ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان رضوی
یک شنبه • ۱۲ آذر ۱۴۰۲
۱۹ جمادی الاول ۱۴۴۵ • ۳ دسامبر ۲۰۲۳
شماره ۲۱۳۷۳
۲۵۹۲

زندگی سلام

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

چرا برخی داروها را باید با شکم پر و برخی را با شکم خالی مصرف کنیم؟ ۲
چرایی فرار از خلوت با خود ۳
طنز | استرس‌آورترین لحظات زندگی ۴

الهام‌بخش‌ترین معلول‌های جهان

بتهوون، استیون هاوکینگ، هلن کلر، نیک ووییچ، فاطمه حمامی و... طعم شیرین موفقیت را با وجود مانع بزرگ معلولیت چشیدند

در روز جهانی معلولان بیشتر از چنین شخصیت‌هایی گفتیم

مجید حسین زاده | روزنامه‌نگار

پرونده

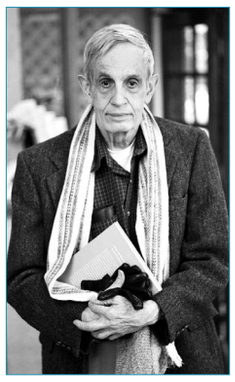
تعداد افراد موفق و نابغه‌ای که در کنار معلولیت به دستاوردهای بزرگ و شگفت‌انگیز دست پیدا کردند، کم نیست. آن‌ها موفق شدند تا تصور رایج اما اشتباهی که درباره محدودیت‌های مربوط به معلولیت در ذهن بعضی از افراد جامعه وجود دارد، از بین ببرند. روز جهانی معلولان از سال ۱۹۹۲ که از سوی مجمع عمومی سازمان ملل متحد اعلام شد، هر سال در ۳ دسامبر برگزار می‌شود. هدف از تعیین این روز ارتقای رشد اذهان عمومی درباره مسائل مربوط به معلولیت‌های مختلف و افزایش آگاهی‌هایی بوده که مانع رفتار نامناسب با آن‌ها شود. طبق آخرین آمارها، بیش از ۵۰۰ میلیون نفر به دلیل نقص در سیستم روحی و مغزی، جسمی و حسی از معلولیت رنج می‌برند. در پرونده امروز زندگی سلام به شخصیت‌هایی اشاره می‌کنیم که موفقیت را با وجود مانع بزرگ معلولیت جسمانی خود به دست آورده‌اند و الگوی دیگران قرار گرفته‌اند.

نوشتن کتاب با پلک زدن

چه کسی؟ چه معلولیتی؟
ژان دومینیک بوبی سندروم قفل شدگی

ژان دومینیک بوبی، روزنامه‌نویس، ژورنالیست و ادیتور مشهور مجله فشن فرانسوی بود. او در سال ۱۹۹۵ دچار حمله قلبی شدیدی شد که باعث شد ۲۰ روز به کما برود. پس از آن که از کما خارج شد، دچار یک اختلال عصبی نادر به نام سندروم قفل شدگی شد. در این سندروم، فرد حالت ذهنی نرمال و پایداری دارد، ولی بدن از سر تا پا فلج می‌شود. درباره ژان-دو، او فقط می‌توانست پلک چپش را حرکت دهد. او به رغم این وضعیت و فقط با پلک زدن، کتابی به نام «لباس غواصی و پروانه» نوشت. فردی به او کمک می‌کرد و الفبا را برای او می‌خواند و او روی حرف مدنظر پلک می‌زد. به این ترتیب کتاب او در ماه مارس ۱۹۹۷ در فرانسه چاپ شد. بوبی دو روز پس از انتشار کتابش مرد.

برنده جایزه نوبل اقتصاد



چه کسی؟ چه معلولیتی؟ جان نش معلولیت: شیزوفرنی

جان فوربس نش، ریاضی‌دان آمریکایی و برنده جایزه نوبل بود. در سال ۱۹۵۹ جان نش شروع به نشان دادن علایم شدید بیماری پارانویا کرد و رفتارهای او بسیار نابهنجار و نامناسب شد. در همان سال او را در بیمارستانی بستری کردند و تشخیص داده شد که او شیزوفرنی پارانوید دارد. پس از درمان او به طور داوطلبانه به بیمارستان مراجعه کرد و به مدت ۹ سال تحت شوک درمانی قرار گرفت. وقتی در سال ۱۹۷۰ از بیمارستان به خانه برگشت به تدریج بهبود یافت. در میان جوایز مهم او می‌توان به جایزه تئوری جان فون نومان در سال ۱۹۷۸ و جایزه یاد بود نوبل در علوم اقتصادی در سال ۱۹۹۴ اشاره کرد. فیلم سینمایی «ذهن زیبا» با بازی راسل کرو که برنده جایزه اسکار شد، بر مبنای زندگی نامه او ساخته شد.

