

# اوله دریا

۱۲۸



فاطمه جراره به ترکیب هیأت ریسه شورای عالی استان ها راه یافت

شنبه ۱۸ دی ۱۴۰۰ سال سوم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



ناسازگاری والدین زمینه بزه کاری فرزندان را فراهم می کند



با سر آشپز: کوفته مرغ و پنیر



۲۶ بازیکن به آخرین اردوی تیم ملی فوتبال زنان دعوت شدند



افزایش فضای ورزشی مطالبه بانوان هرمزگان از مسئولان است

# ملی پوش فوتسال زنان: کار سختی برای دفاع از عنوان قهرمانی داریم



عضو تیم ملی فوتسال زنان گفت: تیم ملی در ۲ سال گذشته هیچ اردو و مسابقه‌ای نداشته و کار سختی برای دفاع از عنوان قهرمانی خود در آسیا خواهیم داشت.

مهدیه محمودی‌نیا اظهار داشت: آخرین بار در سال ۹۸ به اردوی تیم ملی فوتسال زنان دعوت شدم اما به دلیل کرونا آن اردو لغو و تاکنون هیچ خبری از مسابقات و تمرینات تیم ملی نیست. از همه مهم‌تر رده پایه‌ای هم در فوتسال زنان نداریم.

وی افزود: تیم ملی فوتسال زنان قهرمان آسیا شده اما این جایگاه را چگونه باید حفظ کنیم؟ به یاد دارم که ۲ سال گذشته تیم جوانان نیز به مسابقات کفا که سطح بالایی نداشت، اعزام شد اما بعد از آن تیم ملی در هیچ یک از مقاطع سنی اردویی نداشته و با این شرایط انگیزه‌ای برای بازیکنان باقی نمی‌ماند.

ملی پوش فوتسال زنان یادآور شد: بسیاری از تیم‌ها چون ژاپن و چین تمرینات خود را مدت‌هاست که شروع کردند و متأسفانه ما از همه آنها عقب مانده‌ایم. نبود اردو و مسابقات تدارکاتی برای تیمی که ۲ بار قهرمان آسیا شده، یک ضعف محسوب می‌شود. با توجه به اینکه تیم‌ها از ما جلوتر هستند حتما در آسیا با دیدن پیشرفت این تیم‌ها و ضعف خودمان شگفت زده می‌شویم.

وی عنوان کرد: در لیگ برتر این فصل برای پیکان بازی می‌کنم و نیلوفر اردلان هدایت این تیم را برعهده دارد. پیکان تیم حرفه‌ای است و باشگاه هم شرایط خوبی دارد. این فصل دستمزدهای بازیکنان نسبت به فصل گذشته بیشتر شده و جا دارد که از سرمربی، مربی و حتی مدیرعامل پیکان تشکر کنم.

بازیکن تیم پیکان با اشاره به اینکه سطح مسابقات لیگ برتر بالا رفته است، گفت: هر سال جوانان با بازی کردن در کنار باتجربه‌های ملی پوش تلاش می‌کنند تا سطح بازی خود را بهبود بخشند. امسال در گروه دوم یعنی گروه مرگ لیگ برتر قرار داریم اما تاکنون توانستیم

محمودی‌نیا یادآور شد: لژیونر شدن یک پوئن مثبت برای بازیکنان است و اگر فردی بتواند در تیم‌های اروپایی بازی کند، رویداد فوق‌العاده‌ای خواهد بود. امیدوارم فدراسیون فوتبال بازی‌های دوستانه و ملی زیادی را برگزار کند تا این اتفاق زودتر رخ دهد اما متأسفانه چنین شرایطی نداریم. ایرنا

همه بازی‌ها را به جز یک دیدار ببریم و در صدر گروه دوم قرار بگیریم. وی در پاسخ به این پرسش که آیا علاقه دارد تا دوباره به فوتبال بازگردد، افزود: علاقه‌ای به بازگشت به فوتبال ندارم. به فوتسال بیشتر علاقمندم و جایگاهی که بدنبال آن هستم در فوتسال می‌روم. در فوتسال ۲ سال تجربه کسب کردم و هر چند رسیدگی در آن بیشتر اما آینده‌ام در فوتسال بهتر است.

## اخبار حوزه ورزش بانوان

### ۲۶ بازیکن به آخرین اردوی تیم ملی فوتبال زنان دعوت شدند



سرمربی تیم ملی فوتبال زنان ۲۶ بازیکن را به آخرین اردوی آماده‌سازی در کیش برای حضور در جام ملت‌های آسیا دعوت کرد.

آخرین اردوی آماده‌سازی تیم ملی فوتبال زنان پیش از اعزام به جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۲ همدان ۱۴ تا ۲۳ دی ماه به میزبانی سازمان منطقه آزاد در جزیره کیش برگزار می‌شود.

مریم ایران‌دوست سرمربی تیم ملی فوتبال بانوان ۲۶ بازیکن را به اردو فراخواند.

سمانه چکنندی، سارا دیدار، عارفه سیدکاظمی، فاطمه امینه برازجانی، بهناز طاهرخانی، ملیکا متولی، زهرا سرالی، ملیکا محمدی، نگین زندی و افسانه چترنور از کرمان، هاجر دباغی، فاطمه عادل، مینا نفاعی، زهره کودایی، مرضیه نیکخواه، سارا ظهراپایی‌نیا، ثنا صادقی، الهام فرهمند و مرضیه فیضی از اصفهان، یاسمن فرمانی از اردبیل، زهره جلالی و غزاله بنی‌طالبی از کردستان، مریم یکتایی از آذربایجان غربی و زهرا معصومی، سارا قمی و محدثه زلفی از البرز بازیکنان دعوت شده به اردوی تیم ملی فوتبال زنان هستند.

جام ملت‌های آسیا از ۳۰ دی تا ۱۷ بهمن ۱۴۰۰ به میزبانی هند برگزار می‌شود. ۲ تیم اول و دوم هر گروه و ۲ تیم برتر از میان تیم‌های سوم گروه‌ها به مرحله حذفی مسابقات صعود می‌کنند.

تیم ملی فوتبال زنان ایران امسال با گذشتن از سد بنگلادش و اردن، برای نخستین بار سهمیه حضور در مسابقات جام ملت‌های آسیا را کسب کرد.

چین، تایپه و هند تیم‌های هم‌گروه با ایران به ترتیب در رتبه‌های ۱۷، ۴۰ و ۵۷ رده‌بندی فدراسیون بین‌المللی فوتبال قرار دارند و در میان تیم‌های آسیایی به ترتیب چهارم، هشتم و یازدهم هستند. ایران تیم ۷۲ جهان و ۱۴ آسیا است.

گروه‌بندی این مسابقات به شرح زیر است:

گروه اول: هند (میزبان)، چین، تایپه و ایران  
گروه دوم: استرالیا، تایلند، فیلیپین و اندونزی  
گروه سوم: ژاپن، کره جنوبی، ویتنام و میانمار

### "کمپدلی" سرمربی تیم ملی والیبال زنان ایران شد



«لساندر کمدلی» با امضای قرارداد یک ساله به صورت رسمی سرمربی تیم ملی والیبال زنان ایران شد.

لساندر کمدلی در سیزدهمین روز سفرش به تهران، با محمدرضا داورزنی رئیس فدراسیون والیبال دیدار و درباره برنامه‌هایش برای والیبال زنان ایران گفت‌وگو کرد.

او در این نشست ضمن ارائه گزارشی از ۱۳ روز حضورش در ایران و بازدید از امکانات والیبال بانوان ایران، برنامه خود را برای آماده‌سازی تیم ملی والیبال زنان و نظارت بر تیم‌های رده سنی نوجوانان و جوانان توضیح داد و داورزنی رئیس فدراسیون والیبال نیز با تأکید بر پتانسیل بالای والیبال زنان کشورمان، هدف‌گذاری والیبال زنان ایران را برای رسیدن به آرمان‌های این رشته ورزشی تشریح کرد.

سیدمیلا تقوی دبیرکل فدراسیون، فریبا محمدیان نایب رئیس زنان، مهناز شاددل مشاور امور بانوان و صدیقه اسلامی سرپرست تیم ملی زنان نیز در این جلسه حضور داشتند.

در پایان این نشست دو طرف قرارداد همکاری را امضا

کردند تا لساندر کمدلی به مدت یک سال به صورت رسمی به عنوان سرمربی تیم ملی والیبال زنان ایران معرفی شود. این قرارداد در صورت رضایت طرفین قابل تمدید تا دو سال است. نظارت بر نحوه استعدادیابی و پرورش بازیکنان در تیم‌های ملی پایه زنان ایران نیز از دیگر محورهای همکاری کمدلی با فدراسیون والیبال ایران خواهد بود. لساندر کمدلی از سال ۲۰۱۷ که خولیو ولاسکو مسوولیت فنی تیم‌های رده‌های پایه ایتالیا را بر عهده گرفت، با وی در تیم‌های ملی نوجوانان دختر و پسر ایتالیا همراه بود. وی از سال ۲۰۱۶ تاکنون هدایت تیم ملی ناشنویان و از سال ۲۰۱۹ رده‌های سنی والیبال ناشنویان ایتالیا را برعهده دارد.

### سرمربی تیم فوتسال زنان ایران انتخاب شد



نایب رئیس فدراسیون فوتبال از انتخاب «فروزان سلیمانی» به عنوان سرمربی تیم فوتسال زنان خبر داد.

شهره موسوی نایب رئیس فدراسیون فوتبال در رابطه با انتخاب سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان اظهار داشت: کمیته بانوان با توجه به معیارها و امتیازهای کسب شده و همچنین کمبود زمان تا شروع مسابقات کفا و بررسی گزینه‌های موجود، نظرش را به سماع و نظر رئیس فدراسیون فوتبال رساند و با پیشنهاد کمیته بانوان و تصمیم رئیس فدراسیون فوتبال، باتوجه به تفویض تعیین سرمربی تیم‌های ملی از سوی هیات رئیسه، فروزان سلیمانی به عنوان سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان انتخاب شد. وی در رابطه با زمان‌بندی اردوهای تیم ملی فوتسال بانوان اعلام کرد: سرمربی جدید تیم ملی فوتسال بانوان با توجه به محدودیت‌های زمانی دو اردو را پیشنهاد داد که اردوی اول از ۱۷ تا ۲۰ دی‌ماه و اردوی دوم از ۲۵ دی تا ۲۹ دی ماه است که پس از

اردوی دوم، تیم در تاریخ ۲۹ دی عازم مسابقات کفا خواهد شد. تیم اعزامی به این مسابقات با نظر سلیمانی با میانگین سنی پایین و جوان اعزام خواهد شد. میانگین سنی ما برای این اردو بسیار پایین است و این نشان‌دهنده توجه ویژه فدراسیون به جوانان است تا با کسب تجربه بتوانند کمک حال تیم ملی باشند. باتوجه به سطح بازی‌های کفا ترجیح کادر فنی تیم ملی فوتسال بانوان، میدان دادن به ترکیبی جوان بود. هرچند فرزانه توسلی به عنوان یک چهره مهم فوتسال بانوان در کنار تیم حضور دارد و دیگر بازیکنان اثرگذار فوتسال زنان در رویدادهای بعدی به تیم ملی اضافه می‌شوند. نایب رئیس بانوان فدراسیون فوتبال خاطرنشان کرد: برای ما فرقی بین تیم‌ها وجود ندارد و همان توجه و امکاناتی که برای تیم ملی فوتبال بانوان تدارک دیده شد، برای تیم ملی فوتسال نیز ایجاد خواهد شد و از نظر فدراسیون فوتبال هیچ فرقی بین این دو تیم وجود ندارد و نگاه فدراسیون یک نگاه جدی و حمایتی است. سلیمانی دارای مدرک مربیگری A آسیاست و از سال ۱۳۷۸ تاکنون سابقه مربیگری در تیم‌های مختلف را دارد. سلیمانی سرمربی تیم هابی نظیر دیهیم اهواز، ملی حفاری ایران، استقلال دزفول و تیم ملی فوتبال ایران بوده که توانسته چندین عنوان مانند قهرمانی جام ملت‌های آسیا در سال ۲۰۱۵ و سومی جام ویکتوریای روسیه را کسب کند.

