

## اینستاگرام

به مناسبت روز دختر  
رفتیتم سراغ دختران  
ورزشکار ایرانی مثل  
خواهران منصوریان،  
خانم گل فوتسال،  
دختر بادو... که در  
اینستاگرام بیشترین  
فالوئر را دارند



از «خواهران منصوریان» و «نجمه خدمتی» بگیرد تا اولین بانوی قهرمان موتور ریس ایران و «فرشته کریمی» که هر از چند گاهی هنرنمایی‌هایش باتوپ و نمایش تکنیک نابش مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرد، در فهرست پرهوادارترین ورزشکارهای زن ایرانی هستند که در اینستاگرام صفحه شخصی دارند و فعال‌اند. جالب است بدانید در میان ورزشکاران خانم، بیشترین فعالیت در فضای مجازی را می‌توان در صفحه ملی‌پوشان رشته دوومیدانی دید که سهم عمده‌ای در دهبندی داشتن بیشترین دنبال‌کننده اینستاگرامی در میان ورزشکاران زن ایرانی دارند؛ البته ووشوکاران هم به لطف شهرت خواهران منصوریان در این فهرست حضور چشمگیری دارند. به مناسبت روز دختر و پرونده امروز ندگی سلام به بررسی صفحات پربازدید ورزشکاران دختر ایرانی در اینستاگرام پرداختیم. شایان ذکر است در این فهرست فقط ورزشکارانی مدنظر هستند که زیر پرچم کشورمان قرار دارند و در مسابقات مختلف بین‌المللی و معتبر حضور داشتند یا کسب مدال کردند.

**۸**

**اولین و تنها زن مدال‌آور تالوی ایرانی**

نام: زهرا کیانی  
رشته ورزشی: تالو  
تعداد فالوئر: ۱۶۸ هزار

زهرا کیانی ۲۰ ساله، اهل استان چهارمحال و بختیاری و ساکن اصفهان است. او از ۶ سالگی ژیمناستیک کار می‌کرده و در آن زمان هم قهرمان چهارمانان استان چهارمحال و بختیاری بوده اما بعدتر در ۸ سالگی هنگام اجرای حرکت وارویکی از دستانش از دو ناحیه شکسته و این آسیب باعث شده دو ماه خانه نشین شود و به طور کلی از رشته ژیمناستیک فاصله بگیرد. اما این فاصله دیری نپایید و شاید اصلاً لازم بود تا او به طور خیلی اتفاقی وارد رشته ووشو شود و امروز بر ایمان افتخار آفرینی کند. وی نخستین بانوی تالو کار ایرانی است که در بخش تالو در رده سنی بزرگ سالان به مدال جهانی دست یافته است. پست‌های اینستاگرامی این ورزشکار زن برخلاف بقیه اعضای این فهرست، بیشتر از لحظات اوقات فراغت و سرگرمی‌هایش است و کمتر عکسی از لحظات تمرین‌های ورزشی‌اش به چشم می‌خورد.

**۹**

**سریع و تند مثل فسیحی**

نام: فرزانه فسیحی  
رشته ورزشی: دوی سرعت  
تعداد فالوئر: ۱۲۲ هزار

فرزانه فسیحی که در سال‌های اخیر به عنوان رکورددار دوی سرعت ایران نامش را بر سر زبان‌ها انداخته، در ماه‌های پایانی سال ۹۸ توانست ۳ بار رکورد ملی ۶۰ متر ایران را بهبود ببخشد. فسیحی متولد ۱۳ دی ۷۱ در اصفهان است و در گفت‌وگویی که بازندگی سلام در روزهای پایانی سال گذشته داشت، درباره روز موز موفقیت‌اش گفته بود: «هدف؛ داشتن هدف، مهم‌ترین عاملی بود که خسته بشوم، شکست بخورم، ناامید بشوم اما دست از تلاش برندارم. هدفم هم در مرحله اول، شکستن چندین و چند بار رکورد ایران، سپس ورودی قهرمانی آسیا، بعدش ورودی قهرمانی جهان و دست آخر هم، حضور در المپیک است. رویای هر ورزشکاری رسیدن به المپیک است. البته به نظر من رویا سقف ندارد و من هم سقفی برای رویاهای خودم در نظر نمی‌گیرم. بیشتر پست‌های اینستاگرامی این ورزشکار زن هم از لحظات تمرین، اوقات فراغت، حضورش در خیابان‌ها و... است و لایک‌هایش هم معمولاً به ۵ هزار نمی‌رسد.

