خبر

سرماخوردگی را با این دمنوش‌ها درمان کنید

۵ دمنوش طبیعی برای کاهش علائم آنفلوانزا و سرماخوردگی

وقتی در دوران سرماخوردگی هستید، ضروری است که مایعات بدون کافئین مصرف کنید تا بدنتان هیدراته بماند و نشانه‌های بیماری کاهش یابد. دمنوش‌های طبیعی بهترین انتخاب برای تسکین گلودرد و دیگر علائم سرماخوردگی هستند. به طور معمول، سرماخوردگی علائمی مانند عطسه، آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد و سرفه را ایجاد می‌کند. نوشیدن چای یا سایر مایعات گرم اغلب در کاهش علائم سرماخوردگی مؤثر است و می‌تواند به هیدراته نگه داشتن بدن، رفع احتقان و تسکین گلودرد کمک کند. در این مطلب چند نوع دمنوش و چای به شما معرفی می‌شود که به عنوان یک درمان خانگی برای سرماخوردگی مفید هستند.

همیشه نوشیدن یک فنجان چای داغ، انتخابی هوشمندانه در هنگام سرماخوردگی است، زیرا می‌تواند گلودرد را تسکین دهد و احتقان را از بین ببرد. هم‌چنین مصرف این نوشیدنی گرم در مواقعی که در شرایط آب و هوایی سرد قرار دارید، سبب آرامش و تنظیم دمای بدن می‌شود. شواهد زیادی نشان می‌دهد که دمنوشِ برخی از ترکیبات گیاهی ممکن است علائم عفونت تنفسی را کاهش دهد. نوشیدن دم‌کرده لیمو یا چکاندن چند قطره لیمو در انواع نوشیدنی‌های گیاهی، یک درمان خانگی است که محبوبیت زیادی دارد و معمولاً برای تسکین گلودرد مورداستفاده قرار می‌گیرد. لیمو حاوی ویتامین C است و این ویتامین یک ماده مغذی مهم برای بدن در مبارزه با سرماخوردگی یا ویروس‌های دیگر است.

۱. چای سنجد

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که سنجد ممکن است علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا را تسکین دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که افرادی که در طول بیماری، از دم‌کرده پودر سنجد استفاده می‌کردند، سرماخوردگی کوتاه‌تر و علائم خفیف‌تری داشتند. این فواید احتمالاً مربوط به محتوای آنتوسیانین و فلاونوئید سنجد است که خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و تقویت‌کننده سیستم ایمنی دارند. هم‌چنین یک بررسی جدیدتر در سال ۲۰۲۱ نشان داد که سنجد به درمان بیماری‌های تنفسی ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کند و مدت و شدت بیماری را کاهش می‌دهد.

۲. دمنوش بابونه

استفاده از دمنوش بابونه یک راه عالی برای رهایی از شر ویروس سرماخوردگی است. بر اساس تحقیقات، این دمنوش به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند تا عفونت‌های ویروسی را هرچه سریع‌تر از بین ببرد.

توجه داشته باشید که استفاده از دمنوش بابونه در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.

۳. دمنوش زنجبیل

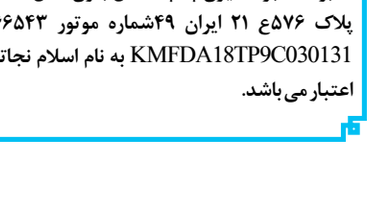
می‌توانید برای کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا از دمنوش زنجبیل استفاده کنید. به گفته‌ی محققان، در هنگام ابتلا به این بیماری‌ها بدن دچار التهاب می‌شود و دمنوش زنجبیل به‌دلیل داشتن خواص ضدالتهابی می‌تواند با این عارضه مقابله کند. مطالعات هم‌چنین نشان می‌دهد که زنجبیل به درمان گلودرد، کاهش عفونت گلو و رفع گرفتگی بینی کمک می‌کند.

۴. چای ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان قرن‌هاست که برای درمان بیماری‌ها در طب سنتی چینی مورد استفاده قرار می‌گیرد. گاهی اوقات، از آن در قرص‌های پاستیلی برای کمک به درمان گلودرد پس از جراحی استفاده می‌شود. تحقیقات جدید نشان داده است که شیرین بیان حاوی خواص ضد میکروبی، ضد التهابی و ضد ویروسی است. ماده اصلی فعال در آن «گلیسیریزین» است که به پیشگیری و درمان آنفلوانزا کمک می‌کند.