### وزیر ورزش و جوانان به خبر ممنوعیت فعالیت بانوان در رشته بدنسازی واکنش نشان داد

حمید سجادی وزیر ورزش و جوانان در واکنش به خبر ممنوعیت فعالیت بانوان در رشته بدنسازی گفت: ممنوعیتی وجود ندارد. من از معاون ورزش زنان هم سوال کردم و پیگیری این قضیه بودم. یکسری از رشته‌های ورزشی برای زنان در فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی شروع به کار کرده بود که هنوز برای زنان مجوز و دستورالعمل‌های لازم را کسب نکرده بود. دارند کار می‌کنند.

وی افزود: اما معاونت ورزش زنان با هماهنگی فدراسیون به این نتیجه رسیدند که ابتدا رسماً استاندارد بشود و مجوز فعالیت آن رشته برای زنان صادر شود تا زنان وقتی در باشگاه‌ها و محافلی که این رشته‌ها را دارند، حاضر می‌شود خیالشان راحت باشد که این رشته‌ها برای زنان مجاز است.

# همسر اکبر خرم‌دین: همیشه از او می‌ترسیدم



خسته شده است. از زندان، حرف مردم و خبرهایی که در مورد پرونده‌اش منتشر می‌شود. دوست دارد هرچه زودتر آزاد شود. تمام همدستی‌هایش با شوهرش را قبول دارد. تمام آن ثانیه‌های وحشتناکی که در کشتن و مثله کردن اجساد کنار شوهرش بود؛ شوهر جنجالی و معروفش که حالا پیش از اینکه مجازات شود، جان باخته است. مادر بایک خرم‌دین به دادسرا منتقل شد تا آخرین دفاعیاتش گرفته شود. او قرار است به‌زودی در دادگاه کیفری ۱ تهران محاکمه و مجازاتش تعیین شود.

به گزارش آوای دریا، روزنامه «شهروند» در ادامه نوشت: این در حالی است که خانواده دامادش رضایت خود را اعلام کرده بودند. مادر مقتول اما دچار بیماری حواس‌پرتی و آلزایمر بود. به همین دلیل حالا معاون اول قوه قضائیه از طرف مادر مقتول تقاضای دیه کرده است؛ دیه‌ای که پس از بررسی باید از اموال اکبر خرم‌دین به خانواده مقتول پرداخت شود.

## پشیمانم

مادر بایک خرم‌دین برای آخرین دفاعیاتش صبح دپروز به دادسرای جنایی پایتخت منتقل شد. او که می‌گفت از همه چیز خسته شده است، در آخرین دفاع بار دیگر جنایت‌های وحشتناک شوهرش را روایت کرد: «من قرص‌های خواب‌آور را در غذا یا نوشیدنی مقتول‌ها حل می‌کردم. به خورد آنها می‌دادم. در همه سه جنایت همین اتفاق افتاد. بعد از اینکه آنها بیهوش می‌شدند، اکبر کارش را شروع می‌کرد. آنها را می‌کشت. بعد هم جسدشان را تکه‌تکه می‌کرد. اجساد تکه‌تکه شده را داخل پلاستیک‌های مختلف می‌ریختم. بعد با هم آنها را در سطح شهر و در سطل زباله‌های مختلف می‌ریختم.»

او در ادامه این روایات هولناک گفت: «من همیشه از اکبر می‌ترسیدم. وحشت داشتم که با او مخالفت کنم. برای همین مجبور بودم که با او همکاری کنم. می‌ترسیدم که من هم سرنوشتی مثل آنها شود. الان هم پشیمانم. از زندان خسته شده‌ام. دیگر نمی‌خواهم کسی از ما و خانواده‌مان حرف بزند. دوست دارم زودتر آزاد شوم.»

با این اظهارات، این زن بار دیگر به زندان منتقل شد. پرونده او نیز به‌زودی با صدور قرار جلب به دادرسی به دادگاه ارسال خواهد شد تا قاضی برای این زن به اتهام معاونت در سه قتل عمدی تصمیم بگیرد.

## درخواست دیه

این در حالی است که چندوقت پیش پرونده اکبر خرم‌دین به رضایت اولیای دم ختم شد. اواخر شهریورماه بود که خواهر و برادران فرامرزی یعنی داماد خرم‌دین، به‌عنوان تعدادی از اولیای دم در دادسرای جنایی تهران حاضر شدند. آنها اکبر خرم‌دین یعنی دایی خود را بخشیدند. با این حال هنوز مادر فرامرزی نظرش را اعلام نکرده بود. او سالخورده و بیمار بود. بنابراین کارشناسان پزشکی قانونی بررسی‌های لازم را در خصوص او انجام دادند. بر اساس نظریه پزشکی قانونی او مجبور شناخته شد. بنابراین نمی‌توانست درباره مجازات قاتل پسرش تصمیم‌گیری کند.

در این شرایط پرونده طبق ماده ۲۵۶ قانون مجازات اسلامی برای

در این مورد طبق ماده ۴۳۵ قانون مجازات اسلامی عمل می‌شود. به این صورت که هرگاه در جنایت عمدی، به‌علت مرگ یا فرار، دسترسی به مرتکب ممکن نباشد با درخواست صاحب حق، دیه جنایت از اموال مرتکب پرداخت می‌شود.

اگر قاتل اموالی نداشت چه باید کرد؟ تا جایی که من می‌دانم قاتل اموالی ندارد. او فقط یک تاکسی دارد. خانه‌اش هم به نام همسرش است. بنابراین در صورتی که مرتکب مالی نداشته باشد در خصوص قتل عمد، ولی‌دم می‌تواند دیه را از عاقله بگیرد. در صورت نبود عاقله یا عدم دسترسی به آنها یا عدم تمکن آنها، دیه از بیت‌المال پرداخت می‌شود.

با توجه به رضایت خانواده مقتول چه مجازاتی برای همسر اکبر خرم‌دین در نظر گرفته خواهد شد؟

به دلیل اینکه اتهام همسر علی‌اکبر خرم‌دین تحت عنوان معاونت در قتل است، طبق ماده ۶۱۲ قانون مجازات اسلامی از یک سال تا پنج سال می‌تواند محکوم به حبس شود. ولی به‌نظر من با توجه به شرایطی که همسر علی‌اکبر خرم‌دین داشته احتمالاً با تخفیف در مجازات روبه‌رو می‌شود. مخصوصاً اینکه اعلام پشیمانی هم کرده است. این صحبت‌ها نیز در پرونده‌اش و تصمیم قاضی ممکن است تأثیرگذار باشد.

اگر همسر اکبر آزاد شود کجا زندگی خواهد کرد؟ آیا خانواده‌اش او را می‌پذیرند؟

این سوال به دلیل اینکه بنده وکیل علی‌اکبر خرم‌دین بودم عذر پاسخگویی دارم ولی با توجه به ملاقات‌های مکرر فرزندان از پدر و مادر در زندان رجایی‌شهر حتماً مورد پذیرش فرزندان قرار می‌گیرد.

تصمیم‌گیری به دفتر رئیس قوه قضائیه فرستاده شد. مطابق این ماده اگر ولی‌دم مقتول، مجنون باشد، تصمیم‌گیری درباره سرنوشت قاتل با رئیس قوه قضائیه یا دادستان‌های مربوطه است. آن‌زمان هنوز اکبر خرم‌دین زنده بود و سرنوشتش به تصمیم مسئولان قوه قضائیه گره خورده بود. تا اینکه به‌دلیل بیماری‌اش جان خود را از دست داد. در حال حاضر معاون اول قوه قضائیه از طرف مادر مقتول درخواست خود را مبنی بر پرداخت دیه به خانواده مقتول اعلام کرده است. در این شرایط باید اموال قاتل که جان خود را از دست داده است، بررسی شود.

## بررسی اموال اکبر

حسن امیدوار، وکیل اکبر خرم‌دین بود. او از نزدیک در جریان این پرونده بود. حالا نیز به‌عنوان یک حقوقدان در رابطه با این مسأله اظهارنظر کرده است. اینکه وضعیت همدست اکبر با توجه به رضایت خانواده مقتول چه می‌شود. چه مجازاتی در انتظار همسر اکبر خرم‌دین است و اینکه با توجه به درخواست دیه، این مبلغ از کجا پرداخت خواهد شد. او در این‌باره توضیحاتی داد:

با توجه به محجوریت مادر داماد خرم‌دین، درخواست دیه از طریق معاون اول قوه قضائیه طبق چه ماده قانونی صورت می‌گیرد؟

طبق ماده ۲۵۶ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲ صورت می‌گیرد. این ماده بیان می‌کند: «اگر مقتول یا مجنی‌علیه یا ولی‌دمی که صغیر یا مجنون است ولی نداشته باشد یا ولی او شناخته نشود یا به او دسترسی نباشد، ولی او، مقام رهبری است. رئیس قوه قضائیه با استیذان از مقام رهبری و در صورت موافقت ایشان، اختیار آن را به دادستان‌های مربوط تفویض می‌کند.»

مبلغ دیه از کجا پرداخت می‌شود؟

## اثر بخشی داروی دولوتگراویر در کودکان مبتلا به ایدز تایید شد

آنها بزرگ است و در نتیجه برای کودکان دشوار است به همین علت کاهش دز مصرفی این دارو برای کودکان ضروری است. در این تحقیقات دارویداروی دولوتگراویر به شکل قرص‌های کوچک با قابلیت حل شدن در آب تولید شد تا قوت دادن آن برای کودکان ساده‌تر شود. این تغییرات به ظاهر ساده موجب تشویق کودکان به مصرف دارو و پایبندی به مصرف آن در طول سال‌ها می‌شود. تغییر دز دارو موجب کاهش هزینه‌های درمان کودکان در کشورهای کم درآمد و دارای درآمد متوسط می‌شود. به گفته متخصصان درمان‌های دارویی کودکان به دلیل نیاز به فرمول‌ها و مطالعات خاص در مقایسه با بزرگسالان معمولاً با تأخیر همراه است اما نتایج این مطالعه، فاصله موجود بین روش درمان بزرگسالان و کودکان را کاهش داده است. انتقال از مادر آلوده به ویروس و شیردهی، مهم ترین علل آلوده شدن نوزاد به ویروس اچ آی وی است. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه The New England Journal of Medicine منتشر شده است. ایرنا



که در خون کودکان ویروس اچ آی وی قابل تشخیص بوده یا علائم بیماری بروز می‌کند. همچنین مشخص شد، کودکان برخلاف بزرگسالان با دریافت این دارو دچار اضافه‌وزن غیرطبیعی نمی‌شوند. میزان چربی‌های خون کودکان از جمله تری‌گلیسیرید و کلسترول نیز نسبت به بزرگسالان افزایش کمتری دارد و در نتیجه عوارض

محققان دانشگاه کالج لندن در یک آزمایش بالینی بین‌المللی دریافتند مصرف یک عدد قرص دولوتگراویر Dolutegravir در روز توسط کودکان مبتلا به ویروس اچ آی وی، علاوه بر کاهش هزینه درمان و سادگی مصرف در مقایسه با سایر روش‌های درمانی استاندارد عملکرد بهتری در سرکوب این ویروس دارد.