نقاشی چهره‌های معروف بدون دست

چه کسی؟ چه معلولیتی؟
فاطمه حمامی ناتوانی جسمی-حرکتی

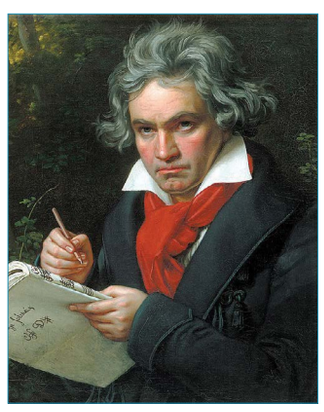
بعید است کسی فاطمه حمامی را نشناسد. یعنی آن‌هایی هم که او را نمی‌شناختند بعد از آمدن کریستیانو رونالدو به تهران و دیدار احساسی‌اش با فاطمه، او را شناختند. فاطمه یک دهه شصتی است و ۳۵ ساله. او یک نقاش است، اما با همه هم‌صنف‌های خود یک تفاوت اساسی دارد و به دلیل معلولیت جسمی-حرکتی به جای دست با پاهایش نقاشی می‌کشد. تخصص فاطمه بیشتر در کشیدن پرتره و چهره آدم‌هاست و او به دلیل نقاشی حرفه‌ای چهره شخصیت‌های معروف مانند هنرمندان، فوتبالیست‌ها، ورزشکاران و... شناخته شده. فاطمه نمایشگاه‌هایی از آثارش در شهرهای آران و بیدگل، کاشان و اصفهان هم برگزار کرده و هیچ چیز جلوی موفقیت او را نگرفته است؛ حتی معلولیت.

افسانه‌ای‌ترین فیزیک‌دان جهان

چه کسی؟ چه معلولیتی؟
استیون هاوکینگ بیماری نورون حرکتی

استیون هاوکینگ فیزیک‌دان نظری است که سال‌هاست به دلیل آثار علمی‌اش به اندازه بازیگران و ستاره‌های معروف دنیا شهرت کسب کرده است. هاوکینگ از بیماری حادنورون حرکتی رنج می‌برد. نشانه‌های این اختلال برای اولین بار زمانی ظاهر شدند که هاوکینگ در دانشگاه کمبریج ثبت‌نام کرد. او تعادلش را از دست داد و از بالای پله‌ها به پایین سقوط کرد و سرش آسیب دید. او که نگران نبوغش بود، در آزمون منسا شرکت کرد تا از سالم بودن توانایی‌های ذهنی‌اش مطمئن شود. تشخیص بیماری نورون حرکتی زمانی انجام شد که هاوکینگ ۲۱ ساله بود، یعنی مدت کوتاهی پس از ازدواج اولش و پزشکان به او گفتند که او بیش از ۲ یا ۳ سال زنده نمی‌ماند. هاوکینگ به تدریج حس دست‌ها، پاها و صدایش را از دست داد و از سال ۲۰۰۹ به بعد کاملاً فلج شد. او مدیر تحقیقات مرکز کیهان‌شناسی نظری در دانشگاه کمبریج بود و به دلیل فعالیت در کیهان‌شناسی و گرانش کوانتومی به‌ویژه درباره سیاه‌چاله، سرشناس‌تر شد.

بزرگ‌ترین آهنگ‌ساز تاریخ



چه کسی؟ چه معلولیتی؟
لودویگ ون بتهوون ناشنوا

بتهوون یکی از بزرگ‌ترین آهنگ‌سازان تاریخ است. او اولین اجرای عمومی‌اش را به عنوان پیانیست در ۸ سالگی انجام داد. در اواسط دهه دوم زندگی‌اش او به عنوان پیانیستی با بداهه‌پردازی‌های پیش‌بینی‌ناپذیر و خارق‌العاده، برای خودش نام و نشانی دست‌وپا کرد. در سال ۱۷۹۶ بتهوون کم‌کم شروع به از دست دادن شنوایی‌اش کرد. او به رغم بیماری‌اش خودش را غرق در کار کرد و چند شاهکار موسیقایی خلق کرد. بتهوون همه این دستاوردها را به رغم ناشنوایی کامل و در ۲۵ سال آخر عمرش به دست آورد.

