

یادداشت

«بیا حرف نزنیم!»

● هما یزدانی: روز جهانی بهداشت در هفت آوریل هر سال (۱۸ فروردین)، فرصتی است تا سازمان بهداشت جهانی (WHO) توجه همگان را به موضوعات مهم حوزه سلامت جلب کند. برای سال ۲۰۱۷ نیز موضوع «افسردگی» انتخاب و پویشی یک‌ساله برای پرداختن به آن با شعار «بیا حرف بزنیم» راه‌اندازی شده است. به‌نظرمی‌رسد چنین شعاری باید مایه خرسندی مبتلایان به افسردگی شود؛ اما در عمل ممکن است مایه این نگرانی برایشان باشد که حالا با احساس تکلیف خیل مشتاقان (!) چه کنند؟ با قیاس‌های دلسوزانه اما مع‌الافارقی که اطرافیان میان حوصله‌ندارم‌های بیمارگونه آنها با بی‌حوصلگی‌های عصر جمعه خودشان صورت می‌دهند، چه کنند؟ با حرف‌هایی که به‌جای درست‌کردن ایرو، چشم را هم کور می‌کند یا با نصایح اقل‌اندلس‌رغیehelpful چه کنند؟ شاید بهتر باشد اگر واقعا نیت‌تان خیر است، درحالی‌که اقتضات جسمی و روحی فرد افسرده را نمی‌شناسید، اصلا حرف نزنید! باور کنید فعل امر شما که می‌گویید «این فکر را نکن» یا «آن کار را نکن»، دفعتا به عمل او تبدیل نمی‌شود. او اگر می‌توانست این فکر را نکند یا می‌دانست چگونه آن کار را بکند، تازه‌حال مسئله حل شده بود. مطمئن باشید خودش بلد است به جای خوردن قرص‌های جورواجور و رقتن به جلسات مشاوره، گلدان بخرد و گل بکارد؛ غذاهای جدید بیزد و لباس‌های رنگی بپوشد؛ میهمانی بپردد یا با دوستانش بگردد؛ اما «فهمیده است» که حالش با این چیزها خوب نمی‌شود. پس لطفا به زور هم برایش برنامه فاشی نریزید و با افاضات غیرکارشناسی درباره درمان دارویی و روان‌درمانی دلش را خالی نکنید. درست است که باطن رنجورش گهگاه تظاهراتی ناخوشایند و آزارنده دارد؛ اما سر به تاسف تکان‌دادن‌های آشکار و پنهان شما، فقط او را بدبین‌تر و منزوی‌تر می‌کند. در عوض اگر می‌توانید به آینده امیدوار و به دیگری مسیر بهبود تشویقش کنید. همین که به او اطمینان دهید افتادش در این دست‌انداز زندگی، او را از چشم شما نینداخته، کافی است. دیگر لازم نیست او را در مگنکه «ناز نکن»، «تخویل نمی‌گیری»، «کلاس می‌گذاری»، «تعارف می‌کنی» و «چقدر بی‌معرفی» بگذارید؛ زیرا در این صورت فقط فقط خالی رودریابستی، سکوت نه از سر رضا و لبخندهای خالی از معنا را به تمام فشارهای قبلی‌اش افزودهاید. او را همین ملاحظات «این کار را نکنم به فلانی برمی‌خوردم» و «آن حرف را بگویم بهمانی دلش می‌شکند» و «اگر چنین و چنان شود، مردم چه فکری می‌کنند»، بیمار کرده است. پس دیگر وادارش نکنید به خودش و شما دروغ بگوید. او فعلا دلش برای هیچ چیز تنگ نمی‌شود؛ هیچ چیز را دوست ندارد و هیچ چیز خوشحالش نمی‌کند. پس لطفا او را در موقعیتی قرار ندهید که مجبور باشد بگوید «مشتاق دیدار» یا «خیلی خوش گذشت»، بگذارید مدتی به حال خودش باشد. می‌دانیم شما نگران او هستید؛ اما پندیرید که فعلا کار چندان‌ی از دست‌تان برنمی‌آید؛ چونکه اینک دعا کنید یا پوستش کلفت‌تر شود یا دنیا جای بهتری برای زندگی‌اش.