در این تحقیقات ۷۰۰ کودک ۶ سال به بالا از ۲۹ مرکز بالینی واقع در آفریقا، اروپا و آسیا مشارکت داشتند.

این کودکان به طور تصادفی با استفاده از داروهای استاندارد یا قرص داروی دولوتگراویر تحت درمان قرار گرفتند و وضعیت سلامت آن‌ها حداقل در یک دوره ۲ ساله تحت نظر قرار گرفت. در طول این دوره در حدود ۱۴ درصد از کودکانی که با این دارو تحت درمان قرار گرفتند، درمان را پس زدند در حالی که این آمار در بین کودکانی که با روش‌های استاندارد درمان شدند به ۲۲ درصد می‌رسد. پس زدن درمان بدین معنی است

# این افراد، بیمار نیستند

گزارش: ایسنا



یکدیگر پیدا کنند و در بسیاری از زمینه‌ها پیشرفت کنند. روانشناسان می‌توانند نکات کلیدی را به این دسته از زوجین ارائه دهند تا بتوانند درک متقابلی نسبت به یکدیگر داشته باشند، نه اینکه از آن به شکل نقطه‌ضعف‌های هم استفاده کنند. اصولاً درونگراها نسبت به اتفاقات اطراف خود واکنش هیجانی نشان نمی‌دهند چرا که بعد از در نظر گرفتن همه احتمالات تصمیم‌گیری می‌کنند.

به گفته این روانشناس، افراد در گروه‌های جمعی انرژی بسیاری از درونگراها می‌گیرند؛ به همین دلیل آنان در موارد بسیاری فعالیت‌های انفرادی را ترجیح می‌دهند. اگر می‌خواهیم برنامه‌های منظمی برای گردهمایی دوستان قرار دهیم باید این حق را برای درونگراها قائل شویم که بدون شنیدن اعتراض و انتقاد ما در این برنامه‌ها شرکت نکنند. ممکن است اطرافیان تصور کنند درونگراها در این جامعه زندگی نمی‌کنند در حالی که اطلاعات ما درباره افراد درونگرا کم است. اگر ما اطلاعات خود را درباره این افراد بالا ببریم، می‌توانیم براحتمی با آنان ارتباط برقرار کنیم. متأسفانه ما در جامعه همه چیز را از دیدگاه خود می‌بینیم. نباید افراد درون‌گرا را محدود کرد. من مراجعه‌کنندگانی دارم که می‌گویند دست بچه‌هایم را می‌گیرم و بدون همسر در مهمانی‌های جمعی شرکت می‌کنم. چرا که وقتی همسر شرکت می‌کند فقط به گوشه می‌نشیند و خودش را با هر چیزی سرگرم می‌کند. در حالی که از نظر روانشناسان، اجبار در گروه‌های جمعی برای افراد درونگرا زیر پا گذاشتن حقوق آنهاست. ما برای مراجعه‌کنندگانمان توضیح می‌دهیم که طرف مقابلشان شخصیت درونگرایی دارد و بیمار نیست.

بسیاری از افرادی که برای این مشکل به محمدی مراجعه کرده و نسبت به طرف مقابلشان که درونگرا بوده، آگاهی پیدا کرده‌اند، از طلاق صرف‌نظر کرده‌اند: اگر خانواده‌ها در برابر ارتباطات عاطفی با همسران یا فرزندان درونگرایی خود مشکل دارند، بخش زیادی از مشکلاتشان با مراجعه به روانشناسان و مشاور برطرف می‌شود، چون شناخت دقیق‌تری نسبت به یکدیگر پیدا می‌کنند. زمانی که می‌خواهیم با یک فرد درونگرا ارتباط برقرار کنیم باید وقت بسیاری صرف کنیم و پله پله جلو برویم. در برقراری با افراد درونگرا باید خویشتن‌داری و صبر به خرج داد و آستانه تحمل را بالا برد. اگر بخواهیم بلافاصله وارد حریم شخصی این دسته از افراد شویم، قطع رابطه می‌کنند. وقتی افراد شناخت بیشتری نسبت به اطرافیان درونگرایی خود به دست بیاورند، به شکل راحت‌تری با آنان ارتباط برقرار می‌کنند و رابطه‌شان هم پایدارتر می‌شود.

او معتقد است: از افراد درونگرا می‌توان موارد بسیاری آموخت. آنان ریسک‌پذیر نیستند، و نگرانی‌ای برای گذشت زمان ندارند و به خودشان استرس وارد نمی‌کنند. کیفیت را به کمیت ترجیح می‌دهند.

این روانشناس درباره اینکه تیپ شخصیتی درونگراها و برونگراها از کجا نشأت می‌گیرد، توضیح می‌دهد: نمی‌توان درباره این مورد یک فرمول ریاضی ارائه داد. درصدی از این اتفاق، ژنتیکی و درصدی دیگر به عوامل محیطی مربوط می‌شود. هیچ رفتاری در انسان نمی‌توان نام برد که حداقل یک یا دو ژن در آن نقش نداشته باشد. بنابراین ما در رفتار درونگراها قطعاً ژن در خیم می‌دانیم البته بخشی از آن هم به شکل وراثتی و بخشی دیگر به مسائل تربیتی مربوط می‌شود که مدرسه، مسائل سیاسی و محیط اجتماعی را در بر می‌گیرد.

ثبت می‌شود. به همین دلیل باید مراقب باشیم مقابل افراد درونگرا خلاف وعده عمل نکنیم.

این روانشناس به نمونه‌هایی از مراجعه‌کنندگان خود که در این زمینه با مشکل روبه‌رو شده‌اند، اشاره می‌کند: مراجعه‌کنندگان خانمی داشتیم که از دست همسران درون‌گرای خود شکایت می‌کردند و تصمیم به متارکه گرفته بودند، چرا که این دسته از مردان نمی‌توانند احساساتشان را به زبان بیاورند و روی نگرش ذهنی‌شان متمرکزند. دایره دوستی افراد درونگرا محدود و کوچک اما پایدار است. افراد درونگرا شنونده‌های فوق‌العاده‌ای‌اند و همیشه سعی می‌کنند از آدم‌ها و موقعیت‌ها درک عمیقی داشته باشند. برای آنان مهم است که همه چیز مرتب و به شکل درستی انجام شود به همین دلیل قبل از عملی کردن هر ایده جدیدی، برنامه‌ریزی دقیقی انجام می‌دهند. عموم جامعه فکر می‌کنند درونگراها وسواس دارند در حالی که این مورد، مفهوم تخصصی دیگری دارد. برعکس برونگراها، افرادی که ویژگی شخصیتی درونگرا دارند افکار کارآمدی دارند، بنابراین برونگرا یا درونگرایی یک طیف محسوب می‌شود. می‌توانیم محوری را در نظر بگیریم که یک طرف آن درونگرایی و طرف دیگرش برونگرایی قرار دارد بنابراین نمی‌توانیم بگوییم افرادی که درون‌گرا هستند طیف نابهنجار و افراد برونگرا طیف هنجار محسوب می‌شوند.

روانشناسان‌ها و روانپزشکان برای تشخیص افراد درونگرا یا برونگرا از ابزارها و تست‌های تخصصی استفاده می‌کنند. بنابراین باید با رفتار این افراد به شکل علمی برخورد کرد و به آنان احترام گذاشت. تصور عموم این است که درونگراها، افراد مستقلی‌اند زیرا بر اساس تفکرات درونی خود تامل می‌کنند و همین موضوع مبنای تصمیم‌گیری‌شان می‌شود. به همین دلیل هم از نظر دیگران درونگراها افراد تک‌روی محسوب می‌شوند.

محمدی پیشنهاد می‌کند: باید به تصمیمات افراد درونگرا احترام گذاشت و به شکل علمی به رفتارشان نگاه کرد. البته نباید در این مبحث مطلق‌گرا باشیم چرا که همه درونگراها هم یک‌شکل نیستند. تعدادی از درون‌گراها می‌توانند مثل برونگراها معاشرت کنند و تعاملات اجتماعی داشته باشند. اما اغلب درونگراها حاضر نیستند در دورهمی‌های زیاد مشارکت کنند یا اگر مشارکت می‌کنند آن ساعت‌ها را با استرس یا سختی می‌گذرانند و اگر نتوانند چنین شرایطی را تحمل کنند باید این موضوع را نابهنجاری در نظر گرفت. بهتر است از برچسب‌زدن به افراد درونگرا خودداری کنیم زیرا کار درستی نیست.

او درباره اینکه آیا یک فرد درونگرا می‌تواند همسر مناسبی باشد یا نه، به ایسنا می‌گوید: این موضوع همیشه به صورت یک پرسش باقی می‌ماند. معمولاً افراد درونگرا اشتیاق و علاقه‌شان را برای خود نگه می‌دارند و این ویژگی در ارتباطات عاطفی مشکل ایجاد می‌کند. درونگراها برابر طرف مقابلشان سورپرایز یا ذوق‌زده نمی‌شوند. همیشه بین همکاران روانشناس سر اینکه آیا یک فرد درونگرا می‌تواند زوج مناسبی برای فرد برونگرا باشد، بحث‌های زیادی وجود دارد. شاید چند سال پیش بسیاری از همکاران ما بر این باور بودند که این افراد زوج مناسبی نخواهند بود اما اخیراً به این نتیجه رسیده‌اند که یک فرد درونگرا و یک فرد برونگرا می‌توانند مکمل هم باشند و همدیگر را وارد دنیای ذهنی خود کنند. بنابراین می‌توانند درک بیشتری نسبت به

پیش‌دوری‌ها، برداشت‌ها و قضاوت‌های بسیاری درباره‌شان وجود دارد. با این وجود ترجیح می‌دهند سکوت کنند تا دیگران فکر کنند آنان افسرده یا خودخواهند.

بیشتر، تنهایی را انتخاب می‌کنند. ترجیح می‌دهند سکوت کنند. با هر کسی به راحتی ارتباط برقرار نمی‌کنند و حریم شخصی خودشان را دارند. به افرادی که چنین ویژگی‌هایی دارند، «درونگرا» می‌گویند. درونگراها یک روز در سال را هم به خودشان اختصاص داده‌اند، دومین روز از سال میلادی.

بر اساس غربالگری که چند سال پیش از سوی پژوهشکده علوم انسانی با همکاری بسیاری از دانشگاه‌ها صورت گرفت، تقریباً یک‌سوم جمعیت کشور را درونگراها تشکیل می‌دهند. اگر جمعیت کشور را ۸۵ میلیون نفر در نظر بگیریم، حدود ۲۸ میلیون نفر آن که یک‌سوم جامعه محسوب می‌شوند، درونگرایند.

این آماری است که دکتر اکبر محمدی - روانشناس سلامت - به ایسنا اعلام می‌کند و درباره افراد درونگرا توضیح می‌دهد: بسیاری از افراد درونگرا معتقدند که جامعه درباره آنان برداشت‌های اشتباهی می‌کند چرا که با سکوت افراد درونگرا، مردم تصور می‌کنند اتفاقات ناگواری برایشان افتاده یا افسرده و عصبانی‌اند. حتی گاهی مواقع افراد فکر می‌کنند انسان‌های درونگرا افراد خودخواه و مغروری‌اند در حالی که بیشتر افراد درونگرا سعی می‌کنند مشاهده‌گر باشد و سکوت کنند زیرا نیازی نمی‌بینند که مورد توجه قرار بگیرند. از نظر روانشناسان هر کسی یک تیپ شخصیتی دارد که تعیین‌کننده حدود موفقیت و خشنودی آن فرد در زندگی است، بنابراین اگر بخواهیم تعریفی از شخصیت داشته باشیم ویژگی‌های منحصر بفردی در هر فرد وجود دارد که ممکن است در موقعیت‌های متفاوت تغییر کند؛ مثل احساسات، تفکر و رفتار آدم‌ها که می‌توان این موارد را مجموعه یک شخصیت در نظر گرفت. بنابراین، ما با توجه به فکر و احساسات خود رفتار می‌کنیم. همچنین یونگ افراد را بر اساس نگرش‌های ذهنی برونگرایی و درونگرایی طبقه‌بندی کرده است.