**۱۰**

**رکورددار بین جوانان**

نام: نجمه خدمتی  
رشته ورزشی: تیراندازی  
تعداد فالوئر: ۱۱۳ هزار

خدمتی متولد ۲۰ خرداد ۷۵ در بیرجند و عضو تیم ملی تیراندازی زنان ایران است. وی در مسابقات تیراندازی جام جهانی و کسب سهمیه المپیک با حضور ۵۸۸ ورزشکار از ۶۷ کشور جهان توانست نخستین سهمیه المپیک تابستانی ۲۰۲۰ را برای ایران به دست بیاورد. خدمتی با کسب نشان طلای تیراندازی تفنگ بادی ۱۰ متر بانوان در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۴ در اینچئون کره جنوبی، نخستین طلاآور ایران در این بازی‌ها لقب گرفت. از دیگر افتخارات خدمتی این است که از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶ رکورددار حضور در فینال جوانان جهان بوده است. پست‌های اینستاگرامی او نشان می‌دهد که این روزها کمتر تمرین می‌کند و بیشتر، خودش را به سرگرمی مشغول ساخته است!

**۱۱**

**تنها لژیونر کاراته‌کار**

نام: حمیده عباسعلی  
رشته ورزشی: کاراته  
تعداد فالوئر: ۷۶ هزار

بعید است اسمی از ورزش کاراته بیاید و حرفی از حمیده عباسعلی نباشد. حمیده در کودکی علاقه‌ای به کاراته نداشته و تنها به اصرار مادرش به همراه خواهر بزرگتر خود در باشگاه نزدیک خانه‌شان در شهری ثبت نام کرده است. عباسعلی از سال ۲۰۱۱ تاکنون، ۴ مدال طلا، یک نقره و دو برنز قهرمانی آسیا را در کارنامه دارد و با درخشش در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۴ اینچئون مدال طلای این بازی‌ها را به دست آورده است. در ضمن، عباسعلی اولین و تنها لژیونر کاراته‌کار زن ایرانی است و در تیم‌های ایرموک کویت والهلل امارات حضور داشته است. پست‌های اخیر اینستاگرامی او نشان دهنده حضور در جمع‌های خیره‌برای کمک به نیازمندان در این روزهای کروناوی است و تمرین‌هایی که با پشتیبار ادامه می‌دهد تا در المپیک آینده بدرخشد.

**۱۲**

**اولین مدال‌آور پارالمپیک ایران**

نام: زهرا نعمتی  
رشته ورزشی: تیراندازی با کمان  
تعداد فالوئر: ۴۸ هزار

اولین مدال ورزش زنان ایران در پارالمپیک با طلای زهرا نعمتی در بازی‌های ۲۰۱۲ لندن رقم خورد. او چهار سال بعد به عنوان پرچمدار کاروان ایران اولین ورزشکار با معلولیت جسمی بود که در المپیک ۲۰۱۶ ریو حضور داشت. زهرا نعمتی که در کرمان به دنیا آمده است ورزش خود را از ۱۲ سالگی با تگواندو شروع کرد و به تیم ملی راه یافت اما در سال ۸۳ پس از تصادف به اجبار ویلچر نشین شد و از ورزش دوری کرد. او سپس به تیر و کمان روی آورد و تنها شش ماه بعد با قهرمانی در کشور به تیم ملی راه یافت. شایان ذکر است که بیشتر پست‌های این ورزشکار زن از لحظات تمریناتش است که تا ۳۰ هزار لایک هم می‌خورد.

**۴**

**من هم دختر باد هستم**

نام: مریم طوسی  
رشته ورزشی: دوی سرعت  
تعداد فالوئر: ۲۰۹ هزار

یکی از دهنده‌های زن ایرانی که دنبال‌کنندگان زیادی در اینستاگرام دارد، مریم طوسی است. طوسی رکورددار دوهای ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر زنان ایران است. دو مدال طلای قهرمانی داخل سالن آسیا در دوی ۴۰۰ متر و سه مدال برنز در دوهای ۴ در ۴۰۰ متر امتدادی و ۶۰ متر ستارگان آسیا را به دست آورده و بهترین ورزشکار و بهترین ورزشکار اخلاق سال ۹۲ است. بیشتر پست‌های این ورزشکار که گاهی تا ۱۰۰ هزار لایک هم می‌خورد، نشان دهنده آمادگی بالای جسمانی او است. شایان ذکر است که مریم طوسی هم به دختر باد معروف است و در بیهو اینستاگرامش هم به این نکته اشاره کرده است.

