



دارم اما به صعود امید داشتیم، تمرینات خوبی داشتیم و فکری می کردم صعودی کنم. همیشه در مقدماتی با همین رکورد صعودی می کنند اما این دوره سطح رقابت ها بالاتر بود. ضمن اینکه من همیشه در گروه مرگ قرار می گیرم، گروهی خیلی سخت بود اما در گروه دیگر بار رکورد پایین تر هم صعود کردند.» او در پاسخ به این سؤوال که اما تا همین گروه پنج، بین نفرات چهارم و پنجم، سه چهار نفر رکورد بهتری از شما داشتند، گفت: «در گروه بعد از من، نفر سوم با ۱۰ ثانیه و ۱۳ صدم ثانیه صعود کرد.» این در حالی است که تفتیان رکورد ۱۰ ثانیه و ۱۸ صدم ثانیه را ثبت کرد.

لیبب به جاده زد

علی لیبب آخرین ورزشکار ایران در روز هشتم المپیک بود. این رکابزن دهه هشتادادی ایران در دوچرخه سواری جاده که یکی از طولانی ترین رقابت ها را در حضور پیدا کرد. این مسابقات از ظهر روز گذشته آغاز شد و تا ابتدای شب به طول انجامید. لیبب هم که با مادگی روحی و تجهیزاتی خوب راهی پاریس شده بود، امیدوار بود بتواند با عملکردی خوب این مسابقات را ترک کند. رسیدن به خط پایانی، پادشاهت، هدفی بود که این رشته در پاریس دنبال می کرد.

مرحله، جایگاه نهایی ورزشکاران در این دور مشخص شد که حسن تفتیان بین ۶۹ دوندۀ در جایگاه سی و سوم ایستاد. تفتیان همچنین در این مسابقات توانست رکورد شخصی خود که ۱۰۰۳ ثانیه بود را بشکند اما بهترین رکورد فصلش را ثبت کرد. فرزانه فسیحی دیگر دوندۀ دوی ۱۰۰ متر ایران در المپیک پاریس بود که عملکردی مشابه تفتیان را ثبت کرد. به این ترتیب کار دوومیدانی ایران در المپیک ۲۰۲۴ پاریس به پایان رسید. تفتیان بعد از پایان کارش در المپیک پاریس درباره عملکرد خود چنین توضیح داد: «بهترین رکورد فصل خودم را در مایا این رکورد توانستم صعود کنم. رقابت های ۱۰۰ متر المپیک همیشه سخت ترین ماده است و می دانستم که کار سختی

بعداز حذف همه تیراندازان ایران از بازی های المپیک، هانیه رستمیان آخرین نفری بود که شانس کسب مدال در این رشته را داشت. او که به مرحله فینال تپانچه ۲۵ متر رسیده بود، در نهایت در رده ششم ایستاد و به مدال نرسید

تفتیان به نیمه نهایی نرسید
حسن تفتیان سریع ترین مرد ایران امیدوار بود در سومین المپیک خود راهی مرحله نیمه نهایی رقابت ها شود. اتفاقی که نیفتاد تا او وداع زود هنگامی با پاریس داشته باشد. حسن تفتیان در دوی ۱۰۰ متر المپیک رقابت کرد و از میان ۹ شرکت کننده با ثبت رکورد ۱۰،۱۸ ثانیه در گروهش پنجم شد و به این ترتیب از رسیدن به دور نیمه نهایی بازماند. او در گروه پنجم با دوندگانی از نیچر، به ایالتا، جزایر کیمن، غنا، آفریقای جنوبی، برزیل، سنگاپور و سوئد رقابت داشت و در حالی که تا ۵۰ متر اول مسابقه خوبی را سپری می کرد، در نهایت به عنوان پنجمین نفر از خط پایان عبور کرد. سه نفر بر هشت گروه به همراه سه نفر از بهترین رکوردها راهی مرحله نیمه نهایی شدند. در پایان رقابت هشت گروه این