به عقیده او افراد درونگرا بیشتر روی احساسات درونی خود متمرکز می‌شوند. به همین دلیل این افراد تعداد دوستان کمتری دارند و از تنهایی خود بیشتر لذت می‌برند بنابراین ترجیح می‌دهند در مهمانی‌های بزرگ شرکت نکنند و زمان خود را با دوستان اندکی که دارند، بگذرانند. درونگراها ترجیح می‌دهند قبل از صحبت کردن درباره خود نسبت به طرف مقابلشان شناخت بیشتری کسب کنند.

محمدی می‌گوید: از نظر من روانشناس، درونگرایی نقطه منفی یا ضعف محسوب نمی‌شود؛ چرا که ویژگی درونگرایی به جز انسان‌ها در بسیاری از جانوران هم دیده می‌شود. برای مثال نوعی مگس وجود دارد که آرام و بی‌صدا یک گوشه می‌نشیند در حالی که مگس‌های دیگر در حال جولان‌دادند. این امر درباره انسان‌ها هم صدق می‌کند. بسیاری از پژوهشگران که در این زمینه کار می‌کنند معتقدند این یک روش بقای خاص است که با توجه به شرایط می‌تواند اهمیت کم یا زیادی داشته باشد. بسیاری از انسان‌ها با توجه به نگرش‌های ذهنی‌شان که به عوامل محیطی بستگی دارد، انتخاب می‌کنند که چگونه احساس یا زندگی کنند.

تیپ‌های شخصیتی درونگرا یا برونگرا در برخی مواقع کمک‌کننده‌اند، بنابراین هر دو ویژگی شخصیتی اهمیت دارند. این روانشناس بعد از بیان این گفته‌ها ادامه می‌دهد: بیشتر مدیران ارشد در پست‌های مدیریتی، سازمانی و اطلاعاتی، افراد درونگرایی‌اند زیرا اطلاعات خود را به سادگی بیان نمی‌کنند. محمدی می‌گوید: باید شخصیت‌های درونگرا را با آگاهی و علم، قضاوت کنیم، نه با یک نگرش منفی. برای مثال نباید خجالتی‌بودن را با درونگرایی اشتباه بگیریم زیرا خجالتی‌ها ویژگی‌های دیگری دارند. همان‌طور که برخی از افراد برونگرا می‌توانند خجالتی باشند، افراد درونگرا هم می‌توانند ویژگی‌ای مثل خجالتی‌بودن را داشته باشند. او به چند ویژگی مهم افراد درونگرا هم اشاره می‌کند: معمولاً افراد درونگرا مشاهده‌گرند، مثل روانشناسان بالینی که یکی از خصلت‌هایشان مشاهده‌گری است. درونگراها همه چیز را به صورت درونی و عمیق بررسی می‌کنند، تنهایی را دوست دارند و حتی بعد از مشغله زیاد به دنبال اختصاص زمانی برای تنهایی خود می‌گردند.

آنان به جای صحبت کردن درباره افکارشان بسیاری مسائل را درون خود پردازش می‌کنند که ما به آن گفت‌وگوی درونی می‌گوییم. این افراد در بسیاری جهات از برون‌گراها موفق‌ترند چرا که بی‌گدار به آب نمی‌زنند و اطلاعات شخصی خود را به راحتی در اختیار دیگران قرار نمی‌دهند. حتی این دسته از افراد در بیان احساسات خود به همین شیوه عمل می‌کنند. همچنین افراد درونگرا محافظه‌کار، تک‌رو و مستقلند. از طرفی افراد درونگرا شنونده‌های خوبی‌اند بنابراین هنگام صحبت کردن یا قول‌دادن به آنان باید حواسمان را جمع کنیم چرا که آنان وعده‌های دیگران را فراموش نمی‌کنند و همه چیز در حافظه‌شان

# اخبار حوزه بانوان

### پری بنان در جوار همسرش آرام گرفت

همسر استاد غلامحسین بنان که روز دوشنبه (۱۳ دی ماه) دار فانی را وداع گفته بود، بدون حضور مدیران و متولیان موسیقی به خاک سپرده شد.

پری بنان که میراث دار پرتلاش استاد بود، بدون حمایت نهاد و ارگانی موزه ارزشمندی از آثار و دست نوشته های غلامحسین بنان فراهم کرده بود. در تمام این ۳۶ سال پس از درگذشت بنان در خانه اش به روی همه دوستان موسیقی باز بود، در همه محافل هنری حضوری ثمربخش داشت و برای زنده نگه داشتن نام همسرش رنج سفر به شهرها و روستاهای دور و نزدیک را تحمل می کرد و گفته می شود کمتر از متولیان درخواستی داشت.

همسر استاد بنان که در سن نود سالگی از دنیا رفت، روز چهارشنبه (۱۵ دی ماه) در جوار استاد غلامحسین بنان در گورستان امامزاده طاهر کرج به خاک سپرده شد.

### درگذشت جولی اسکات میثمی در سکوت خبری

جولی اسکات میثمی، استاد بازنشسته زبان و ادبیات فارسی و پژوهشگر تاریخ و فرهنگ ایران ۱۷ مهرماه در ۸۴ سالگی و در سکوت خبری در آمریکا درگذشت.

جولی اسکات میثمی متولد سال ۱۹۳۷ میلادی، استاد بازنشسته زبان فارسی و پژوهشگر تاریخ و فرهنگ ایران در موسسه مطالعات شرقی آکسفورد بود که در ۹ اکتبر ۲۰۲۱ (۱۷ مهرماه ۱۴۰۰) در ۸۴ سالگی در کالیفرنیا از دنیا رفت. او از سال ۱۹۷۱ تا ۱۹۸۰ به تدریس ادبیات انگلیسی و ادبیات تطبیقی در دانشگاه تهران مشغول بود. همچنین در تشکیل دوره کارشناسی ارشد ادبیات تطبیقی در این دانشگاه نقش داشت. جولی اسکات میثمی در سال ۱۹۸۵ به عنوان مدرس زبان فارسی در دانشگاه آکسفورد منصوب شد و تا زمان بازنشستگی در سال ۲۰۰۲ به تدریس درس های ادبیات فارسی و عربی پرداخت.

«شعر دربار ایرانی قرون وسطی» (انتشارات دانشگاه پرینستون، ۱۹۸۷)، «دایره المعارف ادبیات عربی» (ویرایش مشترک با پل استارکی، راتلج، ۱۹۹۸)، «تاریخ نگاری فارسی تا پایان قرن دوازدهم» (انتشارات دانشگاه ادینبورگ، ۱۹۹۹) و «ساختار و معنا در شعر عربی و فارسی قرون وسطی: مرورید مشرق زمین» (راتلج، ۲۰۰۳) از جمله کتاب های این چهره فرهنگی هستند. همچنین ترجمه «نظامی، هفت پیکر: عاشقانه ایرانی قرون وسطایی» (انتشارات دانشگاه آکسفورد، ۱۹۹۵) در کارنامه او به چشم می خورد.

کتاب «تاریخ نگاری فارسی» او توسط محمد دهقانی ترجمه شده است. ترجمه دیگری از این کتاب هم توسط مهدی فرهانی منفرد ارائه شده است.

محمد دهقانی، مترجم، نویسنده و پژوهشگر زبان و ادبیات فارسی درباره این دانشمند گفت: اطلاع زیادی از زندگی شخصی او ندارم، دورادور به واسطه کتاب های او را می شناسم؛ هم کتابش را ترجمه کردم و هم از کتاب دیگری «Medieval Persian Court Poetry» (شعر درباری ایران در قرون وسطی) استفاده کردم. زمانی که این کتاب تازه منتشر شده بود، در مشهد بودم، کتاب را خواندم و خب خیلی کتاب خوبی بود و در کتاب «وسوسه عاشقی» از آن استفاده کردم و به آن کتاب ارجاع دادم. از آن سال ها می شناختمش، بعد هم «تاریخ نگاری فارسی» را ترجمه کردم. ایمیلی به او زدم و به او گفتم کتابت را ترجمه کرده ام. تا مدت ها جوابی نداد، به واسطه دوستان محسن آشتیانی که در آمریکا است، خواهش کردم به او بگوید کتابش را ترجمه کرده ام. او به من گفت حالش خوب نیست و متأسفانه نابینا شده و احوال خوشی نداشت. بالاخره بعدها جولی اسکات میثمی ایمیل کوتاهی برایم فرستاد و تشکر کرد. تنها ارتباطی که من با خانم میثمی داشتم، همان بود. بعد هم احوالش بدتر شد تا این که متأسفانه خبر فوت شان را شنیدم.

او درباره درگذشت جولی اسکات میثمی در سکوت خبری و این که با وجود زندگی در ایران و کتاب هایی که درباره شعر کشورمان نوشته، چندان شناخته شده نیست، اظهار کرد: جولی اسکات میثمی در دایره المعارف ادبیات عرب هم برای آکسفورد کار می کرد و فکر می کنم مسئولش بود، می توان گفت بیشتر به ادبیات جهان اسلام به معنای وسیع کلمه و به ادبیات عرب توجه داشت. مشکل اکثر شرق شناسان این است که متأسفانه خیلی خوب نمی توانند متون ما را بخوانند. در همان کتاب «تاریخ نگاری فارسی» من اشتباه های بسیاری در آوردم چون از متون اصلی هم استفاده می کردم و می دیدم که ایشان در ترجمه هایش دچار اشتباه شده است.

این نویسنده و مترجم سپس توضیح داد: خانم میثمی آدم علاقه مندی بود اما اکثر شرق شناسان ادبیات فارسی و ادبیات عرب موضوع تحقیقشان است و حقیقت این است که به ما نگاه بالا به پایین دارند زیرا ما برای شان موضوع تحقیق هستیم و گرنه معمولاً علاقه عاطفی شکل نمی گیرد. کمتر شرق شناسی دیده ام که علاقه عاطفی ای به زبان و فرهنگ ایرانی داشته باشد. جولی اسکات میثمی در زمره اکثریت شرق شناسانی بود که با موضوع کار خود خیلی ارتباط عاطفی نداشت و ایران را از همان زاویه نگاه بالا به پایین غربی می دید و موضوع تحقیقش بود و ارتباطی را که فرای با ایران داشت و حتی امضا می کرد فرای ایران دوست، نداشت. خیلی هم با ایرانیان ارتباطی نداشت، نمونه اش این بود که جواب ایمیل من را با واسطه و به زور

داد. طبیعی است زمانی که چنین ارتباطی نباشد، چه لزومی دارد بخواهیم این ها را بیش از آن چه هستند بزرگ شان کنیم؟ ما موضوع تحقیقشان هستیم و وقتی کاری با آن ها نداریم واقعا جای تعجبی نیست.

دهقانی در ادامه گفت: جولی اسکات میثمی سال های سال در ایران زندگی کرده بود، فکر می کنم در دانشگاه تهران درس خوانده و ادبیات انگلیسی هم درس می داده، اطلاع زیادی ندارم، بعد هم از ایران رفت و به کلی ارتباط خود را با ایران و جامعه زنده ایران قطع کرد. ایران عهد باستان و قدیم و دوره قرون وسطی برایش اهمیت داشت و موضوع کارش بود.