اگر هنوز هم اصرار به کمک دارید، دست‌کم

قبل از حرف‌زدن، زحمت یک جست‌وجوی اینترنتی

ساده را به خود بدهید، حتی در عمیقانه‌ترین مطالب

روان‌شناسی زردترین سایت‌ها و مجلات هم نکات

مفیدی در توضیح چیستی افسردگی و چگونگی

رفتار با فرد افسرده وجود دارد. دست‌کم می‌توانید

بفهمید چه جملاتی را نباید به او بگویید و شاید

دریابید که این حال ناخوب فقط برای همسایه

نیست، بلکه در یک‌دقیه همه ماست؛ آن‌وقت

بباید حرف بزنیم!

دریچه

انتقاد به کاشش سن معافیت

معاینه فنی خودروها

● ایسنا؛ معاون ریست انسانی سازمان حفاظت محیط زست از تغییر دوره معافیت معاینه فنی خودروها از پنج سال به چهار سال انتقاد کرد و گفت: در دنیا نمونه‌های بسیاری وجود دارد که خودروهای تولیدی تنها یک سال از معاینه فنی معاف هستند. نمایندگان مجلس در جلسه علنی روز سه‌شنبه ۱۵ فروردین، مجلس شورای اسلامی و در جریان بررسی لایحه هوای پاک با ماده (۶) این لایحه با ۱۴۳ رأی موافق، ۲۱ رأی مخالف و یک رأی ممتنع از مجموع ۲۲۵ نماینده حاضر موافقت کردند. یکی از تبصره‌های این ماده به بحث دوره معافیت انجام معاینه فنی خودروهای شخصی و دولتی می‌پردازد. طبق تصویب مجلس سن معاینه فنی از پنج سال به چهار سال کاهش یافت این در حالی است که پیشنهاد دولت و سازمان حفاظت محیط زیست، کاهش سن معاینه فنی برای خودروهای شخصی از پنج سال به دو سال بود. سعید متصدی معاون محیط زیست انسانی سازمان حفاظت محیط زیست دراین‌باره اظهار کرد: تغییر سن معاینه فنی در دولت و در کمیسیون‌های مجلس از پنج سال به دو یا یک سال بود و حتی در شور دوم که با ریاست مجلس شورای اسلامی و کمیسیون‌ها تشکیل شده بود، کاهش معافیت سن معاینه فنی از پنج سال به دو یا یک سال تصویب شد.

جامعه

صاحب‌نظران در پاسخ به «شرق» توضیح دادند

چه کسانی به شورا بروند؟ یا نروند؟



علی

مهدی

سید

به شهر زده است. اینکه افراد به‌واسطه محبوبیت و شهرت و پشتوانه سیاسی با لابی وارد شورای شهر بشوند، به صلاح شهر و مردم نخواهد بود. تجربه ما از دوره‌های اول شورا و درگیری‌های سیاسی تا امروز نشان داده راه‌های غلطی را پیموده‌ایم و مسائل شخصی را بر مشکلات شهری ارجح دانسته‌ایم. این مسئله خود

ما مردم هم هست که فردی را به هر دلیلی دوست

داریم و مدال آوری او برایمان بارزاش است به او رای

می‌دهیم و او را وارد شورای شهر می‌کنیم. به نظر من

شناسایی افراد متخصص و توجه‌نکردن به چهره‌هایی که درکی از مسائل اجتماعی ندارند، می‌تواند وضعیت شوراهای را بهتر کند. ما نیازمند نیروهایی متخصص هستیم. همان‌طور که برای رئیس‌جمهورشدن یک فرد، ستاره‌بودن در ورزش یا سینما اهمیتی ندارد، در مرتفع‌کردن مسائل و مشکلات شهری نیز باید به توانمندی‌های اجتماعی و سابقه آنها در این حوزه توجه کرد.

