

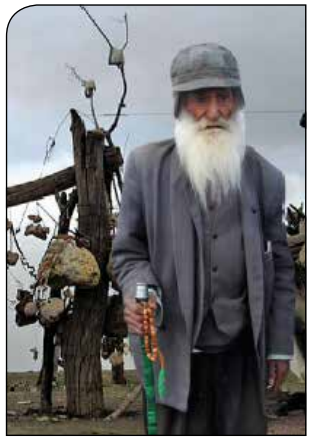


فرماندار جیرفت:
معدن از
بخش‌های
مغفول مانده
در اقتصاد
جنوب استان
است

پيام‌ها

روزنامه سیاسی - اجتماعی استان کرمان ۸ صفحه قیمت ۱۰۰۰ تومان www.payamema.ir سال دوازدهم شماره پیاپی ۶۷۵ سه شنبه ۲۹ تیرماه ۱۳۹۵

باغ سنگی
و
پرسش‌هایش



انتقاد خوزستانی‌ها پس از حمایت آیت‌الله هاشمی رفسنجانی از انتقال آب بهشت آباد به کرمان بالا گرفت

آبادی کرمان در پیچ و خم آب بهشت

قرار شد از مقصد خط لوله‌ای به طول ۲۷۰ کیلومتر تا یزد اجرا شود. پس‌ازاین سفر بود که انتقادهای از اجرای این طرح به اوج رسید. انتشار عکس بنر کلنگ زنی انتقال آب از بهشت‌آباد به اصفهان و یزد صحبتی نشود. سال ۹۵ اما جنجال‌های این طرح بیش‌ازپیش شده است. چراکه حسن روحانی اردیبهشت‌ماه در سفر به استان کرمان کلنگ احداث خط انتقال آب از بهشت‌آباد به این استان را زد و

جنجال‌هایش پایان ندارد. جنجال‌های طرحی که حالا حدود ۱۵ سال از مطرح‌شدن آن می‌گذرد و سالی نیست که درباره پروژه انتقال آب بهشت‌آباد به سه استان کرمان، اصفهان و یزد صحبتی نشود. سال ۹۵ اما جنجال‌های این طرح بیش‌ازپیش شده است. چراکه حسن روحانی اردیبهشت‌ماه در سفر به استان کرمان کلنگ احداث خط انتقال آب از بهشت‌آباد به این استان را زد و

صفحه ۷

با حضور نمایندگان مردم کرمان و راور در مجلس، مسئولین استان، محمد صنعتی ورزشی و به همت ماشاالله ایرانمنش خیر ورزشی

خانه «هاکی» کرمان احداث می‌شود



زاهدی (نماینده مردم کرمان و راور در مجلس)، محمد صنعتی (پیشکسوت ورزش)، محمودی نیا (مدیر کل ورزش و جوانان استان) و ماشا... ایرانمنش (سرپرست هیات هاکی)

صفحه ۳

توسط نیروهای اطلاعات سپاه ثارالله کرمان صورت گرفت
کشف جلیقه انتحاری و مواد منفجره

صفحه ۸



زاهدی نماینده کرمان در مجلس در گفت و گو با «پیام ما»:

هفته آینده تکلیف فرودگاه
کرمان مشخص می‌شود

صفحه ۲

گزارش «پیام ما» از روند مراجعه به روانشناسان در جامعه

روان آسوده
زندگی آسوده‌تر

صفحه ۵

روایتی تاریخی از خانه ای که دیگر نیست

درخت انار پیر
شاهد سوگواره‌های کهن

صفحه ۴

WWW.KERMANENO.IR
«کرمان نو» خواب ندارد!

کرمان نو
اولین پایگاه خبری استان
با آژانس اختصاصی عکس

پایگاه خبری کرمان نو
با سردبیری: نکیسا خدیثی

تبریک برای ۲ هزار شماره وفاداری با خوانندگان
همکاران مطبوعاتی، برادران سلطانی نژاد

انتشار شماره «۲۰۰۰» روزنامه ندای وحدت را به شما و همکاران کوشا و پرتلاش در آن روزنامه تبریک می‌گوییم. امیدواریم در به دوش کشیدن رسالت خطیر دفاع از حقوق مردم به عنوان رکن چهارم دموکراسی بیش از پیش موفق و سربلند باشید.

همکاران شما در روزنامه پیام ما

KHABAR ONLINE
خبرگزاری تحلیلی ایران
۰۹۳۸۲۳۹۹۰۸۲
برای پوشش اخبار در کرمان با تماس بگیرید:

آگهی مزایده عمومی
یک مرحله ای (نوبت دوم)
اداره کل حمل و نقل و پایانه های جنوب کرمان

اسپلیت و داکت اسپلیت کم مصرف
TOYO
۰۹۱۳۲۹۵۰۴۵۴

جشنواره فروش ویژه
فروش پایان یک معامله نیست، بلکه شروع یک تعهد است
انواع دوربین های مدار بسته، دزدگیر و ...
۲ سال گارانتی
www.pnegroup.ir
تلفن: ۰۳۲۲۵۰۰۵۶ - ۰۳۲۲۵۰۱۳ - ۰۳۲۲۵۰۱۵

نماینده گی
ZEDIX
VIVOTEK

پکیج شماره ۱ - full HD - مبلغ ۸۵۰ هزار تومان
پکیج شماره ۲ - full HD - مبلغ ۹۵۰ هزار تومان
پکیج شماره ۳ - دیجیتال تحت شبکه ۲۳۵ هزار تومان
پکیج شماره ۴ - دیجیتال تحت شبکه ۱/۳۵۰ هزار تومان

با حضور نمایندگان مردم کرمان و راور در مجلس، مسئولین استان، محمد صنعتی ورزش یار و به همت ماشالله ایرانمنش خیر ورزشی

خانه «هاکی» کرمان احداث می شود

هادی کاربخش
Haka@payamema.ir

پنجشنبه ۱۰ تیرماه ۹۴ کلنگ احداث خانه ی هاکی کرمان به زمین زده شد. در این مراسم که با حضور محمود محمودی نیا مدیرکل ورزش و جوانان استان، پور ابراهیمی و زاهدی نمایندگان مردم کرمان در مجلس شورای اسلامی، محمد علی توحیدی، فرماندار کرمان و محمد صنعتی از پیشکسوتان ورزش و ماشالله ایرانمنش، سرپرست هیات هاکی برگزار گردید، از تیم های برتر مسابقات هاکی جام تکریم رمضان هم تقدیر شد.

در ابتدای این مراسم، محمود محمودی نیا، مدیر کل ورزش و جوانان استان کرمان ضمن تشکر از حضور مسئولان سیاسی و خیران ورزشی، روسای هیات ها ورزشکاران در این مراسم گفت: لازم است از آقای ماشالله ایرانمنش سرپرست محترم هیات هاکی استان تشکر و قدردانی کنم که در این دوره چند ماهه قبول مسئولیت، تحولات بسیار زیادی را در مجموعه ورزش هاکی بوجود آوردند و امروز هم در ادامه تلاش های بی شائبه این بزرگوار که یکی از خیرین بزرگ استان کرمان و کشور محسوب می شود، کارساخت خانه هاکی شروع می شود. ورزش کرمان به لطف کارگروهی و تیمی خانواده بزرگ ورزش و همت مردمان سخت کوشی که اکثرا در این مراسم حضور دارند در موقعیت خوبی بسر می برد و در سالیان اخیر نتایج خوب و درخشانی را در حوزه های مختلف کسب کرده ایم.