### رکوردشکنی «میرزاطیبی» در مسابقات دوومیدانی داخل سالن باشگاهها

مسابقات داخل سالن باشگاه های کشور (انتخابی تیم ملی زنان) برای حضور در مسابقات آسیایی با رکورد شکنی مهسا میرزاطیبی در پرش با نیزه و قهرمانی تیم پلیمر خلیج فارس پایان یافت.

رقابت های دو و میدانی داخل سالن قهرمانی باشگاه های کشور که حکم انتخابی تیم ملی به منظور شرکت در دهمین دوره مسابقات داخل سالن قهرمانی آسیا (قزاقستان ۲۰۲۲) را نیز دارد، به میزبانی ورزشگاه آفتاب انقلاب تهران به پایان رسید.

این مسابقات در دو نوبت صبح (زنان) و عصر (مردان) و با حضور تیم های فولاد مبارکه سپاهان اصفهان، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ذوب آهن اصفهان، سلکتور تهران، فولاد هرمزگان، لیانا بوشهر، سفیر گتوند، شهید عبدی مازندران، مقاومت بسیج تهران، عماد تهران، مقاومت البرز، عقاب نیروی هوایی، شهرداری هویزه، تکنیک خراسان شمالی، ناشنوبان و مهاجرین افغانستان در بخش آقایان و تیم های پلیمر خلیج فارس خرم آباد، فولاد مبارکه سپاهان اصفهان، مقاومت تهران، مقاومت البرز، سلکتور تهران، شهرداری هویزه، انصار الحسین همدان، پادما یدک اصفهان و چادر ملو اردکان در زنان برگزار شد. در پایان رقابت های بخش زنان، تیم پلیمر خلیج فارس خرم آباد با ۱۶۲ امتیاز قهرمان شد و تیم های چادر ملو اردکان با ۱۲۳ امتیاز و فولاد مبارکه سپاهان اصفهان با ۱۱۲ امتیاز در رده های دوم و سوم قرار گرفتند.

در روز دوم این رقابت ها، مهسا میرزاطیبی رکورد ملی را شکست. رکورد پیشین این مسابقات (۳ متر و ۹۰ سانتی متر) در اختیار خودش بود.

نتایج مسابقات باشگاه های دو و میدانی زنان به شرح زیر است:

- ۳۰۰۰ متر پیاده روی
- ۱- پرپچهر شاهی، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۱۰:۱۷.۷۶ دقیقه
- ۲- بهاره جهان تیغ، سلکتور، ۱۰:۳۱.۷۳ دقیقه
- ۳- حدیثه رثوف، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۱۰:۳۳.۴۹ دقیقه
- دوی ۳۰۰۰ متر
- ۱- پرپچهر شاهی، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۱۰:۱۷.۷۶ دقیقه
- ۲- بهاره جهان تیغ، سلکتور، ۱۰:۳۱.۷۳ دقیقه
- ۳- حدیثه رثوف، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۱۰:۳۳.۴۹ دقیقه
- دوی ۶۰۰ متر
- ۱- فائزه آشورپور، چادر ملو اردکان، ۷:۵۹ ثانیه
- ۲- فائزه نسایی، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۷:۶۷ ثانیه
- ۳- ساناز امیری پور، چادر ملو اردکان، ۷:۷۲ ثانیه
- دوی ۴ در ۴۰۰ متر امدادی
- ۱- پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۳:۵۷.۱۹
- ۲- فولاد مبارکه سپاهان اصفهان، ۴:۰۰.۷۴ دقیقه
- ۳- چادرملو اردکان، ۴:۰۳.۱۶ دقیقه
- پرش با نیزه
- ۱- مهسا میرزا طیبی، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۴.۰۰ متر
- ۲- سمیرا کردلی، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۳.۵۰ متر
- ۳- فاطمه خدایی، چادر ملو اردکان، ۳.۳۰ متر
- دوی ۸۰۰ متر
- ۱- تکتم دستاربنندان، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۲:۱۴.۱۰ دقیقه
- ۲- هانیه ثمری، سلکتور، ۲:۱۴.۶۹ دقیقه
- ۳- ساجده فانی، خراسان رضوی، ۲:۱۶.۲۶ دقیقه
- پرش طول
- ۱- ریحانه مینی، پلیمر خلیج فارس خرم آباد، ۶.۰۶ متر
- ۲- الهه رحیمی فر، چادرملو اردکان، ۵.۷۶ متر
- ۳- کیمیا پورخلخال، سلکتور، ۵.۷۳ متر

### ملی پوشان فوتسال زنان حریفان خود را در تورنمنت کافا شناختند

حریفان تیم ملی فوتسال زنان در مسابقات قهرمانی فوتسال زنان کافا مشخص شد.

مسابقات قهرمانی فوتسال زنان کافا ۲۰۲۲ از ۲۸ دی تا ۸ بهمن به میزبانی تاجیکستان در شهر دوشنبه و با حضور تیم های ایران، قرقیزستان، تاجیکستان و ازبکستان برگزار می شود. بر همین اساس طبق اعلام مسوولان برگزار کننده مسابقات کافا، برنامه بازیها به شرح زیر است:

جمعه یکم بهمن ماه  
تاجیکستان-قرقیزستان

ازبکستان- ایران  
شنبه دوم بهمن ماه  
قرقیزستان- ازبکستان  
ایران- تاجیکستان  
دوشنبه ۴ بهمن ماه  
قرقیزستان- ایران  
تاجیکستان- ازبکستان  
سه شنبه ۵ بهمن ماه  
ایران- قرقیزستان  
ازبکستان تاجیکستان  
پنجشنبه ۷ بهمن ماه  
قرقیزستان- تاجیکستان  
ایران- ازبکستان  
جمعه ۸ بهمن ماه  
تاجیکستان- ایران  
ازبکستان- قرقیزستان

تیم ملی فوتسال زنان پس از ۲ سال راهی این رقابت ها خواهد شد و فرزوان سلیمانی امروز به عنوان سرمربی تیم ملی فوتسال زنان انتخاب شد. اردوی تیم ملی فوتسال بانوان از ۱۷ دی ماه در تهران آغاز شد.

فرزانه توسلی، اعظم اخوندی، نسیرین مقیمی، مهتاب بنایی، الهام عنافچه، نسا احدی، مارال ترکمان، فاطمه رحمتی، فرشته خسروی، سحر زمانی، یاسمن پاکجو، مهسا علی مددی، فاطمه تراهی، سارا شیر بیگی از استان تهران، طاهره مهدی پور، سحر پایی، فاطمه پایی، راحله رفیعی از استان خوزستان و هما آقایی از استان کرمان ملی پوشان دعوت شده به اردوی تیم ملی هستند.

این مرحله از اردوی تیم ملی فوتسال بانوان روز بیستم دی ماه به پایان می رسد.

### مجللی: با سرمربی برزیلی تیم ملی قایقرانی می توانیم در هانگژو به مدال برسیم

مربی تیم ملی قایقرانی گفت: با مربیان خارجی زیادی کار کردم اما حضور «پدرو سنا» می تواند به تجربیات ما اضافه کند و می توانیم در کنار این سرمربی برزیلی روند رو به رشدی داشته باشیم و در کنار او در بازی های آسیایی به مدال برسیم.

مهسا مجللی اظهار داشت: با توجه به اینکه تمامی تمرینات در فضای باز است و همه قایقرانان تست کرونا را قبل از تمرینات انجام می دهند، از این نظر مشکلی نداریم و همه دستورالعمل های بهداشتی را رعایت می کنند. وی افزود: در حال حاضر اردوهایی برای آماده سازی ورزشکاران برگزار می شود تا در بازی های آسیایی ۲۰۲۲ هانگژو چین بتوانند عملکرد خوبی داشته باشند. هر چند قابل پیش بینی نیست، اما نمی توانیم به طور قطع بگوییم که در این بازی ها به مدال می رسیم اما قایقرانان با انگیزه زیادی در این رقابت ها حضور می یابند و شاهد درخشش ورزشکاران در این بازی ها خواهیم بود.

مربی تیم ملی قایقرانی عنوان کرد: در حال حاضر تعداد تعداد قایقرانان اعزامی به بازی های آسیایی مشخص نیست و باید اردوها برگزار شود و در نهایت با برگزاری مسابقات انتخابی، نفرات اعزامی به چین مشخص خواهند شد.

وی یادآور شد: با توجه به اینکه «پدرو سنا» سرمربی برزیلی را برای تیم ملی آب های آرام در بخش زنان و مردان داریم، قرار است سه هفته تمرینات در اردوهای تیم ملی و یک هفته تمرینات در منزل انجام شود اما شاید این تمرینات و اردوها با توجه به نظر کمیته فنی و فدراسیون تغییراتی داشته باشد. مجللی خاطر نشان کرد: اینکه بخواهیم در مسابقه مهمی نتیجه بگیریم، مستلزم همکاری وزارت ورزش، کمیته ملی المپیک، فدراسیون، ورزشکاران و مربیان است. ورزشکاران ایرانی فوق العاده هستند و تلاش زیادی برای کسب مدال دارند تا پرچم ایران را در میدان بین المللی بالا ببرند.

وی اضافه کرد: می خواهیم در بازی های آسیایی به نتیجه خیلی مطلوب برسیم و این روندی که اکنون آغاز شده، روبه رشد است و با برنامه ریزی مدون حتما می توانیم شاهد اتفاقات خوبی در رشته قایقرانی باشیم.

مربی تیم ملی با اشاره به اینکه «پدرو سنا» یکی از مربیان خوب قایقرانی است، گفت: با مربیان خارجی زیادی کار کردم اما حضور پدرو می تواند به تجربیات ما اضافه کند و همکاری خوبی با او داریم و می توانیم در کنار وی روند رو به رشدی داشته باشیم. وی سرمربی تیم ملی ژاپن و برزیل بود و با وجود وی می توانیم به مدال برسیم.

### بازدید مدیر کل امور زنان و خانواده از نمایشگاه عفاف و حجاب در اداره کل جهاد کشاورزی استان

مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری از نمایشگاه عفاف و حجاب که بمناسبت شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) در سازمان جهاد کشاورزی استان برگزار شده بود، بازدید کرد.

منتظری تختی ضمن تشکر از مدیریت و مشاور امور بانوان آن دستگاه به منظور راه اندازی این نمایشگاه که شامل فروش کتاب و محصولات فرهنگی عفاف و حجاب بود، اظهار امیدواری کرد که در آینده نزدیک شاهد برپایی نمایشگاههای متعددی در حوزه زنان و خانواده در دیگر دستگاه های اجرایی استان باشیم.

## روان درمانگر و مشاوره خانواده:

## ناسازگاری والدین زمینه بزه کاری فرزندان را فراهم می کند



روان‌درمانگر و مشاوره خانواده با بیان اینکه ناسازگاری والدین با یکدیگر باعث کاهش صمیمیت و آرامش در محیط خانواده و طبیعتاً بی‌توجهی به کودکان می‌شود، تأکید کرد: تداوم مشاجره پدر و مادر به تدریج زمینه را برای بروز بزهکاری و آسیب‌های اجتماعی در فرزندان فراهم می‌کند.

زهرآ نصاری درمورد تأثیر اختلاف و ناسازگاری والدین بر فرزندان اظهار داشت: با افزایش سطح آگاهی در جامعه امروز تأثیر و اهمیت خانواده بر رشد و تکامل شخصیتی فرزندان برای همگان بدیهی است.