همچنین محسن نصر افغانی، سرمربی تپانچه با ابراز رضایت از عملکرد ششگارد خود گفت: «واقعاً عملکرد هانی به نظر بود. در مرحله مقدماتی سوم شد و با قدرت به فینال آمد. انتظار ما این بود که به فینال راه پیدا کند اما نه با این رکورد عالی. او در فینال هم رکوردهای خوبی زد. هانی رستمیان رنگ پنج دنیاست و آرزوی منم از الان برای المپیک لس آنجلس به فکر مدال طلا باشد و همه تلاشش را برای آن انجام دهد.»
فاطمه امینی و شرمینه چهل امیرانی در تفنگ بادی و محمد بیرانوند در تراب سردان دیگر نمایندگان تیراندازی ایران بودند که به ترتیب در رده های بیست و ششم، یازدهم و بیست و چهارم ایستادند.

رستمیان به مدال نرسید، تفتیان به نیمه نهایی تیر هانیه خطا رفت

نگار رشیدی

هشتمین روز از بازی های المپیک در حالی آغاز شد که ایران در سه رشته شانه میبندید داشت. هانیه رستمیان در فینال تیراندازی، حسن تفتیان در دوی ۱۰۰ متر و علی لیبب در دوچرخه سواری جاده به رقابت پرداختند. در حالی که بسیاری امیدوار بودند طلسم مدال به دست رستمیان باطل شود، این اتفاق نیفتاد.

وعده رستمیان برای المپیک بعدی

بعداز حذف همه تیراندازان ایران از بازی های المپیک، هانیه رستمیان آخرین نفری بود که شانس کسب مدال در این رشته را داشت. او که به مرحله فینال تپانچه ۲۵ متر رسیده بود، در این مرحله در کنار تیراندازانی از کشورهای مجارستان، ویتنام، آمریکا، کره، هند، چین و فرانسه رقابت کرد و در نهایت در رده ششم ایستاد و به مدال نرسید. رستمیان روز جمعه در این مرحله مقدماتی در مجموع بخش دقت و سرعت با ۵۸۸،۱۸ امتیاز در رده سوم ایستاده و به فینال رسیده بود. این تیرانداز کشورمان پیش از این در ماده تپانچه ۱۰ متر المپیک پاریس به فینال نرسیده و بیست و دوم شده بود. به این ترتیب برونده مسابقات تیراندازی بسته شد و تیراندازی ایران نتوانست روند مدال آوری خود در این رویداد را ادامه دهد. تیراندازی ایران در المپیک ۲۰۲۰ توکیو توسط جواد فروغی برای نخستین بار به مدال رسید و رنگ این مدال هم طلا بود.

ناگفته نماند این برای نخستین بار در تاریخ حضور ایران در المپیک بود که یک تیرانداز به فینال تپانچه با نوان راه پیدا کرده است. پیش از این ایران در هیچ یک از ادوار المپیک در تپانچه ۱۰ متر و تپانچه ۲۵ متر در بخش بانوان فینالیست نداشته است که رستمیان برای نخستین بار در بخش بانوان به این مهم دست یافت.

رستمیان بعد از ششمی در تپانچه ۲۵ متر المپیک در باره عملکرد خود گفت: «مسابقه سختی بود، فشار مسابقه بالا بود. من تجربه حضور در

دومین رکورد فلیس هم شکست



مایکل فلیس نامی آشنا در ورزش جهان است. شناگر آمریکایی که بزرگ ترین موفقیت ها را در زمینه شکستن رکوردها و گرفتن مدال در تاریخ المپیک به نام خود زده است. فلیس در ۳۱ سالگی بعد از گرفتن بیست و سومین مدال طلای المپیک، در سال ۲۰۱۶ باز نشسته شد و حالا شاهد شکسته شدن رکوردهایش در پاریس است. لنون مارشان ستاره ۲۲ ساله فرانسوی که عملکرد درخشانی در بازی های المپیک داشته و بدیده این دوره بازی های المپیک نام گرفته، توانست با زمان یک دقیقه و ۵۴ ثانیه و ۶ صدم ثانیه رکورد مایکل فلیس در مارشان چند روز پیش یکی دیگر از رکوردهای فلیس را در بخش ۴۰۰ متر انفرادی شکسته بود. این شناگر با زمان چهار دقیقه و دو ثانیه و ۹۵ صدم ثانیه دیگر رکورد فلیس در المپیک ۲۰۰۸ پکن (چهار دقیقه و سه ثانیه و ۸۴ صدم ثانیه) را بهبود بخشید. مارشان تا کنون روی همه چهار مدال طلا را در پاریس کسب کرده است؛ از جمله قهرمانی در ۲۰۰ متر پروانه و ۲۰۰ متر قورباغه. شناگر فرانسوی پنج بار قهرمان جهان شده و خود را به عنوان ستاره جدید دنیای شنا معرفی کرده است.



