بزرگ‌ترین معلم زندگی من

[ترجمه: فاطمه امامی]

پدر و مادرها درباره کنار آمدن با زندگی خیلی چیزها از بچه‌ها یاد می‌گیرند.

موریل اسپارک

پانزده سالی می شد که معلمی می کردم، که با بزرگ‌ترین معلم زندگی‌ام آشنا شدم. ملاقات ما به جای کلاس درس در بیمارستان روی داد و معلم من کسی جز دخترم کلسی نبود.

کلسی با فلج مغزی به دنیا آمد و در سن ۵ سالگی ناچار شد با سرطانی دست و پنجه نرم کند که بعدها بر آن پیروز شد. او درباره شجاعت و اراده درس های عجیبی به من داد و من به خاطر حوصله ای که او در مورد م به خرج داد تا زنده هستم آدم بهتری خواهم بود.

۴ ساله بود که تصمیم گرفت مثل بچه های همسن و سالش، بند کفشش را خودش ببندد. من واقعاً یکه خوردم، چون او فلج مغزی داشت و نمی توانست از انگشتان دست چپش درست استفاده کند. من خودم بلد نبودم با یک دست بند کفش هایم را ببندم، بنابراین چگونه می توانستم این کار را به او یاد بدهم؟

کلسی پس از ۳/۵ سال پیگیری، سرانجام این کار را انجام داد. یادم نمی رود که نخستین روز تعطیلات، تابستان بود. کلسی در آن موقع ۷ سال و نیمه بود و من داشتم او را تماشا و تشویق می کردم. وقتی که او دستش را از روی کفشش برداشت و من دیدم که دوتا گره پاکیزه و مرتب زده است، صورتش از شدت هیجان سرخ شد و من از خوشحالی فریاد کشیدم. حقیقتش را بخواهید هیچ وقت کسی از کلسی نپرسید که در چه سنی توانست بند کفشش را گره بزند. من از روی اعمال او، داشتن اراده و خیلی چیزهای دیگر را یاد گرفتم. در زندگی کلسی، سرعت مهم نبود، بلکه رسیدن به اهداف در چارچوب زمانی او بود که از همه چیز بیشتر اهمیت داشت.

در دوره درمان سرطان، کلسی از طریق بازی های خلاقانه مسئولیت اداره شرایط و وضع خود را به عهده گرفت. او همیشه در بیمارستان «رستوران بازی» می کرد و در آن نقش پیشخدمت را به عهده می گرفت و بقیه ما هم نقش مشتری ها را بازی می کردیم. ساعت ها می گذشت و او در نمایشنامه ای که خلق کرده بود، غرق می شد. انگار نه انگار که در بیمارستان بود، بلکه انگار در دنیای بیرون و دور از پزشکان و آزمایش ها به سر می برد، دنیایی که کلسی اطمینان داشت که روزی جزو آن خواهد بود.

کلسی برای مدت ۲ سال، سخت‌تر از همه کسانی که در لیگ بازی می‌کردند، تلاش کرد و هر چند هرگز نتوانست برای تیمش مدال بیاورد، اما هدایایی که او به هم‌تیمی‌هایش داد، بسیار ارزشمندتر از مدال و جام قهرمانی بود

هنگامی که در خانه بود و احساسات عمیق تری را کشف می کرد و در عین حال از حس امنیت برخوردار بود «بیمارستان بازی» می کرد. کلسی به خاطر تنوع هم که شده، نقش پزشک مسئول خودش را بازی می کرد. او از اصطلاحات پزشکی استفاده می کرد، اصطلاحاتی که مابزرگترها واقعاً معنی آن را نمی فهمیدیم. ما فقط با او همراهی می کردیم و مطمئن بودیم که کلسی راه کنار آمدن با مشکلش را پیدا کرده است.

۶ ساله بود که تصمیم گرفت باله یاد بگیرد. از تصور این که بپذیرم این حرف او چقدر مرا ترساند، واقعاً گیج می شوم. عضلات او به خاطر شیمی درمانی ضعیف شده بودند و تعادل درستی نداشت. وزن او به ۱۷ کیلو رسیده بود، ولی من آن قدری که نگران احساسات او بودم، نگران بدنش نبودم. او از این نظر هیچ مشکلی نداشت و روی یکی از چشم هایش چشم بند گذاشته بود. من دائماً نگران این بودم که بقیه بچه های کلاس سربه سرش نگذارند، ولی نمی دانستم که از این جور چیزها چطور با او حرف بزنم. او تسلیم نمی شد و دست بر نمی داشت و من ناچار شدم اسم او را در کلاس باله بنویسم. رقصیدن کلسی تماشا داشت. آیا دائماً می افتاد؟ البته که می افتاد! آیا رقصیدنش زشت بود؟ البته که بود. خیلی زیاد. ولی او هرگز نمی خواست دست از تلاش بردارد و تسلیم شرایط شود. او ابداً تحت تأثیر کارهایی که «نمی توانست انجام بدهد» قرار نمی گرفت. لذت خالص و محض رقصیدن برایش کافی بود. هر کسی که رقصیدن کلسی را می دید، متوجه می شد که با «موضوع جدیدی» روبه روست. او ۴ سال تمام به کلاس رقص رفت و فقط موقعی دست برداشت که اعلام کرد می خواهد به کلاس اسب سواری برود! این بار بی آنکه لحظه ای تردید کنم، او را ثبت نام کردم.

