

# پایام

روزنامه

سال دوازدهم - شماره پیاپی ۸۳۵ - پنجشنبه ۱۴ بهمن ماه ۱۳۹۵  
 روزنامه سیاسی - اجتماعی صبح ایران - ۸ صفحه - قیمت ۱۰۰۰ تومان - [www.payamema.ir](http://www.payamema.ir)

دکتر بیرجندی، مدیر کل توسعه و مشارکتهای مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور:

طرح خواهرخواندگی استان کرمان یک کار خلاقانه است



واکنش پرویز پرستویی به مرگ جوان کولبر:

او می توانست ستاره سینما شود



## برگشت تیر سه شاخه به سمت اروپا و آمریکا

نیروهای انگلیسی، آمریکایی و فرانسوی در رزمایشی درگیری با ایران را در آب های خلیج فارس شبیه سازی می کنند. پایگاه اینترنتی میدل ایست آئی نوشته است: نیروهای مشترک آمریکایی، انگلیسی و فرانسوی با فرماندهی نیروهای انگلیسی رزمایشی را در آب های خلیج فارس برگزار می کنند که در مقابله با ایران نیز شبیه سازی می شود. به نوشته این پایگاه، تمرین نظامی «تیر سه شاخه متحد» هفته آینده شروع می شود و مدتی نیز ادامه می یابد. در این تمرین نظامی، اچ ام اس دیرینگ و اچ ام اس اوشن به کشتی های فرانسوی و آمریکایی ملحق می شوند و نایبوی هواپیماها، کشتی ها و موشک های ساحلی ایران را شبیه سازی و تمرین می کنند. در گزارش زیر در نظر داریم تا در مصاحبه ای با دکتر علیرضا کوهکن، استادیار روابط بین الملل، دانشگاه علامه طباطبائی مانور نظامی تیر سه شاخه متحد و مواضع هر یک از این کشورها را مورد بررسی قرار دهیم.

صفحه ۷

در این شماره می خوانید:

- ۱ استان کرمان نیاز مند سامانه های کنترلی بیشتر است
- ۲ حفاظت از تاغ زارهای حومه کرمان از الویت های نخست مسئولین شهری است
- ۳ ۶۷ پروژه برق رسانی در دهه فجر سالجاری به بهره برداری می رسد
- ۴ جشن روشایی در شهر مس سرچشمه برگزار شد
- ۵ امکان حضور کشتی گیران آمریکایی در ایران وجود ندارد

فرمانده مرکز آموزش شهدای وظیفه نداجا اعلام کرد:

## تکذیب بحث خرید رای از سربازان در سیرجان

صفحه ۲

کیومرث منشی زاده در گفتگوی اختصاصی با شهرام پارسا مطلق از «پیام ما»:

## شعر آرزویی است

## که در حد آرزو باقی مانده است

صفحات ۴ و ۵



### رسانه مستقل پناهگاه مردم

علی امیر تیموری

تیراژ نشریات در طول سالهای دولت «احمدی نژاد» به سرانسیب افتاد و با گذشت نزدیک به چهار سال از دولت «تدبیر و امید» مطبوعات همچنان نتوانسته اند اعتماد مردم را آنطور که باید کسب کنند شاید برخی علت افت فاحش شمارگان مطبوعات را ظهور شبکه های اجتماعی مثل تلگرام بدانند که البته نمیتوان منکر آن شد. اما تکنولوژی و فرهنگ وارداتی برنامه های پیام رسان و اجتماعی از جهان اول همین تأثیرات را بر کشورهای صاحب تکنولوژی نگذاشته است علت عدم اقبال مردم به نشریات را می توان در یک نکته خلاصه کرد که همانا «ریب» است، به زبان ساده تر عموم کمترین ربط بین خودشان و نشریات در حال انتشار را می توانند پیدا کنند این مسئله در نشریات محلی که منبع درآمدی به جز آگهی های دولتی ندارند نمود بیشتری دارد مردم نمی توانند دردها و دغدغه هایشان را در مطبوعات بیابند و مطبوعات را پناهگاه خود در مقابل بی قانونی یا فساد احتمالی ببینند. انتشار نشریه ای متفاوت با دغدغه های مردم مسیر سختی است که همواره سعی کرده ایم از آن تخطی نکنیم و بر پیمان نخستین خود وفادار بمانیم و صدای مردم باشیم. تا چه حد موفق شده باشیم این مسئله ای است که مخاطبان پیام ما باید پاسخ دهند. تا چه حد توانستیم رسانه آنها باشیم و صدایشان را منعکس کنیم این راهی است که مصمم به ادامه آن هستیم.

کتاب فروشی طاقچه میدان کوثر پشت فروشگاه شهر شکلات

شماره ۲

با آمار و گفتاری از: نظیر احمدی / حسین اسدی جوزانی / نرگس باقری / شهرام پارسا مطلق / امین پوراسلامی / فواد توحیدی / فرناز تیمورآزوف / محمدرضا ذوالعلا / تازین رحیمی / یدالله رویایی / محمدرضا سالاری / حسین سیزه صادقی / روزبه سوهانی / یاسر سیستانی / احمد سینالومنی / محمد شریفی نعمت آباد / فریوش شفیعی / رضا عابد / مرجان عالیشاهی / رضا کاظمی / پوران کاوه / مهدی گنجوی / ارباب محب / مهدی محبی کرمانی / فاطمه محسن زاده / کیوان مهرگان / حمید نیک نفس / فرشته وزیری نسب و...

تجارت سحر

هفته نامه اقتصادی، اجتماعی

www.tejaratesharghi.ir

کسب و کاری توزیع جنوب شرق ایران

### آگهی مناقصه عمومی شماره ط-۱-۹۵/۱۱ (نوبت اول)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بم در نظر دارد امور طبخ و توزیع غذای بیمارستان پاستور را از تاریخ ۹۵/۱۲/۱ به مدت یکسال از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید لذا از شرکت های واجد شرایط دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد به آدرس اینترنتی [www.mubam.ac.ir](http://www.mubam.ac.ir) یا دانشگاه علوم پزشکی به آدرس: بلوار شهید رجایی، سایت اداری واحد قراردادهای بیمارستان پاستور (مسئول امور عمومی) مراجعه نمایند.

تاریخ دریافت اسناد از روز پنجشنبه مورخ ۹۵/۱۱/۱۴ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۹۵/۱۱/۲۰ تا ساعت ۱۴:۳۰ می باشد.

تاریخ و محل تسلیم پیشنهادات: از روز شنبه مورخ ۹۵/۱۱/۲۳ لغایت روز شنبه مورخ ۹۵/۱۱/۳۰ ساعت ۱۴:۳۰ دفتر حراست دانشگاه بم

بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۰۱ ساعت ۹ صبح

ضمناً هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

تلفن تماس: ۰۳۴-۴۴۳۱۹۴۰۲ (بیمارستان پاستور) ۰۳۴-۴۴۳۱۴۶۰۱ (دانشگاه علوم پزشکی بم)

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی بم

### دعوت به همکاری

دیده بان نت  
Didehban Net

با ما آنلاین زندگی کنید!

شرکت دیده بان نت به منظور تکمیل کادر پرسنل از افراد دارای مدرک کارشناسی کامپیوتر در سراسر استان کرمان دعوت به همکاری می نماید

علاقه مندان می توانند رزومه کاری خود را به آدرس ذیل ارسال نمایند

[job@didi.ir](mailto:job@didi.ir)

شماره تماس برای کسب اطلاعات تکمیلی

۰۳۶۹۰ - ۳۱۴ - ۲۴  
۰۳۴۳۰۰۰ - ۳۱۲۴۳۰۰۰  
داخلی - ۸۳۰



خبر

فرمانده مرکز آموزش شهدای وظیفه نداجا اعلام کرد:

### تکذیب بحث خرید رای از سربازان در سیرجان

می‌شود که این امنیت را مدیون تدابیر و رهنمودهای و سیاست رهبر معظم انقلاب هستیم؛ به گونه‌ای که امنیت داخلی کشور ایران مایه نگرانی دشمنان شده است. ناخدا مجید توسلی با اشاره به نزدیک شدن ایام انتخابات با بیان اینکه ارتش سیاسی نیست، خاطرنشان کرد: هیچگونه نفوذی برای مسایل سیاسی و جمع‌آوری و اخذ آرا از پرسنل یا سربازان وجود ندارد. این مسوول ارشد نظامی در ادامه گفت: یکی از افتخارات ما این است که طی چند دوره به عنوان مرکز نمونه انتخاب شدیم که یک نمونه آن در راستای اجرای بهینه کلاس‌های معارف بدست آمده و همچنین توانستیم تمام نیاز روحی و روانی و رفاهی مردم را فراهم کنیم و برای کارکنان مراسمات فرهنگی و ورزشی و اجتماعی برگزار کنیم. / سپرنا

آزاد در راستای تامین امنیت کشتی‌های نفت‌کش ایرانی با بیان اینکه نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران یک نیروی بین‌المللی است عنوان کرد: حضور نیروهای ما در آب‌های آزاد مستمر است و دشمن حتی فکر نمی‌کرد ما بتوانیم به آن راه پیدا کنیم؛ نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران هم اکنون در فاصله ۴۰۰ کیلومتری آب‌های آزاد، امنیت کشتی‌های تجاری و نفتی را فراهم کرده است؛ ضمن اینکه بر اساس نیاز و بسته به تخصص افراد، نیروهایی از این مرکز نیز به ناوهای مستقر در آب‌های آزاد اعزام می‌شوند. فرمانده مرکز آموزش شهدای وظیفه نداجا یادآور شد: با توجه به ایجاد بی‌نظمی‌های مکرر در خاورمیانه که از سوی برخی کشورها انجام می‌شود، ارتش و سپاه موظف به برقراری امنیت در مرزهای کشور شدند؛ همانگونه که در حال حاضر این امنیت در کشور مشاهده

نیروهای نظامی غافلگیر شدند؛ چرا که آمادگی نبرد را نداشتند؛ ولی با این وجود با کمک ارتش و با کلیه امکانات اقتصادی و نظامی مقابل ۸۰ کشور جهان که با رژیم بعثی عراق همکاری می‌کردند به پیروزی رسیدیم. ناخدا مجید توسلی بیان کرد: ارتش از ابتدای انقلاب تاکنون و در همه مراحل و حوادث خوب و بد با مردم همراه بوده؛ کمالینکه در سازندگی کشور با اجرای چندین پروژه و نیز ریشه کن کردن فقر نقش موثر داشته است. این مسوول ارشد نظامی همچنین در رابطه با برنامه‌های دهه فجر گفت: دیدار با خانواده معظم شهدا، جانبازان و ارایه کمک‌های نقدی و غیرنقدی به افراد تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی از جمله برنامه‌هایی است که در دهه مبارک فجر انجام می‌دهیم. وی در خصوص همکاری با ناوهای نیروی دریایی ایران مستقر در آب‌های



تحوالات مثبت را بدست آوریم که هر کس باید ابتدا فکر، روش، منش و رفتار خود را اصلاح کند تا به دگرگونی متمرکز برسد. وی افزود: بفرموده امام راحل، به لطف الهی و پشتیبانی ارتش پیروزی انقلاب اسلامی شکل گرفت؛ نشست در رابطه با مسوولیت‌های اجتماعی گفت: ما باید بتوانیم همه روزه با ایجاد تغییر در فرهنگ زندگی و کشورمان، پیشرفت‌های منتج به

مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان:

### استان کرمان

### نیاز مند سامانه های کنترلی بیشتر است

### حفاظت از تاغ زارهای حومه کرمان از الویت های نخست مسئولین شهری است



توحیدی فرماندار شهر کرمان که در مراسم افتتاحیه پایش حفاظتی تاغ زارهای شهر کرمان در محل اداره کل منابع طبیعی حضور یافته بود با اعلام اینکه باید به دستاورد پرکار بی ادعایی که جنگل های تاغ حومه شهر کرمان را بعنوان سرمایه ای بسیار ارزشمند و مفید از خود به یادگار گذاشته اند، بوسه زد، افزود: قریب ۴۰ هزار هکتار جنگل دست کاشت از گونه تاغ در حومه شهر کرمان وجود دارد که اگر این جنگل ها نبود شن های روان و طوفان های شن امکان زندگی در شهر کرمان را سلب می کرد. نامبرده با اعلام اینکه این تاغ زارها را بعنوان سرمایه برای نسل های آتی حفظ خواهیم کرد، افزود: تمامی مسئولین استان کرمان و خصوصا مسئولین شهر کرمان و بخصوص شخص استاندار به اهمیت بی بدیل تاغ زارهای حومه شهر کرمان واقف بوده و تمامی نهاد های ذیربط مثل شهرداری، محیط زیست، شورای حفظ حقوق بیت المال و مقامات محترم قضایی از هرگونه حرکتی که در راستای حفاظت از این سرمایه ها باشد حمایت می کنند. نامبرده در پایان با تقدیر و تشکر از حرکت ابتکاری و قابل تحسین اداره کل منابع طبیعی و مدیریت منابع طبیعی شهرستان کرمان بواسطه برگزاری پایش حفاظتی از تاغ زارهای حومه شهر کرمان خواستار تداوم و استمرار این پایش در مقاطع شش ماهه گردید.



استان کرمان با بیش از ۱۸ هزار و ۵۰۰ کیلومتر انواع آزاد راه، بزرگ راه، راه اصلی، راه روستایی و... با بیشتر از ۷۶ میلیون تردد سالانه انواع وسایل نقلیه سبک و سنگین، ثبت شده تنها در ۷۰ محور مجهز به تردد شمار در زمره استانهای درجه یک حمل و نقلی کشور قرار دارد که نیاز مبرم به سامانه های کنترلی بیشتر و افزایش نصب ویکارگیری سیستم های هوشمند حمل و نقلی در این استان شدت احساس می شود. مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان در نشست با رییس مرکز مدیریت راههای کشور با بیان این مطلب گفت: افزایش روز افزون خودرو های جدید به سیستم حمل و نقل و تمایل بیشتر مردم به استفاده از وسایل نقلیه شخصی خود بجای استفاده از ناوگان عمومی مسافربری برون شهری و ... حجم ترافیک و تردد جاده ای را با روند افزایشی زیادی روبرو مینماید، لذا انتظار می رود افزایش تجهیزات و سیستم های هوشمند جاده ای بویژه انواع تردد شمار جاده ای، دوربین های ثبت کنترل سرعت متغیر، سیستم های توزین در حال حرکت Wim و... در طول محور های استان کرمان از اولویت های مرکز مدیریت راههای کشور باشد. مهندس مقبلی افزود: محورهای منتهی به سرچشمه رفسنجان، گل گهرسیرجان، معادن زرنند، بافت و... با درجه آسیب دیدگی و صدمه در بحث ساختمان راه و پل ها بواسطه حمل تنزای بیش از حد استاندارد توسط کامیون ها و ترلییر های حامل مواد معدنی روبرو هستند لذا بکار گیری سیستم های متعدد توزین در حال حرکت (wim) حائز اهمیت بسیار است.

### مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان:

### ۶۷ پروژه برق رسانی در دهه فجر سالجاری به بهره برداری می رسد

به گزارش روابط عمومی، ۶۷ پروژه برق رسانی در دهه فجر سالجاری به بهره برداری می رسد و عملیات اجرایی ۲۳ پروژه آغاز می شود. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان، مبلغ اعتبار پروژه های فوق را بیش از ۲۰۷ میلیارد ریال دانست و گفت: پروژه های قابل افتتاح در بخش های تامین روشنایی، تامین برق متقاضیان فاقد شبکه، اصلاح و بهینه سازی شبکه ها و برق رسانی به روستاها با اعتباری بالغ بر ۹۸ میلیارد و ۸۵۰ میلیون ریال در محدوده شهرهای کرمان، رفسنجان، زرنند، کوهبنان، انار، راور، شهرپایک، ماهان، چترود و راین به بهره برداری می رسد. شهبها هم چنین به ۲۳ پروژه آماده کلنگ زنی در دهه فوجرسالجاری اشاره کرد و گفت: عملیات اجرایی تامین روشنایی و رفع افت ولتاژ و اصلاح شبکه در شهرهای کرمان، رفسنجان، راور، کوهبنان، انار و راین با اعتباری بالغ بر ۲۳ میلیارد و ۹۱۸ میلیون ریال آغاز می شود که از این تعداد بیشترین رفع افت ولتاژ متعلق به شهر رفسنجان است. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان از تامین اعتبار و تخصیص ۲۰ میلیارد ریال جهت تقویت و اصلاح شبکه های برق شهر رفسنجان و تعویض ۴۵ هزار دستگاه کنتور الکترومکانیکی با دیجیتال با اعتباری معادل ۶۵ میلیارد ریال در حوزه عملیاتی شرکت به منظور کاهش تلفات اشاره نمود که تا پایان سال جاری به بهره برداری می رسند.