وی تصریح کرد: رفتار خانواده به ویژه ارتباط پدر و مادر محور اصلی و معین سلامت روان کودک است. ارتباط مبتنی بر عشق و احترام والدین می‌تواند فرزندان را مهربان و قدرشناس پرورش دهد و در مقابل اختلاف و ناسازگاری مداوم سبب کاهش اعتماد به نفس، انزواطلبی و افسردگی کودک بشود.

نصاری توضیح داد: ناسازگاری والدین با یکدیگر باعث کاهش صمیمیت و آرامش در محیط خانواده و طبیعتاً بی‌توجهی به فرزندان شده و این امر تأثیرات مخربی بر ابعاد مختلف رشد کودک خواهد گذاشت.

وی ادامه داد: هدف از ازدواج، تشکیل خانواده و کسب آرامش است و به منظور دستیابی به این هدف باید ارتباطات خانوادگی سرشار از محبت، عشق و احترام باشد. بنابراین صدمه به این هدف جزو آسیب‌های خانواده شناخته می‌شود.

نصاری با اشاره به نقش وراثتی و محیطی خانواده نیز یادآور شد: سه مرحله در دوران رشد بشر به عنوان مهمترین مراحل رشد شخصیت و تربیت انسان شناخته می‌شود. دوران کودکی، نوجوانی و جوانی که مرحله نخست (دوران کودکی) به عنوان مهمترین مرحله از تکامل شخصیتی را پایه‌گذاری کرده و بر این اساس ارتباط والدین در این دوران نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وی خاطرنشان کرد: اختلاف پدر و مادر شخصیت فرزندان را تحت تأثیر قرار داده و آنها را در سال‌های آتی در اجتماع دچار مشکل می‌کند. احساس تشویش، نگرانی و اضطراب در این فرزندان علاوه بر اثرات مخرب بر سلامت روان، حیات زناشویی موفق را هم از آنان سلب می‌کند.

این مشاور خانواده اضافه کرد: روابط خصمانه والدین همچنین زمینه تخریب زندگی کودکان فرزندان را فراهم و با سلب آرامش و امنیت، بر خصوصیات روانی کودک نیز اثر می‌گذارد.

## تداوم ناسازگاری والدین و بروز مشکلات رفتاری فرزندان

نصاری افزود: شدت وضعیت اختلافات و تداوم ناسازگاری‌ها به عواطف و احساسات کودکان نیز ضربه زده و زمینه را برای بزهکاری فرزندان فراهم می‌کند. کاهش صمیمیت در محیط خانواده در راستای این اختلافات باعث

می‌شود، فرزندان به ویژه دختران در مواقع حساس (یعنی تجربه بحران‌های روحی) مشکلات خود را با خانواده مطرح نکرده و بنابر این گرایش به آسیب‌های اجتماعی آغاز شود.

این روان‌درمانگر خاطرنشان کرد: مشاجره پدر و مادر در حضور فرزندان محیط خانواده را نیز متشنج کرده و به تدریج با گذشت زمان، آثار مخرب این مساله با بی‌احترامی فرزندان به والدین همراه می‌شود. این آسیب در سال‌های آینده در ابعاد بزرگتر در سطح جامعه به اشکال مختلف همچون مشکلات رفتاری بروز می‌کند. نصاری ادامه داد: فرزندان از رفتار پدر و مادر الگوبرداری می‌کنند. بنابراین یکی دیگر از مهمترین تبعات مشاجره و اختلاف مداوم پدر و مادر با یکدیگر، الگوبرداری فرزندان از این رفتار و پیاده‌سازی آن در زندگی آینده خود خواهد بود. این روانشناس توضیح داد: در حقیقت «کودکان ما آنگونه می‌شوند، که ما هستیم، نه آنگونه که دلمان می‌خواهد» بر این اساس روابط سالم اعضاء خانواده با یکدیگر به ویژه پدر و مادر در ناخودآگاه ذهن فرزندان ذخیره شده و در برخورد با همسر و فرزندان خود، اقوام و دوستان و در کل جامعه تکرار می‌شود.

نصاری گفت: بنابراین به منظور تربیت صحیح و جلوگیری از فشارهای روحی - روانی و جسمانی باید با انتخاب صحیح همسر، افزایش سازگاری، مدارا، مهار خشم، پرهیز از توقع، گفت‌وگوی متقابل و سالم در صورت بروز اختلافات نیز مساله را حل کنیم. / ایرنا

می‌شود، فرزندان به ویژه دختران در مواقع حساس (یعنی تجربه بحران‌های روحی) مشکلات خود را با خانواده مطرح نکرده و بنابر این گرایش به آسیب‌های اجتماعی آغاز شود.

این روان‌درمانگر خاطرنشان کرد: مشاجره پدر و مادر در حضور فرزندان محیط خانواده را نیز متشنج کرده و به تدریج با گذشت زمان، آثار مخرب این مساله با بی‌احترامی فرزندان به والدین همراه می‌شود. این آسیب در سال‌های آینده در ابعاد بزرگتر در سطح جامعه به اشکال مختلف همچون مشکلات رفتاری بروز می‌کند. نصاری ادامه داد: فرزندان از رفتار پدر و مادر الگوبرداری می‌کنند. بنابراین یکی دیگر از مهمترین تبعات مشاجره و اختلاف مداوم پدر و مادر با یکدیگر، الگوبرداری فرزندان از این رفتار و پیاده‌سازی آن در زندگی آینده خود خواهد بود. این روانشناس توضیح داد: در حقیقت «کودکان ما آنگونه می‌شوند، که ما هستیم، نه آنگونه که دلمان می‌خواهد» بر این اساس روابط سالم اعضاء خانواده با یکدیگر به ویژه پدر و مادر در ناخودآگاه ذهن فرزندان ذخیره شده و در برخورد با همسر و فرزندان خود، اقوام و دوستان و در کل جامعه تکرار می‌شود.

نصاری گفت: بنابراین به منظور تربیت صحیح و جلوگیری از فشارهای روحی - روانی و جسمانی باید با انتخاب صحیح همسر، افزایش سازگاری، مدارا، مهار خشم، پرهیز از توقع، گفت‌وگوی متقابل و سالم در صورت بروز اختلافات نیز مساله را حل کنیم. / ایرنا

ناسازگاری والدین زمینه بزه کاری فرزندان را فراهم می کند

## متوسط سن جمعیت کشور به ۳۲ سال رسید



مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت افزود: در آن زمان نیاز داریم تخت‌های بیمارستانی را ۳ تا ۴ برابر افزایش دهیم، زیرا اکنون ۵۰ تا ۷۰ درصد این تخت‌ها در اشغال سالمندان هستند. ۳۰ سال دیگر که ما ۲۰ درصد سالمند داریم، کشورهای اطراف ما بین ۱۰ تا ۳۰ درصد سالمند هستند و پاکستان و عراق به ۳۸۰ میلیون و ۱۰۰ میلیون جمعیت با کمتر از ۱۰ درصد سالمند می‌رسند.

دانشمندان اقتصاد، عامل رشد اقتصادی جوامع را رشد نرخ باروری می‌دانند

دکتر برکاتی با اشاره به اینکه دانشمندان اقتصاد که نوبل این رشته را دریافت کرده‌اند بهترین عامل رشد اقتصادی جوامع را رشد نرخ باروری می‌دانند، گفت: به عنوان مثال هند جزو اقتصادهای بزرگ دنیاست. اقتصاد دان دیگری می‌گوید با کنترل اقتصاد جمعیت هم کنترل می‌شود.

وی با بیان اینکه هر انسانی که به دنیا می‌آید دو تا سه برابر از نبودنش بیشتر سود اقتصادی برای کشورها دارد، عنوان کرد:

قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در راستای رفع چالش جمعیتی کشور مصوب شده است؛ در این قانون، اسنادهای قانونی برداشته، تسهیل‌گری‌ها و مشوق‌ها نیز در نظر گرفته شده است تا معضل پیری جمعیت برطرف شود. همین قانون برای حرکت جمعیت به سمت رشد کفایت می‌کند.

مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت در پایان تصریح کرد: رشد جمعیت نیاز به فرهنگسازی دارد و تحکیم‌پذیر نیست و ما نمی‌توانیم به خانواده‌ها بگوییم چند فرزند داشته باشند. تبیین سیاست‌های فرزندآوری نیازمند مساعدت و تلاش‌های همه و استفاده از تمام ظرفیت‌های رسانه‌ای در کشور است.

انتخاب

۳۰ سالگی است، خارج شده‌اند. متوسط سن جمعیت کشور که ابتدای انقلاب ۲۲ سال بوده اکنون به ۳۲ سال رسیده است. با آن جمعیت جوان‌تر انقلاب کردیم و جنگ را مدیریت کردیم الان با جمعیتی که ۱۰ سال مسن‌تر شده است و سه دهه بعدی به بالای ۴۰ سال خواهد رسید، بسیار چالش خواهیم داشت.

وی با بیان اینکه در ۱۰ سال گذشته به طور متوسط ۲ درصد از جمعیت جوان کشور کم شده و رشد سالمندی در حالی که رشد جمعیت مان هم اکنون ۶۷۰ درصد است بیش از ۳۵ درصد بوده است، اعلام کرد: در سال ۱۴۳۰ مطابق نقشه جمعیتی سازمان ملل، کشوری خواهیم بود با ۹۵ میلیون جمعیت که نزدیک به ۳۰ میلیون سالمند خواهد داشت.

مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت در ادامه با اشاره به اینکه این کشورها مجبور می‌شوند برای پر کردن چاه جمعیتی سراغ راه‌هایی به جز زاد و ولد بومی خود بروند که خیلی نگران کننده است، گفت: در پنج سال گذشته شاخص باروری تمام استان‌های کشور ۲۰ درصد افت داشته است. فقط در سال ۹۹ دو استان رشد منفی نداشته‌اند.

متوسط سن جمعیت کشور به ۳۲ سال رسیده است دکتر برکاتی ادامه داد: در ۱۰ سال گذشته به طور متوسط سالیانه ۲ درصد از جمعیت جوان کشور کاسته شده است، به نحوی که جمعیت جوان از ۲۵ میلیون نفر در بازه زمانی اعلام شده به ۲۰ میلیون نفر رسیده است. جوانان متولد نیمه اول و دوم دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ به مرور زمان از سن جوانی که تا

سید حامد برکاتی مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه در وضعیت بسیار خاص جمعیتی قرار داریم، گفت: دانشمندان اقتصاد که نوبل این رشته را دریافت کرده‌اند بهترین عامل رشد اقتصادی جوامع را رشد نرخ باروری می‌دانند.

اولین جلسه هم‌اندیشی و همفکری در راستای فرزندآوری و اقلان تزریق واکسن، با حضور مهندس محمد هاشمی رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و مدیران روابط عمومی‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و خبرنگاران استانی به صورت ویدئو کنفرانس برگزار شد.

اولویت کنونی کشور در کنار مدیریت کرونا، جوان‌سازی جمعیت است

در این نشست سید حامد برکاتی مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه در وضعیت بسیار خاص جمعیتی قرار داریم، گفت: اولویت کنونی کشور در کنار مدیریت کرونا، جوان‌سازی جمعیت است.

دکتر برکاتی با بیان اینکه رشد جمعیت در سال‌های گذشته ۰۶۷ درصد بوده است، اضافه کرد: شاخص باروری کل در کشور اکنون ۱۶۷ درصد است و رسیدن این آمار به کمتر از ۱۵ درصد موجب ایجاد چاله جمعیتی و رسیدن به شاخص ۱۳ درصد منجر به ایجاد چاه جمعیتی می‌شود که خروج از آن بسیار دشوار خواهد بود. کشورهایی که در چاه جمعیتی افتاده‌اند مانند برخی کشورهای اروپایی دیگر نتوانسته‌اند از آن خارج شوند؛ لذا کشور آلمان سالانه به مهاجرت پذیری روی آورده و سالانه ۳۰۰ هزار مهاجر می‌پذیرد، ژاپن هم پذیرای مهاجران است. شاخص TFR در این کشورها به زیر ۱۳ درصد رسیده است.