۵. دمنوش آویشن و عسل

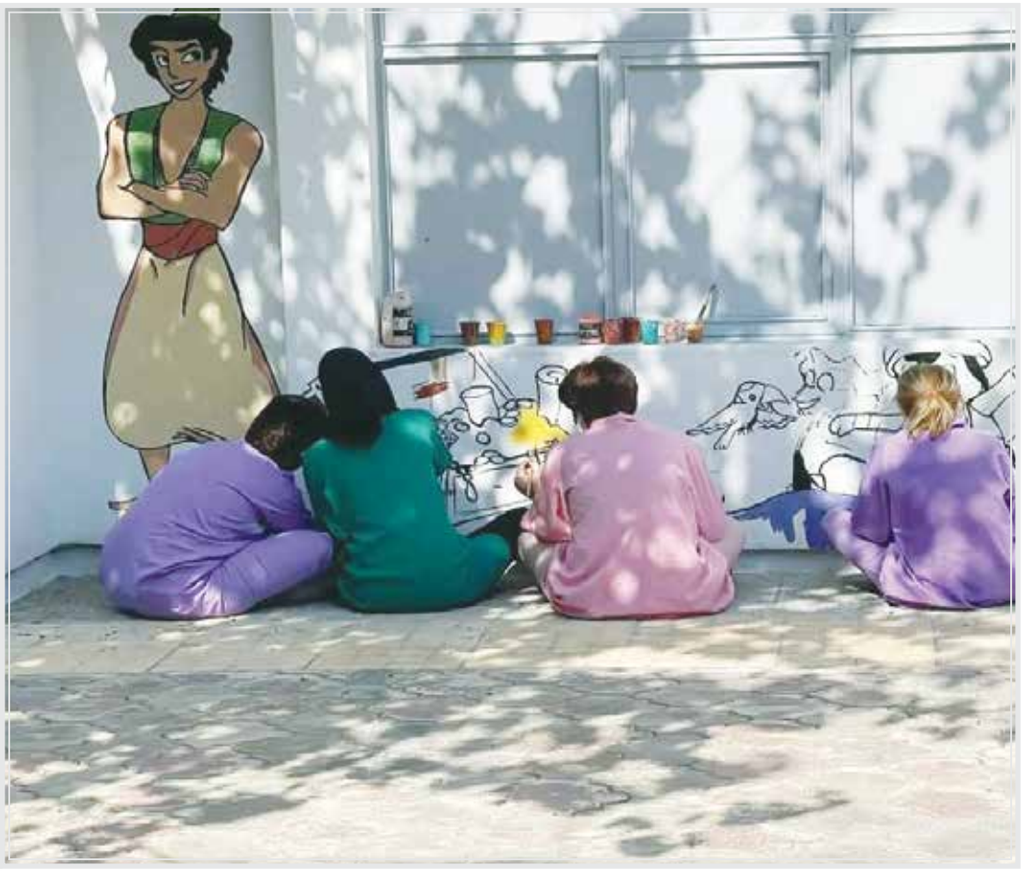
دمنوش آویشن و عسل مشکلات تنفسی ناشی از سرماخوردگی، آنفلوانزا، آلرژی و حتی کرونا را بهبود می‌بخشد. دمنوش آویشن می‌تواند به پاکسازی مخاط ریه کمک کند. عسل نیز به نوبه خود به سرکوب سرفه در هنگام سرماخوردگی کمک می‌کند و گلودرد را تسکین می‌دهد.



گزارشی از وضعیت بیماران اعصاب و روان

روزی روزگاری در امین آباد

گروه جامعه - نیمی از بیماران بیمارستان روانپزشکی امین‌آباد ساکنان همیشگی آنجا هستند. ساکنانی که اینجا را به عنوان خانه خود پذیرفته‌اند. دلتنگ بیرون می‌شوند، اما فرار نمی‌کنند. میان آنها هم پزشک پیدا می‌شود هم معلم و هنرمند. کسانی که هیچ نشان و آدرسی از خانواده‌هایشان نیست.