وی ادامه داد: حضور ۱۰ ورزشکار و مربی کرمانی در المپیک و پارالمپیک ریو ۲۰۱۶ و پرچمداری دو ورزشکار بانوی کرمان در المپیک و پارالمپیک یعنی خانم ها زهرا نعمتی و عشرت کردستانی در تاریخ ورزش کرمان ماندگار خواهد شد. در کنار همه این افتخار آفرینی ها حضور مدیران ورزشی دلسوز در رأس هیات های ورزشی، ورود خیرین ورزشی ساز و ورزشی یار و سرمایه گذاری بخش خصوصی نقش بسیار موثر و ارزنده ای در ارتقاء ورزش استان داشته است. امروز شاهد کلنگ زنی ۲۴۰۰ متر فضای ورزشی ویژه ورزشی هاکی هستیم که کاری ارزشمند است که در سالی که توسط مقام معظم رهبری بنام اقتصاد مقاومتی اقدام و عمل نام گذاری شده است توسط خیر ورزشی ساز که قبلا نیز در این اقدامات شایسته ای بعمل آورده، ساخت آن شروع خواهد شد. حضور همه شما سروران ارجمند را که همیشه یاور ورزش و ورزشکاران بوده اید در این جلسه به فال نیک می گیریم و بدون تردید با همراهی و همدلی شما در کنار ظرفیت های ورزشی استان رشد سریع حوزه سلامت و ورزش استان را شاهد خواهیم بود.

پس از صحبت های محمودی نیا، ماشالله ایرانمنش، سرپرست هیات هاکی که سابقه طولانی در ورزش استان و هیات های مختلف ورزشی از جمله بسکتبال و بوکس و کشتی را در کارنامه خود دارد، در گفتوگویی اختصاصی با پیام ما، از سوابق و برنامه های خود برای ترویج و اشاعه ورزش بخصوص هاکی چنین گفت: فعالیت ورزشی بنده بر می گردد به سال ۶۸ تا

۱۳۷۲ که در رشته بوکس کار می کردم و بارها قهرمان بوکس استان و حتی دوم سیج کشور در کرمانشاه شدم و دوره مربی گری حرفه ای بوکس را زیر نظر مربی کوبایی در ایران گذراندم.

به علت علاقه خاصی که به رشته های دیگر ورزشی داشتم، از سال ۱۳۸۶ به عناوین متفاوت و در جاهای مختلف همواره سعی بر این داشتم تا بتوانم کمک و گام مثبتی را برای پیشرفت ورزش استان بردارم. حمایت های مالی و معنوی از تیم های متفاوت ورزشی مانند والیبال و بسکتبال و هاکی تا ساخت و احداث خانه کاراته در اختیار آباد و مجموعه سوارکاری کرمان بیس، از جمله فعالیت های بنده در این چند سال بوده است.

وی که متولد کرمان و فارغ التحصیل رشته عمران است، در مورد انتصابش به سمت سرپرست هیات هاکی می گوید: در سال ۹۴ از سوی آقای محمودی نیا، مدیر کل جوانان و ورزش استان کرمان پیشنهاد

شده است. تشکیل و راه اندازی خانه هاکی پسران و دختران، تشکیل چندین تیم هاکی با حضور بیش از ۴۰ ورزشکار آقا و ۳۰ ورزشکار خانم، تعامل با فدراسیون هاکی و تأمین لوازم گرانیقیمت هاکی از فدراسیون، معرفی دو نفر از بانوان هاکی کار کرمانی به اردوی تیم ملی، اجاره ۴ سالن فجر، بشری، سعادت و ماهان را برای تمرین تیم های بزرگسالان بانوان و آقایان و تیم زیر ۱۸ سال و برگزاری جام رمضان برای اولین بار در کرمان با حضور ۴ تیم، مهمترین کارهای انجام شده این هیات می باشد.

ایرانمنش در ادامه افزود: خانه ی هاکی استان کرمان، در زمینی به وسعت ۲۴۰۰ مترمربع و در ابعاد ۴۰ در ۶۰ کلنگ خورده و به زودی کار تهیه نقشه و انجام کارهای مقدماتی احداث و ساخت این مجموعه آغاز خواهد شد و امیدواریم در صورتی که مشکل اداری و غیره برای ما پیش نیاید در مدت دو سال و با هزینه تقریبی ۸۰۰

سرپرستی هیات وزنه برداری کرمان شد و علیرغم بازدیدها و کارهای کارشناسی که انجام شد اما به سرانجام نرسید تا این که مسئولین فدراسیون هاکی در سفری که به کرمان برای بررسی وضعیت هاکی کرمان و امکانات برپایی اردو تیم ملی هاکی بانوان ایران داشتند، ضمن ابراز خشنودی از وجود چنین امکانات سخت افزاری و نرم افزاری در شهر کرمان از طرف بهرام شفیق، رئیس فدراسیون هاکی جمهوری اسلامی، به اینجانب پیشنهاد حضور در هیات رئیسه فدراسیون و سرپرستی و ریاست هیات هاکی کرمان شد و بنده هم با افتخار پذیرفتم.

سرپرست هیات هاکی کرمان از کارهای انجام شده در این مدت کوتاه چنین گفت: هرچند هنوز زمان زیادی از حضور من در این هیات نمی گذرد اما در این مدت فدراسیون و سرپرستی و ریاست هیات هاکی کرمان سایر دوستان کارهای نسبتا خوبی در این رشته انجام

میلیون تومان به مرحله بهره برداری برسد. وی افزود: برآورد هزینه انجام و پس از آن ساخت خانه ی هاکی استان آغاز می شود.

گفتنی است این خانه با همت پدر بزرگوار و برادران ایرانمنش و با نام زنده یاد «فاطمه نایبندی»، مادر مرحومه ایشان، در مجموعه ای امام علی (علیه السلام) ساخته و با ساخت این سالن ۲۴۰۰ مترمربع به سرانه ی فضای ورزشی استان اضافه خواهد شد.

در ادامه حاج محمد صنعتی در سخنانی کوتاه ضمن تشکر از همه که در این مراسم شرکت کردند، حضور هم زمان دو نماینده مردم کرمان و راور را به فال نیک گرفتند و ابراز امیدواری کردند که روز به روز شاهد پیشرفت ورزش استان و حضور فعالین بیشتری در این عرصه باشیم. همچنین کلنگ احداث این مجموعه توسط محمد صنعتی، خیر و پیشکسوت ورزش استان به زمین زده شد.



اختتامیه اولین دوره مسابقات هاکی جام رمضان



محمودی نیا (مدیر کل ورزش و جوانان)، صنعتی (ورزش یار)، زاهدی و پور ابراهیمی (نمایندگان مجلس) و توحیدی (فرماندار کرمان)



مراسم کلنگ زنی خانه هاکی کرمان (زنده یاد فاطمه نایبندی)



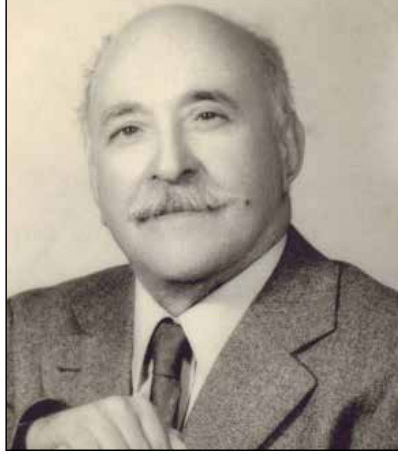
تیم بسکتبال کرمان بیس



ساخت خانه کاراته اختیار آباد به دست ماشالله ایرانمنش

داستان

روزگاری که گذشت



عبدالحسین صنعتی زاده بخش نود و هشت

اصنعتی زاده درب مغازه را می بندد و از نامزد خود می خواهد که حداقل روبروند کنار زده و صورت خود را به او نشان دهد. غافل از این که بیرون از مغازه علیه او توطئه چیده شده است...