# افزایش فضای ورزشی مطالبه بانوان هرمزگان از مسئولان است

گزارش: تسنیم



یکی از کمبودهای استان هرمزگان پایین بودن توجهات به بانوان هرمزگانی در زیرساخت‌های ورزشی بوده که نیاز است در این رابطه توجه بیشتری صورت گیرد.

یکی از مسائلی که در شهر بندرعباس و استان هرمزگان شاید هنوز جایگاه اصلی خود را پیدا نکرده بحث بانوان و فضاهای مناسب برای ورزش آن‌ها است.

بانوان نیز مانند مردان از حقوقی در جامعه برخوردار هستند که احترام به حقوق آن‌ها و فراهم آوردن رفاه حداقلی جهت حضور آسان‌تر و بهتر در جامعه و استفاده از ظرفیت‌های موجود یکی از حقوق بلافصل آن‌ها بوده که تامین آن برعهده کارگزاران جامعه است.

اصل سوم قانون اساسی دولت را موظف کرده حقوق همه جانبه افراد اعم از زن و مرد به صورت مساوی تامین کند و اصل بیستم قانون اساسی نیز تاکید دارد که همه افراد ملت اعم از زن و مرد به طور یکسان در حمایت قانون قرار دارند و از همه حقوق انسانی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با رعایت موازین اسلام برخوردار هستند و همچنین اصل بیست و یکم قانون اساسی شفاف‌تر بیان کرده است که دولت موظف است حقوق زن را در تمام جهات با رعایت موازین اسلامی تضمین کند.

منشور حقوق و مسئولیت‌های زنان در نظام جمهوری اسلامی ایران مصوب پانصد و چهل و ششمین جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی در سال ۸۳ حدود ۱۴۸ حق را برای زنان در ایران متصور شده که حقوق ۵۳ آن حق دسترسی فراگیر و عادلانه به امکانات ورزشی و آموزشی در زمینه تربیت بدنی و تفریحات سالم، حق ۵۴ آن حق پرورش و شکوفایی استعدادها و ورزشی و حضور در میادین ورزشی در سطح ملی و بین‌المللی متناسب با موازین اسلامی و حق ۷۳ آن بهره‌مندی از مراکز فرهنگی ویژه بانوان با رعایت ضوابط اسلامی با توجه به خصوصیات روحی و جسمی آنان و با اولویت مناطق محروم است.

بنابراین دولت طبق اصل بیست و یکم قانون اساسی موظف است این حقوق را برای بانوان تامین کند و طبق اصول دیگر قانون اساسی که تاکید بر تامین حقوق زن و مرد با مساوات دارد به همان میزان که برای مردان ظرفیت فرهنگی، ورزشی و اجتماعی ایجاد کرده است باید برای بانوان نیز ایجاد کند.

بازوی دیگری در توسعه زیرساخت‌های ورزشی امروزه به کمک دولت‌ها آمده است شهرداری‌ها هستند که هم در بحث زیرساخت‌های ورزشی، هم در اجرای برنامه‌های ورزشی و هم در ورزش حرفه‌ای ورود پیدا کرده‌اند و امروزه شهرداری‌ها به یک سازمان همه جانبه تبدیل شده است، یکی از کارهایی که امروزه از شهرداری‌ها مورد انتظار است کمک به توسعه زیرساخت‌های ورزشی به خصوص در حوزه بانوان است.

براساس بند ۲۱ ماده ۵۵ قانون شهرداری‌ها یکی از مسائلی که برعهده شهرداری‌ها گذاشته شده است ساخت ورزشگاه‌ها و محیط‌های ورزشی است و شهرداری بندرعباس از سال ۹۲ تا ۹۹ سه سالن ورزشی سرپوشیده شامل شهدا، شهدای سیدکامل و بازسازی سالن ورزشی شهدای دوراهی ایسینی را به سرانجام رسانده و همچنین ۴۴ زمین ورزشی چمن مصنوعی احداث کرده است.

اما بحثی که مطرح است این است که آیا عدالت و مساوات در توزیع این امکان ورزشی بین بانوان و آقایان رعایت شده است؟ آیا بانوان دسترسی راحت به فضاهای ورزشی را در اختیار دارند؛ اصلاً بگیریم که در شهر بندرعباس این دسترسی وجود دارد در استان هرمزگان شرایط به چه

شکلی است آیا یک بانو در جاسک می‌تواند ورزشی را که دلش می‌خواهد را با کمترین هزینه انجام دهد یا خیر؟ پاسخ خیر است؛ خیری که متهم ردیف اول آن دولت‌های پیشین هستند که در حوزه‌های ورزشی توسعه‌های نامتوازنی را به بار آوردند و امروز شاهد این حد از فاصله طبقاتی در ورزش بانوان و آقایان هستیم.

لیدا صادقی از فعالان حوزه ورزش در شهر بندرعباس در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم اظهار داشت: شخصی مثل من که سال‌ها است از چاقی رنج می‌برم و بعد از عمل جراحی به خواست پزشک برای بهتر پیش رفتن از کیفیت عمل باید ورزش را به صورت روتین انجام دهم باید از کجا و چگونه شروع کنم؟ با این وضعیت اقتصادی و هزینه‌های بالا برای اینکه باری بر دوش خانواده نباشم چه کاری باید انجام بدهم که هزینه‌ها کاهش پیدا کند.

وی افزود: پارک‌ها متأسفانه از وضعیت خوبی برخوردار نیستند و نمی‌توان خیلی برای ورزش کردن روی آن‌ها حساب کرد؛ پارک بانوان در بندرعباس وجود دارد اما در سایر شهرستان‌ها که این چنین پارکی وجود ندارد بانوان برای ورزش چه کاری باید انجام دهند؟ به همین جهت باید فکری برای وضعیت ورزشی بانوان شود چرا نبود پارک بانوان در استان و کمبودش در بندرعباس مشکل آفرین است.

این شهروند ورزش‌دوست بیان کرد: استان هرمزگان از نظر آب و هوا جز مناطق گرمسیر بشمار می‌آید با این حساب باید باشگاه‌ها و مکان‌های سرپوشیده با تهویه و کولر مناسب در آن ساخته شود اما متأسفانه اینگونه فضاها در استان بسیار کم است.

مریم جهرمی مربی رسمی فدراسیون کاراته نیز در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم اظهار داشت: پرداختن به ورزش حرفه‌ای در استان هرمزگان سختی‌های بسیاری دارد چرا که در استان با کمبود فضای ورزشی روبرو هستیم و وضعیت آب و هوایی و محدودیت‌ها اجازه استفاده از فضای باز شهری را نیز از ما می‌گیرد.

وی ادامه داد: برای اینکه جامعه‌ای متعالی داشته باشیم باید برای تندرستی همه اعضای جامعه برنامه ریزی داشته باشیم و در سالن‌های ورزشی و پارک‌ها بستر مناسب را برای ورزش بانوان ایجاد کنیم.

جهرمی بیان کرد: متأسفانه گاهی شاهد این هستیم که هزینه ورزش بانوان بیشتر از آقایان است که با انجام هماهنگی‌های بین دستگاهی می‌توان روزهایی در هفته سالن‌های مختلف سطح شهر و استان را به بانوان اختصاص داد و با فرهنگسازی و تبلیغات آن‌ها را به ورزش ترغیب کرد.

وی خاطرنشان کرد: کرونا آسیب بسیاری به باشگاه‌های ورزشی زد و این آسیب در باشگاه‌هایی که مربوط به بانوان بود بیشتر بود از این رو لازم است تمهیداتی برای حمایت از ورزش بانوان اندیشیده شود.

نهاد علی میرزایی نوجوان کارته‌کار بندرعباسی نیز تاکید کرد: دوست داریم ظرفیت‌های مورد نیاز ورزش در سطح شهر برای بانوان ایجاد شود تا بتوانیم به درستی از آن‌ها استفاده کنیم.

وی افزود: بسیاری از تمرینات را با در نظر گرفتن یک فضای مختص بانوان در همین پارک‌ها می‌توان انجام داد اما لازم است مسئولان برای آن‌ها برنامه‌ریزی داشته باشند.

علی میرزایی خاطرنشان کرد: اگر ورزش نمی‌کردم قطعاً بیشتر وقت‌م صرف حضور بی‌سود در فضای مجازی می‌شد پس چه بهتر که ظرفیت حضور دختران در میادین ورزشی در شهر و استان ایجاد شود.

## ممنوعیت رشته‌های بدن‌سازی بانوان منحصر به اصفهان نیست

وی خاطرنشان کرد: رشته‌های فیتنس چلنج و پاورلیفتینگ حدود یک سال و مچ اندازی حدود سه سال است که در بخش بانوان در استان فعال است.

محمدی درباره فعالیت بانوان در ورزش بدن‌سازی تاکید کرد: برخی این ممنوعیت را به اشتباه ویژه ورزش بدن‌سازی بانوان دانستند درحالی‌که ورزش بدن‌سازی بانوان مانند گذشته در باشگاه‌های ورزشی دایر خواهد بود و مشکلی در این زمینه وجود ندارد.

وی همچنین اظهار داشت: حدود ۲۰۰ بانو در استان اصفهان در این ۳ رشته فعالیت می‌کنند.

دبیر هیات بدن‌سازی و پرورش اندام استان اصفهان یادآور شد: هیات بدن‌سازی و پرورش اندام استان اصفهان هم‌اکنون در مرحله سرپرستی و فاقد رییس است و افراد پیشنهادی برای سرپرستی هیات به فدراسیون معرفی شده‌اند اما هنوز ابلاغی امضا نشده است که پس از ابلاغ حکم سرپرستی هیات استان، مجمع انتخاباتی برگزار خواهد شد.

دلیل این ممنوعیت را به گفته مسوولان وزارتخانه متبوع نداشتن مجوز کتبی فعالیت توسط فدراسیون عنوان و تصریح کرد: این موضوع در حال رایزنی است و به احتمال زیاد تا روزهای آینده رفع خواهد شد.



دبیر هیات بدن‌سازی و پرورش اندام استان اصفهان فیتنس چلنج و پاورلیفتینگ از رشته‌های این هیات فعالیت دارند که وزارت ورزش و جوانان عنوان کرده که فعالیت بانوان فعلاً در این رشته‌ها ممنوع است.

دبیر هیات بدن‌سازی و پرورش اندام استان اصفهان ممنوعیت رشته‌های بدن‌سازی بانوان منحصر به اصفهان نیست

دبیر هیات بدن‌سازی و پرورش اندام استان اصفهان اشاره به نامه وزارت ورزش و جوانان درباره ممنوعیت فعالیت بدن‌سازی بانوان گفت: ممنوعیت رشته‌های زیرپوشش هیات بدن‌سازی برای بانوان تنها منحصر به استان اصفهان نیست و به تمامی استان‌ها ابلاغ شده است.

مجتبی محمدی افزود: ممنوعیت ابلاغ‌شده از سوی وزارت ورزش و جوانان برای رشته‌های زیرمجموعه بدن‌سازی بانوان موقتی و تنها برای مسابقات و کلاس‌های آموزشی است.

وی اضافه کرد: ۱۱ رشته زیرپوشش هیات بدن‌سازی و پرورش اندام است که از این تعداد فعالیت در برخی از رشته‌ها مانند پرورش اندام و زیبایی‌اندام پیش‌ازاین نیز در ایران برای بانوان غیرقانونی بوده است.