میکروفن به‌دست در خدمت زندگی

چه کسی؟ چه معلولیتی؟ رضا صادقی ناتوانی پا

با آهنگ‌هایی مثل «وایسا دنیا من می‌خوام پیاده‌شم» و «مشکی رنگ عشقه» معروف شد، اما زندگی‌اش را جور دیگری رقم زد. او همیشه و همه‌جا یک عصا به همراه دارد که شاید خیلی‌ها دلیلش را ندانند. صادقی در برنامه دورهمی که از شبکه نسیم پخش می‌شد دلیل ناتوانی پاهایش در حرکت کردن را این‌طور توضیح داد: «دوست ندارم اسمش را معلولیت بگذارند. یک سال و نیمه بودم که یک دکتر یک آمپول اشتباهی به عصب پایم تزریق کرد. بعد از آن، همه بدنم با مشکلاتی مواجه شد که با پیگیری‌های درمانی خانواده‌ام تمام بدنم به سلامتی خودش رسید به جز زانوهام» این اشتباه پزشکی رضا صادقی را متوقف نکرد و او همچنان یک خواننده پرطرفدار در بین خواننده‌های پاپ است.

اولین نابینا و ناشنوا با مدرک کارشناسی

چه کسی؟ چه معلولیتی؟ هلن کلر نابینا و ناشنوا

هلن ادامز کلر نویسنده، استاد دانشگاه و فعال سیاسی بود که اولین فرد نابینا و ناشنوایی بود که توانست مدرک کارشناسی دریافت کند. داستان این که چطور معلم هلن، آنی سالیوان، توانست سکوت و تنهایی هلن را بشکند، جالب است. سالیوان به هلن یاد داد تا کلمات را روی کف دستش هجی کند و اولین کلمه‌ای که به او یاد داد «عروسک» بود که برایش هدیه آورده بود. هلن سال‌ها برای حقوق زنان، حقوق کارگران و اهداف دیگر کمپین درست کرد.

فتح بلندترین قله‌های دنیا بدون دست و پا

چه کسی؟ چه معلولیتی؟ کایل مینارد معلولیت مادرزادی

کایل مینارد دو بار موفق به دریافت جایزه بهترین ورزشکار سال آمریکا شده است. او بدون داشتن دست و پا قله کلیمانجارو را فتح کرده است. او گفته: من در تمام زندگی‌ام ورزشکار بوده‌ام، از فوتبال گرفته تا کشتی و وزنه‌برداری، جیتسو برزیلی (نوعی ورزش رزمی) و کوهنوردی. من دستاموازز یر آرنج و پاهاموازز یر زانودارم. ممکنه بعضی آدما به من نگاه کنن و برام متاسف بشن، اما واقعا زندگی من فرق زیادی با زندگی شما نداره؛ من مثل هر کسی با کامپیوترم تایپ و مثل بقیه از موبایلم استفاده می‌کنم.»

ستاره در خشان مجموعه فیلم هری پاتر

چه کسی؟ چه معلولیتی؟ دنیل رادکلیف اختلال حرکتی-عصبی

ستاره فیلم‌های محبوب هری پاتر، دنیل رادکلیف مبتلا به یک نوع خفیف «دیس پراکسی» است. دیس پراکسی یک اختلال حرکتی مبتنی بر عملکرد مغز است. این اختلال بر مهارت‌های حرکتی خام و ابتدایی، برنامه‌ریزی حرکتی و هماهنگی تاثیر می‌گذارد و باعث ایجاد مشکل در یادگیری، ادراک و اندیشه می‌شود. دنیل در یک گفت‌وگوی فیس‌بوکی در توضیح این اختلال می‌گوید: «این بیماری هرگز نتوانست جلوی من را بگیرد. برخی چیزها بیشتر جنبه مبارزه دارند، شما را مصمم‌تر و سخت‌کوش‌تر می‌کنند».

نویسنده و سخنران انگیزشی برای همه

چه کسی؟ چه معلولیتی؟
نیک ووییچ نداشتن دست و پا

خیلی‌ها نیک ووییچ را از طریق کتاب «زندگی بی‌حد و مرز» می‌شناسند. زندگی نیک پر از شگفتی است و همین باعث شد تا او بخشی از زندگی خود را در این کتاب بنویسد. کتابی که با استقبال فوق‌العاده‌ای در جهان مواجه شد و در ایران هم نشرهای مختلفی آن را ترجمه کردند. نیک همچنین یک سخنران انگیزشی معروف در دنیاست. او بدون دست و پا متولد شده، ولی با سخنرانی‌های انگیزه‌بخش خود، زندگی میلیون‌ها نفر در جهان را متحول کرده است. او می‌گوید: «موضوع اصلی که سعی در پخش آن در سراسر دنیا دارم تبدیل دیوارها و موانع به درهاست.» خانواده نیک همواره از او حمایت کردند، ولی او در مقطعی تصمیم گرفت زندگی‌اش را تمام کند، اما به این فکر کرد که پدر، مادر و برادرش از نبود نیک به چه اندازه ناراحت می‌شوند و از تصمیمش منصرف شد. نیک با همه محدودیت‌هایی که داشته و دارد دو مدرک لیسانس دارد، ورزش‌هایی مانند شنا، موج‌سواری و گلف را به طور جدی دنبال می‌کند و پدر دو دختر دوقلو و دو پسر است که در سلامت کامل به دنیا آمدند.