نیز به متخصصان اجتماعی

عباس دیلمی‌زاده، مدیرعامل مؤسسه تولد دوباره

همان‌طور که در تمام دنیا کلان‌شهرها را مردم و نمایندگان مردم اداره می‌کنند، من فکر می‌کنم ما هم می‌توانیم آرام‌آرام و به‌تدریج این تغییر را به ساختار شورای شهر به وجود بیاوریم و به جای واردکردن افراد سیاسی و ورزشی در شورای شهر، فرصت را به افراد متخصص دارای تجربه و صلاحیت کاری مربوط به حوزه‌های مختلف شهری بدهیم. از بخش‌هایی که شورای شهر بسیار نیازمند ورود افراد متخصص است، قطعاً حوزه اجتماعی است. ما نیازمند متخصصان اجتماعی هستیم که هم تخصص و دانش کافی داشته باشند و هم اینکه در این حوزه فعالیت و کاری انجام داده باشند و سابقه درخشانی را در ارائه خدمات اجتماعی داشته باشند. نمایندگانی برای ورود به شورای شهر نیازمند هستند که مسائل و مشکلات شهری را بشناسند و با اداره شهر در کشورهای مختلف آشنا باشند. از طرفی ما باید روی برنامه‌های نمایندگان شورا تمرکز کنیم. هر فردی در حوزه‌ای که صاحب‌نظر است، باید به مردم برنامه ارائه دهد و مردم براساس برنامه‌ای که قابل ارزیابی و سنجش و اندازه‌گیری است، تصمیم به رأی‌دادن بگیرند.

دلمان برای شهر بسوزد

نیره توکلی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه

مهم‌ترین مسئله برای ورود یک فرد به شورای شهر، داشتن تخصص در حوزه اجتماعی است. ما نه قرار است به استادیوم برویم و ورزشکاران را تشویق کنیم و نه در سالن سینما به دیدن یک فیلم سینمایی بنشینیم. البته اگر بازیگر یا ورزشکاری در حوزه اجتماعی تخصص هم داشته باشند، بحث بسیار فرق خواهد کرد. اما تخصص حلقه مفقوده در بسیاری از نهادهایی است که به صورت روزانه با مردم سروکار دارند. در دوره‌های مختلف شورای شهر روزهای بد و خوب فراوانی داشته‌ایم. این بد و خوب‌ها به نوع عملکرد نمایندگان ما در شورای شهر بستگی دارد؛ نمایندگانی که با نشستن روی صندلی شورای شهر وظیفه خطیر تصمیم‌گیری برای شهرها و مردمی را برعهده دارند که با هزاران امید و آرزو نمایندگان خود را به شورای شهر می‌فرستند. نمایندگان باید بدانند در شهرها جایی برای معولان وجود ندارد، زنان از کمترین حقوق اجتماعی و شهری در شهرها برخوردار می‌شوند. ترفایک بیداد می‌کند. آنها باید بدانند نماینده مردم هستند و شهرداری باید به نمایندگان شورای شهر به عنوان نمایندگان تمام‌قد مردم نگاه کند. حداقل کار پنج‌ساله

توانایی ارجح بر محبوبیت

محمدرضا نیک‌نژاد، فعال صنفی معلمان

با توجه به مشکلات موجود در شهر، به‌ویژه در کلان‌شهرها نیازمند حضور متخصصان هستیم. بیش از آنکه بخواهیم به محبوبیت افراد بیشتر از توانایی‌های آنها توجه داشته باشیم، مسئله اصلی برای ما باید تمرکز روی تخصص و توانایی برای حل مشکلات شهری باشد. این مشکلات روزافزون آسیب‌هایی جدی

کاهش جرائم و تصادفات در نوروز

ایسنا؛ رئیس پلیس پایتخت از کاهش انواع جرائم در ایام نوروز خبر داد و گفت در اکثر حوزه‌ها با کاهش آمار روبه‌رو بوده‌ایم. سردار حسین ساجدی‌نیا در حاشیه مراسم تشییع دو شهید پلیس پایتخت با حضور در جمع خبرنگاران گفت: در ایام نوروز ایستگاه‌های متعدد پلیس و ایستگاه‌های ایست بازرسی در نقاط مختلف تهران دایر شده بود که در یکی از ایستگاه‌های ایست بازرسی مأموران به سرنشینان یک خودروی سواری مشکوک شدند و دستور توقف صادر کردند اما این افراد با تمرد از دستور پلیس پا به فرار گذاشتند که در عملیات تعقیب و گریز میان پلیس و مجرمان، دو مأمور ما به نام‌های

شهر باید هرچه بیشتر تونل و بزرگراه و سازه‌های بزرگ بسازد و شهر را براساس خودرومحوری توسعه دهد. در حقیقت یک اشتباه راهبردی انجام می‌دهد و اعضای شورا هم در برابر این اقدامات سکوت می‌کنند یا از آن حمایت می‌کنند. این وظیفه ما به‌عنوان شهروندان شهرهاست که با انتخاب متخصصان و کارشناسان درست، این روند را برای بهبود وضعیت تغییر دهیم و اصلاح کنیم.

باید به پوش مردمی در شهرهای بزرگ امیدوار بود محمدرضا رستمی، معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش وجوانان

در این سال‌ها شهرداری و شورای شهر تهران، تا حد کمی شهر را به‌مثابه یک موجود زنده و پویا در نظر گرفته‌اند و به‌همین‌دلیل نتوانسته‌اند نیازهای آن را به‌خوبی برآورده کنند. به نظر من نگاه به شهر نیاز به بازنگری دارد چون شهر به‌عنوان موجوی زنده که جمعیت انسانی در آن مستقر است، نیاز

به جامعه‌شناس، جمعیت‌شناس و روان‌شناس و به‌لحاظ جسم و کالبد شهر هم نیاز به معمار و شهرساز و انواع تخصص‌های شهری دارد. علاوه بر اینها شهر نیاز به افرادی دارد تا عناصر زیبایی‌شناسی و تبلیغاتی را در شهر به‌خوبی ارزیابی و پرورش دهند، چراکه با این کار شهر برای مردانش زنده

و جذاب و قابل سرمایه‌گذاری می‌شود. عملکرد

شورا و شهرداری‌ها در شهرهای مختلف از جمله

در پایتخت که الگوی شهرها بوده نشان می‌دهد

چنین نگاهی به شهر وجود نداشته است. واقعیت

این است که در دوره‌های قبلی شورای شهرها افراد

زادى با اعمال قدرت یا جریان‌سازی توانسته‌اند وارد

شوراهای شوند و ما شاهد حضور افرادی در شوراهای

بوده‌ایم که کوچک‌ترین ارتباطی با تخصص‌های مورد

نیاز شهر نداشته‌اند، اما وارد شوراهای شده‌اند. این

مقام مسئول در امور جوانان بر این باور است که به

دلیل همین شرایط، شوراهای و شهرداری‌ها در انجام

وظایف اصلی خود، یعنی سیاست‌گذاری صحیح و

نظارت کارنامه بسیار ضعیفی داشته‌اند. پوشش جدید

مردمی اجتماعی که به راه افتاده اتفاق خوبی است

و می‌توان امیدوار بود که مردم فارغ از نگاه‌های

سیاسی و حزبی، نسبت به تخصص‌ها و نیازهای

شهر توجه بیشتری داشته باشند. دراین‌میان ورود

تخصصی بسیاری از جوانان در دوره پنجم اتفاق

خوبی است که مورد استقبال جریان‌های سیاسی

هم قرار گرفته. به نظر می‌رسد مردم شهرهای بزرگ

در سال‌های اخیر به شکل ملموس و نزدیک‌تری با

چالش‌های مهم شهری از جمله ترافیک و آلودگی

هوا مواجه شده‌اند و به‌همین‌دلیل نسبت به انتخاب

افرادى متخصص و مرتبط با شهر حساسیت

بیشتری دارند؛ اما در شهرهای کوچک‌تر هنوز این

روند آگاه‌سازی شکل نگرفته است. او معتقد است

رسانه‌ها و به‌خصوص رسانه ملی نقش بسیار مهمی

در این آگاهی‌بخشی دارند و می‌توانند روی تغییر نگاه

مردم اثرگذار باشند.