در همین حال و کیفیت صدای انگشت کسی که به پشت درب مغازه می خورد ما را که سرگرم صحبت بودیم متوجه ساخت و به طرف در ورودی رفته آن را باز کردم. از مشاهده یک نفر پلیس با عده ای از مردم که در آن جا اجتماع کرده بودند خون در بدنم منجمد گردید. از پلیس پرسیدم چه می خواهید؟ او گفت آقا به چه جهت شما زنی را در حجره خود برده و درب را بسته ای؟ نمی دانستم چه بگویم. خصوصاً که چشم های مردمی که در آن جا اجتماع کرده بودند همه به طرف من متوجه بود و به خوبی از همه چشم های آن جمعیت این مطلب آشکار و هویدا بود که با نظر متخلف و گناهکار به من خیره شده بودند. چون جوابی به سوال پاسبان نداده بودم گفت بفرمایید برویم کمیسری و سپس (هم) را هم که بیشتر از من پریشان و از آبرو و حیثیت خودش می ترسید مخاطب ساخته و به او هم گفت شما هم بفرمایید. با وضع بسیار زنده و دشواری از حجره درآمده درب را با ناراحتی قفل کرده و در حالی که من و (هم) در جلو و پاسبان از عقب و مردمان رهگذر و بیکار و تماشاچی از عقب ما می آمدند از خیابان ناصریه به طرف میدان توپخانه روان شدیم. هر چه بخواهم مشقت و رنج و اندوهی را که از این پیش آمد برآیم روی داد شرح و توصیف نمایم نمی توانم. مگر می توانستم با آن جمع کثیر بیکار تمام شرح زندگی خود را بگویم؟ بر فرض هر چه می گفتم که در آن ملاقات نظری جز پاکی در کار نبوده و این دختر باید در آتیه عیال من بشود چه کسی باور می کرد. خلاصه به این صورت زشت و زنده ماندن خلاف کار یا مقصری شانه به شانه مقصری که گناه و خلاف عظیمی مرتکب شده باشد ما را با سرافکنندگی به کمیسری بردند.

همین که به کمیسری رسیدیم دیگر به آن جمعیتی که برای تماشای ما افتاده بودند اجازه ندادند داخل کمیسری بشوند و چون به اطاق رییس کمیسری وارد شدیم آژان با آب و تاب بسیار برای آن که به رییس خود نشان دهد تا چه اندازه در سر پست خود حاضر و ناظر اعمال ساکنین آن منطقه است گزارشی غرض آمیز بیان کرد. رییس کمیسری در اول حرف های او را باور کرد و اخم هایش را در هم کشیده دستور داد (هم) تنها باشد. آژان و من در اتاقی که در جلوی آن اتاق به منزله اتاق انتظار بود ایستادیم.

آبگوشت متنجنه؛ آذین بخش سفره های نذری کرمانیان

ترخون، جعفری، شنبلیله: ۱۰۰۰ گرم سیب زمینی: ۲ عدد برگه زردآلو: ۸۰ گرم به خرد کرده: ۱ عدد مغز گردوی خرد شده: ۸۰ گرم نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم طرز تهیه: نخود خیس خورده و یک عدد پیاز را مخلوط کرده؛ گوشت و پیاز را در ظرفی تفت دهید و سپس حبوبات و نمک و فلفل و زرد چوبه را به آن اضافه کنید و فرصت دهید تا بپزند. در این مرحله نخود کوبیده و دنبه را در ظرفی ریخته و روی اجاق قرار دهید تا به روغن بیفتد و بعد رب گوجه فرنگی و سبزی ها را به آن بیفزایید. مواد پخته را با هم مخلوط کنید. سیب زمینی، برگه زردآلو، به و گردو را اضافه کرده و زمان بدهید تا آبگوشت جا بیفتد. خواص مواد تشکیل دهنده آبگوشت متنجه به شرح زیر است؛ سیب زمینی: سیب زمینی در تمام طول سال وجود دارد و به دلیل داشتن ویتامین C ضد بیماری اسکرویت است. برای تسکین سوختگی از آن استفاده می شود. سیب زمینی دارای آنزیم مهار کننده است. به همین خاطر ضد سرطان و ضد ویروس است. به علت دارا بودن پتاسیم زیاد تمیز کننده کبد نیز می باشد. سیب زمینی غنی از بتاکاروتن «پیش ساز ویتامین A» است که بعد از پخته شدن به آسانی جذب می شود. اگر پخته یا کباب با پوست شود بیشترین مقدار ویتامین ها را دارد. گوشت: گوشت قرمز یکی از پر مصرف ترین گوشت ها در ایران است. گوشت منبعی غنی از پروتئین است. نخوردن گوشت باعث مشکلات و اختلالاتی در بدن می شود فقط مواظب باشید چربی اشباع زیادی نداشته باشد. چون باعث ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود. گوشت یکی از منابع غنی ویتامین های گروه B به خصوص تیامین، ریبوفلاوین و ویتامین B12 است. مقوی و خونساز است. مزاج اکثر گوشت ها گرم و تر است. قابل ذکر است در گوشت ها گوشت بره و بزغاله بسیار بهتر و قابل هضم تر و مفیدتر بوده و خون سالمتری در بدن تولید می کند و به اعتدال نزدیک ترند و مواد زائد کمتری تولید می کنند. پیاز: تقویت کننده و نرم کننده سینه است. لثه را محکم می کند. برای رفع سموم بدن توصیه می شود. پیاز بهترین دارو برای رفع دردهای عصبی است. به: سرشار از ویتامین های A, B, C و همچنین قند و پپتین است و برای بسیاری از بیماری ها از جمله عفونت های روده ای، ورم حاد روده، تنگی نفس، سردردهای مزمن و التهاب های مختلف، مفید است. وزن را کاهش می دهد. ضد سرطان است و به پایین آوردن فشار خون و کلسترول کمک می کند. لوبیا چیتی: میزان پروتئین موجود در این لوبیا از انواع دیگر آن بیشتر است. از این رو منبع غذایی مفیدی برای پیشگیری از ابتلا به اختلالات کلیوی و پوکی استخوان به شمار می رود. از سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند. همچنین کلسیم، سدیم و آهن دارد که برای بدن بسیار مفید است. منابع دنیای تغذیه - ایران کوک



رسد که توسط کدبانوهای کرمانی به بهترین نحو طبخ می شود. بعضی از این غذاها مختص شهر کرمان بوده و بعضی از آنها در سایر شهرها هم پخته می شود که هر هفته یکی از این غذاها را به همراه خواص مواد آن عنوان می کنیم. آبگوشت متنجنه: کرمانی ها آبگوشت های مختلفی دارند. آبگوشت هایی مانند متنجنه، ترخون، غوره، گوجه، نخودآب و... از جمله غذاهای کرمانی هستند که اساس همه آن ها یکی است. شهر کرمان علاوه بر جاذبه های تاریخی و گردشگری غذاهای خوشمزه و متنوع زیادی دارد. زنان کرمانی به نجابت و کدبانویی شهره اند. طعم غذای مادرها و مادر بزرگ های کرمانی با طعم هیچ غذایی قابل مقایسه نیست. اگر چه برخی از غذاهای سنتی کرمان فراموش شده؛ اما باز هم عطر خوش غذاهای متنوع کرمانی از آشپزخانه ها به مشام می



افسانه محمدی

روایتی تاریخی از خانه ای که دیگر نیست

درخت انار پیر شاهد سوگواره های کهن

شاید کمتر کرمانی نام کوچه «سنگاب چوبی» را شنیده باشد. اگر هم سن و سال های من چنین نام هایی را نشنیده اند بر آن حرجی نیست. نسلی که با خیابان فلان کوچه شماره ۱ تا بی نهایت بزرگ شده است نباید هم این اسم ها را شنیده باشد. این نام ها مال نسلی است که شاعرانگی در زندگی های ساده و بی پیرایه شان جاری و ساری بوده است. نسلی که اعداد و ارقام در زندگی شان نقش چندانی نداشته است و از کوچه شماره فلان و بهمان میزبان بوده اند.