**۵**

**بانوی قهرمان موتور ریس ایران**

نام: بهناز شفیی  
رشته ورزشی: موتورسواری  
تعداد فالوئر: ۲۰۵ هزار

بهناز شفیی، ۳۱ ساله، تا استان ۹۴ به عنوان اولین و تنها زن موتورسوار، توانست مجوز ورود به پست استاندارد آذادی را به همراه آقایان دریافت کند و دوره‌های حرفه‌ای موتور ریس را بگذراند و تنها گواهی نامه موتورسواری حرفه‌ای بانوان را از فدراسیون ایران دریافت کند. او در ۱۵ بهمن سال ۹۵ به عنوان مسئول کمیته موتور ریس بانوان استان البرز اولین مسابقه رسمی موتور ریس بانوان را برگزار و در آن مسابقه مقام قهرمانی را کسب کرد. این را هم بداند که بهناز در فیلم آذر مربی آموزش موتورسواری نیکی کریمی و بدلکار او بود. موتور، جزئی ثابت و جدانشدنی از بیشتر پست‌های صفحه شخصی این ورزشکار زن است که بین ۲۰ تا ۳۰ هزار لایک می‌خورد.

**۶**

**تکنیک همه کریمی‌ها خیره‌کننده است!**

نام: فرشته کریمی  
رشته ورزشی: فوتسال  
تعداد فالوئر: ۱۹۵ هزار

شاید تصور می‌شد که باید یک فوتبالیست زن در رده اول تا سوم پرطرفدارترین ورزشکاران زن اینستاگرامی باشد اما این طور نیست و رده ششم به یک ورزشکار این رشته اختصاص داده شده است. فرشته کریمی متولد ۱۷ بهمن ماه ۶۷ در محله نازی آباد تهران است. او یکی از ملی‌پوشان تیم ملی فوتسال زنان ایران و از ۱۰ بازیکن برتر فوتسال زنان جهان (به انتخاب سایت فوتسال پلنت) در سال ۲۰۱۳ بوده است. ویدئوهای منتشر شده از گلزنی‌های او در شبکه‌های اجتماعی ثابت می‌کند که همچون علی کریمی، یک جادوگر به تمام معناست! این بازیکن به همراه تیم ایران در جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۵ با برتری یک بر صفر برابر تیم ژاپن قهرمان آسیا شد و عنوان خانم کلی هم به کریمی رسید. بیشتر پست‌های اینستاگرامی این ورزشکار زن، ویدئوهایی از لحظات به ثمر رسیدن گل توسط او است که نشان دهنده شم بالای گلزنی در کریمی است.

**۷**

**اولین دختر راه یافته به مسابقات جهانی دوومیدانی**

نام: مریم محبی  
رشته ورزشی: دوی سرعت  
تعداد فالوئر: ۱۹۵ هزار

مریم محبی متولد ششم بهمن ۷۸ است و کسب بیش از ۴۵ مدال داخلی و خارجی در رقابت‌های مختلف دوومیدانی، کارنامه درخشانی است که با اضافه شدن مدال‌های نقره و برنز مسابقات آسیایی رنگ و بوی دیگری به خود گرفته است. او درباره رزم موفقیت‌اش گفته: «از ۹ سالگی توسط معلم ورزش سوم دبستانم استعدادیابی و وارد این رشته شدم و بعد از اوقتی خانواده دیدند خودم علاقه دارم، حمایت کردند.» واضح است که استعدادیابی به موقع و حمایت خانواده، زمینه‌های اتفاقی هیجان‌انگیز و رکوردشکنی را برایش فراهم کرد و توانست اولین دختر راه یافته به مسابقات جهانی در طول تاریخ دوومیدانی ایران شود. بیشتر پست‌های اینستاگرامی این ورزشکار زن ایرانی که بین ۳۰ تا ۴۰ هزار لایک می‌خورد، مربوط به لحظات کسب مدال و تمرینات ورزشی است که سخت و طاقت فرسا به نظر می‌رسد.