در میان بیماران امین‌آباد هم پزشک پیدا می‌شود، هم مهندس و هنرمند؛ هم کسی که حتی نمی‌تواند اسمش را بنویسد. کودک دارد و سالمند. درونگرا دارد و برونگرا. یکی با حکم قضایی به اینجا آمده و آن یکی را خانواده‌اش در بیمارستان بستری کرده است

این گزارش روایتی است از زندگی در حصار امین‌آباد. «مینا» دوستانش را صدا می‌زند: «بچه‌ها مهمان داریم.» دست می‌دهند؛ سلام و احوال‌پرسی. چای تعارف می‌کنند. شوخی می‌کنند و صدای خنده‌هاشان به آسمان می‌رود. سیگار می‌کشند. در همان حال از خودشان می‌گویند که چند سال اینجا بستری هستند و چرا بستری شدند. ۲۰ سال سابقه بستری، ۳۰ سال، ۴۰ سال و... . عمرشان همین جا گذشت، در بیمارستان روانپزشکی رازی یا همان امین‌آباد معروف.

به گزارش تجارت نیوز، به تخت‌های بیمارستان زنجیر نیستند. به در و دیوار هم چنگ نمی‌زنند. لباسی که دست‌هایشان را از پشت ببندد هم ندارند. لباس‌های رنگی معمولی مثل بیمارستان‌های دیگر به تن دارند. خودشان می‌گویند اینجا آخر دنیاست. جایی که ساکنانش با دیدن چند نخ سیگار و یک غذای خوب دلشان غنج می‌رود. «خیلی دور، خیلی نزدیک» درست حکایت امین‌آباد است. همین نزدیکی‌هاست، اما انگار که از خاطر همه رفته است.

ساکنان ابدی امین‌آباد

در دامنه کوه بی‌بی شهربانو و در شرق شهر ری، خانه برخی از بیماران اعصاب و روان است. حدود ۲۵ کیلومتر تا مرکز شهر تهران، فاصله دارد. سَردر بیمارستان به نام مرکز آموزشی، درمانی روانپزشکی رازی است، اما به امین‌آباد معروف است. حدود هزار بیمار در بیمارستان امین‌آباد بستری هستند. نیمی از آنها ساکنان ابدی اینجا هستند. برخی از بیماران برای بیرون رفتن و رهایی از بیمارستان بی‌قراری می‌کنند. بسیاری از بیماران اما میلی به رفتن ندارند. درهای بخش‌ها چهار طاق هم که باز باشد، شاید چند متر آن‌طرف‌تر بروند. دورتر؟ نه! دلتنگ بیرون می‌شوند، اما به فرار فکر نمی‌کنند.

کارکنان بیمارستان هم کم و بیش دیگر ماندنی‌ها را می‌شناسند. «مینا» یکی از بیمارانی است که امین‌آباد را خانه‌اش می‌داند. بیشتر از ۲۰ سال است که ساکن اینجاست. بسیاری از بیماران را می‌شناسد. پرستاران و مربی‌ها هم تقریبا به او اعتماد دارند. گاهی کلید درهای اصلی بلوک یا کارگاه را به او می‌دهند که مراقب رفت و آمد بیماران باشد. گاهی هم هماهنگی برخی از کارها را به او می‌سپارند: «بچه‌ها رو جمع کن، چایی بخورند»، «این خوراکی‌ها رو بینشون پخش کن» و... .یکی از پرستاران بیمارستان به تجارت‌نیوز می‌گوید: «اینها خودشان امین‌آباد را پذیرفته‌اند.» یعنی قبول کرده‌اند که جایی ندارند. پناه اول و آخرشان همین‌جاست. این حصار همیشگی را به عنوان خانه خود پذیرفته‌اند.

از بخش کودکان تا بخش سالمندان

قدیمی‌ها کم نیستند. آنها که از زمان کودکی آمده‌اند. حالا در بخش سالمندان بستری هستند. تعدادی از آنها دیگر توان پایین آمدن از تخت را هم ندارند. دیگر یادشان نمی‌آید که دنیای بیرون از اینجا چه شکلی است. آسمانش همین رنگی است؟ آدم‌هایش فقط در یک محدوده خاص اجازه رفت و آمد دارند؟ چه می‌خورند و چه می‌پوشند؟