یاسر سستانی، نژاد Yaser@payamema.ir

در کوچه سنگاب چوبی، خانه ای بوده که اکنون از پس دهه ها تنها یک زمین خالی از آن باقی مانده است و یک درخت انار پیر که حکایت گر آدم هایی است که سال ها در این خانه آمده اند و رفته اند و یک بار هم رفتند برای همیشه ... خانه عرب زاده کرمان متعلق به «سید کاظم عرب زاده» یکی از روحانیون کرمانی است. روضه خوانی هایی به سبک قدیم در همین خانه برگزار می شده و کرمانی های علاقه مند را به خود جذب می کرده است. نوه این روحانی که اتفاقاً همنام پدر بزرگش است از وجود چنین خانه ای باخبرم کرد. گرچه خانه در گذر زمان و در دست ورثه رو



سید کاظم عرب زاده

به خرابی رفته و نابود شده است. اما همین قطعه زمین روزگاری محل آینه و روند روحانیون کرمان و دیگر نقاط ایران بوده و هنوز هم در کنج خاطرات پیران کوچه سنگاب چوبی جایگاه خود را حفظ کرده است. علی نور الهی از کاسبان بازار سرپوشیده کرمان که آن سال ها را به یاد دارد، می گوید: «بسیاری از منبری های معروف کرمان از جمله آقایان نیشابوری، موحدی، کافی (حوزه علمیه کرمان)، سید یوسف موسوی، سید



تصویری از فرزندان و نوه مرحوم سید کاظم عرب زاده (خانه سیدها)



تصویری از خانه ای که دیگر نیست

هر سه نوبت (صبح و ظهر و شب) برای نماز جماعت به مسجد می رفتند و از خانواده های خوب محل به حساب می آمدند. به هر حال در کرمان، کم نیستند خانه هایی که بخشی از تاریخ معاصر را در گنج خود پنهان دارند و افراد گمنامی که وقتی لب به سخن می گشایند تازه می فهمی که سینه هایشان «مخزن الاسرار» ناگفته های این شهر زیبا و پر از شگفتی است.



کرمون و کرمونی ها، را دریابیم

خوانندگان و علاقه مندان صفحه «کرمون» کرمونی های قدیمی که در مشاغل مختلف فعال بوده یا هستند را به ما معرفی کنید.

شماره تلفن: ۳۲۴۷۱۳۹۰ از ساعت ۱۱ تا ۱۸

تلگرام @sistaninejad y.sistani@gmail.com

چه زمانی به مشاوره نیاز دارید؟

هر شکلی از رابطه بالا و پایین دارد. در بسیاری از روابط فقط کافی است که پس از گذراندن یک دوره، با ایجاد فرصتی برای تنفس و کمی فاصله، مشکل یا سو تفاهم را حل کنید.

به گزارش روزنامه اطلاعات، چه در یک رابطه کاری باشید یا در رابطه دوستی یا عاطفی برای بسیاری از مشکلات ناشی از سوء تفاهم و تفاوت‌های فردی می‌توانید راهی پیدا کنید و مساله را حل کنید؛ اگر چه زندگی زیر یک سقف و رابطه در شکل ازدواج کمی پیچیده‌تر است اما در این رابطه هم در بیشتر موارد از همین روش استفاده می‌کنید. با این حال رابطه با شریک زندگی و یا رابطه با فرزند تفاوت مهمی با روابط دیگر دارند؛ در صورتی که مشکلات و سو تفاهم‌ها در یک رابطه دوستی یا کاری پیچیده امکان ترک رابطه راحت‌تر است در حالی که ترک رابطه مشترک یا ترک فرزند کار ساده‌ای نیست.

گاهی وقت‌ها مشکلات نه تنها حل نمی‌شوند بلکه به مرور زمان پیچیده‌تر می‌شود. پیش از اینکه به بن بست برسید باید از مشاور، مددکار خانواده و یا روان‌شناس کمک بگیرید. مشاور وقتی به شدت احساس ناتوانی و ناامیدی می‌کنید و یا همه چیز را تمام شده و دشوار می‌دانید به کمک‌تان می‌آید. او شبیه داوری است که وضعیت و موقعیت شما را در رابطه ارزیابی می‌کند تا خودتان ببینید آیا این بازی منصفانه است یا نه؟ برای بسیاری از افراد یافتن یک مشاور یا روان‌شناس مطمئن که درک درستی از روابط داشته باشد و راهکارهای مناسبی ارائه دهد بسیار دشوار است. پیش از اینکه بخواهید به فکر پیدا کردن یک مشاور خانواده باشید خوب است به این پرسش پاسخ بدهید که آیا واقعا نیاز به مشاوره دارید؟

اگر در ارتباط موثر با هم مشکل دارید

هر رابطه‌ای بر مبنای یک ارتباط موثر شکل می‌گیرد. این مساله ساده‌ای است که در هر شکلی از رابطه باید وجود داشته باشد و اگر نه بی‌معناست که آن را رابطه بخوانید. اگر شما و طرف مقابل نمی‌توانید یک گفتگوی ساده بدون تنش را شکل بدهید، از هر تماس و ارتباطی گریزان هستید، ترجیح می‌دهید سکوت کنید، واکنش نشان ندهید و یا اظهار نظر نکنید بدون شک مشکل مهمی در این رابطه وجود دارد. به هر دلیلی ممکن است شما در چنین وضعیتی قرار گرفته باشید و این دلیل هر چه باشد، مهم است و یک چالش به حساب می‌آید. این مساله باید مطرح شود و مشاور خوب می‌تواند کمک بزرگی برای برقراری یک ارتباط موثر به شما بکند.

اگر در جدایی فکر می‌کنید

ممکن است به مرحله‌ای رسیده باشید که جدایی را راه حل مناسبی برای حل مشکلاتتان بدانید. درست است که جدایی راه حل مناسبی برای مشکلات شدید، پیچیده و شرایط خطرناک است. اما پیش از اقدام به جدایی لازم است که این مسائل را با یک مشاور مطرح کنید. مشاور می‌تواند شک و تردید شما را درباره این تصمیم رفع کند. علاوه بر این واقعا ضروری است که بدانید علت و ریشه مشکلاتتان چه چیزی است. در غیر این صورت هیچ بعید نیست که دوباره رابطه‌ای را با همان کیفیت رابطه قبلی شروع کنید.

اگر مشکلات ناشی از اختلالات روانی هستند

شما یا شریک زندگی‌تان ممکن است دچار اختلالی روحی و روانی باشید؛ از انواع افسردگی‌ها تا شکل‌های بسیار شدید اختلالات وسواسی و فکری دیگر. در این شرایط شما برای حفظ رابطه، حل مشکلات و یا تصمیم برای جدایی نیاز به مشاور یا روان‌شناس دارید. علاوه بر اینکه شما نیاز به درمان دارید و باید روش‌های سازگاری با این وضعیت را در یک رابطه جدی نیز بلد باشید.

اگر اعتماد کافی ندارید

تрус از رابطه وقتی که همیشه احساس می‌کنید طرف مقابل به اندازه کافی دوست‌تان ندارد، متعهد نیست و همراهی‌تان نمی‌کند می‌تواند اساس رابطه شما را با طرف مقابل زیر سوال ببرد. اگر نمی‌توانید دلیلی منطقی برای این احساس بی‌اعتمادی پیدا کنید و در عین حال متوجه تأثیرات مخرب آن بر رابطه هستید خوب است از یک مشاور کمک بگیرید.

اگر می‌خواهید تعارض‌ها رفع شوند

اگر مشکلاتی وجود دارند که به کل رابطه آسیب نمی‌زنند اما هرگز نتوانسته‌اید با طرف مقابل به یک توافق درست برسید و در عین حال نمی‌توانید از آن حذف کنید مشاور راه حل خوبی برای سازگاری است. او ممکن است به شما راهکارهایی برای حل تعارض‌ها پیشنهاد دهد.

