



کیانوش رستمی: خطر را جدی بگیریم

همه از این اوضاع خسته‌ایم، حق هم داریم. فشار فراگیری کرونا رویمان زیاد بوده است. مردم از شب عیدشان گذشته‌اند، از خوشی روزهای تعطیلات چشم‌پوشی کرده‌اند، بیبشت‌تر از سه ماه است بیبشت‌تر مردم نهایت همکاری را برای قطع زنجیره انتشار ویروس کرونا داشته‌اند و حالا حق دارند اگر این روزهای آسان‌گیر شده باشند.

وسوسه سفر

هنرمندان و ورزشکاران در گفت‌وگو با ما از مردم خواستند

سفرهای غیرضروری را به تعویق بیندازند

مریم خباز
لیلا شوقی
جامعه

۹۴ یاد آن روز پیش به خیر. یاد آن آخرین روز بدون کرونا، آن روز که دستمان را هی نمی‌شستیم، ماسک نمی‌زدیم، در جیبمان الکل نداشتیم، دوستانمان را در آغوش می‌گرفتیم و می‌خندیدیم و دست نشسته حتی برای هم لقمه می‌گرفتیم و اگر صدای عطسه و سرفه‌ای می‌آمد به صاحبش چشم‌غره نمی‌رفتیم و توی متروی شلوغ از سر و کول هم آویزان می‌شدیم بی‌ترس ویروس و وحشت مریضی. یادش به خیر. حالا اما ۹۳ روز بعد از آن همه آزادی قدرند آنسته است، امتداد سه ماه با کرونا بودن، سه ماه پیر شدن، خسته شدن، حسرت خوردن و دعا کردن برای پایان کرونا و برگشت زندگی به چرخه عادی‌اش. خدا می‌داند ملت ایران در این سه ماه چقدر خسته شد، چقدر فشار روانی تحمل کرد، چقدر در خانه نشست و به در و دیوار زل زد، چقدر شب‌های عید را سوت و گور گذراند، چقدر نوروزش بی‌رونق و تنها بود، اصلا این ملت دلش لک زده برای یک مهمانی، برای دور هم نشستن و گل گفتن و گل شنیدن، برای یک پارک رفتن بی‌دغدغه، بساط پهن کردن و خوش بودن، اصلا برای یک سینما رفتن، یک فیلم دیدن درست و حسابی روی پرده نقره‌ای، آه که چقدر دلمان تنگ است برای دیدن یک فوتبال زنده، یا آتش‌بار زدن‌های والیبال‌یست‌های قهرمان یا کنده‌کشی‌ها و زیرگرفتن‌های پهلوانان کشتی در قاپ تلویزیون.

۹۳ روز است با این دل تنگ و یک مشت ناکامی، همنشین کرناپییم و معلوم نیست این عدد به چند برسد خلاص خواهیم شد. اما مرغ بی‌تاب دلمان نگاهی انداخته به تقویم، به روزهای یکشنبه و دوشنبه هفته بعد که عید فطر است و تعطیل؛ دو تعطیلی که اگر به پنجشنبه و جمعه و شنبه سنجاق شود، پره‌کشان اهل سفر

احسان حدادی / قهرمان پرتاب دیسک

حفظ حقوق شهروندی

درست شبیه به پرتاب دیسک می‌ماند، باید خواست را جمع‌کنی، تمرکز کنی و بعد پرتاب کنی. اما برای موفقیت، باید قبل از پرتاب‌کردن، کارهای مقدماتی را انجام داد. باید هر روز تمرین کرد، ورزش کرد و ورزشیده شد. برای این که به نتیجه برسی و در مسابقات مقامی کسب کنی، باید این کارها را هر روز انجام دهی. این کارها مربوط به رشته ورزشی من است، ولی همه ما برای انجام کارهایمان باید پیش زمینه لازم را داشته باشیم، از جمله برای مدیریت، ورزش کردن و حتی مهارت ویروسی که این روزها همه کشور را فراگرفته است، در این زمینه به جز ضد عفونی کردن مرتب دست‌ها و سطوح و رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله اجتماعی، یکی از مهم‌ترین اقدامات توجه به حقوق شهروندی است. رعایت حق شهروندی تنها بر عهده مدیران دولتی نیست، مردم هم باید به آن توجه کنند. رعایت این حقوق حکم می‌کند که هم مراقب خود بوده و هم مراقب بقیه شهروندان باشیم و رفتارهای پرخطر انجام ندهیم.

