

تداوم افتخارآفرینی بانوان ورزشکاری که همزمان نقش مادری را ایفا می‌کنند، نشان می‌دهد مرزهای شناخته شده توانایی بانوان با ترکیب مادری و فعالیت حرفه‌ای جابه‌جا می‌شود.

به گزارش برنا، حضور زنان ورزشکار در میادین ورزشی که همزمان نقش مادری را بر عهده دارند، طی سال‌های اخیر به یکی از روندهای قابل توجه در ورزش ایران و جهان تبدیل شده است.

این روند نشان می‌دهد که مادری، برخلاف تصورات کلیشه‌ای، مانعی برای ادامه مسیر حرفه‌ای نیست و در بسیاری از موارد به بخشی از واقعیت امروز ورزش بانوان تبدیل شده است.

از تیم‌های ملی و باشگاهی ایران تا المپیک پاریس ۲۰۲۴، نمونه‌های مختلفی قابل مشاهده است که در آنها بانوان توانسته‌اند بین مسئولیت‌های مادرانه خود و تمرین و رقابت در سطح بالا تعادل برقرار کنند.

«به خاطر پسرم می‌مانم و مبارزه می‌کنم.» شهربانو منصوریان، قهرمان ووشو جهان، تجربه مادری را هیچ وقت مانع فعالیت حرفه‌ای خود ندانست و برعکس، آن را به عامل برای تقویت انگیزه و استمرار مسیر قهرمانی‌اش تبدیل کرد. منصوریان همزمان با رسیدگی به وظایف مادری، برنامه‌های تمرینی خود را نیز منظم دنبال کرده و در سال جاری نیز در جام جهانی، مسابقات قهرمانی جهان و بازی‌های کشورهای اسلامی افتخارآفرین بود تا نشان دهد مادر بودن برای او با ورزش حرفه‌ای منافاتی نداشته است.

«خوشحالم که نماد مادران ورزشکار در ایران شدم.» الهام فرهمند پس از زایمان، بازگشتی موفق به میادین داشت و حضور فرزندش در اردوها و مسابقات بین‌المللی، نقطه‌ای نمادین در مسیر ورزش بانوان ایران شد. حضور فرزند او در کنار زمین و در جریان تمرینات و مسابقات، به عاملی انگیزشی برای مسیر حرفه‌ای این بازیکن تبدیل شده است.

میترا کلهر، سرمربی کنونی تیم ملی اسکی آلپاین بانوان که سابقه حضور طولانی مدت در تیم ملی و کسب مدال نقره جهانی در اسکی چمن را دارد، نمونه‌ای از پیوند وظایف مادرانه و فعالیت حرفه‌ای بود. او در دوران ورزشکاری، کودک خود را در اردوها همراه می‌برد و حتی از کوله پشتی مخصوص حمل کودک در تمرینات استفاده می‌کرد.

«من یک مادر بودم که باید آینده فرزندش را تک و تنها می‌ساخت و اجازه کم آوردن در لحظات سخت را نداشت.» زینب مرادی

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

چهره کمتر دیده شده از ورزش بانوان

## مادرانی که با فرزند دوپینگ کردند!



در حالی رخ داده که او مسئولیت مادری را نیز بر عهده دارد. مرضیه جعفری، مادری داغدار که پس از تجربه از دست دادن فرزند، مسیر حرفه‌ای خود را در مربیگری ادامه داد. او قهرمانی در سطح باشگاهی و سرمربیگری تیم ملی بانوان را پشت سر گذاشت و امسال نیز عنوان بهترین مربی زن سال آسیا را کسب کرد. جعفری سال‌ها در کنار حرفه مربیگری، نقش مادری را نیز ایفا کرد و پس از سوگ افتخاراتش را به روح فرزند خود تقدیم می‌کند.

**مادران ورزشکار در المپیک پاریس ۲۰۲۴** در المپیک پاریس، روایت‌های متعددی از زنانی شمیده شد تا المپیک را به صحنه‌ای برای نمایش توان زنانی که میان تمرینات سنگین المپیکی و مسئولیت‌های مادری تعادل برقرار کردند، تبدیل کند.

کلاریس آگیگنو، جودوکار فرانسوی که با وجود گذر از دوران تولد نارس و تجربه‌های دشوار شخصی هم طلا گرفت و هم دخترش را همراه داشت. ناثومی اوساکا که بازگشت خود را با هدف الگو بودن برای فرزندش معنا کرد. بریتنی گرینر تنها یک ماه پس از استقبال

### کوناکون

شنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۴

شماره ۲۱۰۳

۲۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷

۱۳ دسامبر ۲۰۲۵

### زندگی بهتر

#### رژیمی که می‌تواند میزان مصرف انسولین در دیابتی‌ها را کاهش دهد



پیروی از رژیم گیاهخواری کم‌چرب، حتی بدون محدود کردن کالری یا کربوهیدرات، می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع یک کمک کند.