در کلاس پنجم، کلسی در حالی که بسیار هیجان زده بود ورقه ثبت نام در کلاس بسکتبال را برایم آورد. این بار حقیقتاً داشت خودش را درگیر تلاشی جانکاه می کرد. او کند می دوید، قدش کوتاه بود و یک دستش کار نمی کرد. دوباره هشدارهای ذهنی من شروع شد و چیزی در سرم صدا داد، ولی دیگر یاد گرفته بودم که در مورد کلسی به این هشدارها توجه نکنم. هیجانی که در نگاه او وجود داشت، با نهایت قدرت همه تردیدهای مرا می شست و می برد و من او را در کلاس بسکتبال ثبت نام کردم.

پس از نخستین تمرین، مربی اعلام کرد که متأسفانه نمی تواند اجازه بدهد او در یک تیم بازی کند.

هنگامی که برایم توضیح داد که ممکن است کلسی صدمه بخورد، رد نوعی نگرانی درباره دعوای لفظی و شاید هم بدنی بچه های تیم نسبت به کلسی را دیدم و احساس کردم. ولی موضوع اینجاست که هر بچه ای که ورزش می کند در معرض این نوع خطرها هست. با مربی بحث کردم و گفتم که اگر کلسی در معرض خطرات بیشتری است، باید احساس تعلق بیشتری هم داشته باشد. پس از کمی بحث و دلگرمی دادن زیاد، تصمیم گرفت اجازه بدهد که کلسی ورزش کند. کلسی برای مدت ۲ سال، سخت تر از همه کسانی که در لیگ بازی می کردند، تلاش کرد و هر چند هرگز نتوانست برای تیمش مدال بیاورد، اما هدایایی که او به هم تیمی هایش داد، بسیار ارزشمندتر از مدال و جام قهرمانی بود. در ظرف آن ۲ سال هرگز ندیدم که برخورد بازیکنان تیم با کلسی، چیزی کمتر از احساس «ثروت داشتن» باشد. پس از چند هفته تلاش، هنگامی که سرانجام کلسی نخستین تمرین بسکتبالش را انجام داد، همه بچه های ورزشی، اعم از تیم خودی و تیم حریف، دست از بازی برداشتند و هورا کشیدند.

یکی از آن روزها با کلسی به بقالی رفته بودیم که کلسی کاپشن خود را بیرون آورد و مثل یک پرچم به دستگیره روروئک خریدمان آویزان کرد. کمی طول کشید تا فهمیدم چرا این کار را می کند. او می خواست پیراهن ورزشی اش را همه ببینند. حالا کلسی فقط به یک پیروزی فردی دست پیدا نکرده بود، بلکه جزیی از یک تیم هم بود.

حالا کلسی یک دختر شاد و سالم است که در کلاس هفتم درس می خواند. هنوز هم دست از مبارزه با زندگی بر نمی دارد و چالش های جدید را آزمایش می کند و هنوز هم به دوستان و پدر و مادرش درباره پایداری، قدرت ایمان و مهربانی درس های زیادی دارد که یاد بدهد. کلسی! در عمرم معلمی به عظمت او نداشته ام.

بی خطر دوچرخه برانید

[اعظم بشیرنژاد مطلق]

بیش از ۷۰ درصد از کودکان و نوجوانان سنین ۵ تا ۱۴ سال، از دوچرخه استفاده می کنند. در میان این گروه سنی، استفاده از اسکیت های تخته ای و کفش های چرخ دار اسکیت (این لاین) نیز بسیار معمول شده است. با وجود مفرح بودن این گونه تفریحات، استفاده نامناسب از لوازم محافظتی و ایمنی می تواند بسیار مخاطره آمیز باشد. براساس آمار سازمان ملی عملیات ایمنی کودکان در آمریکا، صدمه های مربوط به دوچرخه سواری، پس از صدمه ها و تصادف های ناشی از موتورسواری بیشترین آمار را به خود اختصاص داده است و در این میان، متأسفانه صدمه های سر و گردن عامل اصلی مرگ و میر و یا معلولیت های جسمانی در تصادف های دوچرخه است.