هر چقدر از مردم بخواهیم در خانه‌ها بمانند تا مدتی جواب می‌دهد و بالاخره روزی مردم دیگر کاری به حرف‌های ما نخواهند داشت. واقعیت این است که به لحاظ انسانی، افراد در چنین مواقعی تا جایی می‌توانند تحمل کنند و این‌ن موضوع نیز صرفا محدود به کشور ما نیست و در همه‌جای جهان اوضاع به همین منوال است. فکر می‌کنم در این موضوع خاص نیز طبیعی است که از نقطه‌ای به بعد با این مشکل مواجه شویم که مردم می‌خواهند سفر کنند و به تفریحات و سرگرمی‌های عادی‌شان بپردازند. اتفاقی که پیش بینی می‌شود به احتمال زیاد در ایام تعطیلات پیش‌رو هم رخ دهد. البته من به عنوان یک شهروند به هموطنانم توصیه می‌کنم فعلا به سفر نروند، اما اگر

منصور ضابطیان / مجری تلویزیون

این سفر دلچسب نیست

هم رفتند تا جای ممکن به اصول بهداشتی پایبند باشند و خیلی از محل اقامتشان بیرون نیایند و یا کسی در تماس نباشند. کرچه لذت سفر به همین گشت‌وگذارهایش است به این‌که برویم و غذای مخصوص آن منطقه را بخوریم، با آدم‌های آنجا معاشرت داشته باشیم و نشست و برخاست کنیم؛ اگر هم قرار باشد این کارها را در سفر انجام ندهیم، دیگر آن سفر هویتی پیدا نمی‌کند. بنابراین اگر قرار است شرایط سفر آن قدر سخت باشد، بهتر است تلاش کنیم تا از خانه ماندن خودمان لذت ببریم. واقعیت این است که فعلا تمام مردم جهان باید با این مشکل کنار بیایند و با کرونا همزیستی مسالمت‌آمیزی داشته باشند.

صلاحیت شده سازمان برنامه و بودجه کشور
۳- داشتن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاری صادر شده توسط وزارت تعاون، کار و امور اجتماعی
۴- داشتن صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال مالی ۱۳۹۷
۵- داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۱۳۹۷/۰۱/۱۹۸۴/۰۱۵/۱۳۹۷ ریال به عنوان تضمین شرکت در مناقصه
۶- تکمیل فرم استاندارد ارزیابی کیفی موجود در سایت www.icofc.ir (بخش مناقضات)
(د مهلت و محل مراجعه متقاضیان:
● متقاضیان واجد شرایط مندرج در بند «ج» که آمادگی اجرای پروژه را دارند، می‌توانند فرم های استاندارد ارزیابی کیفی مناقصه را از پایگاه اینترنتی این شرکت به نشانی (www.icofc.ir) دریافت و براساس آن مدارک لازم شامل سوابق و مدارک کاری و مالی ۵ سال اخیر را تکمیل و در قالب یک عدد CD (لوح فشرده) به انضمام نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه فوق‌الذکر حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۱۸ به این شرکت به نشانی: تهران، خیابان طالقانی، خیابان حافظ، خیابان رودسر غربی، پلاک ۳۰ (ساختمان خلیج فارس)، طبقه ۵ تسلیم نمایند،
● خاطرنشان می‌سازد «پیشنهادهای قیمت‌های با بیست متنااسب یا کالای داخل و با لحاظ کیفیت ارائه گردد.»
● در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن‌های ۰۲۵/۸۷۵۲۱۰۴۵، ۰۲۵/۸۵۷۴۴۴۱۱ تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شرکت نفت مناطق مر کزی ایران