**۱**

**شهربانو، بالاتر از الهه و سیملا!**

نام: شهربانو منصوریان  
رشته ورزشی: ووشو  
تعداد فالوئر: ۲۸۵ هزار

شهربانو منصوریان، ۳۴ ساله و اهل اصفهان است. او حدود ۲۰ سال است که در رشته‌های رزمی فعالیت دارد و تا به حال افتخارات زیادی را به همراه او دو خواهر دیگرش در ووشو به دست آورده است. شهربانو از ۹ سالگی به ورزش‌های رزمی علاقه مند شده و علاوه بر ووشو در رشته کونگ فو نیز فعالیت داشته است. این ورزشکار پرطرفدار اینستاگرامی، ۵ مدال طلای جهانی، یک مدال طلای جام جهانی، یک نشان طلای آسیا و همچنین چندین قهرمانی کشوری در رشته ووشو بخش سانداه دست آورده است. شایان ذکر است که الهه و سیملا منصوریان، خواهران شهربانو و هر سه نابغه ووشو هستند که افتخارات زیادی را در این رشته برای ایران به دست آورده‌اند. یکی از نقاط عطف زندگی آن‌ها که منجر به بیشتر شدن محبوبیت و معروفیت‌شان شده، حضور در برنامه ماه عسل بود، جایی که از دقایق تلخ و حسرت‌های دوران کودکی‌شان گفتند. همچنین «صفر تا سکو» فیلمی است که سال ۹۵ با محوریت زندگی خواهران منصوریان و مسیر پر پیچ و خم‌شان در دستیابی به موفقیت ساخته شده است. در صفحه شخصی منصوریان علاوه بر پست‌هایی با محوریت تمرینات ورزشی، عکس‌های زیادی از پسرش هم وجود دارد که نشان دهنده علاقه او به خانواده است. پست‌های اخیر او تا ۲۰ هزار لایک هم خورده اما معمولاً کامنت‌زبانی ندارد.

**۲**

**بعد از شهربانو، نوبت الهه است!**

نام: الهه منصوریان  
رشته ورزشی: ووشو  
تعداد فالوئر: ۲۵۵ هزار

الهه منصوریان، یکی دیگر از خواهران افسانه‌ای ووشوی ایران است. خواهرانش وی را تکنیکی‌تر از خودشان می‌دانند و علت ورودشان به صحنه ووشو را حمایت‌های الهه دانسته‌اند. الهه در سال ۲۰۱۰ میلادی، مدال طلای جام جهانی سانشوی چین و مدال برنز سانشور در بازی‌های آسیایی گوانگجو را تصاحب کرد. جالب است بدانید که مشاهده فیلم‌های بروسی سبب شده‌وی با ورزش رزمی آشنا شود و به رشته ووشو علاقه پیدا کند و از صفر تا صد این مسیر را با موفقیت طی کند. او اولین مدال طلای بانوان ایران در ووشو و قهرمانی جهان را در مسابقه‌ای بر گردن انداخت که در اواسط آن، گونه‌بینی‌اش بر اثر ضربه حریف، دچار شکستگی و خون‌ریزی داخلی شد و عملاً لحظاتی از مسابقه را بایک چشم و با در پشت سر گذاشت اما دست از مبارزه نکشید تا قهرمانی جهان را به دست آورد. بیشتر پست‌های اینستاگرامی این ورزشکار زن ایرانی، تصاویر تمرینات ورزشی است که کمتر از ۳۰ هزار لایک می‌خورد.

**۳**

**آخرین نفر از خواهران منصوریان**

نام: سیملا منصوریان  
رشته ورزشی: ووشو  
تعداد فالوئر: ۲۱۷ هزار

خواهر کوچک‌تر خانواده منصوریان که به اندازه دو خواهر بزرگ‌ترش در میادین جهانی و آسیایی مدال کسب نکرده، با ۲۱۷ هزار دنبال‌کننده نفر سوم فهرست پرطرفدارترین ورزشکاران زن ایرانی در اینستاگرام است. سیملا منصوریان که حتی گاهی اوقات مجبور شده در مسابقات مقابل خواهران خود بایستد، امیدوار است در سال‌های آینده کارنامه افتخاراتش را مثل دو خواهر بزرگ‌ترش، به‌یاد و خیر کند. در بین پست‌های اینستاگرامی این خواهر برخلاف دو خواهر بزرگ‌ترش، کمتر عکس‌هایی از حضورش در بین اعضای خانواده دیده می‌شود ولی از هر حرکت تمرینی‌اش، چندین ویدئو عکس دیده می‌شود.