استفاده از کلاه های ایمنی می تواند خطر مرگ یا صدمه های جسمانی را تا حدود زیادی کاهش دهد. ولی متأسفانه با وجود توصیه های ایمنی درباره استفاده از کلاه، کمتر از ۲۵ درصد از کودکان به هنگام دوچرخه سواری از آن استفاده می کنند. به کودکان خود بیاموزید که مراعات نکات ایمنی هنگام دوچرخه سواری و استفاده از اسکیت می تواند مانع از بروز صدمه های مختلف جانی شود.

● اهمیت کلاه ایمنی

استفاده از کلاه ایمنی می تواند ۸۵ درصد از صدمه های ناشی از سر را کاهش دهد. به هنگام خرید کلاه ایمنی این نکات را رعایت کنید.

* کلاه ایمنی حتماً باید استاندارد باشد و طوری روی سر قرار بگیرد که فرد احساس راحتی کند و به هنگام حرکت، به جلو و عقب و طرفین تاب نخورد.
* کلاه ایمنی باید بند چانه ای و یک قلاب یا سگک داشته باشد تا به طور ثابت روی سر قرار گیرد.
* پوشش کلاه باید از جنس سخت و لایه داخل آن از جنس نم گیر باشد. ضخامت آن باید حداقل نیم اینچ باشد و لبه جلویی آن باید حداقل ۲ انگشت با بالای ابرو فاصله داشته باشد.
* باید میان بند چانه ای و چانه یک انگشت فاصله باشد و وقتی دهان خود را باز می کنید بند چانه ای نباید مشکلی برای شما به وجود آورد.

برخی از کلاه های ایمنی چندمنظوره هستند یعنی می توان از آنها در پرداختن به دوچرخه سواری و اسکیت، استفاده کرد.

● نکات مهم برای جلوگیری از آسیب های دوچرخه سواری

* دوچرخه ای را انتخاب کنید که با جثه شما متناسب باشد. هرگز نمی توانید دوچرخه ای را که فوق العاده بزرگ است، کنترل کنید. دوچرخه ای مناسب شماست که هنگامی که روی صندلی آن نشسته اید بتوانید کف پاها را روی زمین قرار بدهید.
* کودکان باید دوچرخه را با چرخ های آموزشی برانند.
* به کودکان نحوه صحیح «ترمز کردن» با دوچرخه را بیاموزید.
* نشانه ها و علائم مهم راهنمایی را به درستی به کودکان آموزش دهید و مطمئن شوید کودکان، قبل از راندن دوچرخه در خیابان، علائم را به خوبی یاد گرفته اند.
* سعی کنید در خیابان در یک خط مستقیم دوچرخه برانید. همیشه نزدیک به جدول خیابان یا پیاده رو برانید.
* نسبت به راه های ورودی اتومبیل، هوشیار باشید.
* بهتر است کودکان هنگام غروب آفتاب یا در تاریکی شب از دوچرخه استفاده نکنند. در واقع بیشترین تصادف ها و مرگ و میرها در این اوقات به وقوع می پیوندد.
* به کودکان خود هشدار دهید در صورت استفاده از دوچرخه به هنگام شب، لامپ دوچرخه خود را روشن کنند یا از پوشش های با رنگ مناسب (بازتابنده) و روشن استفاده کنند.
* دوچرخه باید شیپور یا بوق داشته باشد، مطمئن شوید دوچرخه شما، بازتابنده ایمنی دارد. این بازتابنده ها باید در جلو، عقب و پره های چرخ نصب شود.

● کفش های چرخ دار اسکیت (این لاین)

کفش های چرخ دار اسکیت ورزش مفرح و نشاط انگیز دیگری است که بسیاری از کودکان و نوجوانان را به خود مشغول ساخته است. بدیهی است که استفاده از لوازم ایمنی و رعایت نکات ایمنی تا حدود زیادی از بروز سوانح و صدمه های جسمانی جلوگیری می کند، با این حال حتی افراد حرفه ای نیز دچار حادثه می شوند. رعایت این پیشنهاد به کاهش صدمه های جسمانی کمک می کند.