خدا حافظی بعد از ۶ المپیک



با اعلام فدراسیون جهانی بسکتبال (FIBA)، رودی فرناندس از اسپانیه تیم ملی بسکتبال اسپانیا، پس از تجربه ششمین المپیک خود و حذف تیم ملی اسپانیا از رقابت های المپیک ۲۰۲۴ پاریس، در سن ۳۱ سالگی از دنیای بسکتبال خدا حافظی کرد. فرناندز نخستین بار در ۱۹ سالگی المپیک ۲۰۰۴ آتن به میدان رفت و المپیک ۲۰۲۴ پاریس، آخرین رقص او در زمین بسکتبال بود. بازی های المپیک ۲۰۰۴ آتن، ۲۰۰۸ پکن، ۲۰۱۲ لندن، ۲۰۱۶ ریو، ۲۰۲۰ توکیو و ۲۰۲۴ پاریس، ۶ المپیک است که فرناندز در آنها برای اسپانیا بازی کرد. اسپانیه اسپانیا و قهرمانی جام جهانی (۲۰۰۶ و ۲۰۱۹)، دو مدال نقره و یک برنز المپیک (۲۰۰۸، ۲۰۱۲، ۲۰۱۶) و چهار قهرمانی یورو بسکت (۲۰۰۹، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲، ۲۰۱۳) را در کارنامه درخشان خود دارد. او با موفق ستاره ها و اسطوره هایی چون بردان گسول و ریکی روبرو، نسل طلای بسکتبال اسپانیا را تشکیل داده و به موفقیت های زیادی دست یافته است. کنون می توان مدعی شد که نسل طلای بسکتبال اسپانیا نیز به پایان رسید و لاو خا با دیده فکر آنگه باشد.

دانشگاه علوم پزشکی مازندران :

عدم تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به اوتیسم را ۵/۲ برابر افزایش می دهد

مصنوعی خوراندن در بیمارستان به خاطر آسم، عفونت های تنفسی و بومونی تا حدود ۲۵ درصد بیشتر است.
«تغذیه انحصاری با شیر مادر ابتلا به عفونت های اداری را به طور قابل توجهی کمتر می کند. مدت طولانی تر تغذیه با شیر مادر با خطر کمتر عفونت پس از، از شیر گیری همراه است که نشان دهنده مکانیسم درمذمت این تأثیر است. نقش حفاظتی شیر مادر قوی ترین اثر را پس از تولد دارد و تا ۷ ماهگی کاهش می یابد.»
«نقش شیر مادر به عنوان بخشی از دفاع طبیعی در برابر عفونت های اداری، در مطالعات از نظر آماري حائز اهمیت بیان شده است.»
«همچنین شیر مادر سبب کاهش بروز آسم و آلرژی همراه با ارتقا سیستم ایمنی می شود.»

مزایای شیردهی به نوزاد برای مادران:

شیر مادر بهترین غذا برای کودک است، ولی مزایای شیردهی فقط مربوط به نوزادان نیست و شامل مادران نیز می شود. به توصیه کارشناسان، در صورت وجود نداشتن هیچ مشکلی در بدن مادر، لازم است در شش ماه اول زندگی نوزاد، او را با شیر خودتان تغذیه کنید. اما اگر هر مقدار از شیر خودتان را حداقل تا یک سالگی به نوزاد بدهید، برای هر دو نفر شما بسیار مفید خواهد بود. تغذیه نوزاد با شیر مادر، این اطمینان را به والدین می دهد که نوزاد به طور مناسب و مطلوبی رشد می کند و تکامل می یابد. همچنین از نظر رشد ذهن و افزایش میزان غریب هوشی بر نوزاد شیردهی می گذارد. بنابراین کودکی که شیر مادر مصرف می کند، سالم تر هستند.