با حضور رئیس جمهور:

### هوای بهمن در روستاهای کرمان آبی می شود

با افتتاح ۱۸ پروژه آب روستایی در دهه فجر ۵۴ هزار نفر به نعمت آب شرب سالم دسترسی می یابند. به گزارش روابط عمومی شرکت آبفای استان کرمان، مدیرعامل شرکت آبفای استان کرمان گفت: با افتتاح ۱۸ پروژه آب روستایی در ایام دهه فجر حدود ۵۴ هزار و ۱۵۷ نفر از این پس به شبکه آب روستایی متصل می شوند. علی رشیدی با اشاره به اینکه این پروژه ها در ۸۹ روستای استان پراکنده شده اند تصریح کرد: با آبرسانی به این روستاها، بهمن ماه استان بهاری می شود و کمک بزرگی به کیفیت آب روستایی و نیز بهره مندی روستائیان عزیز از آب سالم و بهداشتی خواهد شد. وی با اشاره به اینکه این اعتبارات صندوق توسعه ملی و در راستای پروژه های اقتصاد مقاومتی استان کرمان میباشد و همزمان سفر رئیس جمهور محترم بصورت همزمان واز طریق ویدئو کنفرانس افتتاح می شوند، افزود: برای اجرایی شدن این پروژه ها بالغ بر ۴۸۰ میلیارد ریال هزینه شده است و در شهرستان سیرجان و محل افتتاح به دست رئیس جمهور نیز ۹ روستا در قالب یک پروژه به خط لوله شرب روستایی استان متصل می شوند که جمعیت ۴۵۹ نفری را شامل شده و ۲۲ هزار میلیون ریال برای اجرایی شدن آنها هزینه شده است. رئیس هیئت مدیره آبفای استان اظهار کرد: حدود ۱۴ پروژه در شمال استان و شرق استان و ۶ پروژه در جنوب استان در این افتتاحیه ها جای دارند. رشیدی با تاکید بر اینکه پروژه امیرآباد استحکام در شهرستان کرمان از بزرگ ترین پروژه های این شرکت است که در ایام دهه فجر افتتاح می شود تصریح کرد: با اجرای این پروژه ۱۴ روستا با جمعیت ۲ هزار و ۶۵۷ نفر به نعمت آب شرب سالم دسترسی می یابند.

خبر

به میمنت ایام باشکوه پیروزی انقلاب اسلامی

### جشنواره غذا در دبیرستان ستایش کرمان برگزار شد

نادری، موسس و طاهره حمیدی، معاون این مدرسه در سخنانی کوتاه به بیان ارزش های باشکوه انقلاب اسلامی ایران پرداختند و پندهای صمیمانه ای را برای دانش آموزان عنوان کردند. لازم به ذکر است، در پایان این مراسم از دانش آموزان برتر درسی و علمی با اهدا جوایز و لوح سپاس، قدردانی به عمل آمد.

استقبال این دهه رفتند. وی اضافه کرد: در این مراسم که با حضور معلمان، مسئولان و دانش آموزان این مدرسه و با شرکت فتنه سیدجعفری، هنرمند تياتر و سینمای کرمان) بازیکر معروف نقش مش سکنینه در تلویزیون کرمان) برگزار شد، پس از اجرای سرود معروف «بهمن خونین» توسط تعدادی از دانش آموزان و مراسم دف نوازی، خانم ها مهین

دانش آموزان مدرسه ستایش ایام الله دهه فجر را با برگزاری جشنواره غذا گرمی داشتند. ملیحه باوقار، معاون اجرایی این مدرسه با اعلام این خبر گفت: همزمان با ۱۲ بهمن، سالروز ورود تاریخی رهبر کبیر انقلاب به میهن اسلامی، دانش آموزان و مسئولین این دبیرستان با برپایی جشنواره غذا و برنامه های متنوع دیگری، به



کوجه ۳۴ پلاک ۲۹ که طبق نظریه کارشناس مبلغ ۴۱۱۵۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهارمیلیارد و یکصد و پنجاه و سه میلیون ریال) برآورد قیمت گردیده از طریق مزایده به فروش برسد؛ جلسه مزایده در مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۵ راس ساعت ۹ صبح در محل شعبه دوم اجرای احکام کیفری دادسرای عمومی کرمان و با حضور نماینده محترم دادستان برگزار می شود. علاقمندان به خرید می توانند تا روز قبل از جلسه مزایده از ملک مذکور بازدید و ۱۰ درصد قیمت مذکور را به حساب ۲۱۷۱۲۳۹۵۱۰۰۰ سپرده دادگستری نزد بانک ملی واریز و فیش آن را به همراه پیشنهاد کتبی داخل پاکت درب بسته تحویل این اجرا نمایند. بدیهی است شخصی برنده مزایده شناخته میشود که بالاترین قیمت را در خواست نماید و در صورت انصراف برنده مزایده، ده درصد واریزی به نفع دولت ضبط خواهد شد. م الف ۴۰۸۷ دادیار شعبه دوم اجرای احکام کیفری دادسرای عمومی و انقلاب کرمان صادقی

سپرده دادگستری نزد بانک ملی واریز می نمایند در پاکت درب بسته در تاریخ مقرر فوق تحویل اجرای احکام نمایند مزایده از مبلغ کارشناسی شروع و ملک به بالاترین پیشنهاد تعلق می گیرد و چنانچه شخص یا اشخاصی برنده مزایده شناخته شده و طرف مهلتی که این اجرا تعیین نماید نسبت به پرداخت مبلغ پیشنهادی اقدام نماید مبلغ تودیع شده پس از کسر هزینه های قانونی بنفع صندوق دولت ضبط خواهد شد. م الف ۹۵۷ دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان شهرپایک

شعبه اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان شهرپایک متن آگهی آگهی مزایده (نوبت اول) در پرونده کلاسه ۹۴۱۲۹۲ آقای جواد دهبویی و آقای یعقوب دهبویی محکومند به پرداخت مبلغ ۱۷۰۰۰۰۰۰ ریال بابت اقساط محکوم به در حق آقای جواد احمدی با توجه به اینکه شخص ثالث آقای عزیزا... مومنی یک قطعه زمین از پلاک ثبتی ۱۴۳ متعلق به خودش را در ازده محکوم به جهت مزایده و فروش معرفی نموده است که توسط کارشناس رسمی از قرار هر متر مربع ۲۵۰۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است تاریخ مزایده و فروش ۱۳۹۵/۱۱/۲۷ از ساعت ۹ الی ۱۲ در محل اجرای احکام تعیین لذا از اشخاصیکه خواهان شرکت در مزایده و خریداری ملک مورد مزایده میباشد دعوت بعمل میاید ضمن هماهنگی با این اجرا و بازدید از ملک درخواست و پیشنهاد خود را به همراه ده درصد از مبلغ ارزیابی شده که به حساب ۲۱۷۱۲۳۹۵۴۰۰۲ بهنام



## جشن روشنایی در شهر مس سرچشمه برگزار شد

جشن روشنایی به مناسبت سی و هشتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی در سالن ورزشی شهید حاج علی محمدی پور با حضور خانواده های کارکنان مجتمع مس سرچشمه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی مس منطقه کرمان حوزه سرچشمه، در این مراسم حجت الاسلام کرمی نژاد با گرامیداشت یاد و خاطره امام راحل و شهدای انقلاب گفت: ماه بهمن فرصت شناساندن ارزشهای انقلاب و اسلام و ارزشهای انسانی است و شناساندن شهدای انقلاب که اگر جانفشانی آنها نبود قطعا این آرامش و امنیت را نداشتیم. حجت الاسلام کرمی نژاد در مورد زندگی اظهار داشت: خدا آهنگ ساز زندگی ماست و به زندگی ما ریتم و آهنگ می دهد و ما با رفتار و اعمالمان متن زندگی خود را تغییر می دهیم و باید طوری رفتار کنیم که ریتم زندگی مان زیبا نواخته شود. گفتنی است در این مراسم گروه نوای یاس ایرانیان به اجرای برنامه های طنز و موسیقی پرداختند.

## گزارش شهدای گمنام دانشگاه آزاد کرمان غبار رومی شد

اعضای هیأت رئیسه، استادان، کارکنان و دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان به مناسبت گرامیداشت سی و هشتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، قبور شهدای گمنام این واحد را غبار رومی و عطرافشانی کردند.

به گزارش روابط عمومی واحد کرمان، رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان به همراه اعضای هیأت رئیسه، هیأت علمی، کارکنان و دانشجویان، همزمان با آغاز دهه مبارک فجر و بازگشت شکوهمندانه امام خمینی (ره) به میهن اسلامی، باحضور در گزارش شهدای این واحد و غباررسانی و عطرافشانی قبور شهدای گمنام دانشگاه، یاد و خاطره مجاهدت های رزمندگان اسلام و شهیدان والامقام انقلاب اسلامی و دوران دفاع مقدس را گرامی داشته و با آرزوی سلام و تحیات به کارمندان میثاق کردند. در این مراسم دکتر بابک آل طه رئیس دانشگاه آزاد اسلامی استان کرمان در سخنانی، ضمن قدردانی از اساتید و کارمندان و دانشجویان برای حضور در این مراسم، ضمن تبریک ایام دهه فجر و سی و هشتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی و با بزرگداشت مقام شامخ شهدا، امنیت، آرامش و پیشرفت کنونی کشور در حوزه های مختلف بویژه علم و فناوری را نتیجه و ثمره خون شهدا دانست.

معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی کشور:

## جشنواره های فجر با صنایع دستی غنی تر شدند

معاون صنایع دستی سازمان میراث فرهنگی گفت: امسال با هنرهای سنتی، جشنواره های فجر غنی تر شده اند. این موضوع، اهتمام دولت یازدهم را برای رسیدگی به هنرهای اصیل و صنایع دستی ایران نشان می دهد. به گزارش ایسنا، در مراسم تقدیر از هنرمندان در نخستین جشنواره صنایع دستی و هنرهای سنتی فجر، بهمن نامورمطلق اظهار کرد: فجر رویدادی ناب بود که در دل خود، رویدادهای گوناگون را شکل داد. رویدادها فرصت های تازه و ممکن های نو خلق می کنند. انقلاب نیز به عنوان رویدادی سترگ، فرصت های تازه ای را برای کشور ایجاد کرده است. یکی از مهم ترین فرصت های ایجاد شده، استقلال است. فجر این امکان را مهیا کرد تا مستقل باشیم و بر هویت خویش تأکید کنیم. او گفت: کارکرد جشنواره ها، خلق الگو برای تکثیر شدن است. در این قبیل مراسم، باید از مدل ها و الگوهای برتر رونمایی و تجلیل شود تا موجب تکثیر آن ها فراهم شود. هر جشنواره ای می تواند با توجه به پارادایمی که به آن تعلق دارد، الگوها و اسطوره های خود را معرفی کند تا با آن ها بتواند سبک زندگی و هنری خود را ترویج دهد. معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی اظهار کرد: جشنواره های فجر، آینه فعالیت های نهادهای گوناگون تلقی می شوند. توجه به فعالیت های اقتصادی، فرهنگی و هنری در فجر بی نظیر است و همین توجه موجب شکل گیری موقعیت های مناسبی برای هنر کشور شده است؛ اما جشنواره فجر فرصتی بود که تا کنون هنرهای سنتی از آن بی بهره مانده بود. در دهه ای که توجه خاصی به هنرها می شود، جای هنرهای اصلی این مرز و بوم خالی بود، اما از امسال هنرهای سنتی نیز جشنواره مخصوص به خود را دارد.



است. همچنین ویژگی منحصر به فرد دیگر این پل این است که متعلق به دوره های مختلف تاریخی است به طوری که پل کلهر مربوط به ۵ تا ۶ دوره تاریخی است.

ویژگی منحصر به فرد این پل نیز عظمت و موقعیت قرار گیری آن است. پل کلهر؛ اثری متعلق به دوره های مختلف تاریخی ویژگی منحصر به فرد این پل تاریخی «سلسله پل» بودن آن است.

## اشک و لبخند

عزاداری هنوز از سر ما بیرون نرفته بود. بیشتر اشعار تعزیه را هم بلد بودیم. حیاط خانه هم تا دلت بخواهد بزرگ بود. روز های گردو خاکی برپایی می کردیم که نگو و نپرس. وسط بازی تفریح، یک دفعه مخ آتش بیار معرکه یعنی داداش محمود جرقه خود را زد: چشمش افتاد به الاغ سفید قد بلندی که کنار دو الاغ دیگر توی اصطبل بسته شده بود. یک پالان خلیلی اعیانی و خوش دودخت هم پشتش را پوشانده بود. محمود پرید پشت الاغ و فریاد زد:

«ایا گروه بگیرد گرد جاش را به داغ او بنشانید پاورانش را»

همین تک بیت داداش محمود کار خودش را کرد. به قول استاد قدیم مصالح موجود بود و موانع مفقود. هیجان کار بالا گرفت. دست به مادر و خواهران و همسایه ها هم شور و شوق را چند برابر کرد و برای این که کبی مطابق اصل از آب دربیاید، هر چه دواگلی و مرکوکورم توی خانه ما و همسایه ها بود خالی کردیم روی سر و بدن و پالان الاغ ها و با چند تا تنگ و سر قطیفه هم خودمان را قرمز پوش کردیم و عصبانیت بابا را حس می کردیم و در تعجب بودیم که اگر خلاف کرده ایم چرا اول تشویقمان کردند. خلاصه بعد از یک نهار مفصل و هر کدام چند ساعت چرت بعد از ظهر به خیر گذشت و جماعت از شام صرف نظر کرده و سر شب رفتند. تازه هنگامی که بابا با ترکه انار آمد سراغمان با تمام وجود متوجه شدیم که چه آتشی سوختیم و چه خرجی به گردن خانواده گذاشتیم و زیر سوزش ترکه ها قبول مردانه دادیم که دیگر آتش جدیدی برپا نکنیم.

آورد تازه متوجه پست سر شدیم اصلا نه خبری از راور بود و نه از جاده راور! ما گم شده بودیم!

ساعت ها بی هدف به چپ و راست و بالا و پایین دودیدیم و گریستیم. خورشید سر بر افق مضرب گذاشت و تشنگی و خستگی داشت ما را از پا در می آورد که ناگهان صدای زنگوله اشتران که در آن لحظه از هر نوایی برای برای ما جان بخش تر بود به گوشمان نشست. ساربان مهربان آبی گوارا به کام تشنه مان ریخت و با چند سوال پدرم را شناخت. دم غروب ما را سوار بر یک شتر چهار دار نمود که در آن ساعت از هر گهواره ای برایمان آرام بخش تر می نمود. پدر و مادرم راور را زیر و رو کرده بودند؛ اما حتی یک نفرشان هم فکر که ما برای نجات طفلان مسلم، دست به این فداکاری بزرگ زده ایم جستجوی تا دم مرگ ما، اگر چه به دو سه روز حصر خانگی ما انجامید، اما شورعزاداری را در ما شدیدتر و تندتر کرد. هر چند من از محمود بزرگتر بودم و گاه گاهی عواقب کار را گوشزد می کردم. اما روح رهبری و بازی گوشه داداش محمود خواهی نخواهی مرا قانع می کرد. خانه ما در راور حیاط بزرگی بود. خانه ما در راور حیاط بزرگی بود. خانه ما در راور حیاط بزرگی بود.

نه با با بزن بریم و گر نه «حارث ملعون» زودتر پیداشان می کنه و اونارو می کشه!  
-کجا رو باید بگردیم؟  
-معلومه دیگه پشت آدورها و خارهای بیابون زدیم. بیرون و در امتداد جاده راور - مشهد شروع به جستجو کردیم. در ابتدا وضعمان زیاد بد نبود. خارهای بزرگتر را نشان می کردیم و خودمان را به آن ها می رساندیم و با دقت دور و اطراف آن را جستجو می کردیم و هی از آبادی دورتر دورتر می شدیم. تنگی فشار

## لرستان؛ پایتخت پل های تاریخی

فرد این پل مساحت بیش از ۲۰۰ متری پایه های آن و همچنین ارتفاع بلند آن است که به اندازه یک ساختمان ۱۲ طبقه ارتفاع دارد.

ویژگی های منحصر به فرد پل کشکان مانند مساحت پایه ها و ارتفاع آن در هیچ پلی در دنیا وجود ندارد.

### پل شکسته تنها پل سنگی دنیا

این پل متعلق به دوره ساسانی و تنها پلی در دنیا است که تمام سنگ است. حجم و بزرگ بودن این پل نیز از دیگر ویژگی های منحصر به فرد پل شکسته استان لرستان است. ویژگی منحصر به فرد این پل مربوط به دهنه این پل است که بزرگترین دهنه پل های تاریخی جهان را به خود اختصاص داده است.

پلدختر، کلهر، کشکان و شکسته از جمله پل های تاریخی لرستان هستند که بیش از هزار و ۴۰۰ سال قدمت تاریخی دارند و از معماری و هنر و پل سازی منحصر به فرد برخوردارند.

تعداد زیادی از این پل های حیرت انگیز با طول بیش از ۲۰۰ متر و چشمه طاق هایی به طول بیش از ۳۰ متر جلوه هایی از فناوری و معماری پیشینیان خردمند این دیار را به نمایش گذارده اند. در حال حاضر برای ثبت جهانی پل های تاریخی لرستان عملیات اسکن لیزر، مستند سازی پل ها، فتوگرامتری و ... آن ها در استان صورت گرفته است.

در حال حاضر پل های تاریخی لرستان در جهان دارای ویژگی های منحصر به فردی است. یکی از مولفه های منحصر به

مسیر لرستان با دارا بودن بیش از ۱۰۰ پل تاریخی به عنوان پایتخت پلهای تاریخی ایران مطرح است. آثاری که از آن ها به عنوان حیرت انگیزترین پلهای تاریخی دنیا یاد می شود و ثبت جهانی آن ها در دستور کار قرار گرفته است.