خبر

بودجه سال ۹۶ درباره میزان

جریمه خدمت سربازی

● فارس: متن تبصره ۱۱ بودجه سال ۹۶ درباره میزان جرائم مربوط به خدمت سربازی و نحوه اجرای آن منتشر شد.

براساس تبصره ۱۱ قانون بودجه سال ۱۳۹۶ کل کشور به دولت اجازه داده می‌شود همه مشمولان خدمت وظیفه عمومی را که بیش از هشت سال غیبت دارند، با پرداخت جریمه مدت زمان غیبت به صورت نقد و اقساطی که تا پایان

سال ۹۶ تسویه می‌شود، معاف کند.

تمام درآمدهای حاصل از اعطای معافیت‌های

مشمولان یادشده به حساب درآمد عمومی کشور

موضوع ردیف ۱۵۰۱۲۸ نزد خزانه‌داری کل کشور

واریز می‌شود و تا سقف ۱۵ هزار میلیارد ریال در

قالب ردیف ۱۳۰۰۰۰-۵۳۰۰۰۰ جدول شماره ۹ این

قانون به‌صورت مساوی به ردیف‌های ذی‌ربط

تقویت بنیه دفاعی نیروهای مسلح مطابق

موافقت‌نامه متبادله با سازمان برنامه و بودجه

کشور اختصاص می‌یابد.

میزان جریمه مشمولان غایب برای

صدور کارت معافیت نظام وظیفه به شرح

زیر است:

زیر ردیف ۱۰۰ میلیون ریال، ردیف ۱۵۰ میلیون

ریال، فوق‌ردیف ۲۰۰ میلیون ریال، لیسانس ۲۵۰

میلیون ریال، فوق لیسانس ۳۰۰ میلیون ریال،

دکتری عمومی علوم پزشکی ۳۵۰ میلیون ریال،

دکتری تخصصی غیر علوم پزشکی ۴۰۰ میلیون

ریال، دکتری تخصصی رشته‌های علوم پزشکی و

بالتر ۵۰۰ میلیون ریال

۱- به‌ازای هر سال غیبت مازاد در هشت

سال ۱۰ درصد به مبالغ جریمه پایه اضافه و

مدت غیبت بیش از شش ماه یک سال محسوب

می‌شود.

۲- برای مشمولان متاهل پنج درصد و برای

مشمولان دارای فرزند به‌ازای هر فرزند پنج درصد

از مجموع مبلغ جریمه کسر می‌شود.

۳- مشمولان غایبی که به‌صورت اقساطی یا

نقدی برای صدور کارت پایان خدمت اقدام کنند

می‌توانند گواهینامه رانندگی اخذ کنند.

۴- محرومیت‌های مندرج در بند «ت» تبصره

۱۶ قانون بودجه سال ۹۴ کل کشور درباره

دارندگان کارت معافیت ناشی از اجرای حکم بند

مذکور از ابتدای سال ۹۶ لغو می‌شود.

۵- فرزندان ابتازگران مشمول ماده ۴۵ قانون

خدمت وظیفه عمومی علاوه بر امتیاز مذکور در

این ماده مشروط به عدم غیبت آنها و نیز انجام

خدمت وظیفه عمومی پدر آنان با هر مقطع

تحصیلی مشمول ردیف اول جدول با اعمال ۵۰

درصد تخفیف می‌شوند.

۶- مشمولان تحت پوشش کمیته امداد امام

خمینی(ره) و سازمان بهزیستی از ۵۰ درصد

تخفیف بهره‌مند می‌شوند.