مزایای شیردهی برای نوزاد:

شیر مادر باعث افزایش وزن مفید در کودک می شود. تغذیه از شیر مادر در کودکان افزایش وزن مفید را در بی دارد و از چاقی آن جلوگیری می کند.
۵. شیر مادر می تواند کودکان را باهوش تر کند. در برخی تغذیه از شیر مادر باعث رشد مغزی آن ها شده و میزان این رشد نسبت به نوزادانی که از شیر خشک استفاده می کنند، بیشتر است.
۶. شیردهی در کاهش وزن مادر موثر است. شیردهی باعث سوزاندن کالری و چربی می شود. مادران معمولاً ۴ ماه پس از آغاز شیردهی متوجه تغییرات آیدش خود در بدن خود می شوند.
۷. شیردهی به انقباض رحم کمک می کند.
۸. شیردهی، خطر ابتلا به افسردگی را در مادر کاهش می دهد.
مادرانی که نوزادانشان را با شیر مادر تغذیه می کنند، کمتر از مادرانی که به آن ها شیر نمی دهند، با زود از شیر می گیرند. دچار افسردگی پس از زایمان شده اند.
۹. شیردهی خطر ابتلا به بیماری را در مادر کاهش می دهد. اما شیردهی در بدن مادر محافظتی طولانی مدت در برابر بیماری های مختلف از جمله سرطان ایجاد می کند. جالب است بدانید که بیشترین تاثیر شیردهی و ایمنی ایجاد شده در ارتباط با سرطان پستان و تخمدان مشاهده شده است. زنانی که به نوزادان خود شیر می دهند با خطر کمتری در برابر فشارخون بالا، آرتروز، چربی خون بالا، بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ مواجه هستند.
۱۰. شیردهی می تواند جلوی عادت ماهیانه را بگیرد. شیردهی مداوم می تواند بر فرآیند تخم گذاری و عادت ماهیانه تاثیر گذاشته و آن را متوقف کند. به تعویق افتادن سیکل های سینه را نیز به علاوه شیر مادر همیشه در فاصله زمانی مناسب بین دو بارداری است



اثر محافظتی شیر مادر در برابر دیابت:
کودکی که با شیر مادر تغذیه می شوند در بزرگسالی سطح گلوکز خون پایین تر دارند. تغذیه انحصاری با شیر مادر عامل محافظت کننده مستقل در برابر دیابت نوع یک و دو است.
• احتمال ابتلا به دیابت نوع ۱ در شیرخوارانی که ۶ ماه به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه نمی شوند، حدود ۴۰ درصد بیشتر شده بودند.
اثر محافظتی شیر مادر در برابر چاقی و اضافه وزن:
• در صورت عدم تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر به مدت ۶ ماه، احتمال ابتلا به اضافه وزن و چاقی آنان ۲۵ درصد بیشتر است.
• در مطالعه دیگری ذکر شده است که تغذیه انحصاری با شیر مادر به مدت ۴ ماه احتمال چاقی را ۴۳ درصد کم کرده و تغذیه با شیر مادر بیشتر از ۱ سال با شیر مادر تغذیه شده اند، کاهش احتمال چاقی در آنان ۲۷ درصد بوده است.
• در مطالعه دیگری، خطر چاقی در کودکان تغذیه شده با شیر مادر در مقایسه با شیر مصنوعی خوران ۱۳ درصد در مقابل ۲۲ درصد بوده و گزارش یک فراتحقیق انجام شده، حاکی از ۴ درصد کاهش خطر چاقی برای هر ماه شیرخوردن در کودکان تغذیه شده با شیر مادر است.