وی بیان کرد: بانوان علاوه بر بدن‌سازی در رشته‌های مچ

# با سر آشیز = کوفته مرغ و پنیر



مواد لازم  
گوشت مرغ چرخ کرده ۴۵۰ گرم  
تخم مرغ ۱ عدد  
آرد سوخاری یک دوم پیمانه  
پنیر پارمزان رنده شده یک دوم پیمانه  
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری  
پودر سیر یک دوم قاشق چایخوری  
پودر پیاز یک دوم قاشق چایخوری  
نمک یک دوم قاشق چایخوری  
فلفل سیاه به میزان لازم  
ادویه دلخواه به میزان لازم  
طرز تهیه

فر را روشن کنید. آن را روی درجه حرارت ۴۰۰ فارنهایت یا حدود ۲۰۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید تا گرم شود. یک کاسه به ابعاد متوسط بردارید. تمام مواد اولیه یعنی مرغ چرخ شده، تخم مرغ، آرد سوخاری، روغن زیتون، نمک، فلفل، پنیر پارمزان، پودر پیاز و پودر سیر را در کاسه بریزید.

دست هایتان را بشویید و انگشتها را از دست دربیابید. حالا تمام مواد را با هم خوب مخلوط کرده و ورز دهید.

روی سینی فر یک ورقه آلومینیومی تمیز پهن کنید. به کمک یک قاشق کمی از مواد کوفته مرغ و پنیر بردارید و با دست گلوله کنید. این کار را برای تمام مواد تکرار کنید. کوفته ها را با فاصله و به طور منظم در سینی فر بچینید.

کوفته ها را در فر بگذارید. حدودا ۲۵ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا کوفته مرغ در دمای ۴۰۰ فارنهایت یا ۲۰۰ سانتی گراد پخته شود. هر وقت کوفته ها قهوه ای مایل به طلایی رنگ شدند، آماده هستند. حالا کوفته ها را از فر خارج کنید. آن ها را با انواع سس دلخواه مثل سس مارنارا، پاستا و انواع سبزیجات کبابی می‌توانید میل کنید. نوش جان.

کافی است گوشت بوقلمون چرخ شود.  
- اگر به آرد سوخاری دسترسی ندارید، از خرده نان باگت استفاده کنید.  
- برای طعم دهی بیشتر به این غذا می‌توانید از جعفری خرد شده تازه، سس مایونز، آب لیموی تازه، پونه کوهی، برگ ریحان و ... استفاده کنید.

نکات کلیدی تهیه کوفته مرغ و پنیر  
- در صورت تمایل می‌توانید به جای پودر سیر و پودر پیاز، از پیاز و سیر تازه استفاده کنید. فقط لازم است آن را به خوبی خرد و ریز کنید تا موقع سرو کوفته زیر دندان احساس نشوند.  
- با این دستور می‌توانید کوفته بوقلمون پختی هم تهیه کنید. فقط

## چند خبر کوتاه...

محموله به تعویق افتاد و به نیمه ماه ژانویه یعنی نزدیک به یک هفته آینده موقوف شد، در نتیجه ممکن است طی روزهای آتی محدودیتی در موجودی واکسن آسترانکا در مراکز واکسناسیون داشته باشیم. سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت ادامه داد: افراد می‌توانند برای نوبت سوم از واکسن جایگزین استفاده کنند؛ طبق دستورالعمل‌ها آنهایی که در اول و دوم واکسن آسترانکا دریافت کرده اند می‌توانند برای نوبت سوم از واکسن پاستوکوک پلاس یا اسپوتنیک استفاده کنند. وی ادامه داد: افرادی که برای دز سوم واکسن تاکید به دریافت آسترانکا دارند، باید حدود یک هفته صبر کنند. بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، هاشمی در پایان با بیان اینکه افرادی هم که در دز اول و دوم واکسن‌هایی همچون اسپوتنیک دریافت کرده اند در صورتی که واکسن آسترانکا در دسترس نبود، می‌توانند برای دز سوم واکسن از واکسن پاستوکوک پلاس استفاده کنند، گفت: ان شاءالله تا حدود یک هفته آینده محدودیت موجودی رفع و محموله جدید در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار می‌گیرد.

### وام ۵۰۰ میلیون تومانی ازدواج بررسی شد

معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان از بررسی وام ۵۰۰ میلیون تومانی ازدواج برای تشویق جوانان به ازدواج خبر داد.  
به گزارش آوای دریا و به نوشته باشگاه خبرنگاران، وحید یامین پور، معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان در توییتی نوشت: رئیس محترم کمیسیون اجتماعی مجلس گفتند برای تشویق جوانان به ازدواج در حال بررسی وام ۵۰۰ میلیون تومانی هستیم. سیاست‌های تشویقی خوب است. اما به موازات آن باید مانع زدایی از ازدواج به هنگام هم انجام شود. رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی گفته بود بند الحاقی درباره وام ازدواج جوانان در لایحه بودجه ۱۴۰۱ گنجانده شده است و براساس آن مبلغ وام ۱۵۰ میلیون تومان برای زوج و ۱۵۰ میلیون تومان برای زوجه در نظر گرفته شده است، همچنین مبلغ تسهیلات قرض الحسنه ازدواج برای پسران تا سن ۲۵ سالگی و دختران تا سن ۲۳ سالگی علاوه بر ۱۵۰ میلیون تومان ۱۰۰ میلیون تومان در نظر گرفته شده است. در حال حاضر در سال ۱۴۰۰ میزان تسهیلات قرض الحسنه ازدواج به منظور کاهش سن ازدواج برای زوج‌های زیر ۲۵ سال در پسران و دختران زیر ۲۳ سال واجد شرایط مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان و برای سایر زوجین ۷۰ میلیون تومان است که مطابق با تبصره ۴ ماده ۶۸ قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده از سال ۱۴۰۱ به بعد حداقل به اندازه نرخ تورم سالانه به مبلغ وام ازدواج اضافه می‌شود.

مطالعه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) نشان داد: واکسناسیون کووید-۱۹ در دوران بارداری با زایمان زودرس یا تولد نوزاد با وزن پایین مرتبط نیست. میزان زایمان زودرس در میان بیش از ۱۰ هزار زن بارداری که حداقل یک دز واکسن کووید-۱۹ دریافت کرده بودند ۴۹ درصد و هفت درصد در میان ۲۶ هزار نفری بوده که واکسینه نشده بودند. این تفاوت از نظر آماری معنی دار تلقی نمی‌شود. علاوه بر این، محققان دریافتند: واکسناسیون کووید-۱۹ خطر تولد نوزادی را که وزن آن کمتر از حد معمول باشد، افزایش نمی‌دهد.

نتایج بدست آمده در این مطالعه تایید کننده توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده در مورد ایمنی واکسناسیون کووید-۱۹ در دوران بارداری است. محققان با اشاره به اینکه زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ بیشتر با خطر بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه مواجه هستند، اظهار داشتند: شواهد فزاینده ای در مورد مزایای واکسناسیون کووید-۱۹ در دوران بارداری از جمله شناسایی آنتی‌بادی‌ها در خون بند ناف وجود دارد. به گزارش ایسنا به نقل از خبرگزاری رویترز، زنان شرکت‌کننده در این مطالعه بین ماه‌های مه و اکتبر ۲۰۲۰ و پیش از در دسترس بودن واکسن باردار شده بودند. تقریباً همه افرادی که واکسینه شده بودند در سه ماهه دوم یا سوم بارداری واکسن دریافت کرده بودند. حدود ۹۶ درصد از آنها حداقل یک دز از واکسن فایزر یا مدرنا و مابقی زنان واکسن تک دزی جانسون و جانسون دریافت کرده بودند.

### محدودیت موجودی واکسن آسترانکا در کشور تا یک هفته آتی رفع می‌شود

سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: تا حدود یک هفته آینده محدودیت موجودی واکسن آسترانکا رفع و محموله جدید در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار می‌گیرد.  
محمد هاشمی، با اشاره به اینکه در روزهای اخیر در برخی از مراکز، واکسن آسترانکا با محدودیت موجودی مواجه شده است، اظهار کرد: در ماه‌های گذشته بحث تامین واکسن آسترانکا از طریق عقد قرارداد خرید مطرح نبوده است بلکه واکسن‌هایی که طی دو ماه گذشته استفاده شده اند، اهدایی بودند. وی ادامه داد: واکسن‌های آسترانکا را برای تکمیل واکسناسیون نوبت دوم و سوم افرادی که قبلاً واکسینه شده بودند و یا برای مسافران استفاده می‌کردیم. هاشمی عنوان کرد: قرار بود یک محموله ۷۰۰ هزار تایی واکسن آسترانکا را از ژاپن دریافت کنیم که زمان دریافت

### برگزاری دوره آموزشی طرح بانوی فرهنگیار

مدیر کل امور زنان و خانواده استانداری هرمزگان در نشست بانوان شاغل در استانداری ضمن تسلیت به مناسبت شهادت بانوی دو عالم حضرت فاطمه الزهرا (س) و دومین سالروز عروج آسمانی شهید سردار قاسم سلیمانی، از همکاران مجموعه خواست مسائل و مشکلات حوزه زنان و خانواده را در راستای پویایی جدید در بدنه‌ی استانداری بیان کنند. نرگس منتظری تختی گفت: امروزه با توجه به شعار رهبر معظم انقلاب اسلامی در خصوص افزایش جمعیت، نیاز به توجه بیشتر به این امر میباشد. وی از برگزاری کارگاه‌های آموزشی در جهت کسب مهارت‌های مختلف خبرداد و افزود: دوره آموزشی طرح بانوی فرهنگیار ترافیک که به منظور انضباط رانندگی و ایمنی عبور و مرور در جاده، کاهش تصادفات، افزایش احساس مسئولیت بانوان در خصوص آرامش و سلامت رانندگی و همچنین دوره آموزشی فرهنگیار ترافیک برگزار شد.

در پایان جلسه لوح بانوی فرهنگیار ترافیک استان توسط پلیس راهور استان به منتظری تختی مدیر کل امور زنان و خانواده استانداری به نمایندگی از همه بانوان استانداری اهدا شد.

### فاطمه جراره به ترکیب هیأت ریسه شورای عالی استان‌ها راه یافت

انتخابات هیأت ریسه شورای عالی استان‌ها برای سال اول دوره ششم با حضور احمد وحیدی وزیر کشور برگزار شد.  
پرویز سروری و شهرام دبیری برای ریاست شورای عالی استان‌ها رقابت کردند و در نهایت پرویز سروری با کسب ۳۸ رای از ۷۰ رای اخذ شده به عنوان رئیس شورای عالی استان‌ها در دوره ششم انتخاب شد. همچنین علی رضائیان نماینده استان لرستان در شورای عالی استان‌ها به عنوان نایب رئیس دوره ششم این شورا انتخاب شد. یوسف مغروری نماینده استان خراسان شمالی، محمد کریم عزیزی نماینده استان سیستان و بلوچستان، محمدرضا اسدی نماینده استان اصفهان، محمد صادقی گیلان، محمد اوصالو نماینده استان زنجان و فاطمه جراره نماینده استان هرمزگان به عنوان منشیان هیئت ریسه شورای عالی استان‌ها انتخاب شدند.

### تحقیقات نشان داد تزریق واکسن کووید-۱۹ در دوران بارداری عوارضی ندارد

مطالعه انجام شده در آمریکا نشان می‌دهد: تزریق واکسن کووید-۱۹ در دوران بارداری با عوارض زایمان مرتبط نیست.