اما واقعیت این است که بازهم باید تحمل کنیم تا اوضاع از شرایط امروز بهتر شود. سفر در شرایط فعلی، ریسک بزرگی است که می‌تواند باعث انتشار بیش‌تر این بیماری شود. شاید اگر کمی بیبشت‌تر از سه ماه صبر و ضوابط بهداشتی را رعایت کنیم، بتوانیم آن وقت با خیالی آسوده‌تر به سفر برویم. به

هرمز شجاعی مهر / مجری تلویزیون

به خاطر کادر درمان سفر نرویم

از همان روزهای اول شیوع کرونا در کشور، در رسانه‌ملی و در رسانه‌های نوشتاری کشور اطلاع‌رسانی دقیقی درباره این بیماری صورت گرفت. به‌خاطر همین، بسیاری از مردم هشدارهای بیماری را جدی گرفتند، پروتکل‌ها را رعایت کردند و در خانه ماندند. نکته مهم در این میان اما، تعطیلات پیش‌روی عید فطر است. پیش از این، به‌خاطر شیوع ویروس کرونا، تعطیلات عید و بسیاری از برنامه‌های روزمره‌ای که در این ایام به طور معمول انجام می‌شود، تغییر کرد. بیشتر مردم، رعایت کردند و در خانه ماندند و به همین شکل همه‌گیری کرونا، تا حدودی کنترل شد. اما این بیماری هنوز ریشه‌کن

حسن رنگرز / پیشکسوت کشتی

با خانواده در خانه بمانید

شیوع کرونا باعث شد که من و خانواده‌ام سبک زندگی خود را تغییر دهیم. اگر تا دیروز، کمتر در خانه بودیم، حالا به لطف ویروس میکروسکوپی، بیشتر در خانه می‌مانیم، با هم حرف می‌زنیم و تفریح می‌کنیم. حالا همه اعضای خانواده در کنار یکدیگر بازی می‌کنیم، غذا درست می‌کنیم و با هم خوش می‌گذرانیم. در روزهایی هم که در تعطیلات نوروزی قرار داشتیم، بازهم به سفر نرفتیم و الان هم برای تعطیلات عید فطر نمی‌خواهیم سفر کنیم. زیرا حالا زمان آن است که سبک زندگی جدیدی را تجربه کنیم و به همین دلیل، توصیه‌ام به همه مردم آن است که دست به ابتکار نزنند، در خانه بمانند و روزهایشان را طوری برنامه‌ریزی کنند که همه اعضای خانواده با هم خوش بگذرانند. با این ابتکار، اعضای خانواده نه در معرض ابتلا به ویروس قرار می‌گیرند و نه احتمال شیوع بیماری وجود دارد. در خانه ماندن، روابط خانوادگی را گرم‌تر هم می‌کند و با شرایط بد اقتصادی امروز، به اقتصاد خانواده هم کمک می‌کند.

به مردمی که با وجود تداوم جولان ویروس کرونا در کشورمان، همچنان قصد سفر در ایام عید فطر را دارند، می‌گویم خانم‌ها، آقایان، خواهش می‌کنم که چنین کاری انجام ندهید. چون هنوز هم ممکن است که با سفر کردن باعث سرایت این ویروس شوید. ما ملت فهیمی هستیم. چرا بعضی افراد به این مسائل توجه نمی‌کنند؟ این چه وسوسه‌ای است در این افراد که حتما باید در این شرایط به مسافرت بروند؟ این احتمال وجود دارد که با سفر کردن باعث مبتلا و حتی کشته‌شدن افراد دیگر شوید. شاید با این کارهای شما مملکت ما دوباره وارد بحران بهداشتی شود. اصولا چرا بعضی‌ها چند هفته‌ای است که بی‌خیال کرونا شده‌اند و