* به هنگام استفاده از این کفش ها از دیگر وسایل ایمنی آن مانند پرهای زانو، آرنج، کلاه ایمنی و گارد مچ دست نیز استفاده کنید.
* کفش هایی را بخرید که علاوه بر استحکام و ماندگاری زیاد، محافظ قوزک پا نیز داشته باشد.
* قبل از آن که به اسکیت بازی بپردازید، با اجرای حرکات نرم و سبک با کفش های اسکیت به مدت ۵ دقیقه، ماهیچه های بدن بویژه پاها را گرم کنید.
* برای حفظ تعادل بدن خود، زانوان را تا حدودی خم کنید.
* توقف یا «stopping» را به خوبی تمرین و سعی کنید تا بر این مهارت مسلط شوید.
* همیشه از سمت راست پیاده روها و معابر عبور کنید.
* دقت کنید خیابان هایی که تراکم اتومبیل در آنها زیاد است، مکان مناسبی برای پرداختن به اسکیت نیست. حتی پیاده روهایی که در آن رفت وآمد زیاد است نمی تواند جایگاه خوبی برای اسکیت بازی باشد.
* کفش های اسکیت را متناسب با توانمندی های کودک خود انتخاب کنید. اگر کودک شما مبتدی است کفش های اسکیت با ۳ یا ۴ چرخ مناسب است.
* کفش های ۵ چرخ برای اسکیت سوارهای حرفه ای و در مسافت های طولانی مناسب است.
* به هنگام پرداختن به بازی اسکیت، از صاف و مسطح بودن معابر وخیابان ها اطمینان حاصل کنید. بهترین مکان، معابری است که بدون شیب است. همیشه سطح پیاده رو را از نظر داشتن گودال و چاله که موجب سقوط می شوند، بررسی کنید.
* کفش های اسکیت خود را قبل از استفاده از نظر صحت و استحکام چرخ ها و بندهای محافظتی آن بررسی کنید.
* کودکان هرگز نباید در خیابان یا روی سرعت گیرهای اتومبیل (ناهمواری های ایمنی) از اسکیت استفاده کنند.
* مبتدیان می توانند برای شروع و یادگیری از پست هایی که سطح صاف دارند، استفاده کنند تا بتوانند سرعت خود را به خوبی کنترل و بر دیگر مهارت ها تسلط پیدا کنند.
* به کودکان خود بیاموزید به منظور سرعت بخشیدن به حرکت با اسکیت، هرگز به خودرو یا هرگونه وسیله نقلیه در حال حرکت، آویزان نشوند. بسیاری جان خود را از این طریق از دست داده اند.
* در انتخاب مربی مناسب و مجرب برای آموزش اولیه اسکیت، دقت کنید.
* اگر کودک شما حین پرداختن به اسکیت دچار آسیب دیدگی شد حتماً به پزشک مراجعه و درمان را کامل کنید.

● تخته اسکیت

این روزها، تخته اسکیت نیز از جذاب ترین فعالیت های تفریحی کودکان و نوجوان به شمار می رود.

حتی کسانی که در این رشته مفرح به صورت حرفه ای عمل می کنند از سقوط و افتادن بی نصیب نیستند. بنابراین یاد بگیرید چگونه می توانید به هنگام سقوط از بروز صدمات جدی جلوگیری کنید. به هنگام استفاده از تخته اسکیت این نکات را فراموش نکنید:

* وقتی تعادل خود را از دست می دهید، روی تخته اسکیت خم شوید، به این ترتیب ارتفاع سقوط شما کمتر می شود.
* همیشه از کلاه ایمنی، پدهای زانو و آرنج استفاده کنید.
* قبل از استفاده، چرخ های اسکیت را به دقت بررسی کنید.

نوبت دوم

آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار

شرکت ملی نفت ایران
مدیریت اکتشاف

موضوع: مناقصه ۸۶/۱۵۶-م (تعمیر و نگهداری سخت افزار، نرم افزار، شبکه و مرکز کامپیوتر و سیستم‌های هوشمند ساختمان مدیریت اکتشاف)

شرکت ملی نفت ایران - مدیریت اکتشاف درنظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی دومرحله ای به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید.

الف) شرح مختصر عملیات مورد نیاز:
پشتیبانی، تعمیر و نگهداری شبکه کامپیوتری، سخت افزار، نرم افزار، مرکز کامپیوتر و تجهیزات مخابراتی میدانی بر شبکه کامپیوتری و کلیه سیستمهای رایانه ای حدود هشتصد دستگاه رایانه و سی دستگاه سرور و سیستم های هوشمند ساختمان