اثر محافظتی شیر مادر در برابر سرطان:

• تعداد ۲۰ هزار مرگ ناشی از سرطان پستان در صورتی که زنان شیردهی مطلوب داشته باشند، اتفاق نخواهد افتاد.
• خطر سرطان پستان برای هر سال شیردهی ۴/۳ درصد کاهش داشته که نشان می دهد هرچه طول مدت شیردهی بیشتر باشد، محافظت بیشتری هم در برابر سرطان پستان حاصل می شود.
• مطالعات متعددی کاهش سرطان پستان را در مادران شیرده نشان داده است. همچنین در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کاهش ۲۵ - ۲۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان پستان در بزرگسالی و قبل از یائسگی نیز نشان داده شده است.
• مادرانی که یک فراتحقیق حداقل ۱۲ ماه شیرخوار خود را شیر داده بودند، در مقایسه با مادرانی که هرگز شیر نداده بودند، احتمال ابتلا به سرطان تخمدان در آنان ۸۲ درصد کاهش داشته است.

بیمار بهای قلبی عروقی:

• قار گرفتگی شیرخواران در معرض دود سیگار به طور قابل

کودکان است.
حفاظتی در مورد تغذیه با شیر مادر تغذیه و امنیت غذایی:
• سو تغذیه که تغذیه ناکافی با نیمه مطلوب با شیر مادر را شامل دل هر سال صرف خرید شیر مصنوعی می کند، باغیچه ای که کودکی با شیر مادر تغذیه شده اند، نسبت به کسانی که با شیر مصنوعی تغذیه شده اند، درآمد بالاتری دارند.
• مطالعات و تندرستی:
• اطلاعات و یافته های مطالعات دهه اخیر حاکی از اثرات انکارناپذیر شیر مادر در تکامل بینایی، تکامل مغز و ضرب هوشی شیرخواران است. به طور میانگین بهره هوشی شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند ۲/۶ درجه بالاتر از شیرخوارانی است که با شیر مادر تغذیه نمی شوند. اما این تفاوت برای مدت های طولانی تر تغذیه با شیر مادر بیشتر است. در مطالعه دیگر، ضرب هوشی کودکی که شیر مادر می خوردند به طور متوسط حدود ۱/۳ درصد نسبت به شیرخوارانی که به طور مصنوعی تغذیه می شدند، بالاتر بود. هم چنین، هرچه مدت شیردهی بیشتر باشد، ضرب هوشی بالاتر است.
• تغذیه با شیر مادر زیربنای سلامت و تندرستی را برای تمام طول عمر فراهم می کند. مادرانی که فرزندانشان را با شیر مادر تغذیه نمی کنند، آنان را در معرض خطر بالاتری برای بسیاری از شرایط ناخوشایند از جمله بیماری های حاد و مزمن دوران کودکی قرار می دهند.

شیردهی تاثیر قابل توجهی در کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان پیش از یائسگی، بازگشت سریع تر رحم به حالت قبل از بارداری دارد و منجر به فاصله گذاری کوتاه تر و متواتر، و محافظت می شود. شتاب از دست دادن وزن و بازگشت به وزن قبل از بارداری، کاهش خطر سرطان تخمدان و آندومتر، کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان، حفاظت در برابر آرتروز روماتوئید، و محافظت در برابر دیابت نوع ۲ از مزایای شیردهی برای مادر است.
• تغذیه با شیر مادر موجب ارتباط عاطفی روانی و تکامل عصبی بیشتری می شود و پیامدهای فرهنگی اجتماعی مهمی دارد؛ بزرگاری، اضطراب و اختلالات عصبی در این کودکان کمتر و ارتباط عاطفی آنان در بزرگسالی متعادل تر و پایدارتر است.

اثر محافظتی شیر مادر در برابر بیماری قلبی عروقی:

تغذیه با شیر مادر به ویژه تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی، با سطح پایین تر کلسترول خون در آینده همراه است. کودکان تغذیه شده با شیر مادر در بزرگسالی فشارخون سیستولیک و دیاستولیک کمتری نسبت به شیر مصنوعی خوران دارند.
تغذیه با شیر مادر، با کاهش مرگ و میر در اثر بیماری های عروق کرونر قلب همراه است.