۴ روش حفظ سلامت کودکان

وسایل بازی

فراموش نکنید که عروسک‌ها و اسباب‌بازی‌های پلاستیکی کودکان را هرچند وقت یک‌بار بشویید.

حمام

یک روز در میان حمام بردن کودکان، به سلامت پوست و حال خوب کودکان کمک قابل توجهی می‌کند.

پوشاندن زخم

میکروب می‌تواند از طریق زخم وارد بدن کودکان شود، بنابراین بلافاصله بعد از زخم، آن را بپوشانید.

حیوانات خانگی

بدیهی است که سگ‌ها و گربه‌ها می‌توانند باعث انتقال میکروب به بدن کودکان شوند.

تاخیر در گفتار کودکان تا کجا نگران‌کننده نیست؟

زمانی برای حرف زدن

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

حرف نزدن کودک با دیر حرف زدنش تفاوت دارد؛ اولی نیاز به درمان و پیگری دارد و دومی، نیاز به صبر و نگران نبودن! ما دست به‌سر مورد دوم گذاشته‌ایم؛ موضوعی که قریب به اتفاق والدینی که به‌تازگی، مادر شدن و پدر بودن را تجربه کرده‌اند، از سر می‌گذرانند. اما واقعیت این است همان‌قدر که حرف زدن کودک تازه به حرف افتاده، قند در دل پدر و مادرش آب می‌کند، حرف نزدنش هم (البته تا سن مشخصی) نباید والدینش را نگران کند. این موضوع، حدود مشخص، خط قرمزها و نشانه‌هایی دارد که می‌تواند خیال ما را از سلامت کودک‌مان جمع کند و صبر برای شنیدن اولین کلمات را از زبان او، تقویت کند.

واقعیت این است که برای هر موضوع در زمینه رشد کودک، یک رده سنی و دوره زمانی مشخص وجود دارد؛ بازه زمانی و استانداردهایی که به ما می‌گوید از چه زمانی و تا چه هنگام باید انتظار داشته باشیم کودک به نقاط عطف خاصی برسد و اگر نرسد چه؟ اما نقطه پایانی این بازه زمانی برای به حرف افتادن کودک چه زمانی است؟ «اگر کودکی در زمان تولد و بررسی‌های چند ماهگی تا یک‌سالگی‌اش، مورد شنوایی‌سنجی قرار گرفته و مشکلی وجود نداشته، یعنی می‌توانیم تا سه سالگی صبر کنیم و به او برای حرف زدن فرصت بدهیم.» این را دکتر محمد جهانگیری، متخصص اطفال و فوق تخصص نوزادان می‌گوید که معتقد است اختلال در تکلم با تاخیر در گفتار متفاوت است اما برای تاخیر در گفتار کودکان، تا سه سالگی جای نگرانی وجود ندارد و این فرصت برای کودک وجود دارد که حرف زدنش را تا ۳۶ ماهگی به تاخیر بیندازد: «البته اگر در این فاصله، مشورت با گفتار درمان هم می‌تواند کمک قابل توجهی به رفع نگرانی و اطمینان از سلامت کودک کند.»

مقایسه ممنوع!

یک باور و اعتقاد مشترک، تکراری و البته طلایی، بین همه متخصصان اطفال وجود دارد که از مقایسه نکردن بچه‌ها با همدیگر می‌گوید؛ موضوعی که دکتر جهانگیری نیز آن را تایید می‌کند و به جام‌جم می‌گوید: «تفکر غلطی در بین برخی والدین وجود دارد که فکر می‌کنند، زود حرف زدن کودک، نشانه‌ای از هوش اوست و در موقعیتی که فرزندشان، کمی دیر به حرف زدن بیفتد، این دلهره سراغ‌شان می‌آید که نکند فرزند من، کودک باهوشی نباشد؟! در صورتی که اصلا این طور نیست و هر بچه‌ای با توجه به ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد و البته شرایط رشد و محیطی که در آن بزرگ می‌شود، رفتار مختلفی از خودش بروز می‌دهد.» برای همین است که قریب به اتفاق متخصصان معتقدند مقایسه کردن کودکان با همدیگر، اشتباه‌ترین روشی است که والدین می‌توانند در زمینه حرف زدن آنها و البته دیگر جنبه‌های رشدی در پیش بگیرند؛ به‌خصوص این‌که تفاوت‌های آشکاری نیز در بین دختربچه‌ها و پسربچه‌ها وجود دارد که نباید نادیده‌اش گرفت: « با در نظر گرفتن این موضوع، ما به همه بچه‌ها تا سه سالگی وقت می‌دهیم که گفتار را آغاز کنند و اگر این اتفاق نیفتاد، با راهنمایی و مشورت پزشک، روند معاینه نورولوژی (اعصاب اطفال) و گفتار درمانی را آغاز می‌کنیم.»