شرکت ملی حفاری ایران

آگهی مناقصه همراه با ارزیابی کیفی (نوبت اول / دوم)

به صورت یک مرحله‌ای /دومر حلهای (به روش فشرده)

شماره مناقصه/تقاضا PFP/AZD/95/004	شماره ثبت در پایگاه ملی مناقصات	شرح کالا	برآورد اولیه	مبلغ ضمانتنامه
Tender NO indent NO 48-22-9522019	۱۴۸۰۵۶۹	Blank, perforated liners 4 -1/2" 5, 5-1/2"	۱۶,۹۹۶,۰۰۰,۰۰۰	ریالی۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰یورپی۲۴,۲۸۵

شرح مختصر کار:

شرکت ملی حفاری ایران به نشانی اهواز- بلوار پاسداران بالاتر از میدان فرودگاه در نظر دارد 5-1/2" 5, Blank, perforated,liners 4 -1/2" را با شرایط ذیل تأمین نماید:

الف) ارزیابی کیفی مناقصه گران: این ارزیابی وفق آیین‌نامه اجرایی بند چ ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات و بر اساس کار برگ‌های استعلام ارزیابی کیفی موجود در اسناد مناقصه صورت می‌پذیرد. حداقل امتیاز کیفی و قابل قبول برابر ۶۰ می‌باشد.

ب) تهیه اسناد مناقصه:

خرید اسناد: متقاضیان شرکت در فرآیند ارجاع کار می‌بایست مبلغ ۵۱۰,۰۰۰ به حساب سیبا ۰۵۰۴۰۲۱۷۴۶۵۲۰۰۰ نزد بانک ملی شعبه اهواز کد ۶۵۰۱ به نام شرکت مالی حفاری ایران واریز نمایند.

دریافت اسناد: کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی متقاضی شرکت در فرآیند ارجاع کار می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی مناقصه نوبت دوم لغایت ۱۴ روز بعد، می‌بایست ضمن ارسال تقاضای رسمی و با مراجعه حضوری به آدرس: الف) اهواز- بلوار پاسداران- بالاتر از میدان فرودگاه- شرکت ملی حفاری ایران- ساختمان پایگاه عملیاتی- طبقه سوم- اداره تدارکات خارجی پروژه‌های حفاری

یا ب: تهران خیابان جمهوری- کوچه یغما ساختمان مرکزی هشتم شرکت ملی حفاری ایران ، اسناد مناقصه را دریافت نمایند.

نکات مهم:

۱): فقط اشخاص حقیقی یا حقوقی که در مهلت مقرر مندرج در این آگهی و طبق شرح فوق نسبت به خرید و دریافت اسناد مناقصه اقدام می‌نمایند به عنوان مناقصه‌گر شناخته می‌شوند.

۲): در انجام مناقصه به صورت فشرده کلیه مناقصه‌گران در مهلت مقرر قانونی مکلف به ارائه اسناد ارزیابی کیفی و پاکات الف/ب/ج (ضمانتنامه /پیشنهاد فنی/ پیشنهاد مالی) می‌باشند

ج: تحویل استعلام‌های ارزیابی کیفی و پاکات الف/ب/ج (ضمانتنامه /پیشنهاد فنی/ پیشنهاد مالی): مناقصه‌گران می‌بایست حداکثر ظرف ۴۵ روز پس از آخرین روز مهلت دریافت اسناد مناقصه، نسبت به تحویل استعلام (کاربرگ)‌های ارزیابی کیفی شامل مستندات و مدارک لازم (به صورت های مکتوب و کیی نرم‌افزاری بر روی لوح فشرده) به همراه پاکات الف/ب/ج (ضمانتنامه /پیشنهاد فنی/ پیشنهاد مالی) به آدرس اهواز- فلکه فرودگاه- شرکت ملی حفاری ایران- ساختمان پایگاه عملیاتی- طبقه اول پارت B – اتاق ۱۰۷- دبیرخانه کمیسیون مناقصات اقدام نمایند.

د: تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:

نوع تضمین:

الف- ضمانت‌نامه بانکی و با ضمانت‌نامه‌های صادره از موسسات اعتباری غیربانکی که دارای مجوز فعالیت از سوی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند.

ب- اصل فیش واریز وجه نقد به حساب سپرده شرکت ملی حفاری ایران

مدت اعتبار تضمین: این مدت (به همراه مدت اعتبار پیشنهاد مناقصه گران)، ۹۰ روز می‌باشد و برای یک بار در سقف اعتبار اولیه قابل تمید خواهد بود

نوبت چاپ آگهی نوبت اول: ۹۶/۱/۱۶

نوبت چاپ آگهی نوبت اول: ۹۶/۱/۱۷