سپند امیر سلیمانی / بازیگر سینما و تلویزیون

سفری با ویژگی‌های جدید

هیچ کس در جهان نمی‌داند ماجرای کرونا تا کی ادامه دارد، بنابراین نمی‌توانیم به مردم بگوییم تا مدت نامعلومی در خانه بنشینید. چیزی که مشخص است، این که در ایران و همه دنیا اوضاع خیلی آرام‌آرام به حالت عادی خود برمی‌گردد. البته نباید فراموش کنیم که عادی بودن اوضاع با بی‌خیالی بسیار تفاوت دارد. به همین دلیل، معتقدم اگر ما می‌توانیم با رعایت پروتکل‌های بهداشتی به بانک یا سرکار برویم، پس می‌توانیم به سفر هم برویم. البته این سفر با سفرهایی که پیش از این رفته بودیم حتما تفاوت‌های محسوسی دارد. طبیعتا بهتر است که به رستوران نرویم و صرفا از طبیعت و هوای خوب آن لذت ببریم. پس می‌شود سفر رفت، اما با پروتکل‌های جدیدی که قطعاً شرایط سفر را کمی برابریان سخت‌تر می‌کند. بهتر است بنا را بر رعایت احتیاط که شرط عقل است، بگذاریم. آن وقت است که با سفری روبه‌رو هستیم که باید در آن محدودیت‌هایی را رعایت کنیم.

سعید عزت‌اللهی / بازیکن تیم ملی فوتبال برمی‌گردم، اما با رعایت پروتکل

از وقتی ادامه برگزاری بازی‌های لیگ برتر بلژیک را لغو کردند، کار من هم در این کشور تمام شد و از آن روز چمان‌دا ر بسته‌ام و می‌خواهم به ایران برگردم. اگر شرایط کاری‌ام طوری بود که در بلژیک بمانم، تن به سفر کردن نمی‌دادم. موضوع اما این است که دیدار با خانواده و دلتنگی دوستان و آشنایان باعث شده به سفر فکر کنم. می‌دانم که

ویروس کرونا نه در ایران که در همه جای جهان وجود دارد و همه باید تا جای ممکن پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند و به سفر نروند. اما اگر کسی مانند من مجبور باشد سفر کند، باید نسبت به رعایت تمام ضوابط بهداشتی از جمله حفظ فاصله‌گذاری، پوشیدن دستکش و ماسک زن توجه داشته باشد. علاوه بر اینها، استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده و گرفتن جلوی دهان و بینی هنگام مسافه یا عطسه هم از جمله کارهایی است که خطر ابتلا و شیوع را به حداقل می‌رساند. کارهای پیش پا افتاده‌ای که البته به پاره شدن زنجیره ابتلا کمک می‌کند. البته من هم بعد از سفر به ایران همه این کارها را انجام خواهم داد، در خانه خواهم ماند و با این که دلم برای دیدن شهرهای زیبای ایران تنگ می‌شود، به هیچ شهری سفر نخواهم کرد و پروتکل‌ها را همچنان اجرا خواهم کرد.

علیرضا جهانبخش / بازیکن تیم ملی فوتبال

سفر نرفتن معضل همه دنیاست

درست است که شرایط از روزهای اول کمی بهتر و قابل کنترل‌تر شده، اما این باعث نمی‌شود به روال عادی روزهای قبل از کرونا برگردیم؛ اتفاقی که در هیچ کشوری از دنیا هم نیفتاده است و همچنان محدودیت‌هایی برقرار است. یعنی هنوز همه چیز آن قدر که به نظر می‌رسد برای سفر کردن عادی نشده و باید خیلی بیشتر از همیشه حواسمان را جمع کنیم و تحت تاثیر شرایط به ظاهر عادی قرار نگیریم. در بسیاری از کشورهای دنیا از جمله انگلستان، محدودیت‌های رفت‌وآمد همچنان برقرار است. البته با مرور زمان بعضی از این محدودیت‌ها کمتر شده، اما بهتر است فقط به این محدودیت‌ها توجه نکنیم و خودمان برای سلامت زندگی مان تصمیم بگیریم. بهترین تصمیم هم در چنین شرایطی، متوقف نگهداشتن برنامه سفرهایمان است، چراکه سفر می‌تواند عامل مهمی برای شیوع بیشتر ویروس کرونا در کشور باشد. امیدوارم این ماجرا تمام شود تا در فرصت بهتری بتوانیم دوباره به سفر ران تجربه کنیم.