به گزارش خبرنگار مهر، استان لرستان با موقعیت استراتژیک خود همواره در طول تاریخ به عنوان یکی از مهم ترین گذرگاه های شمال به جنوب کشور مطرح بوده به طوری که این استان در دوره مادها، هخامنشی، ساسانی و اسلامی در مسیر هگمتانه - شوش در موقعیت ویژه ای قرار داشته و پل کشکان نیز در ۵۰ کیلومتری جنوب خرم آباد در این مسیر احداث شده است.

پل های گاویشان، شاپوری، پل آجری،



علیجان غمغمری

### بر اساس خاطره ای از سعید نژاد زامانی

پیدرم خدایامرز - پایه ثابت شبیه خوانی و تعزیه گردانی های دهه

اول محرم توی راور بود، از سه چهار روز مانده به ماه عزا. دست به کار می شد از در و همسایه تعدادی درب چوبی کهنه که دیگر به کارشان نمی آمد چند تایی تیر تخته جفت جور می کرد و برای حجله قاسم، طفلان مسلم، تختگاه یزید و شیرعلم و... تخت درست می کرد که بهش می گفتیم تخت بند. شاید این تنها زمانی بود که بابا با تمام نیرویش کار می کرد و عرق می ریخت و تخت ها را آماده می کرد. من و داداش محمود هم که پنج تا شش سال بیشتر نداشتیم با بی صبری دور برش می پلکیدیم. میخ و چکشی به دستش می دادیم و با اشتیاق تمام خودمان را برای شروع مراسم آماده می کردیم. آخر ما دو تا پای ثابت زندان کوچک طفلان مسلم بودیم. با آغاز مراسم بابا دستمال سیاهی بر سرمان می بست. ما را داخل اتاقک سیاهی که روی یکی از تخت ها گذاشته می شد می نشاند و ما تا پایان مراسم بر شانه های عزاداران

می چرخیدیم و با ذهن کودکی خود، اشعار تعزیه را «کالنجش فی الحجر» یاد می گرفتیم. زندان طفلان مسلم با حجله قاسم تفاوت های زیادی داشت. حجله قاسم با پارچه های خوش رنگ و شاد و چند آینه دوروبر آن تزئین می کرد، اما زندان طفلان، سیاه و تیره و غمناک بود و انفرادی های امروزی را در ذهن آدم زنده می کرد، ما خیلی دلمان می خواست توی حجله قاسم باشیم. اما «احمد» و پسر اوس صفر مشتری ثابت آن بود. و از طرفی من و داداش محمود همیشه با هم بودیم و هر آتشی که قرار بود بسوزانیم دوتاییمان با هم بود. خدایامرز پدرمان از گذاشتن ما توی زندان طفلان مسلم چند هدف داشت. یکی زیر دست و پا له نشویم دوم این که می فهمید ما چه آتیش

پاره های هستیم و هر لحظه ممکن بود سر بابا که گرم عزاداری شد طرح جدیدی پیاده کنیم و بزئیم به چاک جاده و گم گور شویم. همیشه مقداری خوراکی هم داخل زندانمان می گذاشت و توصیه می کرد: خیلی تو چشم مردم نخورین، فقط وقتی دلانتان ضعف رفت یکی بزارین دهنتان!

اما خدا پیامرز روانشناسی که

مقاخر

## میرزا حسن رشديه

به تهران، با تلاش و میانجی گری برخی خیراندیشان و دانش دوستان، رشديه اجازه یافت به ایران بازگردد و در تبریز مدرسه های باز کند.

در سال ۱۲۶۶ تا ۱۲۶۷ نخستین مدرسه ابتدایی عمومی را در محله ششگلان تبریز باز کرد. اما این مدرسه و پنج مدرسه ی دیگر که او در تبریز و مشهد بنیاد نهاد. با کارشکنی ها و دسیسه های تاریک اندیشان و کهنه پرستان سرانجام بسته شدند. رشديه با فروش مزرعه ی خود، با اجازه علمای نجف مسجد شیخ الاسلام تبریز را به مدرسه تبدیل کرد. در کلاس ها میز و نیمکت و تخته سیاه گذاشت و در میان کلاس ها وقتی را برای تفریح شاگردان در نظر گرفت.

این مدرسه نیز با هجوم تاریک اندیشان بسته شد. رشديه از ایران خارج شد و به قفقاز و مصر رفت. پس از آنکه میرزاعلی خان امین الدوله، که سیاستمداری روشن بین و خوشنام بود، به والی گری آذربایجان انتخاب شد،

مدرسه به شیوه نو، بیروت را ترک گفت. از مدارس جدید استانبول پایتخت امپراتوری عثمانی بازدید کرد و در همان جا القیای صوتی را برای جایگزین کردن با روش کهنه آموزش در مدارس نو ابداع کرد. سپس به ایروان رفت و در سال ۱۲۶۲ نخستین مدرسه به سبک نو را برای کودکان مسلمان قفقاز بنیاد نهاد و با القیای صوتی خود آغاز به تدریس کرد.

کتاب «وطن دیلی» (زبان وطن) را به ترکی به چاپ رساند و توانست با روش جدید خود، درآمد کوتاهی به نوآموزان، خواندن و نوشتن بیاموزد. ناصرالدین شاه در سر راه بازگشت از سفر سوم خود به اروپا، در ایروان توقف کرد و پس از بازدید از مدرسه رشديه، از او خواست برای ایجاد مدرسه هایی به شیوه نو با او به ایران برود، اما کارشکنی ها و دسیسه های درباریان، نه تنها شاه را از تصمیم خود پشیمان کرد، بلکه سبب شد تا مدرسه رشديه ایروان بسته شود. پس از ورود شاه



کار پرداخت. اما با بر کناری امین الدوله و روی کار آمدن امین السلطان، باز هم مدرسه اش بسته شد. او برای در امان ماندن از دشمنی مخالفان به قم رفت و تا آخر عمر در آنجا ماند. میرزا حسن رشديه روزنامه هایی به نام «مکتب» و «طهران» هم منتشر می کرد. میرزا حسن رشديه را پدر فرهنگ نو ایران خوانده اند. او در سال ۱۳۲۲ در قم درگذشت.

رشديه را به تبریز فراخواند و با ایمان به پابردی و میهن پرستی او، دبستان بزرگی در محله ششگلان تبریز بنا نهاد. رشديه در این مدرسه به ۶۰ دانش آموز کلاه و لباس یکسان پوشاند و به آموزش آن ها پرداخت. وقتی میرزاعلی خان امین الدوله به مقام صدارت عظمای ایران رسید، میرزا حسن رشديه را نیز به تهران فراخواند. رشديه دوباره در مدرسه به



**کیومرث منشی زاده در گفتگوی اختصاصی با شهرام پارسا مطلق از «پیام ما»:**

# شعر آرزویی است که در حد آرزو باقی مانده است



▣**این روزها جهان و به خصوص منطقه خاور میانه در آتش جنگ می‌سوزد. جنگ در عراق، سوریه، افغانستان، یمن، خشونت های گروه های تروریستی ، جنایات داعش و ... علاوه براین ها خراج انگلستان از اتحادیه اروپا، کودتای نافرجام در ترکیه و ... جهان ما به کجا می رود به سمت نابودی و بدبختی یا به سوی تکامل و خوشبختی؟**

اصولا از نظر نجومی و فیزیک اتمی ، به سمت تکامل رفتن معنی اش همان به سمت نابودی رفتن است ولی این که چرا جهان به این وضع افتاده است ... مردم دنیا توقع دارند سیاست هم به اندازه فیزیک پیش رفته باشد یعنی همان طوری که امروز «هاوکینگ» نسبت به آدم های قبل از خودش از نظر شعور خیلی بالاتر است باید رئیس جمهور آمریکا هم به نسبت «بیسمارک» یا «مترنیک» (مترنیش) ، صدراعظم اتریش خیلی عقل وشعور بیشتری داشته باشد در صورتی که چنین نیست. آن‌هایی که انگلستان را وارد اتحادیه اروپا کردند جغرافی شان خراب بوده؛ چون انگلستان جزء اروپا نیست. می گویند: «انگلسانی گفتند و اروپایی گفتند» همان طور که ژاپن جزء قاره آسیا نیست. به همان علت که جزیره‌العربی وجود ندارد البته اگر کسی بخواهد فرق جزیره و شبه جزیره را بداند.

▣ **آزمون سوسیالیسم و اندیشه ای سیاسی چپ در عرصه عمل نتایج خوبی برای جهان نداشت و نشان داد که چپ برابری طلب، آرمان خواه و رویایی در شوروی سابق و کشورهای بلوک شرق منجر به استبداد و نابرابری گردید. از طرفی سرمایه داری لجام گسیخته با فریبگی روز افزون هر چه بیشتر به فقر و شکاف های طبقاتی دامن زده است. شما در گذشته مثل اکثر شاعران و نویسندگان دگر اندیش آن روزگار به سوسیالیسم نزدیک بودید و در همین مضمون شعری به نام «آمریکا» دارید آیا امروز با فروریختن آن رویاها هنوز برسر آرمان هایتان هستدید آیا انسان امروز باید بپذیرد که جهان را نمی توانند تغییر دهد و شاید نوعی داروینیسیم اجتماعی بر تاریخ حا کم است؟ شما چه گونه فکر می کنید؟**

کتاب های زیادی درباره سوسیالیسم و امپریالیسم نوشته شده‌است ولی اصل قضیه دو کلمه بیشتر نیست ؛دیگر احتیاج نیست به فوئرباخ، باختین، فیخته و دیگران فکر کنیم و آن این است که بعضی از مردم دوست دارند در کنار بانک یک نفر فقیر نشسته‌باشد؛ بعضی دوست ندارند. می گویند در دوست داشتن و صلوات پاشیدن سوسیالیسم این است که انسان خودش باید به داد خودش برسد؛ او باید با مغزخودش فکر کند ولی الان کمتر کسی با مغز خودش فکر می کند مثلا وقتی می گویم«به قول شلینگ» یعنی با مغز او فکر می کنیم، انسان می تواند با مغز خودش بیشتر از مغزش فقیر کند. این که هیچ کدام از این‌ها سوسیالیسم و امپریالیسم علاج قطعی نیست، درست، ولی این ضرب المثل هم هست «کاچی بهتر از هیچی». مشکل عمده‌ی امروز قاطی شدن سوسیالیسم با سیاست است. اصلا فروپاشیدن سوسیالیسم این قدر غلط است که ما بپرسیم فروپاشیدن یعنی چه؟ فروپاشیدن یعنی به سمت پایین است و واضح است که سرمایه داری بسیار بسیار بد است مگر این که شما دوست داشته باشید همان طور که گفتیم، یک گدا کنار بانک بیندازد مگر حافظ نمی گوید: «در طریقت هر چه پیش سالک آید خیر اوست» فقط یک سوال این جا می ماند آیا کسی که قطع نخاع می شود خیرش است؟ الان، سال‌ها و سال هاست آمریکایی‌ها روی افکار مولوی و پائولو کوئلیو سرمایه‌گذاری کرده اند چون بهترین راه به دنبال نخود سیاه فرستادن مردم بدبخت، فرستادن آنها به دنبال یک مجهول است و آمریکایی‌ها از این امر نتیجه گرفتند، الان شما می بینید چندین چاپ از «هئثوی معنوی» و «دیوان کبیر» مولوی وجود دارد ولی سعدی چی؟ هیچی! چرا! چون بیچاره

گفته است «من از بینوایی نیم روزی زدم بینوایان رخم زرد کرده» و گفته است: بزرگ مردی (از نظر مکتب) می گفت که «ما را به جهان خوش تر از این دم، دم نیست/از نیک و بد اندیشه و از کس غم نیست» یکی، فقیری یا چیزی در این حدود می گفت که:«ای آن که به اقبال تو در عالم نیست/گیرم که غمت نیست، غم ما هم نیست» ولی ما به بچه‌ها اجازه ندادیم این دو بیت را چنین بخوانند باید بگویند: «از نیک و بد اندیشه و از کس غم نیست!» یعنی این که چشم و گوششان بازنشود و در مغز آنها فرو کردیم این حرف غلط را که این آقای گشنه به عرفان رسیده، آیا شکم گرسنه وسلول هایی که فریاد گشتگی می کنند از نیک و بد اندیشه ای دارند؟ چرا این را می گویند برای این که بعداً به شما بگویند «در طریقت هر چه پیش سالک آید خیر اوست». اسبابپایی‌ها برای این که زبانشان مثل فارسی هر کی، هر کی نباشد علاماتی از قبیل استغفام، استعجاب و امثالهما را قبل از شروع جمله می نویسند وفی الواقع چنین است ولی در زبان ما این علامت‌ها را آخر جمله می گذارند مثل این است که علامت پیچ خطرناک را در عمق دره قرار دهیم که وقتی استخوان های طرف مربوطه خردشد آن را ببیند. امروز هم در پاسخ به سوال عقیده ام را تغییر دهم چه تضمینی وجود دارد که سه سال دیگر هم این عقیده را تغییر ندهم. چنین آدمی به چنین کسانی می ماند که عقیده شان دست خودشان است. من یک شعر دارم که می گوید:«ای کاش عقیده دستمال کاغذی بود/ تا می شد جایش را/ به طرفه رنگی/زغرافی، ازغوانی و حتی سفید داد.»

▣ **شعر و ادبیات در برابر استبداد، جنگ، گلوله، نابرابری های اجتماعی و ناپسامانی های جهان چه کاری می تواند از پیش ببرد؟**

به نظر من شعر و علم که مغایر هم هستند هر دو می توانند کاری از پیش ببرند. اگر شاعران نبودند احق‌ها و ظالم‌ها همین قدر شرافت هم که مانده است، برده بودند. الان یکی از کاندیداهای ریاست جمهوری در آمریکا غیرشرافتمندانه ترین کارهای دنیا را وعده می دهد که انجام دهد و تعجب این است که عده روز زیادی همین کارها را دوست دارند. چون آن 



a
b
x
+
y
>
a
b
x
+
y


{\displaystyle abx+y>abx+y}

 یعنی ۵۱ رای بر ۴۹ رای می چرید و چون تعداد آدم های خیلی کم سن و سال و خل وضع بیشتر از آدم های عاقل است؛ در همان زمان دیدم که این آقای متوسط است و همین که دنیا در این حد است؛ بازهم جای شگفتی است چون با این زمامداران باید دنیا از این هم بدتر باشد. دنیای مورچه‌ها و زنبور عسل را ببینید و دنیای خودتان را هم ببینید. من چند روز پیش دیدم که تلویزیون آقای را یکی از ۱۵۰ نفر دانشمند ناسا معرفی می کرد و چنین و چنان... بیش خودم فکر کردم با این یکی از ۱۵۰ نفر نیست یا تعداد این افراد ۱۵۰ نفر نیست اصلا ۱۵۰ نفر قرار نیست دانشمند باشند؛ مگر هندواته است. در همان زمان دیدم که این آقای متوسط می کنند!! و نمی دانست که سال نوری مربوط به زمان نیست و مربوط به مکان است. برای تلویزیون چه فرق می کند که مکان درست است یا زمان؛ چرا که برای عوام فرقی ندارد که حرفی را افلاطون زده باشد یا یک دال، همان طور که برای کرم‌ها چه فرق می کند که اینشتین را بخورند یا شعبان بی مخ را. تازه اگر کرم‌ها عقلی داشته باشند باید بداند که شعبان بی مخ چاق و چله تر است.

▣ **علی رغم این که بسیار گفته‌اند و می گویند که شعر تعریف پذیر نیست ؛ مایلم دریافت با خوانش شما را از شعر و کارکرد آن بدانم؟**

شعر ، جوهر مورچه یا جوهر شوره نیست که تعریف منجزی داشته باشد.شعر چیزی نیست که هست؛ چیزی

ست که نیست ؛ چرا که آن چیزی که هست؛ واقعیت است و شعر ضد واقعیت است مثل «جهان به کوچکی حجم خوابِ گرخوش است». شعر عطسه است که ناگهان اراده می کند بیاید. پنج چیز خلاف عقل سلیم است برهان ،جدل ،خطابه ، شعر و مغالطه. شعر فی الواقع بر ذهن غلبه می کند که چیزی را که واقعیت نیست؛ ذهن آن را به مثابه واقعیت می پذیرد. مثلا این شعر سعدی «طوطی نکوید از تو دلاویزتر سخن/ ما با این حرف گول می خوریم غافل از این که طوطی اصلا دلاویز سخن نمی گوید. شعر در واقع آرزوهایی ست که در مرحله آرزو باقی می ماند و می توان گفت شعر، نزدیکی از دور است مثل م عاشقاتی که در خیال صورت می گیرد و راه هایی که شاعر می رود روی اعصاب خودش.

▣ **اگر به قول شما شعر مثل عطسه است و می آید این یعنی الهام شاعرانه ، آیا تمام شعر همین است یا به دانش، تکنیک و کوشش هم پس از الهام نیاز دارد؟**

آن تکنیک و دانشی که شما گفتید همه قبلا در ناخودگاه به وجود می آید که آن عطسه زده می شود ▣ **ارتباط اکثر مخاطبان با برخی از شعرهای ریاضی شما آسان نیست مثلا ..» تابستان چندان احمق است/ که گویی/ پی را شصت و شش رقم به اعشار برده است»** یا «رها کن تربیع دایره را/ و تثلیث زاویه را/ چه کسی می داند جذر صفر / بی نهایت است یا صفر؟» « مفهوم سطرهای مذکور چیست و چه عنصر شاعرانه ای در آنها وجود دارد؟

این‌ها بر می گردند به اصول موضوعه ی پنج گانه ی اقلیدس که هنوز هم این اصول بر ذهن انسان حکومت می کنند حتی بسیاری از ریاضی دانان سعی کرده اند ناقلیدسی بودن هندسه را با کمک اقلیدس ثابت کنند و ببینند این، چه قدر کار عجیبی می تواند باشد به هر حال اصول اقلیدس که این است که عده روز زیادی همین کارها را دوست دارند. چون آن 



a
b
x
+
y
>
a
b
x
+
y


{\displaystyle abx+y>abx+y}

 یعنی ۵۱ رای بر ۴۹ رای می چرید و چون تعداد آدم های خیلی کم سن و سال و خل وضع بیشتر از آدم های عاقل است؛ در همان زمان دیدم که این آقای متوسط است و همین که دنیا در این حد است؛ بازهم جای شگفتی است چون با این زمامداران باید دنیا از این هم بدتر باشد. دنیای مورچه‌ها و زنبور عسل را ببینید و دنیای خودتان را هم ببینید. من چند روز پیش دیدم که تلویزیون آقای را یکی از ۱۵۰ نفر دانشمند ناسا معرفی می کرد و چنین و چنان... بیش خودم فکر کردم با این یکی از ۱۵۰ نفر نیست اصلا ۱۵۰ نفر قرار نیست دانشمند باشند؛ مگر هندواته است. در همان زمان دیدم که این آقای متوسط می کنند!! و نمی دانست که سال نوری مربوط به زمان نیست و مربوط به مکان است. برای تلویزیون چه فرق می کند که مکان درست است یا زمان؛ چرا که برای عوام فرقی ندارد که حرفی را افلاطون زده باشد یا یک دال، همان طور که برای کرم‌ها چه فرق می کند که اینشتین را بخورند یا شعبان بی مخ را. تازه اگر کرم‌ها عقلی داشته باشند باید بداند که شعبان بی مخ چاق و چله تر است.

▣ **علی رغم این که بسیار گفته‌اند و می گویند که شعر تعریف پذیر نیست ؛ مایلم دریافت با خوانش شما را از شعر و کارکرد آن بدانم؟**

شعر ، جوهر مورچه یا جوهر شوره نیست که تعریف منجزی داشته باشد.شعر چیزی نیست که هست؛ چیزی که نیست ؛ چرا که آن چیزی که هست؛ واقعیت است و شعر ضد واقعیت است مثل «جهان به کوچکی حجم خوابِ گرخوش است». شعر عطسه است که ناگهان اراده می کند بیاید. پنج چیز خلاف عقل سلیم است برهان ،جدل ،خطابه ، شعر و مغالطه. شعر فی الواقع بر ذهن غلبه می کند که چیزی را که واقعیت نیست؛ ذهن آن را به مثابه واقعیت می پذیرد. مثلا این شعر سعدی «طوطی نکوید از تو دلاویزتر سخن/ ما با این حرف گول می خوریم غافل از این که طوطی اصلا دلاویز سخن نمی گوید. شعر در واقع آرزوهایی ست که در مرحله آرزو باقی می ماند و می توان گفت شعر، نزدیکی از دور است مثل عاشقاتی که در خیال صورت می گیرد و راه هایی که شاعر می رود روی اعصاب خودش.

▣ **مدت هاست شعری ننوشته اید یا حداقل من از شما شعر جدیدی نشنیده‌ام آیا از ادبیات ناامید شده‌اید یا فکر می کنید که شعر شما به نقطه ای که باید می رسید، رسیده است یا ...؟**

من قبل شعری می نوشتم و گاهی شعری می خواندم بعداً دیدم که چه برای کور برقعی و چه برای کر خوانی، حالا اگر کسی بگوید: «می‌خواهیم بفهمیم» می گویم : اگر قرار بود کسی بفهمد یک بوستان سعدی کافی بود. در جهان

هیچ کس مخاطب هیچ کس نیست. شما می دانید وقتی مثلا من می گویم ندانم درد دارد چه می گویم؟ چون ندانان درد من با دندان درد شما فرق دارد. اگر پزشکی هم دارویی می دهد و مریض خوب می شود اتفاقی است و در واقع تیری در تاریکی می زند. باید فکت پزشک های ایرانی واقعا با هوش اند چون ده بیست تا دارو می دهند که یکی ممکن است موثر باشد در حالی که فرنگ های ( فرنگی های ) بیچاره وقتی مریض، بیماری اش را می گوید:کتاب، نگاه ( می کنند و یک دوا می بویاری. در رابطه شعر و شاعر باید گفت تصمیم با شعر است نه با شاعر. درست است که شاعر هوش معاش درستی ندارد که بفهمد شعر چیز خوبی نیست ولی متاسفانه شعر است که از میان هزاران ذهن، ذهنی را برای تشریف آوردن انتخاب می کند و دیگر این که من گاهی اوقات مجبور بودم در مورد شعر و مقالاتی مثل ریاضیات و فیزیک صحبت کنم، اخیراً متوجه شدم که این به قول سعدی همان «خنت بر دریا زدن» است چرا که مدام به آدم تلقن می زند که می خواهیم شما را ببینیم، آدم هم چه کار کند «کرم الضیف ولو کان کافر». بعد می گوید: تشریف بیآورید؛ می بیند کسی آمده است آن چنان آخرین مد را پوشیده هم فکر می کند «پروین اعتماد!» اهل زبان اپوسن لودن (مدیست فرانسوی) و این جا خانه ای است در پاریس. بعد می نشینند از این ور و آن ور صحبت می کند و بالاخره می گوید: شعری بخوانیم؛ من می گویم شما بفرمایید؛ می گوید: «مجتبورش از ...؟» همان «ارش» خودمان است و کتاب دیگرش به اسم «سفر روس» که منظورش از «روس» همان روسیه خودمان است و مقایسه کنید فارسی دانستن این آقای فارس را با کتاب «سفر مغ» اثر تامس سترنس الیوت و بعد بروید در آن دنیا ببینید هر کس می روس می رود؟ می گوید: ناصرالدین شاه هم همین را گفته‌است؛ باید گفت این آقای ناصرالدین شاه که شما می گوید اولاً فرق فرنگ و فرنگستان را نمی دانسته است کما این که می گوید «سفر فرنگ» مثل این که شما بگویید سفر لر یا سفر کرد یا سفر بلوچ. ثانیاً این سلطان ما نمی دانسته که فرنگ دیگر شامل آلبانی یا نروژ نمی شود و مخصوص فرانسه است.

▣ **امروز به گواهی آمار و ارقام از نظر کمی بیشتر از هر دوره ای در تاریخ سرتزمین مان شاعرانیم ولی اقبال به شعر هر روز کم و کمتر می شود تیراهای زیر ۱۰۰۰ نسخه، بحران مخاطب و ... شعر ما به کجا می رود آیا زمانه ی شعر به پایان رسیده است؟**
مگر به نسبت متغوع کسند تنها به این علت که در عصر حدود سه تا چهارمیلیون شاعر روی دست ما می ماند و درود بر ماتوئسه‌تونگ شاعر که در ۸۰ سالگی رکورد شنا را شکست و حرف خامش (چیانگ چینگ) که به مانو گفته بود آثار شکسپیر را در چین مستوع کند تنها به این علت که در عصر جریان دارد. شعر هیچ وقت به پایان نمی رسد زیرا یکی از فونکتسیون‌ها یا کارکردهای مغز است و تا وقتی که مغز این طور باشد ؛ شعر هم همین طور است. این بار من از شما سوال می کنم که مگر، از نظر زیست شناسی کی مغز بیشتری



کیومرث منشی زاده بازمانده ی بزرگ شعر دهه های ۴۰ و ۵۰ و جزو نام‌های بزرگ ادبیات معاصر است. او اساساً شاعرمتفاوتی است و این تفاوت ، در شعر ، نثر و طنز منشی زاده خودش را به وضوح نشان می دهد. تلفیق شعر با ریاضی، فیزیک و فلسفه، بنیانگذاری شعر ریاضی، شعر رنگی، شیوه نوینی در طنز نویسی و تسلط و آشنایی به چندین زبان همراه با تحصیلات آکادمیک در رشته های فلسفه ریاضی و حقوق و... برخی از نمودهای این تفاوت است. عضویت در اولین دوره کانون نویسندگان ایران ،شعر خوانی در جلسات شعر انستیتو گوته معروف به «ده شب» و مناظره های تلویزیونی قبل از انقلاب با حضور فردید (فیلسوف شهیر)، نصر اصفهانی (رئیس دانشگاه صنعتی و رئیس انجمن فلسفه)، احسان ثراقی (جامعه شناس ) دوستی و همنشینی با بزرگان شعر و هنر معاصر از جمله احمد شاملو ، نصرت رحمانی ، یدالله رویایی و... منشی‌زاده را به چهره ای کم نظیر در ادبیات معاصر بدل کرده است. او شاهد زنده ی بیش از نیم قرن تاریخ ادبیات معاصر است . درمورد کیومرث منشی زاده و آثارش بسیار گفته و نوشته اند از جمله از فردید نقل کرده اند که گفته بود در مناظره های تلویزیونی از میان مصاحبه شوتندگان تنها از قبل، منشی زاده را می شناخته و به خاطر او در این برنامه شرکت کرده است . شاملو در کتاب « یک هفته با شاملو» اثر مهدی اخوان لنگرودی از او می گوید که در دفتر انرژی اتمی سازمان برنامه کار می کرده است و.. همچنین در کتاب « از کافه نادری تا کافه فیروز» که راجع به کافه نشینی شاعران دهه های ۴۰ و ۵۰ است چندین صفحه به منشی زاده اختصاص داده شده است. مهدی اخوان لنگرودی در این کتاب می نویسد « جذب و دافعه نصرت رحمانی، حرف های آل احمد، سکوت های فرخی تمیمی،خجالت حمید مصدق، نگرانی و اضطراب همیشه‌گی کیومرث منشی زاده، اقتدار شاملو، گرمی و زودجوشی هوشنگ بادیه نشین و...». می گویند رویایی درباره او گفته است: «منشی‌زاده نابغه است .... شمس لنگرودی در کتاب تاریخ شفاهی ادبیات معاصر در گفتگو با کیوان باژن می گوید:«... من محصل بودم و تحت تاثیر شعرهای منشی زاده، شعر بی‌وزن می گفتم از شعر هایش خیلی خوشم می آمد. هنوز هم خوشم می آید...».طنز حتی در مکالمات روزمره بخش جدایی ناپذیر زندگی اوست و در این زمینه بسیار گفته و نوشته است با زمان کاری ندارد و در شعر هایش هم ساعت و قطب نما را در پای کسی می‌شکند که از دریا های دور به جزیره ی تنهایی اش باز آید. وقتی خیرنگاری از او پرسید: بزرگ ترین شاعر معاصر کیست؟ منشی زاده در پاسخ می گوید: سعدی! مصاحبه گر می گوید: عجب! سعدی در قرن هفتم زندگی می کرد او در پاسخ گفت : مگر ما در قرن چندم زندگی می‌کنیم!

مستند «شعر رنگی» به تهیه کنندگی داریوش مهرجویی و کارگردانی وحیده محمدی فر، فیلم «ژاندارم صلح سرخ» بر اساس یکی از شعرهای بلند او به کارگردانی زهره تیموری و همچنین فیلم سورنال کیومرث درم‌بخش بر اساس کتاب «سفرنامه مرد مالخولیایی رنگ پریده» از جمله فیلم هایی هستند که از زندگی و شعر منشی زاده ساخته شده اند . اسمال انتشارات مروارید گزیده اشعار کیومرث منشی زاده را چاپ و منتشرکرد به همین بهانه برای گفتگویی با او تماس گرفتم که با لطف همیشگی اش پذیرفت و با او از هر دری سخنی. پاسخ هایش مثل همیشه متفاوت و با طنز خاص خود همراه بود . احساس من پس از حدود سه ساعت گفتگو این بود که هنوز «هزاراباده ی ناخورده در رگ تاک است».

خبرگزاری مهر، گروه استان‌ها، کرمان، ۱۳۹۵ خرداد، ۱۴

چه طور است که یکی می‌شود وبتگنشتاین یا هایزنبرگ و یکی می‌شوداین خشرات الارضی که شما می بینید. من اگر می‌توانستم آینده را بگویم سر گذر می‌نشتم و فال می‌گرفتم شما به من بگویید با دنیایی که بمب اتم دارد آینده ای وجود دارد یا نه؟

▣ **کدام یک از شاعران یا نویسندگان معاصر را تحسین می کنید و چرا؟**

نمی‌پوشیچ، زیرا نیما عجیب و غریب است، عادت بر این جاری‌است که چون نیما فرانسه می دانسته و بعد از بولدو، رمبو و ورلن آمده است، او را تحت تاثیر سمبولیسم فرانسه بدانند در حالی که به نظر من نیما نه تنها از این سه تن بدبخت تر، بلکه از ما لارمه هم بدبخت تر است.

روزی برای نیما بزگرداشتی گذاشته بودند و از من خواستند صحبت کنم. طبیعتاً در چنین جلسه ای هم برخی از حضار از دروازه دولت، دروازه قزوین، دروازه دولاب، دروازه غار و چندتا دروازه ی دیگر پا شدند و آمدند به خانه هنرمندان که ببینند نیما چه کسی بوده‌است. به جلسه ی مذکور دیر رسیدیم و بلافاصله مجری من را مجبور به حرف زدن کرد، بیشترین حرفی که زدم در تحسین انسانیت نیما بود حتی گفتم بعد از سعدی هیچ کس شرفش مثل نیما انسانی نبود. بعد از خاتمه صحبت آقایی که معلوم بود جزء روشنفکران است چون عینکی نه استکانی زده بود به من گفت: راست می‌گویند که شاعران دروغ گو هستند گفتم: منظورتان؟ گفت: چرا خودتان را به خودمان نمی‌زنید، شما گفتید راجع به انسانیت نیما حرف زدید، گفتم: اقرار می‌کنم که کم حرف زدم گفت: آقا شما این نمایشگاه عکس های نیما را که در پایین برقرار است دیده اید گفته‌ام، نه دیدید که من دیر آمدم، گفت: لطفاً تشریف بیاورید عکس‌ها را ببینید تا حقوق نیما، انسانی نبود. بعد از رفتم دیدیم ای داد و ببیدا، دست نیما در شکم خرس، دست نیما در حال بیرون آوردن چشم خرگوش، دست نیما در حال بریدن سرگرگ، سر سربک گوزن اویزان و خون چکان در دست نیما ... و ... به او گفتم آقا دنیا را نباید با معیارهای آدمی که ۲۷ درجه حرارت بدنش و چند درجه فشار خونش است، سنجید. پزشکی هم مشکل دارد، چون چندین نفر از این لعین های چاق و چله را پیدا کردند بفشارخون، درجه حرارت و نبض شان از اندازه گرفته شده ی بگوراند نیف اینشتین همای بزرند که نیض حسین رمضون یخی. نیما اصلاً حالش خوب نبوده است مگر حافظ حالش خوب بوده است که گفته است: «درای اخضر فلک و کشتی هلال هستند غرق نمی حاجی قوام ما» هر سندی حالش خوب بوده که ۵۰ سال قبل از ا بترارکا، بنیاد ادب انسانی را بگذارد که بلافاصله فراموش بشود و حتی ۵۰ سال بعد از سعدی، خواجه حافظ بگوید:«یار به میاد آن که گدا معتبر شود»

▣ **این یعنی به نظر شما شعر سعدی از حافظ، انسانی‌تر است؟**
بله ، حافظ در جای دیگری می گوید «تو بندگی چو گدایان به شرط مزد مکن» مگر باوقنیر، باختین و انگلس دیوانه بودند؛ بیایند و بگردند تا حقوق کارگر را یابد داد و تصدق سری خواجه بدهد.

▣ **شما در آخر شعر بلند «سفرنامه مرد مالخولیایی رنگ پریده» گفته‌اید که: «...زندگی، اتفاقی است که ابله‌ی آن را تکرار می کند» اگر به گذشته برگردید و قرار باشد یک بار دیگر به دنیا بیایید چه طور زندگی می‌کنید؟**
اگر یستانسیالیست‌ها می گویند؛ انسان فقط یک گناه می کند و آن این است که به دنیا می آید. من اگر دوباره به دنیا می آمدم؛ طبق جبر جدیدی زندگی می کردم. شیخ اجل، سعدی خیلی خوب می گویند: «مرد خردمند هنر پیشه را عمر دو بایست در این روزگار تا به یکی تجربه آموختن





برای اطلاع از اخبار استان کرمان و دریافت روزانه صفحات روزنامه «پیام ما»

در نرم افزار تلگرام، کانال خبری پیام ما را با آدرس زیر دنبال کنید:

https://telegram.me/payamema

روح من با آن محیط سازگار است و برایم معنایی دارد که برای دیگران ندارد. جیرفت، یک شخصیت دارد و تنها شبیه خودش داستان های خود، شعرهای خودش و حالات مردم خودش را دارد. سرزمینی منحصر به فرد در جهان با تاریخ فرهنگ و تمدنی کهن که متاسفانه امروز چه خیابانی در تهران چه در جیرفت، دیگر آن مشخصات اقلیمی منحصر به فرد گذشته را کمتر دارد.

**□ قبل از انقلاب با نوشتن طنز های درخشان تحت عنوان «از روبرو با شلاق» که در روزنامه کیهان و ... چاپ می شد؛ شیوه ی نوینی از طنز نویسی را بنیان نهادید که بعدا های افراد زیادی از آن پیروی کردند. در مکالمات روزمره هم از طنز زیاد استفاده می کنید رابطه بین شعر و طنز چگونه است؟ مرز بین بین طنز ، هجو و هزل کجاست؟**

طنز و شعر دو روی یک سکه‌اند. بهترین شعر آن است که طنز داشته باشد و بهترین طنز آن است که شاعرانه باشد. هجو و هزل مربوط به نظم است نه شعر؛ چون شعر خوبی است که در بیداری می بینیم و مطلقا منطقی نیست و مربوط به حس است نه عقل. در حالی که نظم مربوط به عقل و منطقی است. در همه جای جهان، بهترین شاعران بهترین طنزپران هستند

**□ سال ها با احمدشاملو و اکثر شاعران و نویسندگان دهه های ۴۰ و ۵۰ دوست و همنشین بوده اید ؛شاملو در آثارش چندین بار از شما نام می برد، خاطره ای از شاملو و آن سال ها بگویید؟**

من به احمد شاملو، خارق العاده، علاقه داشتم اولاً آدم باسوادی بود و بعد برخلاف من و شاید خیلی ها بسیار باهوش هم بود و همیشه خارج از نور خورشید (دریاه، منزل یا محل کار مسقف) زندگی می کرد و برخلاف من عاشق نوشتن. روزی در روزنامه کیهان آن زمان که بسیار پرتیراژ هم بود و حدود ۴۰۰ هزار در جمعیت آن روز تیراژ داشت به مناسبت این که خالق «دکتر ژبوگو» برنده جایزه نوبل شده بود؛ مصاحبه ای با نظر شاملو و من جیرفت داشتیم. کیهان چاپ شده بود و طبیعتاً من و شاملو خبر نداشتیم که با دیگری هم گفتگو شده است. شاملو از این آقا تعریف کرده‌بودند. نویسنده گفته بود که من آزادی را انتخاب کردم که از شوروی بیرون آمدم و من گفته بودم که این آقا با قبول جایزه نوبل ممکن است به آزادی خدمت کرده باشد در حالی که مطمئنا به شوروی خیانت کرده است و من شاملو به عقاید یکدیگر کاری نداشتیم و دوستی مان سرچای خودش بود. تصادفاً یک روز آقای حسن قائمی‌ان دوست صادق هدایت که بسیار آدم باهوش و عجیب غریبی بود با من و شاملو درکافه نادری ناهار می خوردیم آقای قائمان سر میز از من پرسید توچی می خوری؟ و از شاملو نیز پرسید. احمد گفت: ماهی استروزی. آقای قائمان از موقیعت استفاده کرد و گفت ولی بعضیا «استرین» دوست دارند. یعنی همان استروژن به زبان روسی و غرضش این بود که بین من و شاملو رابطه خاطر آن مصاحبه ها به هم بزند شاملو که بسیار باهوش بود و روسی هم بلد بود گفت: حسن خودت! ما دوستی مان ارتباطی به سیاست ندارد. حسن قائمیان که ول کن مسئله نبوده، خواست مرا عیبانی کند در حین صحبت ها گفت: من چند روز پیش تصادف کردم و خوشبختانه نمرده؛ قائمیان گفت: از نظر شما خوشبختانه و از نظر ما بدبختانه!

**□ جناب منشی زاده شما از عشق در شعرهایتان بسیار گفته اید و شعرهای عاشقانه ی موقفی دارید به عنوان مثال «عشق وحشی ست/ او وحشی تر از آن که عشق است» یا «چه زیبا بود عشق/ اگر ساعت را نمی شناخت/ او چه زیبا بود ساعت اگر هرگز/ ساعت نبود…» امروز راجع به عشق چگونه فکر می کنید؟**

من چون فیلم هندی کم دیده ام خیلی تحت تاثیر عشق قرارندارم. منی که این شعرها را نوشته ام لزوماً تنها عاشق باشم اگر این طور باشد فردوسی هم باید خیلی گردن کلفت باشد که این قدر با برستم کشتی گرفته است به نظر من عشق سوختفامه دوچابنه است و به عدم تعادل هورمونی در بدن بر می گردد.شیخ سعدی می فرماید « سعدیا عشق ناپایزد و عفت با هم / چند پنهان کنی اول دهل زیر گلیبم». افلاطون هم عشق افلاطونی را مطرح می کند، فرامیاش حضرت افلاطون می‌توانست درست باشد مشروط بر این که خودش عاشق پیرزن ها شده باشد. یکی به من گفت این کلمه خود از گیاه «ششقه» آمده است ؛گفتم آن عشق است نه عشق انگلیسی ها چه خوب می گویند اگر می خواهید با کسی دوست کنید اگر از شما ضعیف تر باشد تا آن چهل بشمردی و دعوا را شروع کنید و اگر از شما قوی تر بود تا چهل میلیون بشمردی و دعوا را شروع نکنید. «مکتب» ادبی ترین اثر شکسپیر و «مهلت» دراماتیک ترین اثر اوست؛ با شما شرط می بندم قسمتی از توفیق «مهلت» به خاطر این بود که شکسپیر هم گز دامارک را ندیده بود به همین اعتبار شعر عاشقانه گفتن دلیل عاشق بودن گوینده نیست من گمان نمی کنم سعدی این قدر آدم نادانی بوده باشد که فرموده است: «عشق حق است خرد باطل و گمراه گشت کسی». که از حق بگذرد و جانب باطل را بگیرد. در رابطه عشقی هم بهتر است آدم معشوق باشد نه عاشق، مگر نشنیده اید که گفته اند عاشق چو پیر گشت… می شود. همه می مردم علاقه‌مند که عاشق باشند مادرا در گوش دختر ها می خوانند که عشق چیز خوبی است و انسان موجود وتری است که والایی آن قیمت ندارد در حالی که در سال ۱۹۲۷ آمریکایی ها بچه آدمی‌زاد را بر اساس مواد و عناصر تشکیل دهنده بدنش قیمت کردند و شد سیزده دلار و هفتاد و پنج سنت، یعنی بدن انسان مخلوق الوهینوم، کادمی، سیلیسیم، جوهر شوره ودرن مورچه و... دارد. عشق، نسبی است و بیشتر مربوط به همان هورمون های جنسی است؛ مگر غیر از این است که حسن صباح برای این که بهتر بتواند سوار مریاتش باشد ؛ پیروانش را از لادایذ جنسی منع می کرد. هر چرا وقتی که لادایذ جنسی نباشد مغز به کار می کند و برای مراد، هیچ چیز بهتر از این نیست که عقل مریادش کم بشود تا بتواند آنها را بفردست نوی آتش. این افلاطون خیلی افلاطون است! هم عشق افلاطونی را وضع کرده است و هم بنیادگذار عقیده ی آزادی جنسی بوده است. حالا خودش چه می کرده؛ کسی نمی داند. عشق تقلید است. دیوانه ترین دیوانه ی جهان؛همان عقل جهان یعنی دن کیشوت وقتی به هوای شوالیه بودن افتاد؛ دید که فکر همه چیز از جمله شمشیر و کلاهخود مقوایی را کرده است، الا یک چیز و آن معشوقه است!او که از عشق و عاشقی چیزی نمی‌دانست برای جبران این تقیضه زنی مثلا به قد و قامت جوانی های ژنرال دوگل و قیاقه ای به شکل فرزندل (هنرپیشه ی معروف) و چنان خود را چله که گفتی بازو هایش استیترش را پاره می کند به شرف معشوقگی خود افتخار می‌بخشد که قیاقه ی غم انگیزش همگان را به یاد اسب می اندازد و در عالم خیال با او گفتگو می کند در حالی که زن در حال بریدن علف و دوشیدن خوک است و به او لقب واد هایش دولسینا می دهد که به معنای سوی میان است و فی الواقع همان غول آسمانی.

**□ شما در جیرفت متولد شدید و در شعر «سفرنامه مرد مایلیجالیلی رنگ پریده» از جیرفت می گویند «..ششب های خواب های منحنی دوار / در زیر نخل های قهوه یی جیرفت…» احساس امروز تان نسبت به جیرفت چیست ؟**

در مورد فردوسی اولاً فردوسی با همه ی فردوسی بودنش و بزرگ بودنش ، خودش را شاعر نمی دانست و به حق. کتاب مستطاب شاهنامه شعر نیست بلکه نظم است و نظم به نویسندگی نزدیک تر است تا شعر. و یک نویسنده ی بزرگ کمتر از شاعری بزرگ نیست. به نظر من اگر شاهنامه به نثر نوشته می شد بارها و بارها جذاب تر بود و همه آن را می خواندند.

**□ شما عضو اولین دوره ی کانون نویسندگان ایران بودید. اعضا شاخص این دوره چه کسانی بودند؟**

□آقایان به آذین، کسرابی، آل احمد، شاملوسایه و...

**□ دلیل انتخاب تان چه بود؟**
ما گروهی بودیم که در اقلیت کانون بودیم و با روش های کلی کانون نویسندگان ایران موافق نبودیم و البته اکثریت هم علاقه‌مند بودند که ما نباشیم

**□ شما و دوستانتان جناح چه کانون نویسندگان به حساب می آمدید. این اقلیت شامل چه کسانی بود؟**
بله، آقایان به آذین، کسرابی، سایه، من و.. به طور کلی کسانی که آن روزگار چه خوانده می شدند، ما با روش های غالب کانون که به نظر ما روش های سرمایه‌داری بود؛ موافق نبودیم.

**□ این طور که شما می فرمایید شاملو در جناح چه کانون نویسندگان آن دوره نبود در حالی که شاملو اندیشه های نزدیک به چه داشت او در دوره‌ای به حزب توده نزدیک بود و به همین دلیل بعد از کودتای ۲۸ مرداد زندانی شد و شعرهایی را به مبارزان چه آن روزگار از جمله واران(ارطمان) سالاخانیان و بعدها احمد زبیر تقدیم کرده است…»**

شاملو در اکثریت کانون بود و در آن روزگار تفکرات چه به معنای حزب توده نداشت؛ اندیشه های به اصطلاح سرمایه داری آزادی خواهانه تر از اندیشه های ضد سرمایه داری است زسرا چه معتقد به کنترل بازار و اوضاع از طرف دولت است البته دولت سوسیالیست! ولی راست ها به آزادی مطلق باور دارند به همین دلیل می گویند سوسیالیسیم و لیبرالیسم با هم مغایر نیستند در حالی که سرمایه‌داری جهانی خلاف این را جا انداخته است؛لیبرالیسم مقله ای دیگر است؛ ما سوسیالیسیم لیبرال و سرمایه داری لیبرال داریم. این اواخر کانون شأنش را از نظر سطح شعور و دانش افراد از دست داده بود؛ هر کسی که شعر می گفت یا می نوشت فارغ از کیفیتش می‌توانست عضو کانون شود چون مثل یک حزب کمیت مهم بود. اوایل این طور نبود. من نمی‌خواهم بگویم که ما اشعاب کردیم شاید فی الواقع ما را اخراج کردند. یکی را از مدرسه اخراج کرده بودند؛ پرسیدند چی شد؟ گفت: ما را از مدرسه بیرون رفتیم!!

**□ شما بلندن «سفرنامه مرد مایلیجالیلی رنگ پریده» شعری چند وجهی است و دارای ابعاد عاشقانه ، اجتماعی، سیاسی، فلسفی و طنز است و شاید به نوعی مانیفست شخصی کیومرث منشی زاده باشد این شعر را کیست سرودید و اولین بار در کجا چاپ شد؟ در مورد آن بیشتر بگویید؟**

سفرنامه یک شعر سورئالیست است و در این نوع شعر شاعر به معنای گوشت و پوست شاعر متین و ذکاالت ها را دارد و حرفها از ذهن می گذرد. من فکر کردم اگر قرار باشد دیگران ذهن شاعر را سانسور کنند؛ حرفی ولی چرا شاعر خودش این کار را بکند. سفرنامه اواخر دهه ۴۰ سروده شد و من فقط نیم ساعت می وقفه آن را نوشتم. اولین بار قبل از آن که در کتاب چاپ شود چند روزنامه قسمت هایی از آن را چاپ کردند. این شعر اوزان مختلفی دارد و فکر می کنم نوشتن و فهمیدنش هم مشکل است و هم آسان؛ مشروط بر این که ما نابوهای قدیم را نداشته باشیم.

**□ شاید شما تنها شاعر ایرانی باشید که همزمان شعر و ادبیات را با ریاضی، فیزیک و فلسفه پیوند دادید، ارتباط شعر با این علوم چیست؟**
به دیوانه ای در تیمارستان گفتند؛ شما چطور شد دیوانه شدید؟ گفت: به خاطر دموکراسی. گفتند: چه ربطی به دموکراسی دارد؟ گفت: مردم فکر می کردند من دیوانه ام و من فکر می کردم آنها دیوانه اند چون آنها در اکثریت بودند من را این جا آوردند. تقصیر من چیست که بقیه این کار را نکردند. من به شما گفتیم من نیستم که انتخاب می کنم این شعر است که مرا انتخاب می کند، شعر هم که می داندید هوش و حواس درست حساسی ندارد ی چیزهایی در گوش ما می‌گفت که ما هم درست نمی‌فهمیدیم بعدها کاشف به عمل آمد این ها یک چیزهایی هستی والا من را چه ربطی به ریاضی، فیزیک و فلسفه حق با مردم است در حالی که ما دوست نداریم حق با مردم باشد هیلبرت ریاضی دان بزرگ به اینشتین گفت: طوماری علیه نظری نسبیت شما تهیه شده و ۱۵۰ فیزیک دان زیرش را امضا کرده اند. اینشتین گفت: چرا یک نفر امضا نکرده است! او چون به دموکراسی اعتقاد نداشت. قدیم آدمی بود به سوم خواجه حافظ در شیراز اگر در آن زمان صد نفر باسواد بودند یکی می شد حافظ ولی در دنیای امروز که چندین میلیارد آدم هست که می گویند باسواد هستند یکی مثل حافظ نیست که بگوید:«به شعر حافظ شیراز می رقصد و می نازند / سیه چشمان کشمیری و ترکان سمرقدی»

**□ سال هایی که در فرانسه بودید شعر شما در مطبوعات فرانسوی آن زمان چاپ شده و نمونه‌هایی از آن با وجود دارد؛ آن روزها بگویید؟**

جوانی و نداننی اصول فرانسوی ها به فرهنگ علاقه مندند و معروف است که پارس پایتخت فرهنگی جهان است. فرانسوی ها به خارجی ها که به نظر آنها از نژاد زرد هستند احترام می‌گذارند در حالی که آلمان ها با خارجی ها بدرفتاری می کنند من در آن روزگار که درفرانسه بودم در جلسات مختلف شعر شرکت می کردم و با شاعران و مطبوعات آن جا در ارتباط بودم.

**□ رابطه شاعر و هنرمند با حاکمیت چگونه باید باشد**
**□ آیا شاعر باید فاصله‌اش را با قدرت حفظ کند و معترض و منتقد سیستم حاکم باشد؟ آیا به شعر اجتماعی باور دارد پد؟**

تا چه حکومتی باشد و چه شاعری. اگر شاعر نباشد اهل ظلم را هیچ کس نمی تواند شکست دهد «شه از شاعر می ترسد، شاعر از زنش» اگر شاعر نباشد چه کسی اعتراض می کند که چرا به ملت قبولاندید. که بسته بندی کالا مهم است و یک بیوه زن بیچاره با خرید یک شیشه شکر ۲۰ درصد پولش را باید بیندازد توی سطل زباله و سرمایه داری برود همین شیشه را بشورد و دوباره به همین بیوه زن بفروشد. بعضی‌ها می‌گویند هنر برای هنر و کاری به اعتراض اجتماع و مردم ندارند مثل سهراب سپهری که در جوانی با موز پیر هرات فکر می‌کرد و ۸۰۰ سال از تاریخ عقب بود و ۷۰۰ سال از جغرافیا می‌گفت:«چشم‌ها را باید شست/ جور دیگر باید دید» باید برویم و از ایشان در آن دنیا پرسیم؛ هنوز هم چشم‌ها را باید بشوریم که زندان را گستان بینیم و بیمارستان را بوستان؟ و بیچاره شیخ سعدی که می‌گوید: «در بادیه تشنگان برمزد / از حله به دجله می رود آب»

**□ شما سال‌هاست که تنها زندگی می‌کنید؛ در مورد زن‌ها چگونه می‌اندیشید؟**

زندگی با زن، احق است؛ بی زن، احقانه. ایتالیایی‌ها می‌گویند: «همه ی زن ها یک جورند» و من فی الواقع می‌خواهم بگویم: که این حرف واقعیت ندارد. مادر پیکاسو گفته بود اگر پابلوی من به کلیسا رفته بود می شد پاپ و اگر به ارتش رفته بود، می‌شد ناپلئون بناپارت، نه این جا رفت و نه آن جا و شد پابلو پیکاسو و مادر کارل مارکس که زنی دیگر است گفته بود، زحماتی که کارل من برای نوشتن کتاب سرمایه صرف کرد اگر صرف جمع‌آوری سرمایه کرده بود بهتر بود که آدمی را به یاد این گفته شیخ ششیرین سخن می‌اندازد که گفته است «ما کالجیم در این بحر تفکر، تو کجایی» که آدم فکر می‌کند این گفته ی سعدی را مارکس خطاب به مادرش گفته است و این کارل که مشهورترین کارل جهان است (مارکس) وقتی به او می‌گویند: فلان حرف شما معیار اصول مارکسیسیم است و هر مارکسیستی این را می‌داند؛ می‌گوید: من مارکسیست نیستم من مارکس‌ام.