نشانه‌ها را جدی بگیرید

«حرف نمی‌زند، اما خیلی تلاش می‌کند تا با هر آوا و صدایی، منظورش را برساند که اتفاقا هم می‌رساند!» این را مادری می‌گوید که با وجود این‌که فرزندش تا یک سال و نیمگی کلمه خاصی را ادا نمی‌کند اما دیگر رفتارهای صحیحش، نشان از رشد قابل قبولش دارد. در واقع، درست است که برای دیر به حرف افتادن، خیلی جایی برای نگرانی ندارد اما بهتر است به دیگر نشانه‌های فرزندمان به غیر از ادای کلمات دقت کنیم و به‌سادگی از آن نگذریم مثلا این‌که اگر فرزندمان تا ۱۵ ماهگی، هیچ صدایی جز گریه ندارد و حتی غرغر هم نمی‌کند یا نسبت به اسم خودش واکنش نشانی نمی‌دهد، در برقراری ارتباط ناتوان است یا حتی از زبان بدنش هم برای رساندن منظورش استفاده نمی‌کند، می‌تواند نشانه‌هایی برای نیاز به پیگیری و درمان باشد.

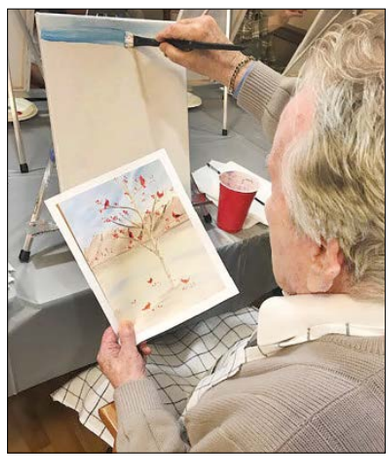
اهمیت آهن و ویتامین

در این میان فراموش نکنید که تغذیه صحیح، اثر بسیار بالایی بر سیستم هوشی و تمرکز کودک می‌گذارد؛ چنانچه کمبود آهن و ویتامین D می‌تواند تمرکز کودک را کاهش دهد و در نتیجه یادگیری‌اش را دچار اختلال کند: «آهن کافی در بدن کودک اهمیت بسیار زیادی دارد؛ چنانچه می‌تواند به تکلم کودک کمک کند یا در روی دیگر ماجرا، یک کودک بیش‌فعال یا پرحرف را نیز به تعادل برساند.» این را دکتر جهانگیری، فوق تخصص نوزادان می‌گوید که معتقد است مصرف این ویتامین‌ها تا دو سالگی از مهم‌ترین وظایف والدین در قبال فرزندشان است.

برش

تقابل ادبی‌ها و ریاضی‌ها

شاید خیلی علمی به نظر نرسد اما تجربه نشان داده برخی از بچه‌هایی که شخصیتی گفتاری دارند، زود شروع به حرف زدن می‌کنند و خیلی سلیس و قشنگ صحبت می‌کنند. زمانی که بالغ می‌شوند در حوزه‌های ادبی و رشته ادبیات، انسان‌های موفقی خواهند بود و در مقابل ممکن است در ریاضیات ضعف داشته باشند: «البته که این مسأله اصلا به‌طور صددرصد اثبات نشده است ولی واقعیت این است که خوب حرف زدن و به‌موقع حرف زدن، گرچه اتفاق خوشایندی است اما نشانه‌ای از هوش بالای کودک یا کم‌هوشی کودکی که دیر زبان باز کرده، نیست؛ بلکه به تفاوت‌های فردی آنها در زمان حال و البته نتایجش در زمان آینده برمی‌گردد.» البته این موضوع تا جایی صدق می‌کند که از خط قرمزهایی مثل سه سالگی یا رفتارهای ابتدایی که هر کودکی باید از خودش بروز بدهد، عبور نکرده باشیم.



سلامت جهان

سالمندان هنرمند

نتایج تحقیقات جدید دانشگاه استرالیای غربی و مطالعه سلامت بوسلتون، سلامت جسمی و روانی بهتر در استرالیایی‌های مسن را با شرکت در کارهای هنری برای لذت‌بردن مرتبط دانست. دکتر کریستینا دیویس، محقق اصلی این تحقیق گفت: نتایج نشان داد افراد مسنی که در طول این تحقیق ۱۲ماهه درگیر هرگونه فعالیت هنری و تفریحی بودند، نتایج سلامت روانی و جسمی بهتری نسبت به افرادی که این کار را انجام ندادند، تجربه کردند.