ب) مدت اجرا:
مدت اجرای عملیات ۳ سال

ج) محل اجرای عملیات:
۹۸٪ تهران و ری، ۲٪ خوزستان و مناطق عملیاتی

د) شرایط متقاضی:
۱- داشتن شخصیت حقوقی
۲- داشتن امکانات تجهیزات مناسب
۳- داشتن تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه
۴- داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه و درصورت برنده شدن ارائه ضمانتنامه حسن انجام کار
طبق‌شرایط کارفرما، مندرج در اسناد و مدارک مناقصه
متقاضیانی که دارای شرایط مذکور در بند «د» فوق می باشند و آمادگی اجرای کار را دارند، می توانند حداکثر ظرف مدت دو هفته پس از تاریخ انتشار آگهی ضمن ارائه درخواست کتبی جهت شرکت در مناقصه به همراه مدارک ذیل به امور پیمانهای مدیریت اکتشاف به نشانی: تهران، میدان ونک، ابتدای خیابان‌سنگل، بن‌بست یکم، ساختمان مدیریت اکتشاف، طبقه دوم، امور پیمانها مراجعه نمایند.
- مدارک رسمی شرکت از جمله اساسنامه، آگهی تاسیس، روزنامه رسمی و آگهی آخرین تغییرات
- تاییدیه از کارفرمایان قبلی
- سوابق و تجربه کاری مرتبط
- مجوزهای لازم صادره از سوی مراجع ذیصلاح (تاییدیه وزارت کار و امور اجتماعی...)
- اعلام توانمندی مالی و تعهد داشتن برای انجام کار
مدارک مناقصه بین پیمانکاران واجد شرایط که به تشخیص کارفرما از بین متقاضیان انتخاب خواهند شد، توزیع خواهد گردید.
بدیهی است ارائه مدارک فوق‌الذکر هیچگونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.
درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن: ۲۹ - ۸۸۶۰۴۵۱۰ تماس حاصل نمایند.

www.SHANA.ir
امور پیمانهای مدیریت اکتشاف

نوبت دوم

آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار

شرکت ملی نفت ایران
مدیریت اکتشاف

موضوع: مناقصه ۱۵۵ / ۸۶ - م مربوط به تامین خدمات شامل:
تخلیات، آبدارخانه، تخلیه و بارگیری کالای ساختمان مدیریت اکتشاف (تهران و ری)

شرکت ملی نفت ایران - مدیریت اکتشاف درنظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی دومرحله ای به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید.

الف) شرح مختصر عملیات مورد نیاز:
انجام خدمات تخلیه‌ای، آبدارخانه، رسیدگی به قفسه‌ای سبز و خدمات عمومی واقع یک ساختمان ۱۲ طبقه واقع در تهران خیابان سئول انجام خدمات تخلیه‌ای، آبدارخانه، رسیدگی به قفسه‌ای سبز، خدماتی و بارگیری کالا و انبارداری واقع یک ساختمان مدیریت اکتشاف واقع در ری

ب) مدت اجرا:
مدت اجرای خدمات ۲ سال

ج) محل اجرای خدمات:
تهران و ری

د) شرایط متقاضی:
۱- داشتن شخصیت حقوقی
۲- داشتن امکانات
۳- داشتن تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه
۴- داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه و درصورت برنده شدن ارائه ضمانتنامه حسن انجام کار
طبق‌شرایط کارفرما، مندرج در اسناد و مدارک مناقصه
متقاضیانی که دارای شرایط مذکور در بند «د» فوق می باشند و آمادگی اجرای کار را دارند، می توانند حداکثر ظرف مدت دو هفته پس از تاریخ انتشار آگهی ضمن ارائه درخواست کتبی جهت شرکت در مناقصه به همراه مدارک ذیل به امور پیمانهای مدیریت اکتشاف به نشانی: تهران، میدان ونک، ابتدای خیابان‌سنگل، بن‌بست یکم، ساختمان مدیریت اکتشاف، طبقه دوم، امور پیمانها مراجعه نمایند.
- مدارک رسمی شرکت از جمله اساسنامه، آگهی تاسیس، روزنامه رسمی و آگهی آخرین تغییرات
- تاییدیه از کارفرمایان قبلی
- سوابق و تجربه کاری مرتبط
- مجوزهای لازم صادره از سوی مراجع ذیصلاح (تاییدیه وزارت کار و امور اجتماعی...)
- اعلام توانمندی مالی و تعهد داشتن برای انجام کار
مدارک مناقصه بین پیمانکاران واجد شرایط که به تشخیص کارفرما از بین متقاضیان انتخاب خواهند شد، توزیع خواهد گردید.
بدیهی است ارائه مدارک فوق‌الذکر هیچگونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.
درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن: ۲۹ - ۸۸۶۰۴۵۱۰ تماس حاصل نمایند.

www.SHANA.ir
امور پیمانهای مدیریت اکتشاف