اگر همیشه ناراضی هستید

اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که هیچ چیز در رابطه راضی‌تان نمی‌کند، شکل رابطه را درست نمی‌دانید و احساس مثبتی به آن ندارید پیش از ترک رابطه‌ای که شما را ناامید کرده است از مشاور یا روان‌شناس کمک بگیرید. در گفتگو با یک مشاور یا روان‌شناس می‌توانید دلیل ناراضی‌تان‌های درونی‌تان را پیدا کنید. با بیان احساسات فروخورده‌ای که اغلب ناراضی‌تان کلی از زندگی ایجاد می‌کنند شاید بتوانید مساله را حل کنید.

برای بهبود رابطه

مشاور خانواده فقط برای حل مشکلات زناشویی نیست. گاهی لازم است برای بالا بردن کیفیت رابطه‌ای که در آن هستید از مشاور کمک بگیرید. یادتان باشد که کمک از مشاور برای رفع هر مشکل یا مساله‌ای فقط زمانی واقعا موثر است که با توافق و مشارکت هر دو نفر انجام شود. هر کدام از شما باید مسئولانه، صادقانه و با برداشتی آزاد در این مشاوره‌ها شرکت کنید، در غیر این صورت از مشاور برای ایجاد تحول در زندگی‌تان هیچ انتظاری نداشته باشید.



«مشاوره انجام شد، این حق را پرداخت کنید» بحث دارو درمانی مطرح نیست، و مشاوره مد نظر است. حتی در بحث ارتقای سلامت روان، فرد مریض نیست، اما دلش می‌خواهد که از زندگی لذت بیشتری ببرد، بنابراین باید برای این افراد بیمه پیشگیری و خدمات ارتقای سلامت روان هم لحاظ شود. این در حالی است که برای کشور ما که در

خلی جهاه هزینه کرده‌ایم، بد است که تاکنون کاری در این زمینه انجام نداده‌ایم. **پیشرفت کشور در گرو انسان‌های سالم** در کشورهای دیگر، مداخلات روانی فرایند مشخصی دارد باید کمیسیون‌های تخصصی برای اضطراب، ترس و مریضی و ... تشکیل شود تا

مشاوره مطرح است و بیمه بیماری روانی موضوعی جدی است، باید در این زمینه فکر اساسی صورت بگیرد، چون همگی ما تردید نداریم و تقریبا ضرورت آن را درک می‌کنیم که مشکلات روانشناسی، مسائل سلامت روان و مواردی مانند آسیب‌های اجتماعی که در جامعه وجود دارد، گریبان مردم را خواهد گرفت. اگر در گرفتن خدمات مشاوره، روانشناسی و روانپزشکی فکری نکنیم و افراد به دلیل عدم تمکن مالی نتوانند به موقع برای دریافت خدمات مراجعه کنند، هزینه‌های اقتصادی زیادی به خانواده‌ها تحمیل می‌شود و قطعاً سلامت روانی جامعه تهدید خواهد شد. بنابراین لزوم پوشش بیمه برای خدمات روانپزشکی پیش از پیش‌مورد نیاز است، چون افراد نیاز دارند که در چند مرحله برای درمان اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب به متخصصان مراجعه کنند که این

بیماری روانی بیمه شود

امر مستلزم پرداخت هزینه‌های بالایی است و معمولا قشر متوسط رو به پایین جامعه قادر به پرداخت آن نیستند. به همین دلیل افراد برای درمان اختلالات روانی خود مراجعه نمی‌کنند و از خیر دریافت خدمات می‌گذرند.

حق مشاوره را پرداخت کنید می‌دانیم که روانپزشکان و متخصصان اعصاب و روان می‌توانند به عنوان مشاور در دفترچه‌های بیمه بنویسند و حق ویزیت را از سازمان‌های بیمه گر بگیرند، اما در مورد روانشناسان این موضوع وجود ندارد. در صورتی که در مداخلات از لحاظ کیفیتی، یک مشاور و روانشناس حاذق می‌تواند حداقل در درمان‌های غیر دارویی و مداخلات روانشناختی که اتفاقا مردم هم استقبال بیشتری می‌کنند، وقت بهتری بگذارد. بنابراین اگر روانپزشکان و متخصصان اعصاب و روان در دفترچه‌های بیمه می‌نویسند:

تعرفه‌های خدمات مشاوره و روانشناسی در نظام روانشناسی با توجه به تخصص فرد، تنوع خدمات و زمان متفاوت است. این پول را افراد مراجعه‌کننده از جیب خود پرداخت می‌کنند. همچنین حداقل زمان برای خدمات روانشناسی و مشاوره ۴۰-۴۵ دقیقه است و بسته به نوع خدمات، رویکرد فرد مشاور و روانشناس می‌تواند متغیر باشد. برای مثال ممکن است برای فردی که مشکل وسواس دارد، یک شیوه درمانی مناسب باشد یا نیاز به درمان عمیق‌تری احساس شود که این موارد به نوبه خود زمان بیشتری را در برمی‌گیرد. با وجود این، اگر زمان بیشتری نیاز باشد، به نسبت درصد این تعرفه‌ها افزایش پیدا می‌کند.

ناتوانی در پرداخت هزینه‌های مشاوره

به گزارش روزنامه آرمان‌با وجود آنکه سال‌هاست بحث بیمه و خدمات

گزارش «پیام ما» از روند مراجعه به روانشناسان در جامعه روان آسوده؛ زندگی آسوده‌تر

من بسیاری از مشکلاتم را با همین مشاوره‌ها حل کردم البته باید مشاوره را انتخاب کرد که هم تعهد کاری وهم دانش لازم را داشته باشد تا بتواند کمک کند و همچنین قابل اعتماد باشد یکی از دلایلی که مراجع به مشاوران کم هست همین بی‌اعتمادی است و اینکه با مشاوره اسرار زندگی برای دیگری بازگو می‌شود. البته ویزیت هم کمی بالا است و این هم در میزان مراجعه مؤثر است. اما باید توجه داشت که اگر مشاوره بتواند کمکی کند، جلوی بسیاری از هزینه‌های دیگر را خواهد گرفت تعداد زیادی از پزشکان می‌گویند مشکلات روحی، بیماری‌های جسمی را تشدید می‌کنند پس می‌توان نتیجه گرفت که با حل این مشکلات از جسم هم محافظت می‌شود.»

«علی کاربخش» مشاور در مورد نگاه مردم برای مراجعه به روانشناس به «پیام ما» گفت: «متأسفانه تعداد زیادی از مردم باورهای روانشناسی را قبول ندارند به همین دلیل برای حل مشکل خود به مشاوره مراجعه نمی‌کنند، آن‌ها بزرگ فامیل را بهتر از مشاور قبول دارند. البته حمایت از این حوزه کم است و حتی اطلاع‌رسانی هم به اندازه موردنیاز وجود ندارد و هنوز مردم به این موضوع باور ندارند که بسیاری از مشکلات روحی و روانی را می‌توان قبل از این‌که مجبور به پرداخت هزینه‌های گزاف شوند، حل کنند. روانشناسی می‌تواند کمک شایانی به حوزه‌ی فعالیت بهزیستی در حل آسیب‌های اجتماعی کند ولی حتی از طرف بهزیستی هم مورد حمایت کامل قرار نمی‌گیرد.» او با اشاره به ویزیت‌های روانشناسان می‌گوید: «ما این موضوع هم واقعتاً دارد که تعداد زیادی از مردمی که نیاز به مشاوره و روانشناسی دارند توان پرداخت ویزیت‌های تعیین شده را ندارند.»

«پور سعید» در رابطه با حمایت بیمه‌ای از مراجعان برای مشاوره گفت: «یکی دیگر از تمهیداتی که نظام بهداشتی می‌تواند برای این موضوع بی‌اندیشد این است که خدمات در کلینیک‌های روانی تحت پوشش بیمه‌ای قرار بگیرند تا به مردم کمتر فشار بیارود. حمایت‌های بیمه‌ای می‌تواند در این مورد به کمک مردم بیاید.»