درواقع این‌که دوست داشته باشید به موسیقی گوش دهید، کتاب بخوانید، رنگ‌آمیزی کنید، آواز بخوانید یا در کنسرت شرکت کنید، می‌توانند دامنه وسیعی از فرصت برای تقویت سلامت فراهم کنند. مردم به‌خاطر این‌که هنر برای‌شان مفید باشد، نیازی به مهارت در آن هنر ندارند، فقط منظور از هنر، رفتن و شرکت در فعالیت‌های هنری و رویدادهایی است که به شما احساس خوبی می‌دهد. این تحقیق با همکاری پروژه بهداشت روانی خوب و هنرهای خوب دانشگاه استرالیای غربی و مطالعه پیری سالم بوسلتون موسسه تحقیقات پزشکی جمعیت بوسلتون انجام شده است.

تحقیقات بیشتر قصد دارد به «میزان هنر» بپردازد؛ مدت زمانی که افراد مسن باید در کارهای هنری شرکت کنند تا تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روانی مشاهده کنند. میزان هنر برای بهزیستی روانی دو ساعت در هفته محاسبه شده است.

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس
(سهامی عام)

تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به کارگیری ماشین آلات راه‌سازی

شماره مناقصه: PGSOC-LEC-Machinery-TE-02339

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد از خدمات ماشین آلات راه‌سازی شامل یک دستگاه بیل مکانیکی چرخ زنجیری ۲۲۰ یک دستگاه بیل مکانیکی چرخ لاستیکی (۱۷۰-۲۰۰)، یک دستگاه لودر نیمه سنگین، یک دستگاه غلتک ۸ تنی، یک دستگاه بولدوزر D7 یک دستگاه گریدر GD705A از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقیقی/ حقوقی و به شرط مالکیت دستگاه و با ارائه سند رسمی و یا وکالتنامه فروش و یا کاری مجاز واگذار کند، بنابراین از متقاضیان واجد شرایط دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۸،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (هشت میلیارد و پانصد میلیون) ریال (در این مرحله دریافت نمی‌شود.)

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها

تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۲۹۱۹، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس
(سهامی عام)

تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به کارگیری دو دستگاه بالابر ماشینی

شماره مناقصه: PGSOC-LEC-Lift-TE-02344

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد از خدمات دو دستگاه بالابر ماشینی (۱۶ متری/ هیدرولیکی لجور) در اختیار با راننده (و در صورت نیاز اپراتور های مد نظر) که حداقل مدل سال ساخت دستگاه‌ها، سال ۱۳۸۵ شمسی باشد را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقیقی/ حقوقی و به شرط مالکیت دستگاه و یا کاری مجاز واگذار کند، بنابراین از متقاضیان واجد شرایط دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۱،۷۵۰،۰۰۰،۰۰۰ (یک میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون) ریال (در این مرحله دریافت نمی‌شود.)

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها

تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۲۹۱۹، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس
(سهامی عام)

تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به کارگیری یک دستگاه کامیون کمپرسی ۱۰ چرخ و سه دستگاه کامیون کمپرسی ۶ چرخ

شماره مناقصه: PGSOC-LEC-Machinery-TE-02342

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد از خدمات یک دستگاه کامیون کمپرسی ۱۰ چرخ در اختیار با راننده (و در صورت نیاز اپراتور های مد نظر) و سه دستگاه کامیون کمپرسی ۱۰ چرخ در اختیار با راننده (و در صورت نیاز اپراتور های مد نظر) که حداقل سال ساخت آن سال ۱۳۸۵ شمسی باشد را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقیقی/ حقوقی و به شرط مالکیت دستگاه و با ارائه سند رسمی و یا وکالتنامه فروش و یا کاری مجاز واگذار کند، بنابراین از متقاضیان واجد شرایط دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۳،۱۵۰،۰۰۰،۰۰۰ (سه میلیارد و یکصد و پنجاه میلیون) ریال (در این مرحله دریافت نمی‌شود.)

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها

تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۲۹۱۹، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس
(سهامی عام)

تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به کارگیری یک دستگاه کامیون کمرشکن دو محور و سه دستگاه کامیون کفی تریلر

شماره مناقصه: PGSOC-LEC-Triler-TE-02336

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد از خدمات یک دستگاه کامیون کمرشکن دو محور، در اختیار، با راننده (و در صورت نیاز اپراتور های مد نظر) و سه دستگاه کامیون کفی تریلر، در اختیار، با راننده (و در صورت نیاز اپراتورهای مدنظر) را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقیقی/ حقوقی و به شرط مالکیت دستگاه و با ارائه سند رسمی و یا وکالتنامه فروش و یا کاری مجاز واگذار کند، بنابراین از متقاضیان واجد شرایط دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۴،۷۱۰،۰۰۰،۰۰۰ (چهار میلیارد و هفتصد و ده میلیون) ریال (در این مرحله دریافت نمی‌شود.)

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها

تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۲۹۱۹، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس