



سیزده سال از خاموشی خالق «گل پونه‌ها» گذشت

افسوس که او دولت مستعجل بود...

شبی (سالگرد زلزله بم که بر اثر آن حادثه ایرج بسطامی از دنیا رفت) بتوانم صحبت کنم و کلام دلم را بیان کنم. به هر حال باید با درد خود کنار بیایم، از همه شما تشکر و قدردانی می‌کنم که در این مراسم حضور پیدا کردید.

در ادامه و پس از پخش کلیبی از فعالیت‌ها و جوایز اهدا شده طی دو دوره برگزاری جشنواره بسطامی که با تلاش و همت خواهر و خانواده مرحوم بسطامی شکل گرفته، گروه موسیقی «گردون» با خوانندگی وحید تاج به اجرای ۴ قطعه موسیقی سنتی پرداختند.

در آستانه پنجم دیماه، سالروز زلزله مهیب بم، آئین بزرگداشت هنرمند فقید ایرج بسطامی شامگاه شنبه در محل سالن هلال احمر برگزار شد. در ابتدای این مراسم که با حضور جمعی از هنرمندان به نام کشور همچون استاد حسام الدین سراج، وحید تاج، معصومه مهرعلی، بردیا صدر نوری، پیروز ارجمند، جعفر پناهی، پوری بنائی، فرامرز امینی، مسعود حبیبی، شهرام میرجلالی و احمد سبحانی و جمعی از مقامات و مسولان استانی و عده زیادی از علاقمندان به هنر موسیقی و دوستداران زنده یاد ایرج بسطامی برگزار شد، فاطمه بسطامی (خواهر ایرج) گفت: توقع نداشته باشید در چنین



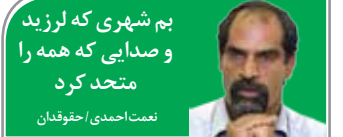
صفحه ۶

رییس کل دادگستری استان کرمان:

نرخ رشد جرم و جمعیت کیفری در جامعه نگران کننده است

صفحه ۲

عکس: محسن رحیب بزرگساز



بم شهری که لرزید
و صدایی که همه را
متحد کرد
نعمت احمدی اخوندان

پنجم دی ماه، یادآور یکی از تلخ‌ترین حوادث تاریخی ایران است. درست ساعت ۵ و ۲۶ دقیقه بامداد ۵ دی ماه سال ۱۳۸۲ بم و توابع آن با شدت ۶/۴ درجه در مقیاس ریشتر لرزید. آمارهای متفاوتی از خسارات جانی در ساعت‌های اولیه بر روی خروجی خبرگزاری‌ها رفت. سرانجام آمار رسمی تعداد تلفات را ۲۶ هزار و ۲۷۱ نفر کشته و ۳۰ هزار زخمی و بیش از ۱۰۰ هزار نفر بی‌خانمان اعلام کرد. در همان زمان آقای دکتر اسماعیلی، رییس وقت شورای شهر به نکته ظریفی در خصوص آمار کشته‌شدگان اشاره کرد و گفت: با توجه به این که در برخی از مناطق بم ۱۰۰ درصد منازل ویران شده‌اند. به باور من تعداد تلفات بالای ۵۰ هزار نفر است و چون در روزهای اول هر کس به فکر تدفین اقوام و آشنایان خود بود و به علت این که اجساد در معرض پوسیدگی بودند به وسیله لودر گودال‌هایی ایجاد می‌شد و اجساد به‌طور دسته جمعی به خاک سپرده می‌شدند. ادامه در صفحه ۲

آب به ما زندگی بخشیده، ما برای حفظ زندگی آن چه کرده ایم؟

آگهی مناقصه شماره ۳۷/الف/۱۰-۹۵ (نوبت دوم)

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد: قرائت و توزیع، وصول مطالبات معوقه و اپراتوری مشترکین شهرهای تابع کرمان و شهر کهنوج و توابع را از محل اعتبارات داخلی و از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های خدماتی که دارای مجوز از اداره کار و امور اجتماع می‌باشند دعوت می‌شود ضمن ارائه مجوز مزبور حداکثر تا پایان وقت اداری ۹۵/۱۰/۹ جهت دریافت اسناد ارزیابی و مناقصه به دفتر قراردادهای شرکت واقع در کرمان بلوار ۲۲ بهمن مراجعه نمایند. این مناقصه در سایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب به آدرس www.abfakerman.ir موجود می‌باشد.

ردیف	شرح کار	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ ضمانت شرکت در مناقصه (ریال)
۱	قرائت و توزیع، وصول مطالبات معوقه و اپراتوری شهرهای توابع کرمان	۳/۳۳۳/۰۰۰/۰۰۰	۱۶۶/۷۰۰/۰۰۰
۲	قرائت و توزیع، وصول مطالبات معوقه و اپراتوری شهر کهنوج و توابع	۳/۳۰۸/۰۰۰/۰۰۰	۱۶۵/۴۰۰/۰۰۰

آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۴ مورخ ۹۵/۱۰/۲۱

تاریخ افتتاح پاکت های الف و ب و ج شهرهای تابع کرمان ساعت ۹ صبح مورخ ۹۵/۱۰/۲۲

تاریخ افتتاح پاکت های الف و ب و ج شهر کهنوج و توابع ساعت ۹:۳۰ مورخ ۹۵/۱۰/۲۲

(ضمناً هزینه درج آگهی در روزنامه‌ها به عهده برنده مناقصه می‌باشد)

مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی

دیدهبان نت
Didehban Net

دعوت به همکاری

شرکت دیدهبان نت به منظور تکمیل کادر پرسنل از افراد دارای مدرک کارشناسی کامپیوتر در سراسر استان کرمان دعوت به همکاری می‌نماید



علاقه مندان می‌توانند رزومه کاری خود را به آدرس ذیل ارسال نمایند

job@didi.ir

شماره تماس برای کسب اطلاعات تکمیلی

۰۳۴-۳۶۹۰
۰۳۴-۳۱۲۴۳۰۰۰

داخلی - ۸۳۰

قابل توجه خوانندگان گرامی مطبوعات محلی

به اطلاع عموم مخاطبان نشریات محلی می‌رساند در راستای گسترش مطالعه نشریات از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برای اشتراک یارانه ای نشریات از طریق سایت eshterak.ir شرایط فراهم شده است. لذا به اطلاع مندان به اشتراک کاملاً رایگان نشریات محلی می‌رساند برای ثبت اطلاعات در سامانه از ابتدای دی ماه ۹۵ علاوه بر نام و نام خانوادگی و تلفن همراه و نشانی به **کد ملی** و نام پدر نیز نیاز می‌باشد. لذا در تکمیل فرم و یا در صورت مراجعه نمایندگان موسسه مطبوعاتی پیام آوران «حتماً کد ملی و نام پدر را اعلام فرمایید».

لازم به یادآوری است جهت فعال سازی طرح اشتراک رایگان حتماً پیامک ارسالی از سوی سامانه را برای ثبت در سیستم به کارشناسان ما اعلام نمایید.

باتشکر - موسسه مطبوعاتی پیام آوران

نامه خالق «جناب خان» خطاب به مردم

سعیدسالارزهی مالک و خالق عروسک جناب خان در نامه‌ای خطاب به مردم، توضیحاتی درباره عدم حضور جناب خان در «خندوانه» ارائه کرد.

به گزارش شبکه اطلاع‌رسانی راه دانا، متن این نامه به شرح زیر است:

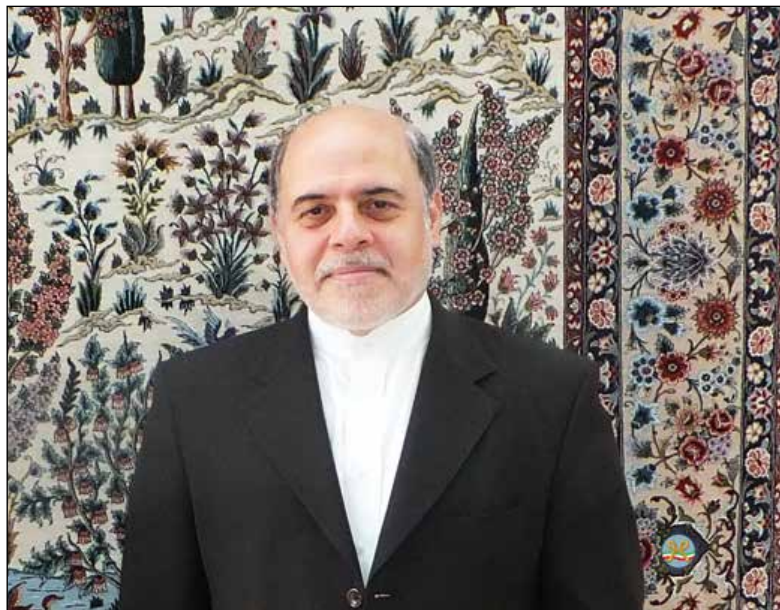
از سال نود که تلاشم را برای خلق جناب خان و کوچه مروارید شروع کردم گهگاه خوشبینانه تخیل می‌کردم که در مراسمی دعوت شده و بابت نقشم در خلق جناب خان و کوچه مروارید تقدیر و تحسین می‌شوم و بعد از دو سال بی‌توجهی مطلق بالاخره این اتفاق در چهارشنبه شب گذشته افتاد و در دادگاهی به اسم برنامه خندوانه که در آن قاضی و شاکی هر دو یک نفر بودند نام من هم برده شد ولی به عنوان متهم. دوست عزیز و رفیق قدیمی من رامبد جوان در برنامه‌اش از جای خالی جناب خان گفت و از هیولایی که جلوی حضور این کاراکتر ملی را در برنامه‌اش گرفته است، بی آنکه حتی اجازه دهد در برابر آن همه سخن و اتهام، فرصت پاسخگویی برای من وجود داشته باشد یا لاقل من بتوانم از آنچه که طی این سال‌ها بر من و جناب خان گذشته سخنی بگویم.

مردم عزیز ایران! من مثل دوستانم امکان استفاده از رسانه ملی و تریبون چند میلیونی را ندارم و بلد نیستم با گروگان گرفتن احساسات پاک یک ملت خودم را محق جلوه دهم. تنها کاری که طی دو سال گذشته انجام داده‌ام این بوده که به خاطر عشق مردم به جناب خان و حفظ حرمت دوستی، اجازه حضور او را بدون دریافت یک ریال یا گرفتن امتیازی داده‌ام چون می‌دیدم عروسکی که من، محمد نادری، امیر سلطان‌احمدی، رضا کاظمی‌نژاد، سارا سالار، هدیه هاشمی و دیگر همکارانم چند سال برای ساخت، طراحی شخصیت و ویژگی‌هایش زحمت کشیدیم، عروسکی از بین چندین و چند عروسک دیگر که برای خلق هر کدامشان هزینه شد، انتخاب شد و به کوچه مروارید آمد، توانسته در برنامه دیگری صدای مردم خودش باشد و لبخند بر روی لب آنان بیاورد. اما حالا نتیجه این همکاری، تبدیل شده به برگزاری دادگاه یک‌طرفه‌ای که در آن، شاکی راضی به خانه بازگشته است.

برخلاف آنچه که گفته می‌شود، اعتقاد راسخ دارم این برنامه خندوانه نبود که باعث شهرت جناب خان شد بلکه برعکس این جناب خان بود که با حضور پرمهرش و ویژگی‌های شخصیتی که ما برای آن ساخته بودیم باعث موفقیت دو چندان این برنامه شد. اما متأسفانه روندی که طی شد و استتال جناب خان از یک شخصیت نکته‌بین و حق‌دوست، به شخصیتی مجیزگو و متعلق باعث شد در روند دو ساله‌ام تجدیدنظر کنم و بیش از این چشمم را به روی حقوق مادی و معنوی خودم و همکارانم نبندم.

در ضمن وقتی که از عدم دریافت پیشنهاد مناسب برای ادامه همکاری حرف می‌زنم منظورم پیشنهادی عادلانه، اخلاقی و حرفه‌ای بوده است که متأسفانه این امر تا کنون صورت نپذیرفته و همه پیشنهادها از جمله پیشنهادی که توسط خانم برومند به من منتقل شده، فقط و فقط صحبت از واگذاری اجباری و بدون قید و شرط مالکیت جناب خان با شرایط آنها و بدون توجه به رضایت قلبی من و همکارانم بوده است.

حالا قضاوت با شما. اگرچه رساندن صدایم به شما کار سختی است آن هم وقتی که انگار همواره حق با کسی است که صدایش بلندتر است. من همچنان منتظر باز شدن در همکاری و تعامل هستم. در سر، جنگیدن یا حذف یک کاراکتر ملی را ندارم و امیدوارم روزی برسد که بدون تهدید، بدون قلدمایی و بدون تطمیع و دروغ بتوانیم کنار هم کار و زندگی کنیم.



امکان‌پذیر است که در شرایط توافق بین المللی حرکت کنیم. به این دلیل که اگر بانک‌های این‌ها دوباره با تحریم بانک‌های ایران مواجه شوند، طبعاً قدرت مانور زیادی ندارند چرا که بانک‌های این‌ها عمدتاً در کشورهای آمریکا و اروپایی سهام دارند و به همین دلیل از برجام حمایت می‌کنند. آن‌ها تنها تحت برجام می‌توانند با ایران همکاری کنند.»

برجام نباشیم.»
نظراهاری خاطر نشان کرد: «موضع ما هم این است اما اگر طرف مقابل نقض کند ما سریع و شدید پاسخ می‌دهیم. این ما هستیم که باید در مورد این تصمیم بگیریم و عمل کنیم. ژاپنی‌ها به طور کلی از برجام حمایت می‌کنند و درخواست‌شان هم این است که کسی این توافق را برهم نزند. برای ژاپن فضاها اقتصادی و نفتی وقتی

انتقادات کرباسچی از مواضع محمودصادقی:

سر دادن شعارهای افراطی و بعداً عذرخواهی یأس آفرین است

از این بنیادها و ارگان‌های انقلابی در آن مقطع خواستار تراکم و ساخت و ساز بودند و به واسطه مصالح و مشکلاتی که داشتند به آنها مجوز داده می‌شد. مجوزهای زیادی هم به افراد دیگر جامعه داده می‌شد؛ وقتی شما به یک ارگان و نهادی مجوز ساخت مطرح می‌شوید، قابل مقایسه نیست و قطعاً در مقابل این افراد، کاندیدای نیروهای اصلاح‌طلب و اعتدال‌گرا و حتی بخشی از اصولگرایان، آقای روحانی است.

■ آقای توکلی گفته بود، من پایه‌گذار فساد در شهرداری هستم. این حرف بسیار عجیب است. به نظر ایشان باید ساخت‌وساز و نوسازی در شهر نمی‌شد؟ یا هر که می‌ساخت بدون عوارض و هزینه می‌ساخت؟ پس هزینه شهر از کجا می‌آید؟ تمام کارها و اجازه ساخت و اخذ هر عوارضی با مصوبات قانونی بوده؛ بسیاری از مجوزهای ساخت و ساز هم که صادر شد با نظر و حتی تأکید همین مقامات و مسوولان در دهه‌های مختلف بود. بسیاری

از اعضای فراکسیون امید را چندان برای کشور مفید نمی‌دانم. برای نمونه آقای محمود صادقی یکی از اعضای بسیار شریف فراکسیون امید است که فرزند شهید بزرگوار هم هست؛ اما اینکه یک سری شعارهای افراطی از سوی وی یا هر فرد دیگری مطرح شود که بعداً با عذرخواهی همراه باشد، به دور از پختگی و بلوغ سیاسی است و در نهایت، یأس آفرین است. «شهامت» ارزش والایی است اما مشروط به آن که مجموعه‌ای را به اهدافش نایل کند نه اینکه کسی یک قدم روبه جلو بگذارد و بعد به واسطه این پیشروی، کل مجموعه ده قدم به عقب پرتاب شود!

■ در شرایط فعلی اصولگرایان از ضعف و زوال محوریت سیاسی رنج می‌برند و دیگر همچون دهه‌های گذشته نمی‌توانند با یک محوریت خاص، رفتار سیاسی و انتخاباتی خود را طراحی کنند. می‌توان چنین گفت که پس از وفات آیت‌الله مهدوی‌کنی، این ضعف و خلأ در جریان اصولگرایی به اوج رسید و در نتیجه به اجماع

تیم اجرایی بهتر، باشد شرایط متفاوت می‌شود و خیلی نمی‌توان مطلق در باب نتایج آن انتخابات، اظهار نظر کرد. ولی روشن است که چنین رقابتی در شرایط کنونی مطرح نیست.

■ اعضای فراکسیون امید برای کسب تجربه کار تشکیلاتی و پارلمانی به زمان بیشتری نیاز دارند؛ اما من حیث‌المجموع به نظرم عملکرد این فراکسیون در مجلس دهم به تدریج ارتقا پیدا کرده است. فراکسیون امید هم می‌تواند رفته رفته در فضای سیاسی کشور جای خود را باز کند مشروط بر اینکه اعضای آن از مواضع و نطق‌های تهییجی و شعارگونه اجتناب کنند.

■ من برخی از مواضع اتخاذ شده اخیر از سوی تنی چند



اعتماد نوشت: غلامحسین کرباسچی، دبیرکل حزب کارگزاران به تحلیل آخرین وضعیت نیروهای سیاسی، فراکسیون امید، انتخابات ریاست جمهوری و البته گذشته خود در شهرداری تهران پرداخت.

■ اگر رقیب روحانی در انتخابات ریاست‌جمهوری دوازدهم از همین افراد مطرح جناح اصولگرا باشند، قطعاً مردم به مقایسه عملکرد و جهت‌گیری‌های سیاسی، اقتصادی و فرهنگی آن‌ها خواهند پرداخت و به احتمال بسیار زیاد رای اکثریت مردم، آقای روحانی خواهد بود. در مقابل، اگر رقیب انتخاباتی روحانی فردی با برنامه‌ها و

تیم اجرایی بهتر، باشد شرایط متفاوت می‌شود و خیلی نمی‌توان مطلق در باب نتایج آن انتخابات، اظهار نظر کرد. ولی

در مقابل، اگر رقیب انتخاباتی روحانی فردی با برنامه‌ها و تیم اجرایی بهتر، باشد شرایط متفاوت می‌شود و خیلی نمی‌توان مطلق در باب نتایج آن انتخابات، اظهار نظر کرد. ولی

۱۶۶ نماینده مجلس از تدوین حقوق شهروندی حمایت کردند

عضو هیات رئیسه مجلس تصریح کرد: «جمهوری اسلامی ایران به عنوان یک نظام دینی مردم‌سالار از ابتدای حیات خود به رغم تبلیغات دشمنان قسم خورده و بوق‌های تبلیغاتی بیگانه و مدافعین دروغین حقوق بشر همواره بر آزادی، عزت و کرامت انسان‌ها به ویژه مظلومان در سراسر جهان تأکید کرده و در این زمینه از هیچ کوششی در سطح ملی، بین‌المللی و منطقه‌ای فروگذار نکرده است.»

در این بیانیه نمایندگان آورده اند: «امید است با رونمایی از منشور حقوق شهروندی در فضای بین‌المللی که گفتمان‌مترقی و انسانی جمهوری اسلامی ایران در نقاط مختلف جهان

مذهبی و قومیتی آنان، جزء آرمان‌های بنیادین انقلاب اسلامی و اصول اولیه و انسانی جمهوری اسلامی ایران است.»

در این بیانیه تصریح شده است: «ما نمایندگان مجلس شورای اسلامی با قدردانی از رئیس‌جمهوری محترم برای اهتمام ویژه ایشان برای تهیه و تدوین منشور حقوق شهروندی به همه مقامات و اندیشمندان که در این زمینه دولت محترم را یاری کرده‌اند، ضمن حمایت از این منشور آمادگی خود را برای کمک به تهیه، تدوین و تصویب تصمیم ساز و کارهای لازم برای اجرای این طرح مهم اعلام می‌داریم.»

۱۶۶ نماینده مجلس شورای اسلامی در بیانیه‌ای از رئیس‌جمهوری برای تدوین منشور حقوق شهروندی حمایت و قدردانی کردند.

این بیانیه را احمد امیرآبادی فراهانی عضو هیات رئیسه مجلس در پایان جلسه علنی نوبت صبح یکشنبه قرائت کرد.

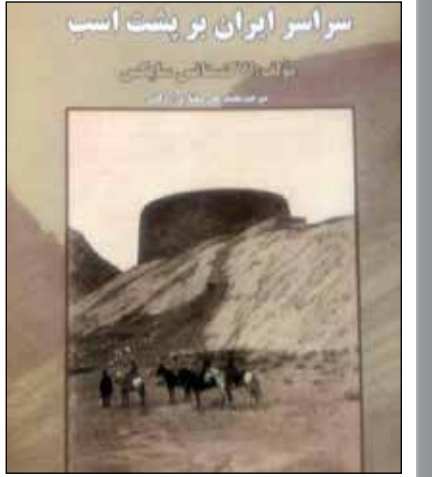
نمایندگان در این بیانیه آورده اند: «همانگونه که بنیانگذار کبیر جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی (ره) و رهبر معظم انقلاب بارها تأکید کرده‌اند دفاع از حقوق آحاد ملت و حفظ کرامت، شرافت و امنیت اقدار مختلف مردم فارغ از ویژگی‌های جنسیتی، سنی، طبقاتی، جغرافیایی،



تهران برگزار شد، از منشور حقوق شهروندی رونمایی و آن را برای اجرا به دستگاه‌های زیر مجموعه قوه درخشان تبدیل شود.»

رئیس‌جمهوری در ۲۹ آذرماه امسال در آئینی که در سالن اجلاس سران

پوشش
کرمان بر پشت اسب



بخش ۲۱

سفرنامه «سراسر ایران بر پشت اسب» نوشته آا سایکس خواهر «سرپرستی سایکس» است. ترجمه این سفرنامه محمد علی مختاری اردکانی است، آا به همراه برادرش به جهانگردی پرداخت و اوقات زیادی را در ایران گذراند. یکی از مقاصد این سفر کرمان بود و صفحات قابل ملاحظه ای از این سفرنامه به کرمان گزیده ای از اختصاص یافته است. صفحه کرمون خلاصه این بخش را با عنوان «کرمان بر پشت اسب» به صورت دنباله دار به شما علاقه مندان تقدیم می کند؛

کرمان پایتخت ولایت باستانی کارمانیا از لحاظ اهمیت صرفاً بعد از اصفهان قرار داشت، چون زمانی تجارت اروپا در راه رسیدن به خلیج فارس از کرمان می گذشت. اولین ذکر نامی که از کرمان به عمل می آید در تاریخ هردوت است که از کارمانیا به عنوان یکی از ساتراپ نشین ها سخن می گوید و اسکندر و ارتش او در راه برگشت از هند از این ولایت گذشتند. کرمان جز امپراتوری پارت ها شد تا اردشیر که در افسانه های محلی مشهور است، کرمان را فتح کرد و سلسله ساسانی را بنیان نهاد. یزدگرد سوم، آخرین پادشاه ساسانی وقتی اعراب تحت خلافت عمر ایران را فتح کردند فرار کرد. در قرون وسطی، کرمان مقر نسطوریان شد. جزئی از آن کلیسای تبلیغی که مدارس الهیات و فلسفه در سراسر آسیا در قرن چهارده داشت و آخرین بقایای آن به اصطلاح کلیسا سوری است. اما شاید از جالب ترین حقایق در مورد آن، ارتباطش با جهانگرد بزرگ، مارکوپولو باشد که در پایان قرن ۱۳ دو بار از این شهر بازدید کرد. کمتر جایی بیش از کرمان از دست متجاوزین آسیب دیده است. عمر، چنگیزخان، تیمور، افغان ها و نادرشاه به نوبه خود آن را غارت کردند. در حالی که در سال ۱۷۹۴ (۱۱۷۳) آغامحمدخان خوزنیز، بنیانگذار سلسله قاجار تقریباً شهر را نابود ساخت. لطفعلی خان آخرین پادشاه زند با مردانگی تمام در برابر محاصره گر درنده خوی مقاومت کرد. دو سوم سربازانش در اثر قحطی مردند تا این که شهر در اثر خیانت به دست دشمن افتاد و شاهزاده شجاع اجباراً به بزم فرار کرد. آغامحمدخان بعداً کرمان را به دست سربازانش داد که هر کار خواستند بر سر سکنه نگویند بخت آوردند. گویند سربازان را فرار خوانند تا هدیه بیست هزار جفت چشم دریافت داشت. جای تعجب نیست که شهر هرگز از این ضربه کوبیده کمر راست نکرد و در میان شهرهای ایران امروز به خاطر فقر و تعداد گدایانش شهره است. کرمان همان طور که می دانیم با مقیاس کوچکی در سلطنت فتح علی شاه بازسازی شد و حدود یک چهارم وسعت پیشین است. کرمان در حصار بلند چینه ای محصور است و خندق عمیقی آن را احاطه کرده است. در یک طرف ارگ برج و بارو دارد که محل سکونت حاکم فعلی است. من نمی توانم شخصاً شرحی از درون شهر بدهم چون در تمام مدت اقامتم در نزدیکی آن به درون حصارهای شهر رفتم. برادرم می ترسید عوام که قبلاً یک زن انگلیسی ندیده اند، گروهی بر سر من بریزند. اما او و هر کس دیگری به من اطمینان می دادند که مطلقاً چیز دیگری در شهر وجود ندارد. به جز خانه های خشتی فرو افتاده، بازارهای کثیف و گدایان بی شمار، از این رو خیال نمی کنم خیلی از دست داده باشم. تنها ساختمان واقعی قدیمی باقی مانده در شهر «گنبد سبز» یا مسجد سبز است که قبل از دیدار مارکوپولو ساخته شده است. تاریخ ۱۲۴۲ (۶۲۱هـ) در کتیبه ای در درون آن مشهود است و گنبد سبز آن که نصفش خراب شده از چند کیلومتری از وسط دشت پیداست. موجب خرابی نسبی گنبد سبز حاکمی بود که گمان می کرد دینه ای زیر دیوارهایش پنهان شده است. نصف آرامگاه را در کوشش واهی جست و جوی گنج خراب کرد.



زرتشت اولین و آخرین پیامبر اقوام هند و اروپایی و آریایی نژادها و ایرانیان است. پیش از او مردم ایران قوای طبیعت مانند آفتاب و ماه و ستارگان و خاک و زرتشت اولین و آخرین پیامبر اقوام هند و اروپایی و آریایی نژادها و ایرانیان است. پیش از او مردم ایران قوای طبیعت مانند آفتاب و ماه و ستارگان و خاک و

مناسبت
زرتشت؛ پیامبری هند و اروپایی

ظاهراً زرتشت دهقان زاده ای بوده که ریشه آریایی داشته است. اصل نام زرتشت احتمالاً «زرتاشتر» بوده که کلمه آریایی قدیمی است. معنایهای زیادی برای نام زرتشت ذکر کرده اند که از جمله «دارای زرد شتران» یا «صاحب کهن شتران» است. تاریخ تولد زرتشت مجهول است. بعضی روایات حاکی از این است که او در ۶۶۰ پیش از میلاد زندگی می کرده. ولی دلایل محکم تر نشان می دهد که زمان ظهور او در حدود هزار سال قبل از میلاد بوده است. محل تولد زرتشت نامشخص است. برخی تولد او را در ناحیه ماد (آذربایجان) و تخت سلیمان کنونی و یا ارومیه می دانند و به همین دلیل دریاچه ارومیه را مقدس می شمرند. برخی می گویند که در بلخ (بلخ اینک جزو کشور افغانستان است) که در شرق ایران بوده متولد شده و عده ای نیز محل ولادت او را ری که نزدیک تهران است می دانند. ولی ظاهراً

حاج سید جواد شیرازی امام جمعه دوره قاجار
از سیاست تا قضاوت



مصور ایران پور پژوهشگر تاریخ

مقبره حاج سید جواد شیرازی در خیابان ۱۷ شهریور کرمان یکی از بقاع متبرکه ای است که از دوران حکومت قاجاریه مورد زیارت کرمانیان قرار می گرفته است. ساختمان مقبره مربوط به اواخر عهد قاجاریه می باشد و در سال های اخیر کتابخانه ای تحت عنوان علوم قرآنی در داخل رواق اصلی آن ایجاد گردیده است. سید جواد اصالتاً اهل شیراز بوده که پدرش حاج سید محمدرضا و جدش حاج سید مهدی هر دو تاجر و در شمار ثروتمندان شیراز بودند. بر اساس گفته ها نسب ایشان به امام سجاد (ع) می رسد. سید جواد علاوه بر تجارت در کنار پدر، هم زمان به فراگیری علوم اسلامی نیز پرداخته است. سپس با توجه به علاقتش وارد سیاست شد و به دربار محمد شاه قاجار راه یافت. بدین ترتیب در شمار روحانیون درباری قرار گرفت. ناظم الاسلام کرمانی در تاریخ بیداری ایرانیان می گوید که وی از سال ۱۲۵۳ قمری (۱۲۱۶ شمسی) به امام جمعگی کرمان منصوب شد و در سال ۱۲۸۷ قمری (۱۲۴۹ شمسی) بدرود زندگانی گفت. جمعاً ۳۴ سال. بدین ترتیب می توان گفت که آقا سید جواد از زمان حکومت شاهزاده فیروز میرزا در کرمان یعنی دوره حکومت محمد شاه قاجار به امامت جمعگی کرمان منصوب گردید و در ابتدای حکومت وکیل الملک ثانی یعنی زمان حکومت ناصرالدین شاه بدرود حیات گفته است. بنابراین تقریباً بخشی از مهم ترین اتفاقات کرمان در زمان این امام جمعه افتاده است. دورانی مملو از سختی و فقر و گرسنگی برای کرمانی و تعویض مداوم حکومت ها و خرید و فروش حکومت



کرمان توسط شاهزادگان و بزرگان در عوض پرداخت مالیات و خراج بیشتر. دورانی مملو از ظلم و استبداد و فاجعه انسانی مرگ و میرهای فراوان در کرمان. حاج سید جواد شیرازی با یکی از دختران یا شاید هم نوادگان ابراهیم خان ظهیر الدوله ازدواج نموده و در همین زمان باغ فتح آباد ساخته شده و جنگ های مذهبی آقاخان محلاتی در کرمان رقم خورده است. به همین سبب در مواقعی برای حفظ جان کرمان را رها کرده و به شیراز یا تهران رفته است. وی در کرمان علاوه بر امام جمعگی، مسئولیت نظارت بر امور شرعیه را نیز بر عهده گرفت. بدین ترتیب نقش سید از بعد سیاسی و اجتماعی در کرمان افزایش یافت و موقعیت حکومتی قدرتمندی یافت. چنان که حتی فیروز میرزا هم هنگامی که از حکومت کرمان عزل شد، دست به دامن سید گردید و او را برای وساطت به تهران فرستاد. سید جواد مدت زیادی در کرمان مسئولیت مذهبی داشته و به رغم جنگ ها و اتفاقات ناگوار همچنان در پست امام جماعت و مسئولیت امور شرعیه که یک مسئولیت دولتی بوده، باقی مانده است. در خصوص علم وی و با اشرفیتش بر شعر و یا علوم دینی حرف های زیادی زده شده که عمدتاً از سوی نوادگانش بوده است. برای مثال از جلسات درس وی در مدرسه معصومیه و تفسیر سه بیت اول مثنوی در عرض سه ماه زمستان سخن به میان آمده و با از حضور مخفیانه ملاهادی سبزواری در پای درس ایشان در همین مدرسه معصومیه گفته اند و یا گفته شده که به مدت دو سال به مکه و مدینه رفته و از محضر درس شیخ عبدالله سراج بهره

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

سیزده سال از خاموشی خالق «گل پونه ها» گذشت

افسوس که او دولت مستعجل بود...



هادی کارباشی

در آستانه پنجم دیماه، سالروز زلزله مهیب بم، آئین بزرگداشت هنرمند فقید ایرج بسطامی شامگاه شنبه در محل سالن هلال احمر برگزار شد. در ابتدای این مراسم که با حضور جمعی از هنرمندان به نام کشور همچون استاد حسام الدین سراج، وحید تاج، معصومه مهرعلی، بردیا صدرنوری، پیروز ارجمند، جعفر پناهی، پوری بنائی، فرامرز امینی، مسعود حبیبی، شهرام میرجلالی و احمد سبحانی و جمعی از مقامات و مسئولان استانی و عده زیادی از علاقمندان به هنر موسیقی و دوستداران زنده یاد ایرج بسطامی برگزار شد، فاطمه بسطامی (خواهر ایرج) گفت: توقع نداشته باشید در چنین شیی (سالگرد زلزله بم که بر اثر آن حادثه ایرج بسطامی از دنیا رفت) بتوانم صحبت کنم و کلام دلم را بیان کنم. به هر حال باید با درد خودم کنار بیایم، از همه شما تشکر و قدردانی می کنم که در این مراسم حضور پیدا کردید.

در ادامه و پس از پخش کلیپی از فعالیت ها و جوایز اهدا شده طی دو دوره برگزاری جشنواره بسطامی که با تلاش و همت خاورو خانواده مرحوم بسطامی شکل گرفته، گروه موسیقی «گردون» با خوانندگی وحید تاج به اجرای ۴ قطعه موسیقی سنتی پرداختند.

خاطرات سورج یاسایی هنرمند و نوازنده سه تار از روز حادثه زلزله

بم، یکی دیگر از برنامه ای مراسم بزرگداشت مرحوم بسطامی بود. یاسایی بیان کرد که ایرج در آن روزها برای دیدار با خانواده اش به بم آمده بود قرار بود بعد از این دیدار به همراه گروهش برای اجرای تور اروپا آماده شود. او با توصیف حال و هوای بم پس از وقوع زلزله و همچنین جستجو در میان خرابه برای پیدا کردن ایرج بسطامی اظهار کرد: آن زمان برنامه های مختلفی برای تشییع و تدفین او مطرح می شد و هر کس حرفی میزد و متاسفانه خیلی ها هم داشتند متن سخنرانی خود را بر سر قبر ایرج آماده می کردند. اما در نهایت با وجود تلاش برخی برای انتقال پیکرش به خارج از شهر با پی گیری خانواده و دوستان، پیکر ایرج بسطامی در کنار برادرش در شهر بم به خاک سپرده شد.

رونمایی از تندیس تمبر مسی مزین به چهره ایرج بسطامی، بخش دیگری از این مراسم بود که با حضور مسوول مرکز اسناد و کتابخانه های منطقه جنوب شرق، مدیر کل اداره پست استان، مدیر کل میراث فرهنگی و گردشگری کرمان، مدیر کل اداره ارشاد استان، مدیر مرکز کرمان شناسی و همچنین فاطمه و رضا بسطامی (خواهر و برادر ایرج بسطامی) انجام و به خانواده ایرج اهدا شد. بوسیدن چهره ایرج بسطامی توسط خواهرش، که بر تمبر مسی حک شده بود، از صحنه هایی بود که احساسات بسیاری از حضار و تماشاگران را برانگیخت و اشک از دیده آن ها جاری کرد.

اجرای دو قطعه موسیقی توسط هنرمندان کرمانی در گروه «آفرینش» و با خوانندگی امید سلیمانی فر بخش قسمت این مراسم بود که با تشویق زیاد حاضرین همراه بود و پس از آن مسعود حبیبی، نوازنده چیره دست دف و از دوستان ایرج بسطامی به نمایندگی از هنرمندان تهرانی، در سخنانی با تشکر از بنیان برگزاری بزرگداشت بسطامی گفت: رفاقت من و ایرج به همکاری در گروه عارف به سرپرستی پرویز مشکاتیان برمی گردد که او همراه برادرش (محمدعلی) در آن گروه حضور می یافت.

او درباره خصوصیت های اخلاقی بسطامی توضیح داد: ایرج خیلی زلال بود، دل بزرگی داشت. دل رحم و مهربان بود و هر گاه با او صحبت می کردم، از غم دیگران می گفت. انگار غم دیگران بیشتر از غم خودش به او آسیب می زد. حبیبی درگذشت ایرج بسطامی در زلزله بم را واقعه ای باور نکردنی دانست و ادامه داد: با رفتن ایرج، پیکر موسیقی ایران تکان خورد و بیشتر موسیقی دان ها متوجه این آسیب شدند.

اجرای قطعه ای زیبا به نوازندگی شهرام میرجلالی، نوازنده تار و مسعود حبیبی، نوازنده دف و با صدای استاد حسام الدین سراج، پایان بخش مراسم بزرگداشت استاد فقید ایرج بسطامی بود.

لازم به ذکر است، ایرج بسطامی در اول آذر سال ۱۳۳۶ در



شهر بم کوچه باغ جعفری، منزل پدری و جد پدری که قدمت ۱۲۰ ساله داشت، متولد شد. وی از ۵ سالگی به خواندن آواز علاقه داشت و هر یک از اعضاء خانواده از جد پدری گرفته تا پدر بزرگ و پدر در زمینه خواندن آواز و نواختن سازهای مختلف تجربه داشتند.

ایرج در کنار آنها با اصول موسیقی آشنا شد. سپس به فراگیری دستگاه های موسیقی نزد پدر خود پرداخت و از سنین نوجوانی تحت تعلیم عموی بزرگوارش (یداله بسطامی) قرار گرفت که به رهبری ایشان گروهی با همکاری (برادران بسطامی) ایجاد گشت که در رادیو و تلویزیون آن زمان و اردوهای رامسر اجرای برنامه داشتند.

بعد از فوت یداله بسطامی، ایرج برای فراگیری آواز و ردیف های آوازی نزد استاد شجریان آمد و با وجود مشکلات و مسافت راه به عشق فراگیری آواز، رنج مسافت ۲۴۰۰ کیلومتری رفت و برگشت بم، تهران را به جان می خرید. بعد از تعلیمات استاد شجریان، عصر یک روز شنبه، در منزل استاد شجریان با استاد پرویز مشکاتیان آشنا و نزد ایشان به فراگیری تلفیق شعر و موسیقی پرداخت و اولین نوار خود را که

افشاری مرکب بود با همکاری استاد مشکاتیان به جامعه هنری عرضه داشت.

ایرج بسطامی در سن ۴۰ سالگی به اوج فعالیت هنری خود رسید و در طول چهارده سال فعالیت هنری خود ۱۸ آلبوم به جای گذاشت.

او به دور از جنجال و هیاهوی هنری در شهرستان بم و استان کرمان به تدریس آواز پرداخت و سرانجام در پنجم دی ماه ۱۳۸۲ در زلزله خونین بم، طاق آمال شیفتگان صدای داوودی ایرج به همراه ستون های ارگ بم فروشکست و ایرج را با خود تا آستان دوست بالا برد.

متن دو ترانه معروف از ایرج بسطامی

زنده یاد ایرج بسطامی، در طول ۴۶ سال حیاتش و از زمستان سال ۸۶ که نخستین آلبومش را با نام افشاری مرکب و با آهنگسازی استاد مشکاتیان ارائه کرد تا سال ۸۶ که آلبوم بداهه خوانی و برآهه نوازی را روانه بازار کرد، ۱۸ آلبوم (شامل، افشاری مرکب، افق مهر، مژده بهار، کنسرت ایرج بسطامی و گروه دستان، بوی نوروز، خانه بوی گل گرفت، وطن من، موسم گل، فسانه، سکوت، قصه آشفته، ظهور، خزان و آرزو، کنسرت راست پنج گاه، بی کاروان کولی، حال آشفته، بیست سال با آثار مشکاتیان و بداهه خوانی و بداهه نوازی) را برای علاقمندان موسیقی اصیل و ناب ایرانی منتشر کرد. همه آثار، ترانه و تصنیف های ایرج بسطامی زیبا و قابل چندین بار شنیدن هستند اما اگر بگوییم او با دو قطعه «گل پونه ها» و «وطن من» به شهرت دو چندان رسید، سخنی به گزاف نگفته ایم.

در زیر به معرفی این دو ترانه زیبا و ماندنی می پردازیم:

«گل پونه ها» تصنیفی از آلبوم رقص آشفته است که در سال ۱۳۸۱ و به آهنگسازی و تنظیم «حسین پرنیا» و با شهری از «هما میرافشار» ساخته و منتشر شد.

گل پونه های وحشی دشت امیدم، وقت سحر شد، خاموشی شب رفت و فردایی دگر شد، من مانده ام تنهای تنها، من مانده ام تنها میان سیل غم ها، گل پونه ها نا مهربانی آتشم زد آتشم زد، گل پونه ها بی مهربانی آتشم زد آتشم زد، می خواهم اکنون تا سحر گاهان بنالم، افسرده ام دیوانه ام آزرده جانم، گل پونه های وحشی دشت امیدم، وقت سحر شد، خاموشی شب رفت و فردایی دگر شد، من مانده ام تنهای تنها من مانده ام تنها میان سیل غم ها.

«وطن من» نیز که از طرف سازمان یونسکو سرود ملی اعلام شد، در پائیز سال ۱۳۷۶ و به آهنگسازی «پرویز مشکاتیان» ساخته و به طرفدانش تقدیم شد.

ای خطه ایران مهین، ای وطن من ای گشته به مهر تو عجب جان و تن من ای عاصمه دینی که شد آباد آشفته کنارت چو دل پر حزن من دور از تو گل و لاله و سرو و سمن نیست ای باغ و گل و لاله و سرو و سمن من بی خار مصیبت که خلد را بر پایت بی روی تو، ای تازه شکفته چمن من تا هست کنار تو پر از لشکر دشمن هرگز نشود خالی از دل من دردا و دریا که چنان گشتی بی برگ که از بافته خویش نداری کفن من بسیار سخن گفتم در تعزیت تو که از خون من آغشته شود پیرهن من و امروز همی گویم با محنت بسیار دردا و دریا وطن من وطن من



صرفه جویی در مصرف، ادای دین به نعمت های الهی است.

آگهی مناقصه شماره ب/۵۲/۹۵/۶ (نوبت اول)

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد: مقداری لوله چدن داکتیل قطر ۵۰۰ مورد نیاز خود را از طریق تولید کنندگان یا نمایندگان رسمی آنها خریداری نماید. لذا واجدین شرایط میتوانند با ارائه معرفی نامه از تاریخ ۹۵/۱۰/۱۶ لغایت تاریخ ۹۵/۱۰/۱۶ جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس کرمان انتهای بلوار ۲۲ بهمن شرکت آب و فاضلاب استان- مدیریت بازرگانی مراجعه نمایند.

مبلغ اولیه برآورد: ۷۰/۳۳۸/۳۴۰/۰۰۰ ریال

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲/۶۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی، یا چک تضمین شده در وجه شرکت آب و فاضلاب آخرین مهلت تسلیم پاکتهای الف، ب، ج به دبیرخانه شرکت: تا ساعت ۹ مورخ ۹۵/۱۰/۲۶

افتتاح پاکتهای الف و ب و ج: ساعت ۱۱ مورخ ۹۵/۱۰/۲۶

مدت اعتبار پیشنهاد قیمت ۳ ماه از تاریخ بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت تا زمان انعقاد قرارداد میباشد.

مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی

WWW.KERMANENO.IR

دریچه ای از کرمان به سراسر جهان

کرمان نو

اولین پایگاه خبری استان با آژانس اختصاصی عکس

پایگاه خبری کرمان نو

صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی پیام آوران سردبیر: نکوسا حدیدی

کermane_no

کermane_no

کermaneno

کermane_no

«کرمان نو» خواب ندارد!

اسفندماه؛ آغاز بررسی باستان شناسی حصار غربی ارگ بم

مدیر پایگاه جهانی بم و منظر فرهنگی آن می گوید: بررسی های باستان شناسی حصار غربی ارگ از اسفندماه سالجاری آغاز می شود.

افشین ابراهیمی گفت: بر اساس بررسی های مقدماتی و تفاهم نامه ای که با موسسه عالی مرمت ایتالیا داشته ایم قرار است بررسی باستان شناسی حصار غربی ارگ از اسفند امسال آغاز شود.

وی در خصوص نحوه بازسازی ارگ بم با تاکید بر وسعت ۲۳ هزار هکتاری پایگاه جهانی بم و منظر فرهنگی آن که ۱۸ هکتار آن بنای ارگ بم است، اضافه کرد: راهبرد این پایگاه برای بازسازی ارگ بم طرح جامع مدیریت حفاظتی بم است که مورد تایید سازمان یونسکو قرار گرفته و بر اساس مصوبه شورای عالی معماری و شهرسازی تهیه شده است.

مدیر پایگاه میراث جهانی بم با تاکید بر

اینکه رویکرد این پایگاه، برگرداندن چهره ارگ بم به قبل از تخریب نیست افزود: حصار غربی از آثار معماری و باستان شناسی که برخی از زلزله آشکار شده اند بسیار ارزشمند و نیازمند مطالعات بیشتری هستند و از این رو نباید با لایه های مرمتی پوشانده شوند.

وی آغاز مرمت دروازه ورودی از چهار ماه پیش، پس از آواربرداری و خواناسازی آن در سال های پیش را مورد توجه قرار داد و گفت: امیدواریم تا نوروز امسال مرمت طبقه اول ورودی ارگ که هستی ورودی دروازه را تشکیل می دهد را به پایان برسانیم.

ابراهیمی دروازه ورودی حصار پیرامونی، حصار دوم و سوم، بخشی از حاکم نشین و حصار آن، بازار، تکیه، سربازخانه، بخشی از اصطبل، تعدادی از خانه های اعیانی، مسجد پیامبر (ص)، خانه سیستانی و مسجد جامع در داخل ارگ بم و همچنین



ارگ بم در سال ۱۳۴۵ با شماره ۵۱۹ این اثر به عنوان بزرگترین سازه خشتی جهان در زلزله مهیب ساعت پنج و بیست و هشت دقیقه صبح روز جمعه پنج دی ماه ۱۳۸۲ شهر تاریخی بم به شدت تخریب شد. بم و منظر فرهنگی آن در سال ۱۳۸۳ در فهرست میراث جهانی قرار گرفت. ایرنا

در حالیکه ۶۰ هزار حاشیه نشین شهرهای کرمان را محاصره کرده اند شهرداری ها مدعی اند هیچ مسئولیتی برای جمع آوری زباله این مناطق ندارند

محیط زیست کرمان در محاصره زباله حاشیه نشین ها



میترا شهبازی

کرمانی ها سالهاست با مشکلاتی چون کمبود منابع آبی و کاهش سطح ذخایر آب زیرزمینی مواجه هستند و خشکسالی مهمانی دائمی آنها شده که به تبع آن، تغییر کاربری اراضی کشاورزی و بیکاری سایه سنگینی بر سر کرمانی ها افکنده است. حالا با تمام این مشکلات، وجود مهاجران قانونی و غیرقانونی و به دنبال آن گسترش حاشیه نشینی هم درد دیگری برای این مردم ایجاد کرده که عوارض آن را می توان در آلودگی های زیست محیطی و به خطر افتادن سلامت مردم دید. در شرایطی که کرمان با داشتن ۶۰ هزار حاشیه نشین نیازمند اقدامی اساسی در زمینه دفن زباله است اما شهرداری ها مسئولیت جمع آوری زباله های مناطق حاشیه ای را به عهده نمی گیرند و مدعی هستند که این کار در حیطه وظایف آنها نیست.

کرمان با داشتن بیش از ۶۰ هزار سکونتگاه غیر رسمی و حاشیه نشینی با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کند. بومیان این استان که اغلب در گذشته به کشاورزی مشغول بودند با جولان خشکسالی نه تنها زمین های زراعی شان را از دست داده اند و بر جمعیت بیچاره اضافه شده اند، بلکه اکنون با گسترش سکونت های غیر رسمی دچار مشکلات بهداشتی هم شده اند. چرا که شهرداری های استان

سکونتگاه های این افراد را نه تنها رسمی نمی دانند و برای دفن زباله هایشان اقدامی نمی کنند بلکه با بی توجهی خود مشکلات زیست محیطی را هم برای برخی از مناطق ایجاد کرده اند. به طوری که حاشیه رودخانه در مسیر مهدی آباد و رفسنجان به زباله دان حاشیه نشین هایی که اغلب هم اتباع بیگانه را تشکیل می دهند تبدیل شده است.

شهرداری بی توجه به حاشیه نشینان

بی توجهی شهرداری و مسئولان استانی به دفن بهداشتی زباله ها نه تنها چهره حاشیه شهرستان های کرمان را زشت کرده است، بلکه باعث افزایش انواعی از بیماری ها هم شده است. این درحالیست که کرمان دارای ظرفیت های بالای نیروی انسانی، منابع طبیعی، معدنی، گردشگری و قطب تولید پسته دنیا است. بنابراین مسئولان نباید به این سادگی از کنار مشکلات عبور کنند و ساکنان سکونتگاه های غیر رسمی را هم به حال خود رها کنند. نماینده مردم کهنوج در مجلس شورای اسلامی با تایید مطالب فوق با اشاره به اینکه سکونتگاه های غیر رسمی را نباید نادیده گرفت، در گفتگو با خبرنگار «چون» می گوید: حداقل ۶۰ هزار نفر به طور رسمی فقط در حاشیه شهر رفسنجان زندگی می کنند که بخشی از آنها را هم اتباع بیگانه تشکیل می دهند. احمد حمزه ضمن انتقاد از بی توجهی شهرداری در خصوص عدم ساماندهی زباله های حاشیه نشینان می افزاید: بی توجهی به این افراد علاوه بر افزایش آلودگی های زیست محیطی، آسیب های اجتماعی را هم در پی

کرمان برای کاهش مخاطرات حضور حاشیه نشینان از ایجاد کمربند سبز شهر کرمان به عنوان یکی از راهکارهای مبارزه با پدیده شوم حاشیه نشینی یاد می کند و در این خصوص می گوید: کمربند سبز دارای ثمرات مختلفی است که از جمله این ثمرات می توان به جلوگیری از پیشروی شهر و مشخص شدن محدوده شهری در راستای مبارزه با حاشیه نشینی، جلوگیری از ورود ریزگردها و همچنین افزایش سرانه فضای سبز شهر کرمان اشاره کرد. علیرضا رزم حسینی با اشاره به اینکه نکته مهم در قبال این طرح با ارزش، بحث مراقبت است تا بتوان خدمات را به عنوان یک سپر دفاعی در حریم کمربندها ارائه می کند و در این خصوص می گوید: این اقدامات در کاهش معضل حاشیه نشینی صورت می گیرد. البته به نظر می رسد مسئولان بحث ساماندهی حاشیه نشینان و توجه به بهداشتشان را زمانی دیگر موکول کرده اند. درحالی که باید با به رسمیت شناختن و قرار دادن سیستمی برای دفن زباله هایشان معضلات بهداشتی و زیست محیطی ایجاد شده در استان را کاهش دهند. علاوه بر این مسئولان استانی می توانند با آموزش این افراد هم مشکلات به وجود آمده را کاهش دهند چرا که به گفته مسئولان بخشی از شهرستان رفسنجان روی هم انباشته شدند در مسیر بزرگترین خانه خشتی جهان قرار دارند که بحث گردشگردی استان را هدف قرار داده است. بنابراین استاندار

برگزاری اولین مانور مشترک خط گرم ما بین شرکت های توزیع برق شمال کرمان و توزیع برق یزد

به گزارش روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان، اولین مانور گروه خط گرم و پنجمین جلسه هم اندیشی مابین شرکت های توزیع نیروی برق شمال استان کرمان و استان یزد در آذرماه در محل مدیریت توزیع برق شهرستان انار برگزار شد.

معاون هماهنگی برق شهرستانها در این خصوص گفت: این مانور با حضور ۴ گروه عملیاتی و دو گروه خط گرم از شرکت توزیع نیروی برق شمال و شرکت توزیع استان یزد انجام گردید که نتیجه این عملیات اصلاح ۳ کیلومتر شبکه برق بود. مهندس جهادی در ادامه اظهار داشت: با برگزاری این مانور یکسری اقدامات اساسی از جمله: تعویض کت اوت های معیوب، اصلاح رابط و هرس کردن درختان و همچنین کاور نمودن ترانسفورماتورها در شهرستان انار بخوبی انجام شد.

در پایان این مانور، نشست هم اندیشی این دو گروه برگزار و رییس گروه مدیریت بحران و پدافند غیرعامل این شرکت هدف از برگزاری این مانور را تبادل اطلاعات دانست و گفت: این دو شرکت با استفاده از تجربیات یکدیگر و شناخت کلی از شبکه های برق شهرهای معین می توانند در مواقع بحران و بروز حادثه در برقراری ارتباط با هم همکاری نمایند. قاسم اعتمادیان همچنین گفت: ماهانه شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان، جهت بازدید از دیزل ژنراتورها اقدام می شود و چگونگی عملکرد آنان در مواقع بحران صورت می پذیرد. وی در پایان گفت: به منظور انجام مانورهای مشترک، مانور عملیاتی بعدی در منطقه کوهبنان، بهیاباد و بافق بین دو استان کرمان و یزد به منظور تست سکسپونرها و قطع کننده ها در نقطه مانوری انجام خواهد شد.

فرماندار جیرفت خبر داد کاهش ۵۰ درصدی بارندگی در جنوب استان

به گزارش ایرنا احمد امینی روش در نشست کمیته حفاظت از منابع آب مناطق جنوب استان کرمان افزود: این منطقه بر اساس گزارش های هواشناسی از ابتدای سال جاری تاکنون ۳۷ میلیمتر بارندگی داشته در حالی که سال گذشته میزان بارندگی در این منطقه طی این مدت ۷۳ میلیمتر گزارش شده است.

وی خاطرنشان کرد: آمار و ارقام هواشناسی از میزان بارندگی در جنوب استان کرمان بیانگر بحران آب در این منطقه است و باید این بحران به درستی مدیریت شود.

وی حفظ منابع آب، مصرف بهینه آب بویژه در بخش کشاورزی را لازم دانست و افزود: اعضای شوراها و دهیاران می توانند در فرهنگ سازی صحیح استفاده از منابع آبی نقش مهمی ایفا کنند.

فرماندار جیرفت از برخورد قاطع با کم کاری دستگاه های متولی خبر داد و افزود: دستگاه های متولی باید با تشکیل گروه های سیار درصد جلوگیری از اینگونه تخلفات باشند. وی ادامه داد: همه باید بدانند بحران آب، استقلال مردم و جامعه را به خطر می اندازد و دلیلی ندارد که عده ای به صورت غیرقانونی از منافع ملی استفاده کنند.

وی افزود: چاه های غیرمجاز باید به هر قیمتی مسدود شوند و متخلفان هم بدانند در این زمینه شرکت آب منطقه ای جنوب کرمان و نیروی انتظامی بسیار جدی است و سایر دستگاه ها در اجرایی کردن این عملیات باید تعامل و همکاری کنند.

امینی روش عنوان کرد: اولویت بندی نقاط آسیب پذیر دشت های استان کرمان از سوی دستگاه های اجرایی ضروری و لازم است تا تمام دستگاه ها در اجرای قوانین و طرح احیاء و تعادل بخشی آب های زیرزمینی با یکدیگر همسو و همگام حرکت کنند.

جدول اختصاصی شماره ۸۰۳

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

حکمت الهی که از آسمان میبارد - خروس مازنی - بیمارستان مجهز شهر کرمان

۸- سخت و مشکل - خواب - کابوی خوش شناس
۹- حامی و پشتیبان - فیلسوف یونان باستان - حرارت بالای بدن
۱۰- سنگی گران بها و معدنی - از رشته های قایقرانی - جلوه و نمود
۱۱- رنگین - ترازو - غم و اندوه
۱۲- زائده تیره روی پوست - در مقابل - کشور عجایب
۱۳- نام آذری - پول سابق فرانسه -
بفرنج و سخت - بویایی
۱۴- قابل مشاهده - سرفلزی نوشابه -
به صورت پنهانی
۱۵- سیلی و تپانچه - بازیگر مرد سینما و تلویزیون با سریال پرده نشین و سینمایی - پنجاه قدم آخر
۱- حملی باستانی و دیدنی واقع در میدان گنجعلیخان کرمان
۲- مستی - جدول نجومی - شاه تیرسقف
۳- سازشکوه گر - سرنودموویز - ابزاری در دست بنا - صنعت قدرتمند کرمان
۴- جوانمرد و راد - زبردست - اجاق
۵- ماه پاییزی - وعده گاه - کج و مایل
۶- عبادت - صدای کلفت - رانت و امتیازات خاص
۷- دوشاب - رود بزرگ جنوب ایران - همزم ایرانی مختار
۸- فرمان و دستور - از پزشکان - تنبیه بدنی
۹- هنگام و زمان - اندازه و مقدار - بخیل
۱۰- تاج و افسر - عضو خوشمزه مرغ - اطمینان و صدردرد
۱۱- کبوتر صحرایی - از بین رفتن و دمار - ورزش یخ
۱۲- پول ژاپن - شکلی هندسی - پسوند دارندگی
۱۳- رود فرانسه - برف شدید و سرما - پوست بدن - مشک و پوست
۱۴- رحمت الهی که از آسمان میبارد - خروس مازنی - بیمارستان مجهز شهر کرمان
۱۵- مسجدی بسیار زیبا و قدیمی و باشکوه واقع در جنگ قائم که هر روز پذیرای مردم میباشد.
عمودی
۱- دهه هفتاد و هشتاد پرسپولیس - باران کم
۲- لقب برخی از سوره های قرآن - شهر هرمزگان با موسیقی معروف - سمت راست
۳- صدمترمربع - چمدان سفر - شهرشاه نعمت .ا. و باغ شاهزاده - کافی
۴- شهر آلمان - کاهگل - درخت سبز
۵- بدون ابتدا - از خشکیار - مقوله و موضوع
۶- عطر و خودکار معروف - از توابع کهنوج - یکرنگی و صمیمیت
۷- رده وصف - ممکن و شدنی - نام دخترانه



امید جاننابز
طراح جدول



دیر صفحه کرمان: یاسر سیستانی نژاد
دیر سرویس ورزش: هادی کاربخش
دیر سرویس سفر: عرفان زارعی
دیر سرویس فناوری و اطلاعات: جاوید مومنی
دیر سرویس حقوقی: پیام خسروی سعید
دیر صفحه تکنولوژی: آرزین اسدی
دیر صفحه میدان زنان: سیمین سلطانی نژاد

روزنامه سیاسی - اجتماعی (عضو تعاونی مطبوعات کشور)
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی پیام آوران
مدیر مسئول: علیرضا احمدی گوهری
مدیر عامل: تکبسا خدیژی
صفحه آرای: علی اکبرزاده
مدیر داخلی: مریم شمس
نظرات نویسندگان دیدگاه شخصی آنان بوده و لزوما دیدگاه روزنامه نمی باشد.

دیر صفحه کافه هنر: سیده ایران منش
عکاس: محسن رجب پور
پیام ما رتبه ۸۱ با امتیاز ۳۹/۷ در رتبه بندی
نشانی: کرمان، بلوار جهاد، نیش جهاد ۴۸، طبقه ۳ واحد ۸
تماس مستقیم تحریریه: ۳۲۴۷۱۳۹۰
تلفنخانه: ۳۲۴۳۵۹۰۸ و ۳۲۴۳۵۹۱۰

اطلاعات

سکه	
طرح جدید	۱۱۶۷۰۰۰۰ ریال
طرح قدیم	۱۱۴۰۰۰۰۰ ریال
نیم سکه	۶۰۹۰۰۰۰۰ ریال
ربع سکه	۳۰۴۵۰۰۰۰ ریال
یک گرمی	۲۰۳۰۰۰۰۰ ریال
طلا	
هر گرم طلای ۱۸ عیار	۱،۱۴۱،۴۲۰ ریال
هر گرم طلای ۲۴ عیار	۱،۵۲۰،۹۳۰ ریال
ارز	
دلار آمریکا	۴۰،۸۷۰ ریال
یورو	۴۲،۹۸۰ ریال
درهم امارت	۱۱،۳۶۰ ریال
یوان	۶،۰۰۰ ریال
پوند	۴۹،۵۰۰ ریال
خودرو	
سمند LX	۳۰،۲۹۸،۰۰۰ تومان
رانا LX	۳۲،۳۸۹،۰۰۰ تومان
ویتارا دنده ای کلاس ۵	۱۲۵،۰۱۸،۰۰۰ تومان
سایبا ۱۱۱ SE	۲۰،۹۲۶،۰۰۰ تومان
کیا سراتو دنده ای	۷۵،۸۲۶،۰۰۰ تومان
برلیانس H230	۳۸،۹۵۰،۰۰۰ تومان
لیفان X50	۴۸،۹۰۰،۰۰۰ تومان
چک S5	۸۱،۹۰۰،۰۰۰ تومان
۵۵۰ MVM	۵۳،۴۶۲،۰۰۰ تومان
آب و هوای کرمان	
امروز	۵ تا ۲۵ نیمه ابری
فردا	۴ تا ۲۴ نیمه ابری

عکس نوشت



تا شب نرسیده
به شهر بیا
از نبودن ت
دیوانه میشود شب ها

نیما معماریان

عکس: محمد خضری مقدم

موسیقی

در اتفاقی بی سابقه

کیهان کلهر طولانی ترین تور موسیقی ایرانی را برگزار می کند



کیهان کلهر، موسیقیدان ایرانی که کنسرت هایش را با دنیوی همراه با هنرمند ترک «اردال ارزنجان» در تهران آغاز کرد، در ادامه حضورش در ایران در حال برگزاری کنسرت «پردگیان باغ سکوت» در شهرهای مختلف ایران است.

او طی هفته های گذشته کنسرت هایش را از شیراز آغاز کرد و سپس در بوشهر، اهواز، بندرعباس، اردبیل، تبریز و رشت به صحنه رفت. همچنین کلهر با «پردگیان باغ سکوت» که تا به امروز با استقبال بسیار بالا در شهرستان ها روبرو شده است، طی روزهای آینده در شهرهای ساری و گنبد کاووس کنسرت خواهد داد و سپس بار دیگر به جمع هوادارانش در تهران باز می گردد تا این بار برای چهار شب (۱۴-۱۸ دی ماه) روی سن تالار وحدت حاضر شود. بعد از کنسرت تهران او بار دیگر به شهرهای مختلف ایران سفر می کند و در کرمانشاه، همدان، ایلام، سنندج، کرمان، زاهدان، بیرجند، تربت حیدریه، شیراز، اهواز، خرمشهر و اصفهان کنسرت هایش را برگزار خواهد کرد. این مجموعه کنسرت ها که طولانی ترین تور کنسرت موسیقی ایرانی محسوب می شود از اردیبهشت ماه امسال آغاز شد و تا اواسط بهمن ماه ادامه خواهد داشت. کنسرت های زاهدان، تربت حیدریه و خرمشهر به صورت رایگان برگزار خواهد شد. هدف اصلی از برگزاری این کنسرت ها علاوه بر ترویج موسیقی سنتی و اصیل ایرانی، حمایت از علاقمندان موسیقی در مناطق محروم ایران است، چرا که کمتر موسیقیدانی حاضر به برگزاری کنسرت در این نواحی است، علیرغم اینکه مردم این نواحی از عشق و شعور بالایی نسبت به موسیقی ایرانی برخوردارند. در کنار کیهان کلهر در مقام آهنگساز و نوازنده، نوید افقه (تنبک)، «هادی آذرپیرا» (تار)، و «علی بهرامی فرد» (سنتور) به نوازندگی خواهند پرداخت. تهیه کنندگی این کنسرت را هم «سهیل زارعی» به عهده دارد. / موسیقی ما

نمایشگاه

وضعیت قرمز

نمایشگاه آثار محمد خضری مقدم/ عکس ویدئو میکس مدیا افتتاحیه جمعه دهم دی ماه ۱۳۹۵ / نمایشگاه تا شانزدهم دی ماه دایر می باشد/ ساعت بازدید ۱۶ تا ۲۰
خیابان شهید بهشتی / حدفاصل طهماسب آباد و باغملی / گالری یادگاران



ویژه

کرمان کنسرت

وب سایت کرمان کنسرت اولین و تنها مرجع فروش الکترونیکی بلیط با امکان انتخاب صندلی در استان کرمان است. کرمان کنسرت آمادگی خود را برای همکاری با برگزار کنندگان کنسرت و سایر رویدادهای فرهنگی و هنری اعلام می دارد. کرمان کنسرت تنها یک مرجع فروش بلیط نیست بلکه می توانید فروش بلیط را در چند نقطه به صورت آنلاین مدیریت کنید.

www.kermanconcert.com
09355250005



ساعت ۱۵ الی ۲۱
۲۵ الی ۲۹ بهمن ماه

چهاردهمین نمایشگاه لوازم خانگی

تجهیزات آشپزخانه، کالای خواب، حوله

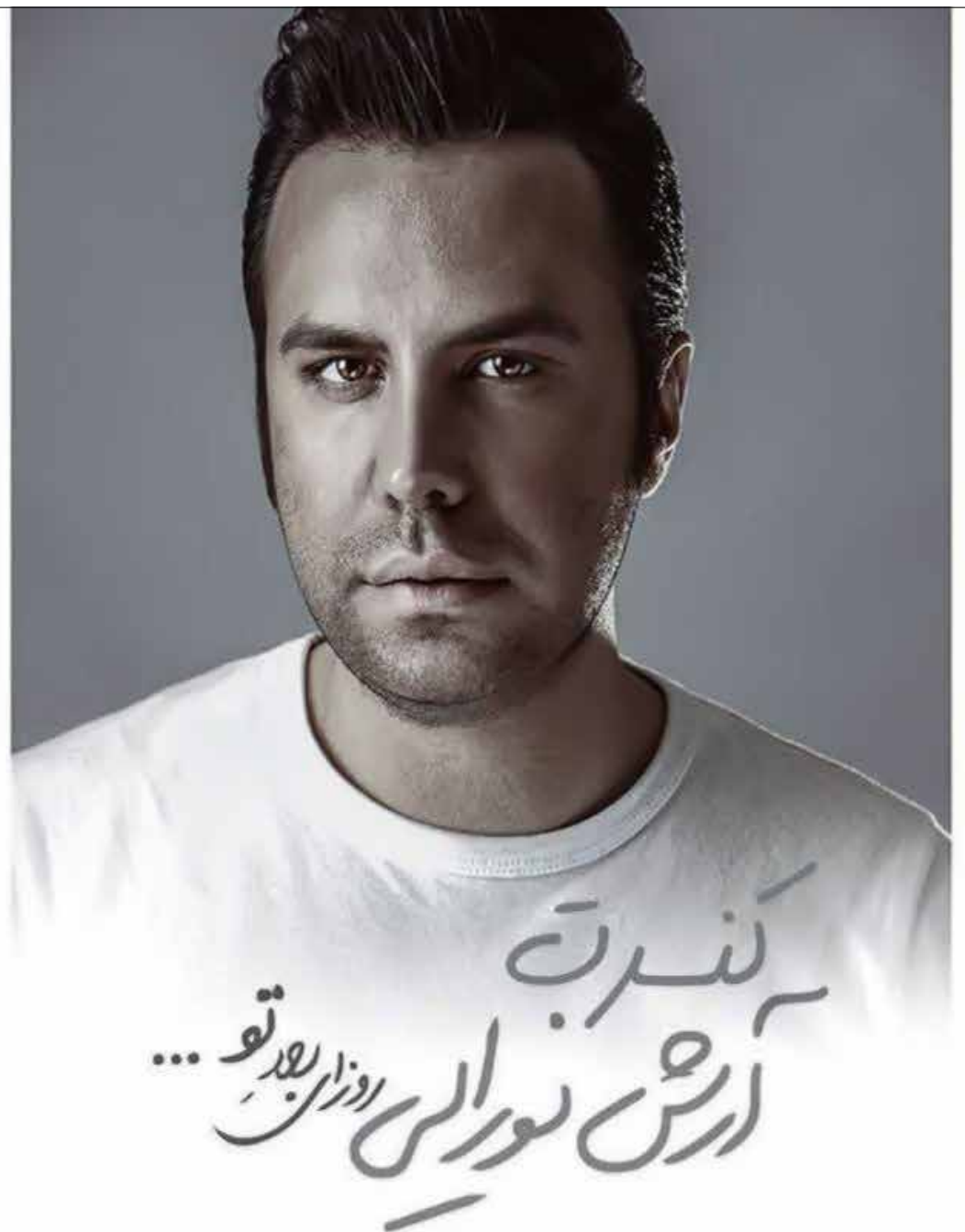
سیستم های صوتی و تصویری، فرش و منسوجات خانگی

آدرس: جاده باغین، مجتمع نمایشگاهی جنوب شرق

www.armanemoaser.ir

دفتر مرکزی کرمان: ۰۳۴ - ۳۲۱۱۷۸۵۲ - ۳۲۱۱۷۸۳۴ - ۳۲۱۱۷۸۳۵ - ۰۳۴

تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۸۳۸۴۹۴ - ۰۹۰۳۳۳۳۸۴۹۴



مراکز فروش بلیط

ساعت: ۱۹

فرهنگساز چشم انداز

۳۲۴۵۳۷۶۹

محدسوات فرهنکس آریا

۳۲۴۶۸۸۲۴
کتاب فروشنده هومان، خیابان والفجر شمالی
۳۲۴۳۴۲۸

۹۰
دی ماه

آهنگ سفر، کرشن نورانی
رهبر ارکستر: فریدون اصفهانی

WWW.SAZEKAVIR.COM

با تشکر از مسئولان ویژه

VIP

پیام ما

«پیام ما» دلایل ابتلا به بیماری دیابت را بررسی می کند

با پیاده روی دیابت را پشت سر بگذاریم

صفحه ۱۴



سفر به شرط سلامت

صفحه ۱۶



مصاحبه‌ی اختصاصی پیام‌ما با عرفان محمود
شاعر و مترجم:

بر دیوار غار

صفحه ۱۲



نگاه پیام ما به کارناوال شادی اتیسم

کودکانی از جنس بلور

صفحه ۱۰

نگاه پیام ما به کارناوال شادی اتیسم کودکانی از جنس بلور

خانواده ها و کودکان اتیسم؛ با هدف این که این کودکان با مهربانی دیده شوند و نگاه های تلخ مردم، آن ها را تنهاتر و منزوی تر نکنند. تا این که جامعه آغوشی باشد برای تن های خسته ی والدینی که از درد کودکانشان بیمار شدند.

کاش میتوانست با من حرف بزند

مادر مهتاب که حدود چهل سال داشت از بین خانواده ها اولین کسی بود که حاضر شد با من صحبت کند. او گفت که دخترش چهارده سال دارد و از پنج سالگی متوجه شده است که اتیسم دارد و این گونه ادامه داد: «مهتاب تا دو سالگی اصلا حرف نمی زد. فکر می کردیم به حرف بیاید؛ اما او حتی به ندرت هم غان و غون داشت. به پزشک مراجعه کردم، بعد از کلی آزمایش و عکس برداری تشخیص اتیسم داد. از چهار سالگی او را به مرکز توان بخشی می فرستم که صد در صد موثر بوده است. درست است که نتوانسته صحبت کند؛ اما احساس می کنم که حرف هایم را می فهمد و چیزهایی را که می گویم اجرا می کند.» او می گوید: «من هیچ زمانی با دخترم در مکان های عمومی ظاهر نمی شوم؛ چون نمی توانم نگاه های مردم را تحمل کنم. من فقط با او جاهایی مثل اینجا می آیم که همه هم دردییم. کاش

هم شروع به جیغ کشیدن کرد. مادر به سرعت کودک را در آغوش گرفت و دور شد. کارناوال شادی کودکان اتیسم برگزار می شد؛ اما چه کسی می توانست از نگاه هایی که حتی به درستی دیده نمی شدند فهمید که خوشحالند. باد بادک های آبی در دست کودکان بود و در باد می رقصیدند؛ اما دنیای آبی این کودکان بسیار غریب مانده بود. این فرشته های معصومی که به دنبال هر صدایی چهره پنهان می کردند و اشکشان که روی شان ی والدین جاری می شد. بهزیستی استان کرمان و مرکز امام علی (ع) برگزار کننده ی این مراسم بودند. گردهمایی مریبان، مسوولین بهزیستی و

پارک مادر شلوغ بود. داخل جمع که شدیم بی اختیار نگاهم به دنبال کودکان اتیسم می گشت. باد بادک های آبی، موسیقی، خنده و هزار نکته برای توجه کردن وجود داشت؛ اما کودکانی که در این جمع حضور داشتند در دنیای خود تنها بودند، نگاهشان می کردی انگار که هیچ جایی را نمی بینند. دختر بچه ای سیزده چهارده ساله از بین جمعیت می گذشت و جیغ می کشید، پسرک بلند قدی سرش را بر شانه های پدر گذاشته بود و گریه می کرد و سعی داشت صورتش را پنهان کند. دختری که جیغ می کشید از کنار کودکی شش هفت ساله رد شد و کودک





کمک هزینه ی بهزیستی پرداخت می شود

مدیر روابط عمومی مرکز جامع توانبخشی امام علی (ع) سلمه تجلی در این رابطه به پیام ما گفت: «کودکان اتیسم ۲ تا ۱۴ سال در این مرکز پذیرفته می شوند، اختلال اتیسم نیاز به گفتار درمانی، کار درمانی و کار ذهنی دارد. ابتدا توان ذهنی باید اندازه گرفته شود تا سطح آموزش های لازم به کودکان مشخص شود. او خاطر نشان کرد که در این مرکز علاوه بر آموزش، دو وعده غذا و سرویس ایاب وذهاب رایگان در اختیار کودک قرار می گیرد. میزان شهریه ی مشخص شده از طرف بهزیستی ماهیانه ۱۵۵ هزار تومان برای هر کودک است که این مقدار هم با توجه به توان مالی والدین دریافت می شود؛ البته کمک هزینه ی بهزیستی هم، برای هر کودک پرداخت می شود.»

پارک مادر با کودکانی آسمانی آبی شده بود؛ کودکانی از جنس بلور شکننده و زیبا...

کرده است و ضرورت دارد که توجه جدی تری به آن شود و لازم است که ما بحث مشارکت طلبی همه ی جامعه را داشته باشیم. روز جهانی اتیسم در این هفته بود و به همین دلیل با هدف آشنایی عموم با این اختلال، این مراسم برگزار شد. آگاه سازی خانواده ها و جامعه در مورد این اختلال فعالیت است که بهزیستی از اواخر سال ۹۴ شروع کرده است و با جدیت در سال جدید دنبال خواهد شد. با توجه به آمار رو به افزایش اتیسم، بهزیستی طرح غربالگری را در دست اجرا دارد تا سریع تر کودکان شناسایی شوند و بتوانند بهتر از خدمات بهره ببرند. بسیاری از این کودکان دچار مشکلات توام هستند. متأسفانه از هر ۱۰ کودک اتیسم ۷ نفر دچار کم توانی ذهنی هستند. یعنی این اختلال را، به همراه یک معلولیت هم زمان دارند. باید با نگاهی علمی و منطقی آینده ی روشن تری را برای این کودکان ساخت.»

مردم نگاهشان را عوض می کردند تا ما راحت تر زندگی کنیم. بزرگترین زجری که در این چهارده سال کشیدم این بود که هیچ وقت دخترم مرا مامان صدا نکرد. کاش می شد که با من حرف بزند.»

باید بتوانم از پسر مراقبت کنم

پدر ایلیا به ما گفت: «پسر من نه سال دارد. وقتی چهار ساله بود متوجه شدم که اتیسم دارد. او اصلاً صحبت نمی کرد و دایم گریه می کرد. ارتباط چشمی برقرار نمی کرد؛ متخصص تشخیص اتیسم داد. ایلیا توام با اتیسم مشکل بیش فعالی هم پیدا کرده است و دارو استفاده می کند.» پدر ایلیا ادامه داد: «او همیشه گریه می کند. برایم دعا کنید بتوانم از پسر مراقبت کنم.»

از هر ۱۰ کودک اتیسم ۷ نفر کم توان ذهنی هستند

در حاشیه این مراسم صادق زاده مدیرکل بهزیستی کرمان به «پیام ما» گفت: «متأسفانه اختلال اتیسم در جامعه ی ما رشد معنی داری پیدا

مصاحبه‌ی اختصاصی پیام ما با عرفان محمود شاعر و مترجم:

بر دیوار غار



عرفان زارعی
erfan@
payamema.ir

امروز با عرفان محمود (رعایی) حرف زدیم، شاعر و مترجمی که نه تنها بواسطه‌ی شعر و هنرش بلکه بخاطر سبک زندگی و شاعرانه زیستن‌اش همیشه مورد توجه و مهر و علاقه‌ی جامعه‌ی شعر و ادب کرمان بوده، به یاد می‌آورم که منصور علیمرادی به یکی از دوستان می‌گفت: «چطور عرفان را نمی‌شناسی؟ او چشم روشن‌فکری کرمان است» و واقعا از مهربانی و لطف و از همه‌چیز مهم‌تر هنرمندانه زیستن واقعا چشم اهل ادب کرمان است. جذابیت این مصاحبه از آن جهت است که نه تنها عرفان شاعری است کرمانی و اهل ادب بلکه او بواسطه برون‌گرایی‌اش به گونه‌ای موتور محرکه‌ی شعرها و داستان‌های زیادی بوده و زمانی بود که اگر به خانه‌ی او می‌رفتی می‌دیدید که فلان شاعر مهمان است و فلان داستان نویس در راه خانه‌اش (و البته بیچاره همسرش و مهمان‌نوازی کرمانی‌ها) او در حال حاضر مشغول ترجمه‌ی شاهکاری است از «ابی هافمن» به نام «این کتاب را بدزدید» که راه و رسم زنده ماندن در جامعه‌ی سرمایه‌داری را درس می‌دهد و به قول ادروارد آلبی نمایشنامه نویس معروف: آدمها در جامعه‌ی سرمایه‌داری به دو دسته تقسیم می‌شوند کسانی که این اثر را خوانده‌اند و کسانی که نخوانده‌اند. این کتاب اثری در شناخت جامعه و قوانین سرمایه که از دانش نهفته در آن هرچه بگوییم کم است. بگذریم، حوالی سال هشتاد بود که از مدرسه فرار می‌کردم و دزدکی خودم را به کتابسرای

می‌رساندم که فقط کتاب‌های خوب ادبیات را می‌آورد و به هیچ‌وجه کتابی با رنگ و سلیقه‌ی کوچه و بازار در آن کتابسرا پیدا نمی‌شد و حتی یک کتاب درسی هم نداشتند و واقعا جایی برای فرار از مدرسه ساخته بود که می‌توانستی گوشه‌ای از مغازه روی یک صندلی بنشینی و اگر مثل من تمام در آمدن پول توجیبی اندکی بود که کفاف کرایه‌ی تاکسی از خانه تا مدرسه را هم نمی‌داد، راحت و بدون دغدغه‌ی نگاه معنی‌دار و چشم‌غره‌ی کتاب‌فروش تا دلت می‌خواست کتابی را بخوانی و حتی اگر مدارک شناسایی داشتی می‌توانستی همان کتاب‌های کتاب‌فروشی را به امانت ببری و به ازای هر شب که کتاب را پیش خودت نگه می‌داری ۵۰ تومان ناقابل به صندوق کتاب‌فروشی بیاندازی و اگر خدای ناکرده کتاب را خراب کردی و به قول عرفان از غذایت به کتاب هم دادی، دیگر به ناچار باید کتاب را می‌خریدی و گرنه ممکن بود کتابی که دیروز آن را خواندی امروز کسی برای خودش بخرد و خلاصه حضور در این کتابسرا یکی از بهترین خاطرات هر کتاب‌خوان کرمانی در آن دوره بود و عرفان به گونه‌ای با نسلی از اهل کتاب‌های کرمان که من هم یکی از بچه‌های همان نسل هستم مستقیما در ارتباط بود و بسیار هم تاثیر گذار، بهانه‌ی صحبت امروز چاپ‌گزیده‌ای از غزلیات عرفان محمود به نام «بر دیوار غار» بود که نشر نون وظیفه‌ی انتشار این اثر را به عهده گرفته و بزودی شاهد حضور این کتاب در کتاب‌فروشی‌های معتبر خواهیم بود. طبیعتا حرف‌های ما از کتاب و غزل شروع شد و با جامعه و غیره به پایان رسید، متنی که پیش روی شماست خلاصه‌ای از مصاحبه‌ی اختصاصی پیام‌ماست با عرفان محمود:

که از کرمان رفتند و سپس رشد ایشان در جهان چاپ و نشر آثار شروع شد و به گونه‌ای تازه بعد از مهاجرت جدی شدند. تقریبا همیشه جملاتی شبیه به این‌ها که گفتم از خیلی از اهالی ادبیات شنیده‌ام برای من به هیچ‌وجه اینگونه نبود و تغییراتی که من در زندگی‌ام دادم از کرمان آغاز شد و اگر کامل بخوایم شرح بدهم، من روش زندگی‌ام را تغییر دادم و شغلم را رها کردم و تصمیم گرفتم بعد از این تمام تمرکزم را روی مقوله‌ی ادبیات و نوشتن بگذارم و این یک پروسه بود که در کرمان آغاز شد و انتشار مجموعه هم بخشی از این پروسه بود و عوض کردن شهر چنان تاثیری در این پروسه نداشت حداقل درباره‌ی من این‌گونه نبود.

■ پس ترک کرمان برای چه بود؟ همان کرمان هم می‌توانستید همه‌ی این کارها را بکنید.

مقداری از تصمیم به گردن نزدیک بودن به مراکز اندیشه در پایتخت بود، هرچه بیشتر دیده شدن و شناخته شدن و حضور در جلسات بسیار زیاد و آشنایی با آدم‌هایی که از شهرستان احساس می‌کنی که آنها با تو بسیار متفاوت هستند و اما وقتی که از نزدیک با ایشان برخورد می‌کنی تازه درمی‌یابی که ایشان هم انسان‌هایی هستند شبیه به خود تو و از طرفی بار حسی کار کردن که در تهران هست، یعنی همین که می‌بینی کنار دستی‌ات و یا آن دوستت و کلا با هرکسی که در ادبیات به سرعت مشغول کار کردن است و همین که اصطلاحا همه مشغول دوییدن هستند و پایتخت جوی بسیار فعال و پویا دارد و همه‌ی اینها دست به دست هم می‌دهد تا به قول عده‌ای که می‌گویند: اگر مثلا سیگار را ترک

از معناها بقیه‌ی معناها را حذف کنم ولی خوب این هم می‌تواند یکی از معانی باشد این نام منتقل می‌کند، مبحث انسان اولیه که چیزی برای گفتن دارد ولی زبانی ندارد و حوزه‌های معنایی دیگر...
■ چرا حالا که از کرمان رفتی و ساکن تهران شدی کتابت را منتشر کردی؟

(بین خیلی از اهالی ادبیات من این مهاجرت را دیده‌ام و به گونه‌ای این احساس هم القا می‌شود که باید بروی تا کار حرفه‌ای بکنی افرادی مثل منصور علیمرادی و محمدعلی علومی و بسیاری دیگر

حس مشترکی را که در کارهای مختلف دارم را با این اسم تداعی کرده باشم و حوزه‌ی معنایی ایجاد کرده باشم و در آن حوزه همه‌ی این کارها جا گرفته باشد.

■ من فکر می‌کنم نگاه جامعه‌ی ما به ادبیات این‌گونه است که اهالی ادبیات مردمان منزوی هستند که مواجه شدن با تولیدات ایشان هم مثل خواندن کلماتی است بر دیوار غاری آیا در مورد این کار همین‌طور است؟

بله من یک حوزه‌ی معنایی را در نظر داشتم و هرچند خیلی هم علاقه ندارم با تکیه کردن به یکی

■ پیش از هر چیز چرا بر دیوار غار؟

خوب این اولین مجموعه‌ی شعری است از من که منتشر می‌شود و تلاش‌مان هم این بوده که به نمایشگاه کتاب امسال برسد و تا چند روز آینده مرحله‌ی چاپ هم سپری می‌شود اما این سوال جالبی است، در واقع این مجموعه شامل شعرهایی است که متعلق به دوره‌های مختلف زندگی من است و دنبال اسمی بودم که نخ تسبیچی باشد بین این دانه‌ها که هر کدام متعلق به دوره‌ای از زندگی من است و خواستم آن



کردی حتی مسیری که از آن می‌گذشتی را باید تغییر بدی ، خوب من هم داشتم تغییر بزرگی در زندگی می‌دادم و این تغییر جا به نفع نزدیکی به مراکزی بود که اتفاقات فرهنگی در هجم گسترده در نزدیکی تو حادث می‌شوند و به فاصله‌ی نیم ساعت تا یک‌ساعت هرکسی را که بخواهی می‌توانی ببینی و گاهی یک تماس با مهم‌ترین انسان مثلا در فلان زمینه فاصله داری و اگر از این امکانات استفاده نکنی اشتباه خود توست. اگر به یاد داشته باشی وقتی که درباره‌ی موسسه‌ی فرهنگی حرف می‌زدیم می‌گفتم که حتی می‌شود از شخصی مثل مراد فرهادپور دعوت کرد که هر ۶ ماه یک‌بار به کرمان بیاید و سخنرانی بگذارد و یا درس‌گفتاری برگزار کند، حال آنکه برای مثال من اینجا هر لحظه که اراده کنم می‌توانم مراد را ببینم.

■ **پس به عنوان یک شاعر از کرمان رفتن را پیشنهاد می‌کنی به کسانی که می‌خواهند کار حرفه‌ای انجام بدهند؟**

این‌ها حسن‌های این شهر ما کسانی را داریم که خیلی هم جدی در ادبیات ایران فعالیت می‌کنند و تهران زندگی نمی‌کنند و در عین حال توانسته‌اند با شیوه‌های دیگری کار خود را پیش‌برند. اما بیژن نجدی و ابوتراب خسروی. اما مهم‌ترین بخش ماجرا این است که این انتخاب خیلی انتخاب شخصی است و هر حالتی امکان دارد که اتفاق بیفتد و در کل تهران برای کسی که می‌تواند از مزایای تهران استفاده کند مفید است اما اگر نتواند از این مزایا استفاده کند واقعا کار اشتباهی است و اصلا جای زندگی نیست.

■ **حالا که به عنوان یک شاعر از کرمان رفتی آیا این آینده را پیش‌روی خود می‌بینی که از ایران هم روزی بروی؟**

به هیچ وجه ، به نظر من دور شدن از جغرافیایی که در آن و یا درباره‌ی آن می‌نویسی دقیقا برابر است با از دست دادن آنچه که می‌نویسی و اگر در ارتباط

نباشی و حضور فیزیکی نداشته باشی ذخیره‌ی احساسی تو پایان می‌یابد و از تجربه‌ی زیستن تهی می‌شوی و قاعدتا دیگر چه می‌خواهی بنویسی؟

■ **برویم به روزهای کتاب فر و شی ، مخاطب کتاب‌سرای تو از چه طبقه‌ای بودند؟**

از آنجایی که می‌دانی کتاب‌سرای من جایی بود که فقط یک‌سری کتاب خاص از نویسندگان و مولفان و مترجمان خاصی برای فروش گذاشته می‌شد و قاعدتا با همه‌ی کتاب‌فروشی‌های کرمان فرق داشت چرا که در نتیجه‌ی این کتاب‌هایی که انتخاب می‌کردم و می‌آوردم قاعدتا فقط کسانی به کتاب‌سرای من می‌آمدند

که مخاطب چنین کتاب‌هایی بودند...

■ **قاعدتا کتاب‌فروشی واقعی اینجاست و آنجا که از فلان نویسنده‌ی کوچک و بازار و فلان کتاب کنکور و بهمان روانشناسی ماه تولد کنار هم جمع کرده‌اند بقالی کلمات است و کتاب‌فروشی نیست.**

دقیقا این می‌شود مخاطب حرفه‌ای کتاب و عمدتا خود کسانی که دستی در هنرهای مختلف در کرمان داشتند و شاید بتوانم بگویم که ۲۰۰ مشتری ثابت داشتم و همین‌ها می‌آمدند و می‌رفتند و فقط طیف خاصی مخاطب بودند و رمان خوان و دیگران همه اهالی رسته‌ای از هنر بودند و جامعه‌ای بسته و کوچک را درست می‌کردند و از

نظر اقتصادی هم پائین و ضعیف بودند، منظورم فقیر نیست منظورم کسانی است که برای ایشان مهم بود که قیمت این کتاب چند است و مامی‌دانیم که در کرمان مردمی داریم که برای شان قیمت ماشین و یا حتی خونه هم مهم نیست اما مشتری‌های من معمولا قبل از خرید کتاب باید فکر می‌کردند که مشغول خرج کردن از پول کدام نیاز روزمره هستند و بخصوص در کرمان که انقدر اختلاف طبقاتی هست کم‌تر کسانی را دیدم از طبقات فرا دست که حداقل به کتاب‌سرای من بیایند و به نظر من این فاصله در این سال‌ها هرچه بیشتر و بدتر هم شده. و البته در پایان هم بواسطه‌ی مشکلات مالی در سال ۸۳ کتابسرا بسته شد.

«پیام ما» دلایل ابتلا به بیماری دیابت را بررسی می کند

با پیاده روی دیابت را پشت سر بگذاریم

در هفته‌ی سلامت و با توجه به تاکید‌ی که بر کنترل بیماری دیابت وجود دارد، امروز به نام «غلبه بر دیابت با تحرک و تغذیه سالم» نام گذاری شده است، «پیام ما» هم با نگاه ویژه‌ای به این بیماری پرداخته است.

دیابت عامل دو درصد مرگ و میر

احمد کوشا سخنگوی وزارت بهداشت با توجه به موضوع دیابت، به تسنیم اظهار داشت: «بر اساس برآوردها هم اکنون ۴۲۲ میلیون نفر در کل دنیا به دیابت مبتلا هستند، حدود ۷ درصد ایرانیان دیابت دارند.» وی ادامه داد: «همچنین در سنین ۲۵ تا ۷۰ سال کشورمان ۳۷،۱۱ درصد افراد دچار مبتلا به دیابت هستند و از سال ۸۴ تا ۹۰ بالغ بر ۳۵ درصد به بیماران دیابتی کشور افزوده شده است.» او ادامه داد: «دیابت عامل دو درصد مرگ و میر و اصلی‌ترین علت معلولیت‌ها در کشور است. عوامل زیادی مانند اضافه وزن و کم تحرکی رژیم غذایی خطر ساز بر بیماری دیابت تاثیر دارد.»

هشت میلیون نفر چاق

علی اکبر سیاری معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به ایرنا گفت: «۱۰ میلیون نفر در ایران فشار خون بالا دارند، و مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر و کم تحرکی عامل ۷۰ درصد بیماریها هستند.» وی ادامه داد: «کم تحرکی نیز یکی از عوامل بیماریهای غیرواگیر در کشور است و هر فردی که کمتر از ۱۵۰ دقیقه

در هفته ورزش و تحرک داشته باشد، کم تحرک است و برآورد وزارت بهداشت نشان می دهد که ۱۹ میلیون نفر در ایران کم تحرک هستند.» سیاری گفت: «از ۲۴ میلیون نفری که در کشور اضافه وزن دارند، هشت میلیون نفر چاق هستند.» او افزود: «افرادی که حداقل یکی از عوامل خطر اضافه وزن، چربی بالا، کم تحرکی، مصرف سیگار یا الکل یا سابقه فامیلی دیابت داشته باشند، در معرض بیماری دیابت قرار دارند.» معاون وزیر بهداشت علامت خطر دیابت را قند خون ناشتای بالا ۱۲۶ بعد از دوبار آزمایش یا قند خون بالای ۲۰۰ در یک بار آزمایش اعلام کرد و تکرر ادرار، پرنوشی؛ احساس خستگی و ضعف و کاهش وزن ناخواسته را از علائم این بیماری معرفی کرد.

خطر سکته ی قلبی در دیابتی ها

زهرا دیودار سرپرست بخش غدد و دیابت بیمارستان افضلی پور کرمان در رابطه با بیماری دیابت به «پیام ما» گفت: «ابتلا به دیابت به دودلیل زمینه های وراثتی و رژیم های نادرست غذایی است. تعداد زیادی از مبتلایان به دیابت نوع A که به ما مراجعه می کنند می گویند که مصرف بالای نوشابه را دارند و این عادات نادرست غذایی دلیل ابتلا بسیاری از بیماران می باشد. آسیب هایی که دیابت یه بدن می تواند بزند زیاد است مانند درگیر شدن کلیه ها و یا چشم بیماران در سنین بالا تر و یا

مشکلاتی که به واسطه ی زخم های پا برای آنها به وجود می آید، عفونت شدید زخم حتی ممکن است منجر به قطع پا در بیماران گردد. و آسیب مهم دیگری که اکثریت بیماران دیابتی را تهدید میکند، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن بیماران است که زمینه ی ابتلا به بیماری های ویروسی را در آنها افزایش می دهد. به دلیل ضعف سیستم ایمنی احتمال ابتلا به آنفولانزا در دیابتی ها افزایش پیدا میکند و این بیماری زمینه ای حتی امکان درگیر شدن ریه ها را با یک سرماخوردگی ساده افزایش می دهد، و آسیب دیگری که بیماران دیابتی را تهدید میکند سکته های قلبی است. زیرا آنان درد قفسه ی سینه را که یکی از نشانه های سکته ی قلب است را احساس نمی کنند و این خطر سکته را در آن ها افزایش می دهد.»

اضافه وزن و دیابت

او در رابطه با اضافه وزن در دیابتی ها گفت: «نمی توانیم بگوییم که هر کس که اضافه وزن دارد صد درصد مبتلا به دیابت خواهد شد. امکان دارد کسی اضافه وزن داشته باشد، اما تحرک بالایی هم داشته باشد و هیچ وقت به دیابت مبتلا نشود. ولی وزن بالا میتواند یکی از زمینه های ابتلا به دیابت باشد، برای کسی که مبتلا به دیابت است کنترل وزن بسیار مهم است. اگر کسی به خصوص در سنین پایین تر رژیم غذایی متعادلی داشته باشد به

راحتی و با تحرک لازم می تواند دیابت خود را کنترل کند. اکثر بیماران که به ما مراجعه میکنند، نه رژیم مناسب و نه تحرک کافی را دارند. حتی در کودکانی که به دلیل ابتلا مادر به دیابت با قند خون بالا به دنیا می آیند، هم میتوان با رژیم مناسب دیابت را کنترل کرد. همه ی افراد باید هر شش ماه قند خون خود را کنترل کنند، به مناسبت هفته سلامت و دیابت در تمام کشور و کرمان، پایگاه هایی وجود دارد که به صورت رایگان قند خون افراد را اندازه می گیرند. و اگر کسی قند خون بالایی داشته باشد هر چه سریع تر این موضوع را بداند کنترل بیماری راحت تر می شود.» میثم ۴۸ ساله و بازنشسته است، او می گوید چند ماهی است که فهمیده که قند خونش بالا است. او به «پیام ما» گفت: «من هر روز ورزش میکنم، البته قبل از اینکه بدانم که قند خونم بالا رفته است، هم ورزش می کردم. اما از وقتی که متوجه شدم که قند خونم بالا رفته است، سعی می کنم بیشتر تحرک داشته باشم و مدتی هم هست که قند خونم را ثابت نگه داشته ام. همسر من هم دیابت دارد، دارو استفاده می کند و اضافه وزن دارد، دکتر به او تاکید کرده است که باید ورزش کند، او به دلیل شاغل بودن کمتر تحرک دارد، اما برای کنترل قند خونش چاره ای جز ورزش ندارد. من که با ورزش قند خونم را ثابت نگه داشتم و امیدوارم که هیچ وقت



مجبور به مصرف دارو برای دیابت نشوم.»

دیابت همه ی بدن را درگیر می کند

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان به «پیام ما» گفت: «خطر ابتلای افراد به دیابت در کشور رو به افزایش است و هرچه از روستاها به مرکز شهرها حرکت کنیم آمار افراد مبتلا به دیابت بیشتر می شود.» نوذر نخعی افزود: «۹ درصد افراد بالای ۱۵ سال سن در شهرهای استان و ۴,۲ درصد افراد ساکن در روستاهای استان کرمان به دیابت مبتلا هستند.» وی با بیان اینکه در ۳۴ سال گذشته شدت شیوع دیابت در دنیا چهار برابر شده است. اظهار کرد: «دیابت بیماری است که تمامی ارگان های بدن را درگیر می کند.» معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

انجام غربالگری و شناسایی افراد دیابتی را در درمان این بیماری تاثیرگذار دانست و افزود: «کنترل و کاهش مواد قندی و مواد غذایی دارای روغن های اشباع شده مانند چیپس و فست فودها از راهکارهای کاهش آمار دیابت است.» به گفته وی افراد دیابتی معمولاً وزن بالا، تحرک فیزیکی اندک و رژیم غذایی نادرست دارند. او گفت: «ارث، کم تحرکی، مصرف نکردن غذای سالم و استرس از جمله دلایل افزایش اندازه دور شکم و دیابت است.»

فست فود های مضر

زهرا دیودار سرپرست بخش دیابت هم در این رابطه به «پیام ما» گفت: «یکی از دلایلی که آمار دیابت در ایران رو به افزایش است مصرف زیاد فست فودها است. متأسفانه جامعه گرایش بدی به سمت غذاهایی با سس زیاد و یا

مصرف سوسیس و کالباس پیدا کرده است. و این یکی از دلایل افزایش بیماری دیابت در کشور است. هر فرد می تواند با یک سری راهکارهای رفتاری خطر ابتلا به دیابت را در خود کم کند. که مهمترین آنها تغذیه سالم و کاهش وزن و داشتن تحرک است. برای بیماران مبتلا که دارو (خوراکی یا تزریقی انسولین) مصرف می کنند. ورزش کردن به صورت مداوم در کنترل بیماری آنها نقش به سزایی خواهد داشت.» به واسطه ی تا کیدی که بر کنترل بیماری دیابت از سوی تمام صاحب نظران و پزشکان وجود دارد، و احتمال اپیدمی شدن دیابت در سال آینده در دنیا، پیشگیری و کنترل این بیماری یکی از اهداف سلامت و بهداشت کشور است. که دقت و همکاری تمام مردم را می طلبد.

سفر به شرط سلامت

گرافیکست: محبوبه همتی

در رستوران بین راهی غذا نخوریم!

تا آنجایی که می توانید از غذا خوردن در رستورانهای بین راهی که هیچ تجربه و شناختی در مورد آنها ندارید پرهیز کنید.

از خوردن تنقلات ناسالم خودداری کنید!

لواشک، باقلا، لبو، پیراشکی، سمبوسه و چیزهایی از این قبیل را حتی در شهر خودتان هم نباید بخرید مگر این که از سلامت و کیفیت تهیه اش اطمینان صد درصد داشته باشید. حتی اگر حین تهیه این گونه موارد از روش های بهداشتی و سلامت استفاده شود، به دلیل نگهداری در فضای آزاد برای مدت های طولانی، امکان آلودگی و ناسالم شدن آنها وجود دارد. از همین رو در طول سفر از خرید این طور میان وعده ها مطلقا خودداری کنید.

به تاریخ انقضا دقت کنید!

این توصیه البته صرفا برای سفر نیست، در محل زندگی خودتان هم حین خرید مواد غذایی بسته بندی شده حتما باید به تاریخ انقضای آن دقت کنید. با این تفاوت که در طول سفر، خصوصا در اماکن جاده ای، به دلیل این که حمل و نقل و دسترسی بعضا دشوار است، احتمال منقضی شدن مواد بیشتر از فروشگاه های شهری است. لذا حساسیت تان در خصوص تاریخ انقضای مواد خوراکی را در طول سفر تقویت کنید.

بهداشت را رعایت کنید!

قبل از خوردن غذا حتما دست های خود را بشویید. ظروف و وسایل پخت و پز را درون نایلون های تمیز و دربسته نگهداری کنید تا در طول سفر آلوده نشوند. ضمنا موقع ظرف شستن هم مطلقا ظروف خود را در آب رودخانه یا جوی های آب کنار جاده تمیز نکنید، این آب ها معمولا آلودگی را تشدید می کنند.

لبنیات و مواد پروتئینی تازه بخرید!

برای خرید لبنیات و مواد پروتئینی از قبیل گوشت، حساسیت بالایی داشته باشید. اگر امکانات خنک کننده دارید، این مواد را از مبدا با خودتان بردارید، اما اگر ندارید، حتما سعی کنید موادی که می خرید تازه و استاندارد باشد. تازه بودن این مواد مستلزم این است که شما نسبت به کیفیت فروشگاه که از آن خرید می کنید، اطمینان داشته باشید.

آب سالم تهیه کنید!

یکی از مهم ترین منشا مسمومیت در طول سفر و مکان های نا آشنا، مصرف آب آلوده است. نسبت به آبی که می خرید دقت فراوان داشته باشید. یا آب را از منبع کاملا مطمئن تهیه کنید یا اگر نمی توانید، حتی الامکان از بطری های آماده آب معدنی استفاده کنید. در خرید آب معدنی هم حتما دقت کنید بطری پلمپ بوده و علائم استاندارد داشته باشد. در مورد برند هم سعی کنید آب معدنی ناشناخته نباشد.

خودتان غذا بپزید!

اگر امکانش را دارید خودتان مواد غذایی را از مبدا بردارید. در صورت درست کردن غذا هم حتما باید حواستان باشد تا زمان استفاده آن را در شرایط خنک نگه دارید. هنگام توقف برای صرف غذا، غذا را به طور کامل حرارت دهید، زیرا در زمان نگهداری غذا در سفر (فاصله بین خوردن و صرف غذا) میکروب ها در مواد غذایی رشد می کنند. پس غذا را در حد داغ شدن حرارت دهید تا کاملا میکروب های آن از بین بروند. در صورتی که در طول سفر مشغول پختن غذا هستید، سعی کنید زمان پخت همه غذاها کامل شود.

سفر به شرط سلامت

در همه جای دنیا غذا خوردن یکی از مهم ترین جذابیت ها و لذت های سفر است اما برای آنکه این لذت به کاممان تلخ نشود باید نکاتی را در زمینه تغذیه رعایت کنیم.

در رستوران بین راهی غذا نخوریم!

تا آنجایی که می توانید از غذا خوردن در رستورانهای بین راهی که هیچ تجربه و شناختی در مورد آنها ندارید پرهیز کنید.

لبنیات و مواد پروتئینی تازه بخرید!

برای خرید لبنیات و مواد پروتئینی از قبیل گوشت، حساسیت بالایی داشته باشید. اگر امکانات خنک کننده دارید، این مواد را از مبدا با خودتان بردارید، اما اگر ندارید، حتما سعی کنید موادی که می خرید تازه و استاندارد باشد. تازه بودن این مواد مستلزم این است که شما نسبت به کیفیت فروشگاه که از آن خرید می کنید، اطمینان داشته باشید.

از خوردن تنقلات ناسالم خودداری کنید!

لواشک، باقلا، لبو، پیراشکی، سمبوسه و چیزهایی از این قبیل را حتی در شهر خودتان هم نباید بخرید مگر این که از سلامت و کیفیت تهیه اش اطمینان صد درصد داشته باشید. حتی اگر حین تهیه این گونه موارد از روش های بهداشتی و سلامت استفاده شود، به دلیل نگهداری در فضای آزاد برای مدت های طولانی، امکان آلودگی و ناسالم شدن آنها وجود دارد. از همین رو در طول سفر از خرید این طور میان وعده ها مطلقا خودداری کنید.

آب سالم تهیه کنید!

یکی از مهم ترین منشا مسمومیت در طول سفر و مکان های نا آشنا، مصرف آب آلوده است. نسبت به آبی که می خرید دقت فراوان داشته باشید. یا آب را از منبع کاملا مطمئن تهیه کنید یا اگر نمی توانید، حتی الامکان از بطری های

آماده آب معدنی استفاده کنید. در خرید آب معدنی هم حتما دقت کنید بطری پلمپ بوده و علائم استاندارد داشته باشد. در مورد برند هم سعی کنید آب معدنی ناشناخته نباشد.

به تاریخ انقضا دقت کنید!

این توصیه البته صرفا برای سفر نیست، در محل زندگی خودتان هم حین خرید مواد غذایی بسته بندی شده حتما باید به تاریخ انقضای آن دقت کنید. با این تفاوت که در طول سفر، خصوصا در اماکن جاده ای، به دلیل این که حمل و نقل و دسترسی بعضا دشوار است، احتمال منقضی شدن مواد بیشتر از فروشگاه های شهری است. لذا حساسیت تان در خصوص تاریخ انقضای مواد خوراکی را در طول سفر تقویت کنید.

خودتان غذا بپزید!

اگر امکانش را دارید خودتان مواد غذایی را از مبدا بردارید. در صورت درست کردن غذا هم حتما باید حواستان باشد تا زمان استفاده آن را در شرایط خنک نگه دارید. هنگام توقف برای صرف غذا، غذا را به طور کامل حرارت دهید، زیرا در زمان نگهداری غذا در سفر (فاصله بین خوردن و صرف غذا) میکروب ها در مواد غذایی رشد می کنند. پس غذا را در حد داغ شدن حرارت دهید تا کاملا میکروب های آن از بین بروند. در صورتی که در طول سفر مشغول پختن غذا هستید، سعی کنید زمان پخت همه غذاها کامل شود.

بهداشت را رعایت کنید!

قبل از خوردن غذا حتما دست های خود را بشویید. ظروف و وسایل پخت و پز را درون نایلون های تمیز و دربسته نگهداری کنید تا در طول سفر آلوده نشوند. ضمنا موقع ظرف شستن هم مطلقا ظروف خود را در آب رودخانه یا جوی های آب کنار جاده تمیز نکنید، این آب ها معمولا آلودگی را تشدید می کنند.