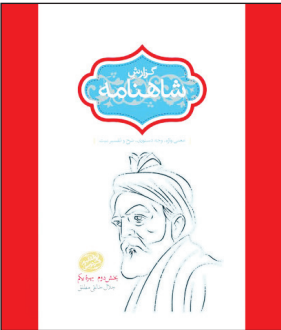
به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نتایج یک مطالعه‌ای جدید در «کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه» نشان می‌دهد پیروی از رژیم گیاهخواری کم‌چرب، حتی بدون محدود کردن کالری یا کربوهیدرات،

می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع یک کمک کند تا مصرف انسولین و هزینه‌های مرتبط با آن را کاهش دهند.

انسولین هورمونی است که گلوکز (قند) را از جریان خون به عضلات و کبد منتقل می‌کند تا در آنجا برای تولید انرژی مورد استفاده قرار گیرد. از آنجا که بدن افراد مبتلا به دیابت نوع یک، انسولین کافی تولید نمی‌کنند، این افراد باید به‌طور منظم انسولین تزریق کنند. برخی از افراد حتی به انسولین بیشتری نیاز دارند اگر دچار مقاومت به انسولین شوند؛ حالتی که در آن سلول‌های بدن به درستی به این هورمون پاسخ نمی‌دهند و در نتیجه قند در خون باقی می‌ماند. تحقیقات نشان داده‌اند که چربی رژیم غذایی نقش مهمی در مقاومت به انسولین دارد، زیرا مقادیر بالای چربی می‌تواند ورود گلوکز به سلول‌ها را دشوار کند. این پژوهش، که یک تحلیل ثانویه از مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ است، اثر رژیم گیاهخواری کم چرب را در مقایسه با رژیم کنترل‌شده بر اساس اندازه وعده‌ها بر مصرف انسولین و هزینه‌های آن در افراد مبتلا به دیابت نوع یک بررسی کرده است. نتیجه نشان داد که مقدار کل انسولین مصرفی در گروه گیاهخوار به‌طور میانگین ۲۸ درصد (معادل ۱۲/۸ واحد در روز) کاهش یافته است؛ در حالی که در گروه کنترل تغییری مشاهده نشد. کاهش مصرف انسولین در گروه گیاهخوار، شاید ناشی از بهبود حساسیت به انسولین است؛ یعنی نحوه پاسخ‌دهی بدن به انسولین. هزینه کل انسولین در گروه گیاهخوار ۲۷ درصد یا به‌طور میانگین ۱/۰۸ دلار در روز کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییری دیده نشد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعه سال ۲۰۲۴ نشان داد رژیم گیاهخواری علاوه بر این موجب کاهش میانگین وزن به میزان ۱۱ پوند (۵ کیلوگرم)، بهبود حساسیت به انسولین و کنترل قند خون و بهبود سطح کلسترول و عملکرد کلیه در بیماران دیابت نوع یک می‌شود.

### کتابخانه

#### پس از انتشار این کتاب، آموختن و آموزاندن شاهنامه را از نو آغاز کنید



جلد سوم «گزارش شاهنامه» نوشته جلال خالقی مطلق توسط انتشارات سخن منتشر و عرضه شد. او به پژوهندگان شاهنامه توصیه کرده است پس از انتشار این اثر، آموختن و آموزاندن شاهنامه را از نو آغاز کنند.

به گزارش مهر، انتشارات سخن از انتشار جلد سوم «گزارش شاهنامه» خبر داد. جلال خالقی مطلق درباره این کتاب می‌گوید: پس از انتشار

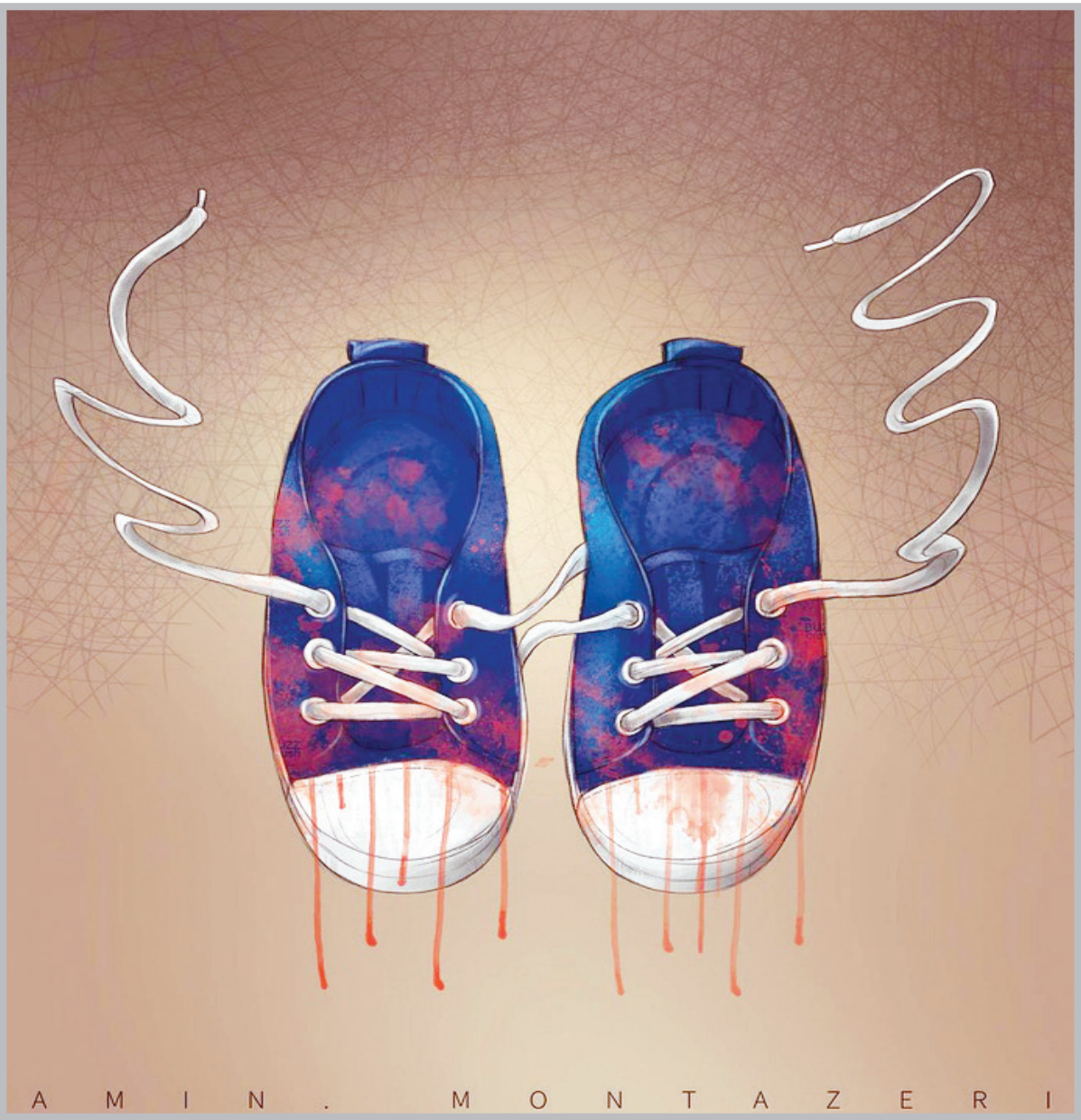
شاهنامه به وسیله انتشارات سخن در چهار پوشه به قطع رقعی و پذیرش آن از سوی دوست‌داران شاهنامه، تالیف کتابی در توضیح واژگان و وجه دستوری و شرح بیت‌های دشوار کتاب لازم می‌نمود. مصحح در پاسخ به این نیاز چند سالیست دست به تألیف کتابی با عنوان گزارش شاهنامه زده است، که قرار است در چهار پوشه منتشر گردد. تألیف این اثر ضمنًاً به مصحف فرصت داد، تا در مواردی در گزینش متن تجدید نظر کند. به نظر ناشر و مصحح اگر پژوهندگان شاهنامه پس از انتشار این اثر آموختن و آموزاندن شاهنامه را از نو آغاز کنند، پشیمان نخواهند شد. جلد سوم «گزارش شاهنامه» در ۱۴۵۴ صفحه و با قیمت ۲ میلیون و ۲۵۰ هزار تومان توسط انتشارات سخن منتشر و عرضه شده است.

### آینفوگراف

هنر مند: امین منتظری

### داستان مصور

کودکان در جنگ



**تحولات فناوری در آستانه سال ۲۰۲۶ وارد مرحله‌ای پرشتاب شده و رهبران فناوری با محیطی روبه‌رو هستند که در آن هوش مصنوعی بنیان اصلی رقابت و امنیت به‌شمار می‌رود**

**رایانش ۲۱محرمانه**

**سکوهای ابررایانش**

**سامانه‌های چندعاملی**

**پلتفرم‌های توسعه بومی**

**مدل‌های زبانی تخصصی**

**هوش مصنوعی فیزیکی**

**امنیت سایبری پیش‌دستانه**

**سکوهای امنیت هوش مصنوعی**

**ژئوپاتریاسیون**

**(اپرهای حاکمیتی وداده محور داخلی)**

**بانک‌های اطلاعاتی اعتبارسنجی و گواهی‌ها**

2026