با کمک های او تصمیم قطعی ام را برای انجام این کار بگیرم.

**● برای عملی کردن این تصمیم چه برنامه ریزی هایی انجام دادید؟**

من سال هاست که کوهنوردی می کنم و تا کنون کوه های زیادی را از جمله آلم کوه، اشترانکوه، دماوند و ... فتح کرده ام، اما اورست کوهی نیست که بدون برنامه ریزی و صرفا به دلیل علاقه مندی بتوانی آن را فتح کنی. متأسفانه هر سال در فصل صعود به اورست تلفات و کشته های

زیادی داریم. من هم مایل نبودم که جان خود را به خطر بیندازم، بنابراین پیش از انجام این کار از کسانی که تجربه صعود به اورست را داشتند، اطلاعات زیادی کسب کردم. تصمیم گرفتم ابتدا قله ۵۴۸۰ متری موساتاق آدر کشور چین را که از نظر ارتفاع نزدیک به اورست بود، فتح کنم و اگر موفق شدم، سراغ اورست بروم.

**● در طول سفر چه لحظه های سخت و شیرینی را تجربه کردید؟**

در این سفر که حدود دو ماه به طول انجامید، لحظه های بسیار سختی را پشت سر گذاشتم. ما کوهنوردان ضرب المثل معروفی داریم که می گوید: «قهرمان خوب، قهرمان زنده است.» من زمانی که در ۱۰۰ متری قله بودم، بعد از پشت سر گذاشتن یک پیچ خطرناک دیگر، نمی توانستم ادامه دهم.

## همه چیز از یک آنفلوآنزا شروع شد



گفت و گوی ما با مهر داد شهلائی از جایی شروع شد که با صدایی باصلا بت از پشت تلفن گفت: «همین روزها آماده می شوم تا سی امین سالگرد بیماری ام را جشن بگیرم!» بعد از شنیدن این جمله کنجکاو شدم تا بدانم ام اس دقیقا از چه زمانی در زندگی اش شروع شد؟ او گفت: «سال ۷۱ بعد از خدمت سربازی، با علایم آنفلوآنزا راهی بیمارستان شدم و پزشکان هم همین بیماری را بر این تشخیص داده بودند. بعد از مدتی حمله های عصبی زیادی در بخش های مختلف بدنم شروع به خودنمایی کردند که کنترل نداشتن روی عضلات مثانه و روده یکی از آن ها بود. بعد هم تشخیص پزشکان بیماری ام اس بود. بعد از آن دارو درمانی را آغاز کردم، اما متأسفانه برای مدتی بینایی و توانایی حرکت را از دست داده بودم، تا این که به مرور زمان بهتر شدم. من از دوران کودکی بسیار فعال بودم و بر اینم سخت بود که روی تخت باشم و تنها صدای افرادی را که به ملاقاتم آمده بودند، بشنوم، اما سعی کردم در تمام دوران گذراندن مرحله سخت بیماری انگیزه ام را حفظ کنم.»

## مدرک مربی گری در ۳ رشته مختلف ورزشی دارم

از مهر داد شهلائی می پرسم آیا بعد از ابتلا به ام اس تصمیم گرفتید ورزش را شروع کنید که می گوید: «در نوجوانی ورزش های مختلفی را تجربه کردم، اما هیچ کدام به صورت دائم و پیوسته نبود. بعد از بیماری بسیار ضعیف شده بودم و برای طی کردن دوران نقاهت به توصیه دکتر باید ورزش می کردم. مدتی خودم را با بازی های گروهی مثل فوتبال و والیبال مشغول کردم، اما به خاطر مشکلی که در کنترل کردن عضلات مثانه داشتم، مرتب به سروسپس بهداشتی نیاز پیدا می کردم و افراد گروه از این قضیه ناراحت می شدند و نمی توانستند شرایط را به خوبی درک کنند. بعد از آن با تشویق و حمایت های یکی از دوستان در محل کارم دو چرخه سواری را به شکل جدی شروع کردم و تا همین امروز مشغول ورزش هستم.» جالب است بدانید که «شهلائی» علاوه بر دو چرخه سواری، کوه پیمایی و سنگ نوردی را هم به صورت جدی دنبال می کند و هر سه رشته مدرک مربی گری در سه صده دارد. او در این باره می گوید: «راستش را بخواهید در سال ۷۸ برای خرید خانه مجبور به فروش دو چرخه ام شدم اما از آن جایی که ورزش یکی از بایدهای زندگی من شده بود، به پیشنهاد دوست برادرم که یکی از قهرمانان رشته کوهنوردی است، وارد دنیای کوه پیمایی شدم. در کنار آن ورزش های سنگ نوردی، دو چرخه کوهستان و ... را هم که زیر مجموعه کوه پیمایی هستند، ادامه دادم.»

## ورزش می کنم

## تا استرس های

## روز مره را دور کنم

از شهلائی می پرسم: در تمام این سال ها که ورزش یکی از برنامه های ثابت او شده، علاوه بر کنترل بیماری چه تاثیر دیگری در زندگی اش دارد که می گوید: «متأسفانه این روزها در جامعه عوامل استرس زای زیادی سر راه ما سبزی می شود و به زندگی هر شخصی که نگاه می کنید، درگیری های خاص خودش را دارد. در این بین ورزش می تواند گریزی برای فراموش کردن دغدغه ها و استرس های زندگی باشد. من وقتی وارد محیط کوهستان می شوم، تمام نگرانی هایم را پای کوه می گذارم و سعی می کنم از مسیری که در آن هستم، لذت ببرم. ورزش کردن در این روزها حکم تجدید قوا دارد تا بتوانیم انرژی و انگیزه کافی را برای بازگشت به زندگی روزمره خود پیدا کنیم.»

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۲ خرداد ۱۴۰۰  
۱۱ شوال ۱۴۴۲ • ۲۳ می ۲۰۲۱  
شماره ۲۰۶۶۶

۱۸۸۶

هنر  
پرونده

## استراتژی فوتبالی یک تخمه فروشی!

«حسین امیری» که با نصب بنر برنامه مسابقات فوتبال به سبک خلاقانه خودش مشتری جذب می کند، از رابطه بین فوتبال و تخمه می گوید

محمدعلی محمدپور | روزنامه نگار

یک مغازه کوچک زیرپله واقع در محله ستار خان تهران که ابعادش در نهایت ۲ متر در ۲ متر می شود، تمام سهم او از جهان کسب و کار است. اما چیزی که تخمه پزی و تخمه فروشی آقای امیری را پررونق کرده، خلاقیت و نگاه متفاوت اوست. او هر روز با هر هفته بنری را جلوی مغازه اش نصب و در آن برنامه مسابقات فوتبال را چاپ می کند و همین کار باعث شده خیلی ها مغازه او را به نام «تخمه فوتبالی» بشناسند. دیدن برنامه به روز بازی ها و بوی خوش تخمه داغ، چیزی نیست که بگذارد بسیاری از رهگذران به راحتی بدون پاکت های پر تخمه از کنار مغازه بگذرند و در نتیجه صف طولانی جلوی مغازه اش شکل می گیرد. با حسین امیری، صاحب این تخمه فروشی کوچک که ۵۰ سال دارد، گفت و گویی داشته ایم که در ادامه می خوانید.

**● چه شد که وارد دنیای تخمه فروشی شدی؟**

در یک کلمه می توانم بگویم بیکاری. دانش آموخته حسابداری از دانشگاه علامه طباطبائی هستم. حدود سال ۹۲ که دنبال کار بودم، ناگهان به خودم آمدم و دیدم خیلی اتفاقی وارد کار تخمه شده ام و در این مغازه زیرپله که آن را با کمک گرفتن از دیگران راه انداختم، تخمه پزی و تخمه فروشی می کنم.

**● خودتان چقدر فوتبالی هستید، آیا فوتبال تماشا می کنید؟**

در دوره بچگی و نوجوانی فوتبالی بودم ولی الان سال هاست که وقت نمی کنم فوتبال تماشا کنم. فقط در حد دانستن برنامه بازی ها و اطلاع رسانی با فوتبال سرو کار دارم، مثلا در همین دربی اخیر، از صبح تا آخر شب سرم شلوغ بود و اصلا نتوانستم بازی را ببینم.

**● شما چقدر در روز تخمه می خورید و چه رابطه ای بین فوتبال و تخمه قائل اید؟**

خودم خیلی کم تخمه می خورم. اوایل که آشنایی نداشتم، در حد مزه کردن، تخمه می خوردم ولی بعدا که تجربه بیشتری پیدا کردم، متوجه شدم با نگاه کردن هم می توانم زمان مناسب آماده شدن و مزه آن را متوجه شوم، بنابراین خیلی کم می خورم. به نظرم در ایران، تخمه و فوتبال رابطه تنگاتنگی با هم دارند و خیلی ها به تخمه خوردن هنگام دیدن فوتبال عادت دارند.

**● چند وقت است کار چاپ بنر را**

**انجام می دهید و در ماه چقدر بابتش هزینه می کنید؟**

من چاپ بنر مسابقات را از حدود سال ۹۷ شروع کردم. قبل از آن فقط روی کاغذ A4 چاپ می کردم. همان موقع ها برنامه نود هم یک بار از مغازه ام گزارش تهیه کرد. کم کم لوگوی باشگاه ها را اضافه و از جام جهانی ۲۰۱۸ به این شکل بنر ها را چاپ کردم. تعداد بنری که استفاده می کنم، به برنامه بازی ها بستگی دارد. ممکن است همزمان با مسابقات جام جهانی یا المپیک، روزی دو بنر هم عوض کنم. وقت هایی هم که مسابقات کم باشد ممکن است هفته ای دو یا سه

بنر عوض کنم. فقط منحصر به فوتبال هم نیست و زمانی که مسابقات والیبال و تور دو فرانس هم آغاز شود، من آن ها را پوشش می دهم. در نتیجه با احتساب این که هر بنر به طور متوسط ۱۵۰ هزار تومان هزینه دارد، در حالت معمول بین ۱/۵ تا ۲ میلیون در ماه برای بنر هزینه می پردازم. **● این مقدار هزینه کردن، برایتان زیاد نیست؟ تاثیر آن را چطور می بینید؟** هزینه بنر ها برای زیاد است اما وقتی می بینم مردم دوست دارند و از دیدن شان لذت می برند، حس خوبی پیدا می کنم. این که می بینم مورد قبول مردم واقع شده، به من انرژی می دهد و ادامه می دهم، مثلا فروردین سال گذشته که محدودیت های کرونایی زیاد بود و مردم بیشتر در خانه ها بودند، یک روز آقایایی که از جلوی مغازه ام رد می شد به من گفت خدا پدرت را بیامرزد که توی این فضای بی روح، چهار تا عکس می گذاری و دل آدم شاد می شود. من آن موقع که هیچ جا فوتبال بر گزار نمی شد، بنر های عکس طبیعت می گذاشتم. البته این کار من در میزان فروش، تاثیر مثبتی داشته است اما همین تغییر رو حیه مردم برای من اتفاق خیلی مثبتی است به طوری که وقتی از جلوی مغازه ام رد می شوند، بنر برنامه مسابقات را با لبخند به هم نشان می دهند و با آن عکس می گیرند.

**● با بنر ها بعد از استفاده چه می کنید و نظر تان در باره افرادی که می گویند این کار اسراف است و از نظر زیست محیطی درست نیست، چیست؟**

قسمتی از بنر های استفاده شده را کف مغازه و برای کار های متفرقه استفاده می کنیم. بعضی ها را اگر کسی بخواهد همین طوری بهش می دهیم. اما افرادی که این کار را اسراف می دانند، چرا نیمه پر آن را نمی بینند؟ چرا این را نمی بینند که موجب شادی و تغییر رو حیه مردم می شود؟ در ضمن من بخشی از این بنر ها را توی مخزن زباله نزدیک مغازه می اندازم و می بینم افراد زیادی می آیند و آن ها را می برند و حتما استفاده ای از آن ها می کنند.

**● هیچ وقت فکر کرده اید بیلورد الکترونیکی و صفحه نمایش را جایگزین بنر کنید؟**

من حتی قبل از ایده بنر، می خواستم بیلورد الکترونیکی بزنم. زمانی برنامه داشتم که صفحه نمایش بزرگ ۱۰۰ اینچ بگذارم و حتی مسابقات ورزشی را بی صدا پیش کنم. این طوری یک بار هزینه می کردم و باقی می ماند. اما شرایط آن موقع را سنجدیم و دیدم فعلا با بنر راحت ترم. البته معلوم نیست در آینده چه تصمیم دیگری بگیرم.