**□ پیر لافرانس، نویسنده فرانسوی در مقدمه کتاب پانسینو محله نامزدارت، از شما نقل کرده است که: «هر ادب و ادب از دیر بازمانده بوده و دیدی مردانه بر آن حاکم است؛ مردان ژولیاوند کننده و زنان مصرف کننده هنر بوده اند به همین علت عشق را ششیرین می‌دانیم در حالی که اگر زن‌ها تولید کننده ی هنر بودند ما عشق را ترش تصور می‌کردیم؛ آیا می‌توان مقولاتی مثل هنر را با توجه به جنسیت تقسیم بندی یا تفکیک کرد؟**

مسلم است که این تفکیک وجود دارد مثلا فرمایشات خانم پروین اعتصامی را که بسیار ستایش انگیز و آسانی است؛ می‌توانست توسط پرویز اعتصامی نوشته شده باشد.

**□ این در واقع نقض فرمایش قبلی شماست؟**
نه، منظور من کاری مردانه است که اتفاقا زنی آن را انجام داده‌است، مگر خانم کلینتون و خانم مرکل به نظر شما مرد هستند یا زن؟ کدام مرد دیوانه ای حاضر است با خانم مرکل والس برقصد؟

**□ تا کتنه در مورد ازدواج و زندگی خصوصی تان چیزی نگفتند و نوشتن‌های دلیل آن چیست؟**

بسیاری از همین دوستان که از گرانی کاغذ شکایت می‌کنند در کتابشان یک صفحه خالی می‌گذارند و بالایش می‌نویسند «تقدیم به همسر عزیزم» این‌ها باید بدانند که مردم بیچاره پول خرج نمی‌کنند که شاعران و نویسندگان از همسرشان دلجویی کنند. «صد نامه نوشتیم و جوابی نشنیدند! این هم که جوابی ننویسند، جوابی است» (العاقل یکفی الاشاره)

**□ روزگار ما غلبه رسانه های تصویری و شنیداری مثل سینما و تلویزیون و .. بر نوشتار است . آیا با سلطه تدریجی رسانه های دیدگورکدر شعری برای نوشتن و خواندن باقی می ماند؟**

اولین اختراع بشر، برق است دوم، رادیو و سومی، تلویزیون و چهارمی، لنگه کشی است که به سواد صفحه تلویزیون پرتاب می کنیم.

**□ این روزها بیشتر وقت تان را به جای شاعران و نویسندگان یا هنرمندان سینما می گذرانید در مورد سینمای ایران چگونه فکر می‌کنید و سینمای کدام کشور را دوست دارید؟**

آقای محمد ابراهیمان نویسنده ی تاتار که روزنامه نگار هم هست همین سوال را از من پرسید که.....

**□ شما معمولاً اسامی را فراموش می‌کنید چه‌طور این اسم در خاطر تان مانده است؟**

برای این که آدم باید اسم دشمن اش را همیشه به یاد داشته باشد

**□ یعنی ما دشمن شما هستیم؟**

والله هیچچیز دوست دوست هم نیستید. شما اول به من قول دادید که راجع به شعر، زیاد صحبت نکنیم ولی می‌دانید که چهقدر در این مورد به قول تان عمل کردید! از طرفی هر بار که من فکر می‌کردم صحبت تمام شود؛ ما گفتید که این سوال آخر است، بالاخره من نفهمیدم چند تا آخر وجود دارد....

**□ برگردیم به آقای ابراهیمیان و سینما...**
بله، من در پاسخ به آقای ابراهیمیان که نظرم را راجع به سینمای ایران جویا شدند گفتم: سینمای ایران را خراب کردند و به جایش پارکینگ درست کردند. ایشان گفت: یعنی شعر نمی‌دانید منظور من از سینمای ایران چیست؟ گفتم از شعر نمی‌توی لاله زار بی‌رسید همین را می‌گوید. در کشوری که وزیر، قرق وزارت و وزارتخانه را نمی‌دانند من این قدر حق دارم که پارکینگ و سینما را قاطعی کنم.. من سینمای فرانسه، سینمای اکسپرسیونیست آلمان و سینمای نورنالیست ایتالیا را می‌پسندم.

**□ فرق شعر رنگی و غیر رنگی چیست؟**

فرق این دو، همان فرق فیلم سیاه سفید و رنگی است مثل فرق فیلم «شکوه علف زار» و فیلم های لورل و هاردی (اخیرا) سیدیام که آنها را هم رنگی می‌کنند

**□ شاعر معمولاً اهل رنگ و... نیست شما چه طور شعر رنگی نوشتید؟**

اتفاقا شاعر اهل رنگ و نیرنگ است(با خنده) فکر می‌کنید لرومنتف چرا در دولت شکر شده؟ گوته رفته بود توی اتاق خواب کت. می‌گویند چندین نفر از شخصیت های کتاب «جنگ و صلح» تالستوی بچه های نامشروع خودش بوده اند.

**□ نصرت رحمانی گفته بود که منشی زاده فاشیست است؛ قبیل از انقلاب رنگی‌تور شما را هم نرسیده ای در لباس هیتلر کشیده بودند آیا شما فاشیست هستید؟**

آگوست کنت گفته است: هیچ کس نمی‌تواند راه رفتن خود را در پیاده رو از پنجره تماشا کند.

**□ شما یا کتنه «حکیم» به عنوان مستند مثلا می‌گویید «مگر این دو چشم مستت هوس شراب دارد / که خضار این در ترگس همه را خراب دارد» کیومرث منشی زاده شاعر غزل سرای مدرن رنگ و با شاعر غزل سرای**

به شتر مرغ گفتند شما شترید یا مرغ؟ گفت مگر نمی بینید من بوقلمونم

**□ در جایی گفته اید که فکر کردن به سیاست مغز را سرمه ای می‌کند نظرات انکسری به دولت به عنوان یک نهاد اجتماعی و رابطه اش با ملت چیست؟**
از زمانی که دولت لیدی پول را کشف کرده؛ پولی‌هم بوده از وقتی حومرابی دولت تشکیل داد زور بوده؛ انتقاد هم بوده. در رابطه دولت و ملت باید عرض کنم «نگار من به لاهور و من به نیشابور» مشکل دولت و ملت این نیست که همدل نیستند؛ مشکل این است که حتی همزبان هم نیستند. ملت می‌گوید: قیمت نان بالا رفته؛ دولت می‌گوید: عوضش تورم پایین آمده؛ ملت می‌گوید نان نیست؛ شهرداری می‌رود نرده‌ها را رنگ می‌کند...باید از مرحوم زامنهوف که زبان همه فهم اسپرانتو را کشف کرد؛ خواهش کنیم که سر از خاک بردارد و به حال دولت و ملت بالا بره نکن کی گریه بکن...

**□ اگر حرف خاصی دارید بفرمایید؟**

به نظر من هیچ کم حرفی که ارزش گفتن داشته باشد؛ نداشته است مگر شما از من که، حرف کشیدید!











اطلاعات

سکه	
طرح جدید	۱۱.۸۶۵.۰۰۰ ریال
طرح قدیم	۱۱.۴۸۰.۰۰۰ ریال
نیم سکه	۶.۱۸۰.۰۰۰ ریال
ربع سکه	۳.۲۸۰.۰۰۰ ریال
یک گرمی	۲۰۵۰.۰۰۰ ریال
طلا	
هر گرم طلای ۱۸ عیار	۱.۱۳۹.۴۳۰ ریال
هر گرم طلای ۲۴ عیار	۱.۵۱۸.۹۳۰ ریال
ارز	
دلار آمریکا	۳۸.۲۶۰ ریال
یورو	۴۱.۹۹۰ ریال
درهم امارت	۱۰.۷۳۰ ریال
یوان	۵.۷۵۰ ریال
پوند	۴۸.۵۸۰ ریال
خودرو	
سمند LX	۳۰.۲۹۸.۰۰۰ تومان
رانا LX	۳۳.۳۸۹.۰۰۰ 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	۴- تا ۱۳/بارانی
فردا	۸- تا ۴/بارانی

عکس نوشت



میدانی؟؟؟  
کفشهای تو و  
گاری کار من  
هر دو چرخ دارند  
اما آنچه مهم است،  
چرخ روزگار است  
که برای من نمی چرخد!!!

عکس: محمد خضری مقدم

فضای مجازی

واکنش پرویز پرستویی به مرگ جوان کولبر:  
**او می توانست ستاره سینما شود**  
پرویز پرستویی به کشته شدن کولبران در آذربایجان غربی واکنش نشان داد.  
به گزارش خبرگزاری خبرآنلاین، پرویز پرستویی در پی حادثه ریزش بهمن در آذربایجان غربی و کشته شدن چندتن از کولبران، عکسی از یکی از این افراد در اینستاگرام خود منتشر کرد و نوشت:  
«این جوان اگر ساکن جایی دیگر بود، الان مشغول تحصیل بود، یا کار مناسبی داشت و سالی یکبار هم به تعطیلات می رفت.  
شاید با رخسار و قامتش ستاره سینما می شد. اما اینجا کولبر بود وزیر برف جان سپرد.  
روح همه کولبرانی که زیر خوارها برف جان سپردن شاد و یادشان گرمی باد.»



نمایشگاه

نمایشگاه نقاشی های الهام محمدی زاده  
گشایش جمعه ۱۵ بهمن ماه/نمایشگاه تا ۲۱ بهمن ادامه دارد /ساعت بازدید ۱۶:۳۰ تا ۲۰/گالری یادگاران/خیابان شهید بهشتی (شریعتی) بین طهماسب آباد باغ ملی



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



کیفیت ما اعتبار را تضمین می کند

# دور چین

با دور چین زندگی را خوشمزه کنید

- چلو کباب برگ مخصوص ۱۴۰۰۰
- چلو پنجه مخصوص ۱۴۰۰۰
- چلو کباب بختیار کی ۱۴۰۰۰
- چلو جوجه کباب مخصوص ۱۴۰۰۰
- چلو کباب سلطان ۱۴۰۰۰
- چلو کباب لقمه ۸۰۰۰
- چلو کباب کوسفندی ۸۰۰۰
- چلو کباب میمنه ۸۰۰۰
- چلو کوبیده مرغ ۷۵۰۰
- هر سیخ کباب ۲۵۰۰
- چلو رولت دورچین ۸۵۰۰
- چلو کوشت کوسفندی ۱۲۰۰۰
- چلو ماهی ۱۱۵۰۰
- زرشک پلو با مرغ ۸۰۰۰
- چلو خورشید فسنجان ۷۰۰۰
- چلو خورشید روز ۵۰۰۰
- عس پلو با کوشت ۳۰۰۰
- کتک بادمجان ۲۵۰۰
- زرشک پلو ۲۵۰۰
- چلو سساده ۲۵۰۰
- سوپ ۲۵۰۰
- سرخ بریان ۲۱۰۰۰
- ران بریان ۶۰۰۰

بلوار امام حسن (ع) (طاهر آباد) دور میدان  
۰۹۱۳۸۷۰۵۵۲۶ مراد زاده ۰۹۳۷۸۵۴۵۲۴۱ سلطانی  
تلفن: ۳۲۱۱۲۸۶۷

معجزه تسکین دردهای مفصلی

# روغن خالص شتر مرغ

برای ستارش مستقیم روغن شتر مرغ خالص و دریافت در محل با شماره ۰۹۳۶-۹۴۶-۹۸۲۷ تماس تماس بگیرید

کرمان الکامپ ۱۳۹۵

شانزدهمین نمایشگاه تخصصی کامپیوتر، الکترونیک و سیستمهای مخابرات لپ تاپ، موبایل، سیستم های امنیتی، تجارت الکترونیک، رسانه های دیجیتال

۱۳ لغایت ۱۶ بهمن ۱۳۹۵  
محل دائمی نمایشگاه بین المللی جنوب شرق

www.elecompkr.ir  
اطلاعات و رزرو: ۰۹۱۳۲۴۲۵۱۲۳-۰۳۴۳۲۴۳۵۹۶۰



# پیام ما

روزنامه

## برای شروع سفر تردید نکن

صفحه ۱۲



### عادات غذایی سالم

صفحه ۱۶



به بهانه هفته جهانی سلامت مردان

### کوه از جنس مرد

صفحه ۱۴



گفت و گوی «پیام ما» با ابراهیم رنجبر پزشک درمانگر ایدز «آچ آی وی» مثبت‌ها را نباید طرد کنیم

صفحه ۱۰



## گفت و گوی «پیام ما» با ابراهیم رنجبر پزشک درمانگر ایدز

# «آچ آی وی» مثبت‌ها را نباید طرد کنیم

ویروس «آچ آی وی» باشیم. این ویروس به هیچ عنوان بخاطر هم خانه بودن، همسفره بودن، همکار بودن، و همکلاس بودن و کنار هم زندگی کردن به دیگران انتقال پیدا نمی‌کند. افراد «آچ آی وی مثبت» از خانواده و دوستان ما هستند، آنان را نباید طرد کنیم!

■ آیا کسی که به ایدز مبتلا است میتواند از خدماتی که دامنه‌ی خطر بالایی دارند مثل دندانپزشکی بهره‌بردارد؟ بله. افراد مبتلا به ایدز هیچگونه محدودیت یا ممنوعیتی برای دریافت خدمات پزشکی و دندانپزشکی ندارند. همکاران ما نباید به خاطر ترس از ابتلا خودشان یا سایر مراجعین، آنان را از خدمات محروم کنند. اگر همه دست اندرکاران ارائه خدمات بهداشتی و درمانی - دولتی و خصوصی در هنگام ارائه خدمات به افرادی که به مطب، بیمارستان و یا مرکز بهداشتی درمانی آنان مراجعه می‌کنند و یا افرادی که با وسایل بیمارستان سر و کار دارند، استانداردهایی را که آموزش دیده‌اند رعایت کنند، هیچ نیازی به ترس و واهمه نخواهد بود.

در ضمن مثبت بودن یا منفی بودن افراد از نظر «آچ آی وی» از ظاهر افراد مشخص نمی‌شود که ما بخواهیم تفکیک کنیم و هرکسی که به ما مراجعه میکند ممکن است به هر عفونتی از جمله «آچ آی وی»، «هپاتیت بی»، و یا «هپاتیت سی» مبتلا باشد!

اگر ما افراد آچ آی وی مثبت

۱۲ بارداری برای مادر و بلافاصله پس از تولد برای نوزاد، تا حدود خیلی زیاد از ابتلا نوزاد پیشگیری می‌شود.

■ به نظر شما دلیل پنهان کاری مبتلایان به ایدز چیست؟

ترس از طرد شدن از خانواده و جامعه و از دست دادن شغل و زندگی خود و ترس از محرومیت از همه خدمات. متأسفانه بخاطر انگ و تبعیضی که نسبت به بیماری ایدز در جامعه وجود دارد، هنوز افرادی هستند که حاضر به پذیرش افراد مبتلا نیستند. از همسر و والدین گرفته تا صاحب کار و حتی مراکز ارائه دهنده خدمات درمانی. ما نمی‌توانیم یک فرد را به صرف ابتلا به ویروس آچ آی وی و بیماری ایدز، متهم به بدنامی، جرم و یا هر نسبت ناروای دیگر بکنیم. همه آنان بیمار هستند و باید مثل یک بیمار هم از طرف خانواده و هم محل کار و جامعه با آنان برخورد شود و به هیچ عنوان نباید آنان را طرد کرد. آنان مانند سایر افراد جامعه حق زندگی و دریافت خدمات را دارند. راه انتقال ویروس آچ آی وی مشخص و پیشگیری از ابتلا به آن هم در خانواده و هم در جامعه بسیار ساده است.

اگر ما ارتباط جنسی سالم و ایمن داشته باشیم، از هرگونه تزریق مشترک پرهیز کنیم، وسایل نوک تیز و برنده مشترک استفاده نکنیم و از پاشیده شدن خون و ترشحات بدن بیمار به داخل چشم و گوش و دهان و بینی خود و یا زخم باز بدن خود جلوگیری کنیم نباید نگران ابتلا

توسط خون آلوده اولین تزریق دومین و سومین هم رابطه جنسی ناایمن است و خبری منتشر شده است مبنی بر اینکه موج سوم ایدز در ایران و کرمان فراگیر شده است. نظر شما در این رابطه چیست؟

این یک واقعیت است، الگوی انتقال و ابتلا در ایران و کرمان به این شکل است، اما هنوز نه در ایران و نه در کرمان به صورت فراگیر نمی‌باشد! اما آنچه که در حال حاضر در حال اتفاق افتادن است کاهش نسبت ابتلا یا انتقال از راه تزریق مشترک و افزایش ابتلا از راه جنسی است. موج سوم، همه فعالان جنسی را در بر می‌گیرد اما بیشتر مبتلایان را گروه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال تشکیل می‌دهند. البته قابل ذکر است که آگاهی کامل بهداشتی از بیماریهای منتقله از راه تماسهای جنسی مثل ایدز، هپاتیت بی، هپاتیت سی، سوزاک، سیفلیس، زگیل‌های تناسلی و... برای پیشگیری از ابتلا به این بیماریها در هر بار تماس جنسی، می‌تواند احتمال ابتلا به این بیماریها از جمله ایدز را بسیار کاهش دهد. البته شایان ذکر است که موج چهارم یعنی انتقال از مادر مبتلا به نوزاد طی بارداری، حین زایمان و دوران شیردهی است و جامعه جهانی نگران این موضوع می‌باشد که به راحتی با تشخیص به موقع خانم باردار و مراقبتهای ویژه مادر طی دوران بارداری و هنگام زایمان و شروع درمان پیشگیری قبل از هفته

دکتر «ابراهیم رنجبر» از سال ۱۳۸۷ در حوزه «پیشگیری و مبارزه با بیماریهای مسری» فعالیت داشته و از سال ۱۳۹۱ به صورت اختصاصی فقط در حوزه برنامه «کنترل آچ آی وی / ایدز» معاونت بهداشتی دانشگاه و مرکز بهداشت شهرستان کرمان فعال است و به عنوان پزشک درمانگر ایدز و مسئول مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری مرجع کرمان فعالیت دارد.

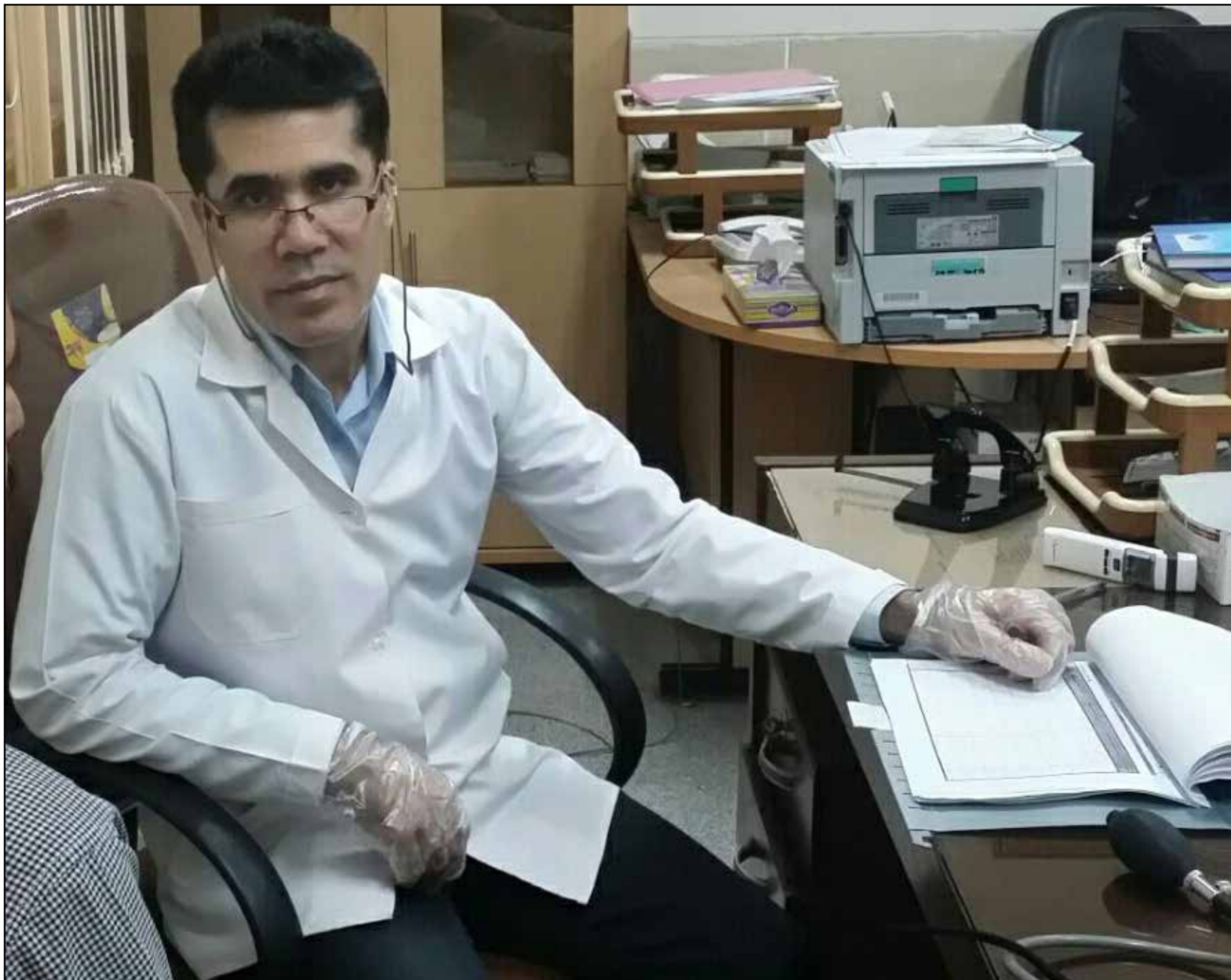
ایدز واقعیتی است که دقیق نشدن به همه ی جوانب و جزئیات آن چیزی به جز آسیب به بار نخواهد آورد زیرا ندیدن، دلیلی بر نبودن نیست. به سراغ یکی از درمانگران ایدز رفته ایم تا در گفتگویی بر دانسته هایمان در مورد بیماری ایدز بیافزاییم و همچنین مرکز «مشاوره بیماری های رفتاری» رادر کرمان معرفی کنیم.

■ حوزه فعالیت مرکز مشاوره بیماری های رفتاری کرمان در چه زمینه ای است؟

مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری در واقع مرکز آموزش، پیشگیری، تشخیص، کنترل و درمان ایدز می‌باشد و کلیه خدماتی که در این مرکز انجام می‌شود، به صورت رایگان بوده و مشخصات و اطلاعات مراجعین و نتایج آزمایش آنان نیز به صورت کاملاً محرمانه در این مرکز باقی می‌ماند.

■ نظری وجود دارد که انتقال ایدز در ایران با چند موج ایجاد شده است که انتقال





را از محل کار خود طرد نمایم و آنان را نپذیریم، نه تنها موارد ابتلا و شیوع بیماری ایدز را در جامعه کاهش نمی دهیم بلکه با تاثیر منفی رفتار ما بر روح و روان آنها و در نتیجه عدم مراجعه آنان به مرکز مراقبت و یا خروج آنها از چرخه مراقبت و درمان ایدز و رها شدن آنان در جامعه، باعث افزایش شیوع این بیماری خواهیم شد.

■ **دانشگاه علوم پزشکی کرمان پیشنهاد شهر کرمان را برای شهر دوستدار پیشگیری ایدزداده است در این رابطه بر ایمان توضیح دهید**

«کرمان شهر دوستدار پیشگیری از ایدز» یک برنامه جامع و گسترده مراقبت ایدز می باشد که نه تنها مجموعه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان را درگیر می کند بلکه تمام احاد جامعه شهری کرمان را در بر می گیرد و این، تلاش همگانی مردم و مسئولین را می طلبد،

هدف این برنامه افزایش شناسایی موارد مثبت اچ آی وی/ایدز در شهر کرمان و افزایش موارد تحت درمان افراد مبتلا و تقویت پای بندی به درمان آنان با هدف کلی تر کاهش موارد جدید و در نتیجه کنترل و کاهش شیوع بیماری ایدز در شهر کرمان است.

■ **در طول فعالیت خود در این حوزه بیشترین مشکل و آسیبی که مبتلایان درگیر آن هستند چیست؟**

وجود انگ و تبعیض و در نتیجه طرد شدن و نداشتن

حامی بخصوص حامی درمان. نداشتن سرپناه، درآمد و این که بضاعت مالی برای تغذیه مناسب و دریافت خدمات درمانی خارج از توان و تعهد مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری و دانشگاه علوم پزشکی را ندارند.

■ **پیشنهاد شما در زمینه کمک به مبتلایان و حفاظت از جامعه در مقابل این بیماری چیست؟**

افزایش اطلاع رسانی و ارتقا سطح آگاهی مردم در مورد این بیماری و راههای انتقال و همچنین راههای پیشگیری از ابتلا به آن افزایش آگاهی مردم از وجود یک مرکز تشخیص و مراقبت اچ آی وی ایدز رایگان و محرمانه در شهر کرمان به نام مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری به منظور تشخیص عفونت در

مراحل اولیه و جلوگیری از ورود به مرحله پیشرفته ایدز و افزایش طول عمر مبتلایان با درمان به موقع، افزایش آگاهی مردم از این موضوع که در صورت مواجهه با یک رفتار پرخطر مثل ورود سرسوزنهای آلوده به بدن یا هرگونه تزریق مشترک، ارتباط جنسی غیر ایمن، استفاده از وسایل نوک تیز و برنده مشترک، پاشیده شدن خون و ترشحات بدن بیمار به داخل چشم و گوش و دهان و بینی خود و یا زخم باز بدن، ۷۲ ساعت فرصت دارند جهت جلوگیری از ابتلا به ویروس اچ آی وی و دریافت داروی پیشگیری به مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری واقع در خیابان احمدی غربی روبرو کوچه ۲۵ مراجعه فرمایند.





# برای شروع سفر تردید نکن

بارها برایم اتفاق افتاده که شنونده‌ی این دیالوگ از دوستان و جوانان همشهری بوده‌ام: «آقا سفر و گردش مال همین خارجی‌هاست» یا «مثلا با دیدن یک توریست خارجی می‌گویند معلوم نیست چقدر پول توی حساب‌هاشون خوابوندن که می‌تونن اینجوری دور دنیا رو سفر کنن» و بدترین این جملات هم «ما ایرانی هستیم مگه می‌شه ماها با این اوضاع مون بریم دنبال جهانگردی»

از جهتی شاید هم عده‌ای حق داشته باشند و شاید هم در موقعیت مالی بسیار دشواری هستند که سفر رفتن را برای ایشان به شدت سخت و حتی غیرممکن می‌کند اما دوستانی که من شاهد این حرف‌ها و ناامیدی‌ها از جانب ایشان بوده‌ام، همگی از خانواده‌های متمولی آمده بودند و انسان‌های فقیر و یا حداقل بی‌سواد و بی‌تخصصی نبوده‌اند اما معمولا همه‌ی ما دو مشکل بزرگ داریم، اعتماد به نفس و اعتماد به جامعه‌ی بشری. مواردی را در همین چندسال گذشته شاهد بوده‌ام و افرادی را از نزدیک دیده‌ام که عمل جهانگردی‌شان و یا ماموریتی که برای خود در زندگی انتخاب کرده‌اند هرچند بسیار بزرگ و تاثیر گذار است اما دانستن داستان زندگی‌شان و چرایی و چگونگی پا به رکاب کردن برای رفتن به دورترین نقاط جهان خودش کافی است تا زندگی انسان را تغییر دهد و حداقل به شدت به اندیشه وادارمان کنند.

دوستی دارم که هرچند مشتاق نیست نامش را ببرم اما داستان زندگی‌اش بسیار شنیدنی است وی را در سفری دیدم که سوار بر دوچرخه مشغول به جهانگردی بدون آلوده کردن زمین بود و به راحتی با هم دوست شدیم و اولین شب همسفری‌مان به روایت داستان زندگی‌اش گذشت که او روایت را اینگونه آغاز کرد:

پس از مرگ همسر شیرازه‌ی زندگی‌ام از هم پاشید و به مدت طولانی به خودکشی فکر می‌کردم و می‌خواستم هرچه زودتر این زندگی را تمام کنم خودم را بازنشسته کردم و تمام وقت روی مبل به تلویزیون خیره می‌شدم و غذاهای فست فود می‌خوردم تقریبا خانهاهم زیر ظرف‌های یکبار مصرف مدفون شده بود تا اینکه یکی از دوستانم با من تماس گرفت و گفت دوتا از دوستانم در شهر شما هستند و دنبال جایی برای یک شب ماندن می‌گردند و من تورا معرفی کردم که روحیه‌ات کمی تغییر کند چرا که این زن و شوهر جهانگرد هستند و از ژاپن تا اینجا را رکاب زده‌اند و من هم به رسم مهمان‌نوازی پذیرفتم و به محض اینکه به

خانه‌ی من قدم گذاشتند زن ژاپنی وسایلش را زمین گذاشت و شروع کرد به مرتب کردن خانه و شوهرش هم آمد و مرا در آغوش گرفت و انگار سالهاست که مرا می‌شناسد از من پرسید چرا عزیزم چه شده‌ای؟ و من هم تعریف کردم و با هم چنان صمیمی شدیم که گویی با هم برادریم.

متاسفانه یکی از دوچرخه‌ها را از ایشان دزدیدند و این زوج هم که بسیار به برنامه‌ریزی خود مقید بودند در نتیجه دوچرخه‌ی مجهز دیگری خریدند و به سفر ادامه دادند و یک هفته بعد از رفتن ایشان از پلیس با من تماس گرفتند که بیایید و دوچرخه را ببرید چرا که ما اموال دزدی شده را پیدا کردیم و سارق هم به زندان منتقل شده.

من هم با دوستان ژاپنی تماس گرفتم و گفتم که دوچرخه پیدا شده اما ایشان گفتند باشد به عنوان یادگار برای تو، ما که دوچرخه‌ی جدیدی خریده‌ایم و امیدواریم این دوچرخه به درد تو بخورد.

تمام آن شب را نتوانستم بخوابم و تا خود صبح به دوچرخه خیره بودم و فکر می‌کردم و با طلوع آفتاب تصمیم گرفتم که هرچه باداباد کائنات برای من نقشه‌ی دیگری دارد که دوچرخه را آورده دقیقا گذاشته توی خانهاهم و من هم خانه را به صاحب‌خانه پس دادم و با همان دوچرخه سفرم را آغاز کردم.

وقتی که من با او آشنا شدم سال چهارم از سفرش بود و تمام آمریکای لاتین را گشته بود و حالا آمده بود ایران تا سفری درون کشور بکند و خانواده را ببیند و دوباره هم به سفرش ادامه بدهد.

و اما معروف‌ترین و شاید اولین جهانگردان مدرن ایرانی را به شما معرفی می‌کنم:

\* برادران امیدوار

در سال حدود ۱۲۹۰ هجری شمسی علی اکبر امیدوار ( پدر عیسی و عبدالله) در حالی که حدود ۲۰ سال داشت زادگاه خود طالقان را ترک و به تهران عزیمت نمود و پس از گذشت چند ماه یک کارگاه جوراب و تریکو بافی در منطقه سنگلج تهران احداث نمود با شروع کار و افزایش تولید ( حدود ۳۰ نفر مشغول بکار بودند) کارگاه خود را به خیابان بوذرجمهری انتقال داد تولیدات این کارخانه نیز به کشورهای چون ( افغانستان، پاکستان، هندوستان ) صادر می‌گردید. در همان زمان نیز با یکی از همشهریان خود ازدواج نمود و خانه‌ای در شرق تهران خریداری و سکنی گزید.

ثمره این ازدواج نیز ۴ پسر به نامهای علی

اصغر، موسی، عیسی و عبدالله و ۲ دختر به نامهای نصرت و منصوره بود... پس از چند سال زندگی همسر علی اکبر به علت سکت مغزی فلج گردید و پس از سال‌ها تحمل درد و رنج و بیماری در سال‌های حدود ۱۳۴۰ و در سن ۵۰ سالگی و همزمان با برگشت سفر ۷ ساله ( با موتور سیکلت ) فرزندان ماجراجویش دیده از جهان فرو بست. علی اکبر پدر خانواده نیز چند سال بعد و در سن ۸۲ سالگی به سرای باقی شتافت و مقبره هر دوی آنها در امامزاده عبد الله می باشد.

در زمانی که عیسی عضو تشکیلات کوهنوردی باشگاه نیرو راستی بود با دو نفر از دوستانش تصمیم گرفتند که از تهران تا اهواز را با دوچرخه رکاب بزنند و چنین هم شد اما در حین سفر زمانی که به اراک رسیدند بین دو دوست امیدوار اختلاف و ناراحتی پیش آمد. در نتیجه امیدوار از ادامه راه منصرف شدند و به تهران برگشتند، که این بازگشت خود مقدمه ای جهت سفرهای بعدی گردید... عیسی در همان سال در یک مسابقه سرعت و استقامت که مسیر آن از کرج تا تهران بود شرکت کرد و مقام دوم را بدست آورد. مدتی بعد نیز یک مسابقه دوچرخه سواری، سرعت برگزار شد که در بین کلیه شرکت کنندگان نفر چهارم گردید. از دیگر عواملی که باعث ایجاد انگیزه بیشتر برای سفر با دوچرخه گردید دوچرخه سوار فرانسوی « لیونل برانس » بود که قصد داشت با دوچرخه از پاریس به « سایگون » پایتخت ویتنام جنوبی برود و در مسیر راه از تهران گذشت و مورد استقبال بچه‌های کوهنورد باشگاه قرار گرفت. این دیدار و آشنایی باعث شد عزم عیسی جهت سفر با دوچرخه بیشتر گردد.

در سال ۱۳۳۰ ه. ش عیسی امیدوار پا در رکاب با دوچرخه کورسی (Pejout ۲۶) که آن را خریداری و به جهت سهولت در سفر و راحتی حرکت، دنده دار نمود به سوی کشورهای چون ترکیه، سوریه، عراق حرکت نمود. عیسی سفر خود را به سمت غرب و شمال غرب ایران شروع و پس از پشت سر گذاشتن شهرهایی چون میانه، تبریز، خوی، مرند به مرز بازرگان رفت. مرز بازرگان در آن زمان بسیار کم تردد بود و برای کارکنان گمرک ایران دیدن یک نوجوان تنها و دوچرخه سوار بسیار جالب و باور نکرده و غیر منتظره بود ( که بخواهد چنین مسافتهایی را با دوچرخه سیر کند).

عیسی پس از خداحافظی و تشکر از ماموران گمرک ایران وارد شهر « ارزه الروم » در ترکیه گردید... در اواخر شهریور ماه در حالیکه بارش





این موزه انجام گرفته است.  
فهرستی از اشیای موزه ۱- آلات و ادوات شکار انسان های بومی، اسکیمو، آمازون، افریقا و...  
۲- ظروف سفالین از فرهنگ اینکا و...  
۳- حیوانات، پرندگان و حشرات تاکسیدرمی شده  
۴- آلات موسیقی قبایل بدوی جهان  
۵- سنگواره ها، فسیل ها، مرجان ها و فسیل جانوران دریایی متعلق به میلیون ها سال پیش  
۶- موزه شامل عکس هایی از تمدن های مختلف است.  
آدرس موزه :

تهران - خیابان ولی عصر - زعفرانیه - خیابان شهید فلاحی نژاد- مجموعه فرهنگی تاریخی سعد آباد

تلفن: (+۹۸۲۱) ۲۲۸۲۰۳۱۹

\* منبع: [www.omidvar-brothers.com](http://www.omidvar-brothers.com)

گذشت ۶ ماه از سفر عیسی به همراه دوستش با دوچرخه از تهران به سمت شمال و خراسان حرکت نمودند و با عبور از حاشیه کنار کویر لوت، بیرجند، قائن، زاهدان به بندرعباس رفتند و سپس به سمت غرب ایران، همدان، اراک و... در نهایت به تهران رسیدند و سفری را با موتور سیکلت و اتوموبیل به سراسر جهان آغاز کردند.

موزه برادران امیدوار، نخستین موزه جهانگردی و پژوهشی است که پس از پیروزی انقلاب اسلامی با تلاش و علاقه مندی مسئولین محترم سازمان میراث فرهنگی در هفته جهانگردی، روز پنجم مهرماه سال ۱۳۸۲، با حضور وزیر محترم اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و نیز جمعی از فرهنگ دوستان افتتاح شده است. بنای اصلی این ساختمان زیبا در دوران احمدشاه قاجار ساخته شده و به عنوان کالسکه خانه سلطنتی برای استفاده سورچی ها به کار می رفته است. در سال ۱۳۸۱ تعمیرات و بازسازی این ساختمان به وسیله سازمان میراث فرهنگی، به منظور ایجاد

برف و باران بسیار زیاد و هوا سرد بود گردنه معروف «سیواس» را تا آنکارا طی کرد. در آن زمان کلیه راههای ترکیه شوسه بود به جز راه باریک و آسفالت که آنکارا را به استانبول متصل می نمود. پس از ۲۰ روز سیر و سیاحت در شهر استانبول به سمت جنوب ترکیه سفرش را ادامه داد تا به کشور سوریه رسید. اولین شهری که در سوریه از آن دیدن نمود حلب بود و پس از آن به دمشق رفت. در آنجا با یک تاجر ایرانی آشنا شد و حدود یک هفته مهمان او بود... پس از پشت سر گذاشتن چند شهر سوریه به عراق و شهر بغداد رسید. در بغداد مهمان مدرسه ایرانیان مقیم بغداد گشت پس از زیارت و بازدید از شهرهایی چون کربلا، سامراء، و نجف و... از طریق مرز خسروی وارد ایران گردید و پس از طی نمودن مسیر کرمانشاه، همدان، قزوین به تهران رسید و مورد استقبال مردم قرار گرفت و سفر ۴ ماهه با دوچرخه به پایان رسید.

عبدالله نیز در سال ۱۳۳۱ ه. ش پس از



## به بهانه هفته جهانی سلامت مردان

# کوه از جنس مرد

انتخاب شود که سرشار از میوه و سبزی جات و هم چنین غنی از فیبر باشد. رژیم سرشار از فیبر بسیاری از مشکلات گوارشی شایع مردان را مانند «یبوست» از بین میبرد. همچنین به واسطه ی شیوع فشار خون بالا در مردان توجه ویژه به مصرف نمک بسیار مهم است. باید عادت های مضر غذایی اصلاح گردد مانند حذف نمکدان از سفره ها و یا رعایت رژیمی با حداقل مصرف نمک. مصرف الکل هم برای کسانی که دچار فشار خون بالا هستند خطر بالایی را ایجاد میکند.

### برنامه مستمر ورزش

خطر بعدی ای که سلامت تعداد زیادی از مردان جامعه ی ما را تهدید می کند چاقی است. رژیم غذایی نا مناسب و هم چنین نداشتن تحرک کافی یکی از دلایل ایجاد آن است. چاقی زمینه ساز بسیاری از بیماری های دیگر مثل دیابت خواهد شد. گنجانیدن یک برنامه مستمر ورزش میتواند جلوی بسیاری از بیماری ها از جمله چاقی را بگیرد. متأسفانه نداشتن برنامه ی ورزشی منظم در بین همه ی گروه های جامعه دیده میشود و در این مورد فرهنگ سازی میتواند کمک شایانی

کوچک و آسان وجود دارد که می تواند در حفظ و یا به دست آوردن سلامتی در مردان موثر باشد که در اینجا به آن اشاره ی کوتاهی می کنیم.

### برنامه غذایی سالم

اگر جز گروهی از مردان هستید که سیگار مصرف می کنید بدانید که خود لحظه به لحظه سلامتیتان را آتش می زنید، سرطان ریه یکی دیگر از دلایل مرگ و میر در میان مردان است و سیگار کشیدن احتمال ابتلا به آن را بالا می برد. با کاهش و حذف سیگار بسیاری از مشکلات ریه قلبی که در بین مردان شایع تر است، کم میشود. توصیه میشود برای حفاظت از قلب و ریه حتی در معرض دود سیگار دیگران هم قرار نگیرید. در معرض دود سیگار قرار گرفتن یکی از آسیب هایی است که مردان را تهدید میکند، همیشه دوستان و همکارانی وجود دارند که مصرف کننده ی سیگار هستند و معاشرت با این گروه سلامت مردانی که خود مصرف کننده نیستند را تهدید می کند. دومین نکته ی سلامتی برنامه غذایی سالم است. یک برنامه ی غذایی سالم، زندگی سالمی را به دنبال خواهد داشت. رژیمی باید

وجود هر کس به ودیعه گذاشته شود او را به حفظ این نعمت موظف میکند، و در صورت بیماری تلاش مضاعفی را برای بازگشت آن میطلبد. بسیاری از بیماری ها در دو جنس مرد و زن به یک اندازه شیوع ندارد و به اصطلاح مردانه و یا زنانه هستند. به بهانه ی هفته ی جهانی سلامت مردان توجه ای می کنیم به تعدادی از موارد آسیب زا و قابل تامل در سلامتی مردان وسیعی در بیان نکاتی داریم که با رعایت کردن آن ها مردانی سالم و پر نشاط خواهیم داشت. مردان به دلیل ویژگی های جنسیتی، رفتاری و شغلی بیش از زنان در معرض انواع بیماری های قرار می گیرند. بیماری هایی که سلامت مردان را تهدید میکند و یا بیشتر از زنان به آن ها مبتلا میشوند، بیماری های مزمن مانند بعضی از سرطان ها به مراتب در مردان بیش از زنان دیده میشود، بر اساس آمارهای اعلام شده «سرطان مثانه» و «سرطان پروستات» و «روده بزرگ» در بین مردان بسیار شایع است. و همچنین بیماری های کلیوی در مردان سه برابر زنان شیوع دارد. اما بسیاری از راهکار های

شانه های پهن ، دستان قوی ، لبخندی باوقار و نگاهی پرامید، میتوان مردان را این چنین توصیف کرد. مردانی که به خوبی برای خانواده تکیه گاه میشوند ، انگار از زمانی که سربچه بودند این نقش ها را تمرین کرده اند تا بتوانند سنگ زیرین آسیاب باشند. مردانی که کم توقع بودن را به واسطه ی بر آوردن توقع خانواده می شناسند، و سفره ها را از عطر بخشش و لبخند پر میکنند. آنانی که عادت نکرده اند درد های خود را لابه لای اشک هایشان بیرون بریزند و شانه بودند برای اشک هایی که ریخته میشود. مردانی که از کودکی تا پیری ثروت خانواده هستند، کودکیشان پراست از زلال بودن و پیرمیشوند لبریز از گذشت و سخاوت. مردانی که انگار آمده اند تا زندگی را بیشتر دوست داشته باشیم. سرپرستان خانواده ای که به واسطه ی انتظار جامعه گاهی خود را میان همه ی دغدغه های اعضا خانواده گم میکنند و از یاد می برند علایق شان را و تأسف بار است اینکه، لطف آن ها تعبیری از وظیفه شود.

### بیماری های مردانه

سلامت نعمتی است که در





مستقیم خورشید خبر دارند ولی کمتر مردی را می‌توان یافت که قبل از اینکه در معرض تابش نور مستقیم خورشید قرار بگیرد کرم ضد آفتاب بزند. بسیاری از این سهل انگاری‌ها در بین مردان به واسطه‌ی فرهنگی است که در آن رشد کرده‌اند. حتی بسیاری از این مراقبت‌های فردی برای مردان جنبه شوخی دارد، غافل از اینکه تاثیرات آنها امکان دارد که مسیر زندگی را عوض کند. عادت‌ی که جامعه‌ی ما وبالطبع مردان ما به آن نیاز دارند بررسی سلامتی و آزمایش‌های دوره‌ای است، بسیاری از بیماری‌ها اگر سریع‌تر تشخیص داده شوند احتمال موفقیت در درمان آنها بیشتر است. به دنبال مردان سالم، جامعه‌ای سالم‌تر خواهیم داشت، جامعه‌ای که در آن زندگی، فرصت بی‌نظیری است که هدیه شده است.

وراندگی است. رعایت قانون و مقررات مانند بستن کمربند ایمنی و یا حفظ سرعت مجاز و یا استفاده از کلاه ایمنی در موتور سیکلت می‌تواند، جلوی بسیاری از خطرات جانی را در این بین بگیرد. مسئله‌ی دیگری هم که اشاره به آن خالی از لطف نیست توجه به سلامت روانی افراد است هر فردی بسیار سریع‌تر و بهتر متوجه‌ی حالات روحی و روانی آسیب‌زای خود می‌شود و اگر با دیدن هر گونه اختلالی به سمت درمان وحل این مشکل برود، زندگی سالم‌تر و با کیفیت‌تری را تجربه خواهد کرد. به مردان توصیه می‌شود سلامت روان خود را دریابند.

هر فردی موظف است که از سلامتی خود به بهترین نحو مراقبت کند متأسفانه این مراقبت‌ها در مردان کمتر دیده می‌شود به طور مثال همه از معایب نور

مطالعه، دچار حمله قلبی یا یک بیماری قلبی - عروقی کشنده شده بودند. نتایج این بررسی‌ها نشان داد: مردانی که این چند مورد را رعایت می‌کردند ۸۷ درصد کمتر از سایرین به بیماری‌های قلبی مبتلا شده بودند. این محققان همچنین دریافتند که اگر تمام مردان شرکت‌کننده در این تحقیق رفتارهای توصیه شده را به طرز درستی انجام دهند، می‌توانند تا ۶۲ درصد از بروز بیماری‌های عروقی جلوگیری کنند. به علاوه این تحقیقات نشان داد که در مردانی که داروهای فشار خون و کلسترول بالا را مصرف می‌کنند، در صورت رعایت این عوامل، ابتلا به مشکلات عروقی به میزان ۵۷ درصد کاهش پیدا می‌کند.» (دنیای سلامت)

### حوادث راهنمایی و رانندگی

خطر دیگری که مردان را بیشتر تهدید میکند حوادث راهنمایی

کند. بسیاری از اختلالات جسمی دلایل مشترکی دارند که با از بین بردن این دلایل هم می‌توان اختلالی را درمان کرد و هم باعث پیشگیری از اختلال دیگری شد. «مطالعه‌ی ۱۶ ساله‌ای بر روی ۴۳ هزار مرد ۴۰ تا ۷۵ ساله صورت گرفته و در مجله «سیر کیولیشن» منتشر شده است. در این مطالعه تاثیر چند رفتار بهداشتی سالم روی سلامتی افراد، بررسی شد. به طور جزئی‌تر این رفتارها شامل: انجام حرکات ورزشی حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز، عدم مصرف نوشیدنی‌ها الکلی، مصرف میوه‌ها و سبزیجات، غلات، آجیل و خشکبار، حبوبات، مرغ و ماهی، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و مصرف مولتی‌ویتامین‌ها حداقل به مدت ۵ سال است. از میان تمام مردان شرکت‌کننده، دو هزار و ۱۸۳ نفر در طول مدت





# عادات غذایی سالم

با انتخاب انواع و مقدار غذاهایی که نیاز دارید، مسئولیت عادات غذایی تان را بپذیرید. انتخاب های غذایی تان را در اولویت قرار دهید و از نظر فیزیکی فعال باشید به طوری که بتوانید یک مرد سالم باشید.

**یخچالتان را با هویج، سیب و پرتقال پر کنید**  
غذاهای سالم را که به آماده سازی کمی نیاز دارند در یخچالتان قرار دهید. یخچالتان را با هویج، سیب، پرتقال، ماست کم چرب و تخم مرغ پر کنید. میوه ها و سبزیجات تازه، کنسرو شده یا منجمد، گوشت های بدون چربی، کنسرو حبوبات، ماهی تن یا سالمون را در مقادیر زیاد ذخیره کنید. گزینه های سالم تری برای حرارت دادن و خوردن برای جایگزینی گرم کردن یک پیتزای منجمد پیدا کنید.

**غلات کامل انتخاب کنید**  
اطمینان حاصل کنید که نیمی از غلات شما کامل است.

غلات کامل می توانند به ایجاد احساس سیری و تأمین مواد مغذی کلیدی کمک کنند، به جای برنج و نان سفید و سایر محصولات غله تصفیه شده، پاستا و نان تهیه شده از گندم کامل، برنج قهوه ای و بلغور جو دوسر را انتخاب کنید.

**عاداتی بسازید که وزن شما را اضافه نکنند**  
با صرف نظر از غذاهایی که چربی های جامد و شکر اضافه شده بالایی دارند، کالری را کاهش دهید. گوشت های چرب مانند دنده، بیکن و هات داگ را محدود کنید. کیک ها، کلوچه ها، آب نبات ها و بستنی باید تنها گاهی مصرف شوند. برای تنظیم مقدار غذایی که می خورید از بشقاب های کوچک تری استفاده کنید.

**آب دوست شما است**  
آب نسبت به بسیاری از انتخاب های عادی نوشیدنی، انتخاب بهتری است. نوشیدنی ها می توانند حدود ۴۰۰ کالری در روز به

رژیم غذایی اضافه کنند؛ بنابراین نوشیدنی های دارای کالری بالا را محدود کنید. از نوشابه های انرژی زا، نوشابه های ورزشی و سایر نوشابه های شکر دار، صرف نظر کنید.

**چیزهایی را که مردان نیاز دارند بخورند بشناسید**  
نیازهای انرژی مردان با زنان متفاوت است. به مقدار غذا و نوع غذایی که نیاز دارید بر اساس قد، وزن، سن و سطح فعالیت بدنی تان پی ببرید.

**از آشپزی برای بقا فراتر روید**  
دفعات بیشتری آشپزی کنید. بخارپز کردن سبزیجات، کباب کردن مرغ را امتحان کنید و برای اسپاگتی یک سس گیاهی خوشمزه تهیه کنید. خوردن غذاهایی که در منزل توسط خودتان پخته شده اند به شما اجازه می دهد مقدار و نوع چیزی را که می خورید کنترل کنید.

**به محتویات غذاها توجه کنید**  
از برچسب اطلاعات تغذیه ای و

برچسب مواد تشکیل دهنده برای پی بردن به محتوای مواد مغذی غذاها و نوشیدنی ها استفاده کنید. مصرف غذاهایی را که شکر یا چربی تشکیل دهنده اول اصلی شان است را کاهش دهید.

**عرق کردن بد نیست**  
در هر زمانی که می توانید فعال باشید. از دوستان یا خانواده تان بخواهید زمانی که برای پیاده روی، دوچرخه سواری یا دویدن طولانی می روید به شما بپیوندند. فعالیت هایتان را متنوع کنید تا انگیزه تان حفظ شود. برای خودتان ۵ الی ۲ ساعت یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط در طول هفته را هدف قرار دهید. بازوها، پاها و عضلات هسته ای خود را حداقل دو روز در هفته تقویت کنید. فعال بودن برای مدت ۱۰ دقیقه نیز تفاوت ایجاد می کند. بشقابتان را با الگوی و سلیقه شخصی خود و با توجه به نکات مطرح شده پر کنید.