او افزود: «هیچ‌گونه حمایتی از مراکز مشاوره و روانشناسان نمی‌شود. خدمات بیمه، هزینه‌های آن را در کلینیک قبول ندارند. فقط مقدار جزئی در بیمارستان‌ها از طرف بیمه پرداخت می‌شود.» او با خنده اضافه می‌کند: «خدمات مشاوره‌ای هم در جامعه ما به شکلی در آمده است که اغلب وقتی افراد تمام روش‌های خوددرمانی، خاله درمانی، رفیق درمانی، بقال درمانی و... را انجام دادند اگر نتیجه‌بخش نبود، بعد تصمیم می‌گیرند که به مشاور مراجعه کنند. بیش از نیمی از مردم اشتباهاً به‌جای روانشناس به روان‌پزشک مراجعه می‌کنند.» جامعه‌ای که در آن سلامت روح به اندازه‌ی سلامت جسم مورد توجه قرار بگیرد و افراد همان‌گونه که نگران تغذیه جسم خود هستند نگران آسیب‌های روح و روان خود باشند و روان خویش را با افکار منفی انباشته نکرده و جلوی آسیب‌های روحی خود را بگیرند می‌تواند بستری مناسب را برای پیشرفت اعضا خود فراهم کند.

جامعه ما خیلی از رشته‌های تحصیلی که افراد به سراغ آن‌ها می‌روند با معیارهای غیرتخصصی و بدون توجه به علاقه‌های فردی انتخاب می‌شود اینکه رشته‌ای بازار کار خوبی داشته باشد یا پرستیژ اجتماعی بالایی داشته باشد خیلی مهم‌تر است و کمتر به نیاز جامعه یا علاقه‌های فردی توجه می‌شود در نتیجه روانشناسانی خواهیم داشت که انگیزه ندارند اما کاردرمانی می‌کنند.»

بخشی که در این رابطه قابل تأمل است، این است که با توجه به این‌که تعداد روانشناسان از استانداردها پایین‌تر است، اما مراجعه به همین تعداد هم بسیار کم است. دلایل بسیاری را برای این موضوع می‌توان عنوان کرد که یکی از آن‌ها مبلغ ویزیتی است که برای هر مراجعه تعیین شده است. «رضا پور سعید» در رابطه با گرانی ویزیت‌های روانشناسان به «پیام ما» می‌گوید: «با توجه به زمان و خدمتی که مشاوران به بیماران خود ارائه می‌دهند که بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت است و همچنین با توجه به نوع برنامه روان‌درمانی یا روش‌های دیگر و زمانی که یک روانشناس صرف یک مراجعه‌کننده می‌کند، مثلاً مبلغ ۵۰ تومان برای مشاوره بسیار ناچیز است.»

او ادامه می‌دهد: «جالب اینجاست بعضی از افرادی که ادعا می‌کنند ویزیت‌های روانشناسان گزاف است. در سال مبالغ بسیار هنگفتی به رمال و فالگیرها می‌دهند. خامی را در کرمان می‌شناسم که فال قهوه می‌گیرد و نوبت‌های دو و سه‌ماهه می‌دهد و برای یک فال پنج‌دقیقه‌ای ۵۰ هزار تومان می‌گیرد. و این در حالی است که بسیاری از این مشکلات به دست مشاوران و روانشناسان قابل حل است. بازار خرافات در کرمان حساسی گرم است. من فکر می‌کنم که باید در اولین قدم خدمات مشاوره‌ای به‌درستی معرفی شوند تا به اصطلاح عامه مردم فکر نکنند که پول بابت حرف می‌دهند و اتفاقی نمی‌افتد. حوزه روانشناسی و مردم از این موضوع خیلی متضرر می‌شوند.»

ویزیت‌های روانشناسان به «پیام ما» گفت: «هزینه‌های جلسات مشاوره بسیار بالا است. و معمولا مشکلات هم به یک جلسه حل نمی‌شود، وقتی وارد یک مطب روانشناس می‌شوی باید خیالت از بابت هزینه‌ها راحت باشد وگرنه، امکان دارد فرد نتواند درمان را کامل کند و حتی آسیب‌رسان هم می‌شود. من برای مشکلی پیش روانشناس رفتم او بعد از چند جلسه مشاوره به من گفت: باید برای «گروه‌درمانی» آن‌هم هر هفته و هر جلسه ۲۰ هزار تومان بروم. یک کارمند ساده هستم. پرداخت مداوم این هزینه برای من خیلی زیاد است هرچند که از جلسات مشاوره ارزان‌تر بود ولی دکتر گفت: که شاید بیشتر از یک سال نیاز به «گروه‌درمانی» داشته باشم. چند ماهی هم «گروه‌درمانی» رفتم که بسیار مؤثر بود و در حل مشکلاتم کمک می‌کرد اما نتوانستم به دلیل هزینه جلسات آن‌ها را ادامه دهم.»

محبوبه یکی از مراجعین برای مشاوره است او در رابطه با مراجعه به روانشناسان به «پیام ما» می‌گوید:



سلامت روان و جسم، دو رکن سلامت انسان‌ها را تشکیل می‌دهند که توجه به هر دو آن‌ها بسیار مهم است. زمانی که فردی سلامت روان خود را از دست می‌دهد حتی با داشتن سلامت جسم ناتوان می‌شود. مشکلات روحی بسیاری از کارکردهای زندگی



تجربه سعیدی

افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و توجه به این موضوع متأسفانه در کشور ایران مورد غفلت قرار گرفته است. اقدام برای درمان دردهای روانی نیاز به فرهنگ‌سازی دارد. آسیب‌های روان به دلیل اینکه بسیار دیرتر از آسیب‌های جسمانی نمود ظاهری پیدا می‌کنند، نیازمند توجه ویژه هستند. یکی از نیازهای درمان روح‌های آزرده، حضور مؤثر روانشناسان دلسوز و توانا است.

تعداد کم روانشناسان یکی از مشکلات نظام روانشناسی ایران است. «عباسعلی الیهاری» رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور در این باره گفت: «شمار روانشناسان در ایران از استاندارد جهانی پایین‌تر است لذا باید با توسعه آموزش این نقیصه را اصلاح کرد. به ازای هر ۱۸ هزار و ۵۰۰ خانوار در ایران یک روانشناس و مشاور خانواده وجود دارد، درحالی‌که استاندارد جهانی وجود یک روانشناس به ازای دو هزار و ۵۰۰ خانوار است. پیش‌ازاین شمار روانشناسان فعال در ایران شش هزار و ۵۰۰ نفر و نیاز کشور به متخصصین این حرفه ۱۷ هزار نفر اعلام شده بود.»

«رضا پور سعید» روانشناس و مشاور با تأکید بر اینکه تعداد روانشناسان در ایران بسیار پایین‌تر از استانداردهای جهانی است به «پیام ما» گفت: «البته منظور گروه تخصصی است که خدمات مشاوره می‌دهند مثل روانشناسان بالینی، مشاوران، روانشناسان کودک و... که در حیطه مشاوره و درمان فعال هستند وگرنه خیلی از گروه‌ها را می‌شود در این گروه جای داد مثل روحانیون یا مربیان پرورشی و... که کار تخصصی درمانی نمی‌کنند، ولی ممکن است جزء گروه مشاوران در آمارها باشند. در

پیام

خامی را در کرمان می‌شناسم که فال قهوه می‌گیرد و نوبت‌های دو و سه‌ماهه می‌دهد و برای یک فال پنج‌دقیقه‌ای ۵۰ هزار تومان می‌گیرد. من فکر می‌کنم که باید در اولین قدم خدمات مشاوره‌ای به‌درستی معرفی شوند تا به اصطلاح عامه مردم فکر نکنند که پول حرف می‌دهند و اتفاقی نمی‌افتد. حوزه روانشناسی و مردم از این موضوع خیلی متضرر می‌شوند

توصیه

توصیه غذایی برای سلامتی و شادابی

با کلیه‌های تان مهربان باشید برای سالم ماندن کلیه‌های تان ابرخوراکی‌هایی شامل بلوبری، تمشک، زغال‌اخته، گیلاس، و انگور مصرف کنید. همچنین می‌توانید برای حداکثر فایده، این مجموعه را با سیب، لفل دل‌مه ای، کلم، و پیاز کامل کنید.