منابع این پرونده: برترین‌ها، همشهری آنلاین، دیجیاتو، باشگاه خبرنگاران جوان و...

وزارت نیرو
شرکت برق منطقه‌ای خراسان

مدیریت مصرف برق یعنی بهینه و به اندازه نیاز و در زمان مناسب مصرف کنیم

«آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی یکپارچه به شماره ش/ ۲۵/ ۱۴۰۲»

شرکت برق منطقه ای خراسان در نظر دارد: انجام خدمات پشتیبانی از سخت افزار و نرم افزار های خود را به صورت حجمی از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی یکپارچه به پیمانکار حایز شرایط ، واگذار نماید.

شماره فراخوان درسامانه ستاد	موضوع مناقصه	مدت اجرا	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	محل اعتبار
۲۰۰۲۰۰۱۱۲۳۰۰۰۰۶۰	انجام خدمات پشتیبانی از سخت افزار و نرم افزار های شرکت برق منطقه ای خراسان به صورت حجمی	۱۲ ماه	۱,۹۷۴,۳۷۵,۵۱۴	داخلی

◄ **شرایط لازم برای ورود به مناقصه:** دارا بودن گواهینامه صلاحیت معتبر ایمنی از اداره تعاون،کار و رفاه اجتماعی.
- دارا بودن گواهینامه صلاحیت معتبر پیمانکاری با کد « فعالیت عمومی » حداقل رتبه در محدوده مبلغ برآوردی مناقصه از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی
◄ **نحوه دریافت اسناد مناقصه :** مناقصه گران حایز شرایط می توانند پس از ثبت نام در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و بدون پرداخت وجه اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه را بارگیری نمایند.
◄ **تاریخ دریافت اسناد مناقصه:** از ساعت ۱۰ صبح **یکشنبه** به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۲ تا ساعت ۱۹ عصر **پنج شنبه** به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۶
◄ **تاریخ بارگذاری اسناد مناقصه:** حداکثر تا ساعت ۱۲ ظهر **دوشنبه** به تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۴
◄ **تاریخ و محل تحویل اسناد:** از پیشنهاد دهندگان تقاضا می گردد ؛ ابتدا تصویر کلیه مستندات و مدارک (پاکت کیفی و **الف ،ب و ج**) را درسامانه تدارکات الکترونیکی دولت حداکثر تا ساعت ۱۲ ظهر **دوشنبه** به تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۴ بارگذاری نمایند و اصل پاکت **الف** با شرایط درج شده دراسناد مناقصه درپاکت لاک و مهرشده تا ساعت ۸ صبح **سه شنبه** مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۵ پس از ثبت در دبیرخانه شرکت برق منطقه‌ای خراسان به آدرس: مشهد ، انتهای بلوار وکیل آباد ، نرسیده به جاده شاندیز، سمت راست، به امور تدارکات و قراردادها ، دورنگار ۰۵۱-۳۶۱۰۳۶۲۹ تحویل نمایند.
◄ **تاریخ و محل گشایش پاکت‌های مناقصه:** ساعت ۹ صبح **سه شنبه** به تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۵ در محل امور تدارکات و قراردادها.
◄ در صورت نیاز به دریافت توضیحات بیشتر، متقاضیان می توانند با امور قراردادها به شماره ۰۵۱-۳۶۱۰۳۶۱۴ تماس حاصل فرمایند.
◄ به پیشنهادهای فاقد امضا ، مشروط ، مخدوش وپیشنهاداتی که بعداز انقضا مدت مقرر واصل شود ، مطلقاً ترتیب اثرداده نخواهد شد.
◄ پیشنهاد دهنده موظف به ارایه تضمین معتبر و قابل تمدید مطابق آیین نامه تضمین درمعاملات دولتی می باشد و پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش ، سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن مورد پذیرش واقع نخواهد شد.
◄ سایر اطلاعات و جزییات در اسناد مناقصه درج شده است .

ضمنا متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه های اطلاع رسانی به آدرس ذیل مراجعه نمایند:

پایگاه اطلاع رسانی معاملات توانیر	http://tender.tavanir.org.ir
پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات	http:/iets.mporg.ir
پایگاه اطلاع رسانی مناقصات شرکت برق منطقه‌ای خراسان	www.krec.ir
سامانه تدارکات الکترونیکی دولت «ستاد»	www.setadiran.ir

شناسه ۱۶۱۳۵۹۹

روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای خراسان