احمد نجفی / بازیگر سینما و تلویزیون
خودخواه نباشیم

از تجهیزات پزشکی سفارش شده استفاده نمی‌کنند؟ مردم، لطفاً به این مسائل بی‌توجهی نکنید، ما همچنان درگیر معضلات ناشی از همه‌گیری این بیماری هستیم. خواهش‌چند ماه دیگر هم جلوی بعضی خواسته‌های خود بایستیم. اگر ما به اصل فاصله‌گذاری اجتماعی بی‌توجهی کنیم، کرونا همچنان همراه ما خواهد بود. اگر این رفتارها باعث شود موج دوم کرونا در مهرماه آغاز شود، سال تحصیلی آینده هم مجدداً مدارس تعطیل خواهد بود. در این شرایط، به توصیه‌هایمان بلا تکلیف می‌مانند و هم زندگی خودتان مختل می‌شود. بنابراین از افرادی که قصد سفر در تعطیلات عید فطر را دارند خواهش می‌کنم دست از این کار خود بکشند.

جواد نکونام / مربی فوتبال
همه برای یک هدف

همه مایک هدف داریم و آن هم این است که موارد لازم را رعایت کنیم تا این بیماری از کشور ما خارج شود؛ پس باید با در نظر گرفتن شرایط فعلی برای کار و تفریح و زندگی مان، تصمیمات درست و عاقلانه‌ای بگیریم. طبیعتا این روزهایی که گذرانیم برای هیچ‌کس آسان نبود، اما فکر می‌کنم بدتر این است که احساس کنیم قرار است همه مراقبت‌ها و رعایت کردن‌های مان در این چند ماه براد برود؛ پس نباید با اقداماتی مانند سفر کردن مسبب این اتفاق باشیم. در روزهایی که هرکسی با هر شغل و جایگاهی، فعالیت‌های عادی زندگی‌اش دچار اختلال شده بود، حیف است اگر زمانی که در روزهای مدیریت بیماری هستیم، دوباره با تصمیم‌های احساسی سر جای اول برگردیم و آمار مبتلایان را بالا ببریم و زنجیره بیماری را گسترش بدهیم؛ اتفاقی که هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد رخ بدهد اما گاهی ناخوسته و با رفتارهایی مانند سفرها و رفت و آمدهای غیرضروری، اتفاق می‌افتد.

گیتی خامنه / مجری تلویزیون وجدانمان چه می‌گوید؟

مولانا می‌گوید کهنه‌ها را دور بریزیم تا عید نور در آید؛ هموطن عید بندگی و دلبردگی مبارک. اگر نیک بنگریم، مهمان ناخوانده این روزهای دنیا، سبک نوبی از زندگی را به رخمان کشید که چه دوستش داشته باشیم و چه نه، آن گونه که افتد و دانی حداقل تما مدتی روزمرگی‌هایمان را زنگ دیگری می‌زند. اما عید که می‌آید، برحسب عادت ماألف، می‌خواهیم ملال مان را به دست دگرگونی طبیعت بسپاریم و دلتنگی مان را به دامن پر گل دشت‌ها بیاوریم و به سفر برویم؛ غافل از این‌که این بار، آسمان و جنگل و دریا، خوش‌آمدمان نمی‌گویند اگر شکستن قداست قرنظینه و قدم گذاشتن به فضای بیرون را راه و رسم مان بگیریم. حتی کشی ناخوشدونی است که خود ما و عزیزان مان و همه آنها که سوادبای برای سیر و سیاحت دارند، پآروی دل مان می‌گذاریم و آن را به وقتی دیگر موکول می‌کنیم اما باشند کسانی که سلامت مان را به خطر می‌اندازند. راستش تا دنیا است و تا وجدان ما بیدار، آن را نخواهیم بخشیدا و واقعیت این است که اگر ما این حریم را پاس نداشته باشیم، آیندگان بی‌هیچ ملاحظه‌ای سا را به جرم خودخواهی و زیر گذاشتن حق دیگران نکوهش خواهند کرد. **۲**