پوست تان را گرامی بدارید

اگر پوستان را از درون درمان می‌کنید، خیلی بیشتر از درمان‌های سطحی از طریق لوسین‌ها و داروهای گران قیمت (اغلب بی‌فایده) که سرشار از مواد شیمیایی هستند، می‌توانید به پوست تان کمک کنید. افزایش مصرف توت‌ها به تولید کلاژن توسط پوست کمک می‌کند.

به چشم‌های تان روشنی ببخشید نوشیدن آب کافی، به چشم‌تان درخشش می‌دهد که نشان از سلامتی دارد. خوراکی‌های سرشار از زینک، ویتامین ث، ویتامین ای و اسیدهای چرب امگا ۳ راه رسیدن به آن هستند.

به دستگاه گوارش تان رسیدگی کنید

نفخ همیشه می‌تواند فورا «روحیه‌ی خوب» را از بین ببرد. با فیبر و خوراکی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان از جمله برگ‌های سبز، مرکبات، اسفناج، هویج، لوبیا، بروکلی، غلات کامل، آب زغال‌اخته، کلم ترش و پیاز این مشکل را رفع کنید.

دندان‌های تان را درمان کنید

رژیم غذایی که حاوی مقادیر زیادی قند



و اسید است می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد، مصرف انواع سبزیجات، ماهی‌ها، مغزها، و غلات کامل از جمله برنج قهوه‌ای، حبوبات، و جو را توصیه می‌کنیم.

مغزها، دانه‌ها، آووکادو و اسیدهای چرب امگا ۳ چون حاوی مواد ضدالتهاب هستند برای عملکرد مغز ضروری است.

گروه فرهنگ و هنر - مهدی گنجوی شاعر، داستان نویس، مترجم و پژوهشگر کرمانی ساکن توراتو و دانش آموخته رشته های حقوق و فلسفه است از گنجوی تا کنون کتاب ها، مقالات، یادداشت ها و ترجمه های متعددی چاپ و منتشر شده است از جمله مجموعه شعر «غریبهایی که در من زندگی می کنند»، مجموعه داستان «آموزش پارانویا» و... چند ترجمه شعر، داستانتک و یادداشت از او را می خوانیم:

شعر

چند ترجمه ی شعر از مهدی گنجوی
او شمال من بود، جنوب من، شرق من و غرب من
آواز تدفین

و اج آدن همه ساعت ها را متوقف کنید، تلفن را قطع کنید با استخوانی تازه مانع پارس سنگ شوید پیاوهارا را ساکت کنید و با درامی خفه تابوت را بیرون آورید، بگذارید عزاداران بیابند

بگذارید هواپیما بالای سر نالن بچرخد روی آسمان این پیام را حک کند، او مرده است. قوسی از ابریشم سیاه دور گردن سفید فاخته های عمومی بیندازید بگذارید پلیس راهنمایی دستکش های سیاه پنبه ای بیو شد

او شمال من بود، جنوب من، شرق من و غرب من هفته کاری من، و استراحتی یک شبیه هام ظهر من نیم شبیم، حرفم، آوازم بر آن بودم عراقی همیشه می ماند: اشتباه می کردم.

ستاره ها دیگر خواستنی نیستند، همه را خاموش کنید ماه را در بقچه بگذارید، خورشید را از هم باز کنید اقیانوس را بیرون بیندازید و جنگل ها را بیرونید چرا که دیگر هیچ چیز هیچ وقت نمر ندارد

کارگر

آن پایین پایین ها در شکم سوزان کشتی سوخت رسان بیلچه اش را تاب می دهد جایی که دست های لرزان نشانگر سوخت کنترل می شود جایی که ماهیچه ها و زردپی ها و رباط ها متلاشی می شود

و هوا برای یک آدم زنده داغ تر از جهنم است او بیلچه سوزانش را به سختی در کار می گیرد او دارد زندگی اش را می بزد و عرق می ریزد در آن ورزش خروش گرما در عوضش با باد و جریان آب می جنگد در تمام طول راه تا شما سوار باشید و در طول این راه او کنار شما فقط می تواند کار کند و بخوابد و غذا بخورد

مراپبخش

من خانهای که کنار گذاشته بودی در تابستان آتی تویش زندگی کنی ریز ریز کردم متاسفم، اما صبح بود، و کاری نداشتیم بکنم و تپه های چوبی شان طلب می کرد. ما با هم به ختمی ها می خندیدیم من بهشان آب قلیایی پاشیدم مرا ببخش، من واقعا حالیم نمی شود دارم چه کار می کنم. من پولی که برای زندگی در ده سال آتی کنار گذاشته بودی رد کردم رفت. مردی که از من آن ها را خواست زنده بپوش بود و روی ایوان باد تند ماه مارچ خیلی باطراوت بود و سرد. دیرروز عصر ما داشتیم می رقصیدیم و من پای تو را شکستم. مرا ببخش، دست تو یا چلفتی بودم و می خواستم در این اطلاق بیماران باشی، این جا که من طبیعت می کنم

من به رویا بافتن ادامه می دهم

لنگستون هیوز من رویاهایم را می گیرم و با آن ها یک گلدان برنزی می سازم و یک چشمه گرد، با یک مجسمه زیبا در مرکزش، و یک سرود با یک قلب شکسته، و از تو می پرسم: تو رویاهای مرا می فهمی؟ گاهی می گویی که می فهمی و گاهی می گویی که نه در هر دو حال مهم نیست من به رویا بافتن ادامه می دهم

داستانک

مهاجر

مهدی گنجوی



دیگر حوصله اش سر رفته. زمستان هی طولانی تر و طولانی تر شده است و زندگی اش در یکنواختی غریبی فرو رفته. می داند هنوز، حتی، برای انتظار روزهای گرم زود است. همسایه ها به نظر همه با هوای جدید کنار می آیند و برخی حتی لباس هایی آن چنان کم می پوشند که او از ضعیف بودن زن خودش در قیاس با آن ها به غصه فرو می رود. در هر خیابان جز آلودگی برف ها نیست که به چشمش می آید. شهر مثل یک شهر یازی تعطیل، درش را به او و عواطفش بسته است و این از همان روزهای اولی که واردش شد معلوم بود.

یادش می آید یک روز داشت با یک راکون بزرگ بازی می کرد. البته مسلما او اسمش را بازی می گذاشت. برای راکون یک جور فرار و ایستادن در مقابل موجودی مهاجم بود که طبیعی آرام تر داشت. این قدر این دویدن دنبال راکون را ادامه داد که به سرفه افتاد و رفت روی یک نیمکت نشست و به هزینه هایی که متقبل شده تا برای زندگی به این کشور بیاید فکر کرد. به دوستانی که کم تر می دید، به امکانات شغلی ای که از دست می داد، به امکان جمع آوری سرمایه در سرزمین پدری ش. بعد به آن راکون نگاه کرد که علی الحساب جذاب ترین بخش زمان حال بود. دوباره دنبالش دوید و این بار راکون آن قدر سریع دوید که رفت زیر ماشین. مسیب مرگ راکون اما رویش را کرد آن طرف. بدون این که دیگر به اهداف مهاجرتی خودش بها دهد از آن جا دور شد. از دور می شنید که راننده به خاطر کشتن یک راکون خودش را ملامت می کرد. تا این جا که داشت فرار می کرد را راحت می گرفت. اما نمی دانست چرا دارد لپختن می زند.

مکالمه

به دکتر می گویم که چندان احساس آرامش ندارم. دکتر گاهی برایم شبیه طبیعی ست که قرار است نبض عشق را در من بگیرد، گاهی شبیه مردی سفید پوش که شبانه مرا روی برانگاری به نزدش خواهند برد و گاهی شبیه آن که پشت یک شیشه که نمی بینم دارد نگاهم می کند و یادداشت بر می دارد.

به طبیعی می گویم: "می شود خواست به گل ها باشد؟" به دکتر می گویم: "من هر روز چند نفر را می بینم که قیافه هایشان را به هم قرض می دهند." به آن که نمی بینم چیزی نمی گویم. در خود می خرم و با دهان باز اسم خودم را صدا می ززم یعنی عاشق خودم هستم.

باغ سنگی و پرسش هایش

مهدی گنجوی



خود نیست. نمی بینم که او بنشیند فکر کند که کاری بکند یا نه! در فیلم اول او خواب نما شده و در فیلم دوم شهاب سنگی رو به رویش به زمین خورده است. فیلم اول وقت معطل کردن ندارد. فیلم دوم متوجه جزئیات است. هر دو فیلم روایت دارند اما بر پیام روایت خود تاکید بیش از حدی نمی کنند. درویش خان در دو فیلم بازی کرد که روایت های باغش را گسترش می دهد و پایان نمی دهد. آیا این مهارت خالق بودن است؟

باغ سنگی و پرسش هایش

تجربه مواجهه با باغ سنگی تجربه ی حضور در بیرون شهر یکی از شهرهای خارج از مرکز استان کرمان، خارج شدن از جاده اصلی و عبور از راه شن و ماسه ای و پیچیدن و ناگهان دیدن و وارد شدن به دنیای یک باغ غریب افتاده در گوشه ی بیابان است.

در این باغ فرم هیچ دو درختی شبیه به یکدیگر ساخته نشده است. آیا می توان به تک درخت نگاه کرد و هر یک را فرم هنری یکه ای دید؟ آیا اگر این اثر را دیوانی از اشعار از جنس تنه ی درخت و سنگ ببینیم و هر شعر را جداگانه صاحب فرم ارزیابی کنیم، حتی برخی شعرها را بر برخی دیگر کمال یافته تر ببینیم اشتباه کرده ایم؟ آیا این نوعی بزرگ نمایی و مدرن گرایی در حق کاری بدویست؟

مشلا دوشان و دالی؟ آیا از روزی که جسد درویش خان درست رو به روی باغ سنگی، مثل یک پیش نماز برای درخت های خشک، دفن شده، می توان با توسل به تیوری مرگ مولف برخی از پرسش های فوق را بی محتوا کرد؟ آیا کشف معبدهای شخصی و التذاذ هنری از آن ها، آن معابد را تبدیل به هنر می کند؟ آیا اگر جمعیتی از تولید کنندگان نقد هنری، معبد شخصی را "هنر" ببینند، آن معبد تبدیل به "هنر" می شود؟

آیا اثری که خالق آن، آن را به قصد تولید هنری نساخته است، می تواند هنر تلقی گردد؟ آیا می توان مدعی شد که خالق، که ناخودآگاهش لبریز از آگاهی به فرم های اینستالیشن یا مجسمه سازی مدرن نیست، اثر را در قالب هنر آوانگارد محیطی دید یا تنها باید به آن به عنوان اثری بدوی نگاه کرد؟ ابزار تاریخ هنری ما برای بررسی باغ سنگی چیست؟ آیا می توان در بررسی آن به تاریخ هنر جهان در زمانه اش نگاه کرد؟ یا اسم درویش خان را می توانیم بگذاریم کنار میراث خالقان هنری قرن بیستم؟ کنار

قابل توجه مودیان محترم مالیاتی (اشخاص حقوقی و صاحبان درآمد املاک اجاری):

مهلت ارائه الکترونیکی اظهارنامه مالیاتی عملکرد سال ۱۳۹۴ از طریق سامانه www.tax.gov.ir حداکثر تا پایان تیرماه سال جاری می باشد.



روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی استان کرمان



نجات آب، نجات زمین، نجات زندگی

آگهی مناقصه شماره ۱۵/ب/۴-۹۵ (نوبت دوم)

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد اجرای قسمتی از شبکه جمع آوری فاضلاب شهر کهنوج را با برآورد ۲۰/۶۴۰/۰۹۳/۷۹۱ ریال از محل اعتبارات عمرانی از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی و براساس فهرست بهای سال ۹۵ به پیمانکار واجد شرایط که صورتهای مالی آنها حسابرسی شده اند واگذار نماید لذا از کلیه شرکت های پیمانکاری که دارای گواهی صلاحیت انجام کار در رشته آب می باشند، دعوت می شود حداکثر تا پایان وقت اداری ۹۵/۴/۳۱ جهت دریافت اسناد به دفتر قراردادهای شرکت مراجعه نمایند.

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۰/۰۳۲/۱۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی

- آخرین مهلت تسلیم پاکتهای الف، ب، ج به دبیرخانه شرکت: ساعت ۱۴ مورخ ۹۵/۵/۱۱

- افتتاح پاکتهای الف و ب: ساعت ۹:۳۰ مورخ ۹۵/۵/۱۲

- افتتاح پاکتهای ج: بعد از ارزیابی

- آدرس: کرمان - بلوار ۲۲ بهمن - شرکت آب و فاضلاب استان کرمان - دفتر قراردادهای مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای انتخاب پیمانکار جهت انجام خدمات حفاظت فیزیکی اداره مرکزی و تاسیسات آبی شرکت آب منطقه ای در سطح استان کرمان فرآیند ۱۴/الف/۹۵ (نوبت دوم)

شرکت آب منطقه ای کرمان در نظر دارد با برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای نسبت به انتخاب پیمانکار دیصلاح جهت انجام خدمات حفاظت فیزیکی اداره مرکزی و تاسیسات آبی شرکت آب منطقه ای در سطح استان کرمان، در مدت یک سال شمسی اقدام نماید. لذا بدینوسیله از شرکت های تعیین صلاحیت شده توسط یکی از ادارات کل کار و امور اجتماعی استانهای کشور که دارای مجوز فعالیت از فرماندهی انتظامی استان کرمان و سابقه انجام کار مشابه باشند دعوت بعمل می آید به منظور دریافت اسناد مناقصه درقبال ارائه رسید واریز مبلغ دویست هزار ریال به حساب جاری شماره ۰۷۰۸۳۹۷۵۰۱۶۵۰۸۳۹۷۵۰۱۶ بانک کشاوری شعبه شریعتی کرمان حداکثر تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه ۱۳۹۵/۵/۱۶ در نشانی کرمان، خیابان پاسداران، شرکت آب و منطقه ای کرمان، ساختمان شماره دو، طبقه همکف، اتاق ۱۳۱ دفتر قراردادهای، نماینده خویش را کتباً معرفی و اعزام نمایند. شرکت کنندگان در فرایند بایستی هر یک از پاکات لاک و مهر شده الف و ب و ج حاوی (ضمانتنامه شرکت در مناقصه و اسناد مناقصه تکمیل شده و مدارک مربوط و پیشنهاد قیمت) که در یک بسته مناسب لفاف پیچی و لاک و مهر شده باشد را حداکثر تا ساعت ۱۱:۳۰ روز شنبه ۱۳۹۵/۵/۱۶ به دبیرخانه محرمانه دفتر حراست به نشانی کرمان، خیابان پاسداران، شرکت آب منطقه ای کرمان، ساختمان شماره یک، طبقه همکف، اتاق شماره ۱۰۵ تحویل نمایند. زمان بازگشایی پاکات ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۵/۱۶ میباشد. آگهی حاضر در بخش معاملات سایت شرکت مدیریت منابع آب ایران به نشانی wfm.ir و همچنین پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات کشور به نشانی lets.mporg.ir قابل رویت است.

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای کرمان شناسه آگهی ۳۵۲۹