قبل از انقلاب بود که «رضا» دریا را دید، بعد از مدتی هم راهی این بیمارستان شد. دیگر نه لب دریا که حتی چند خیابان آن طرف‌تر از امین‌آباد را هم نتوانست قدم بزند. جز همان اردوهای سالانه «فشم» که خیریه بیمارستان برای آنها تدارک دیده است. «رضا» ۶۹ سال سن دارد. ۴۶ سال از زمانی که در بیمارستان پذیرش شد، می‌گذرد. امین‌آباد خانه‌اش شد. جوانی‌اش همین‌جا گذشت. حالا موهایش یکدست سفید شده است. هنوز اما با هیجان از دنیای بیرون از بیمارستان حرف می‌زند. خودش اینجا و دلش بیرون است. دلش کنار دریاست که هر چند وقت یکبار خاطره‌اش را تعریف می‌کند. شاید امید دارد یکبار دیگر هم که شده آنجا را ببیند و در ساحلش قدم بزند. کسی را هم ندارد. یک دخترخاله داشت که سال‌هاست از او هم خبری نیست.

صدسال تنهایی

بیش از یک قرن از زمانی که کلنگ بیمارستان امین‌آباد را زدند، می‌گذرد. شاهدی است بر صدسال تنهایی بیماران. برخی از بیماران زیر سقف همین بیمارستان عمرشان تمام شد. کس و کاری هم نداشتند. کارهای کفن و دفنشان را بیمارستان یا خیریه انجام داد. آگهی ترحیم نداشتند. مجلس ختم هم نداشتند. انگار نه خانی آمده و نه خانی رفته است. فقط خاطره‌ای کم‌رنگ در ذهن برخی از بیماران و کارکنان گذاشتند.

کسی نمی‌داند چقدر به در و پنجره خیره ماندند؛ منتظر یک دوست یا آشنا که به آنها سر بزند. منتظر یک نشانه که باور کنند فراموش نشده‌اند و آن بیرون یکی به یادشان است. کسی نمی‌داند چقدر در ذهنشان خیابان‌های شهر را تصویرسازی کرده‌اند یا چقدر دلشان برای دریا پر کشیده است.

سیگار حرف اول را می‌زند

دل‌خوشی بزرگ بسیاری از بیماران امین‌آباد، سیگار است. زمان توزیع سیگار که می‌شود، صف می‌کشند تا حتی یک نخ هم که شده بیشتر سیگار بگیرند. سیگاری‌ها بهتر می‌دانند که یک نخ سیگار در روزهای نداری چقدر خواستنی است. میانشان هم کسانی هستند که سیگار نمی‌کشند. برای دوستانشان سیگار می‌گیرند یا آنکه با کالایی دیگر آن را معاوضه می‌کنند.

بار اصلی تهیه سیگار بر دوش خیریه بیمارستان است. مسئول خیریه را که از دور می‌بینند، به سرعت خودشان را می‌رسانند. به هر ترفندی شده یک نخ بیشتر از سهمیه‌ای که خیریه برایشان تعیین کرده، می‌گیرند. نه اینکه خیریه نخواهد سیگار بیشتری بدهد، توان مالی‌اش را ندارد. هر چهارشنبه، خیریه حدود ۳۰ باکس سیگار می‌خرد و میان بخش‌های مختلف بیمارستان تقسیم می‌کنند. با یک حساب سرانگشتی تامین یک روز سیگار برای اهالی بیمارستان، حدود ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان هزینه دارد.

به روایت پرستاران

تنها بیماران نیستند که در امین‌آباد روزگار می‌گذرانند. برخی از کارکنان بیمارستان می‌گویند اینجا دیگر حق آب و گل داریم. «کرامت» یکی از پرستاران بیمارستان است؛ از آن قدیمی‌هایش. سال ۱۳۷۵ در بیمارستان شروع به کار کرد. می‌گوید: «درد بیمار بیشتر درک نشدن است. کاش می‌فهمیدیم چقدر به محبت و توجه نیاز دارند.» «موسوی» یکی از کارکنان بیمارستان است؛ از آن قدیمی‌هایش. بیش از نیم قرن از آمدنش به اینجا می‌گذرد. سال ۱۳۵۲ برای شغل پرستاری در بیمارستان شروع به کار کرد و سال ۱۳۸۴ بازنشسته شد. بعد از بازنشستگی اما بیمارستان را ترک نکرد. دوباره همین‌جا و در موسسه خیریه مشغول به کار شد.

او می‌گوید: «کار کردن با بیماران روان، عشق می‌خواهد. برخی تا اسم امین‌آباد می‌آید، فکر می‌کنند با تعدادی بیمار زنجیری و خطرناک روبه‌رو می‌شوند، اما اینطور نیست. گاهی پیش می‌آید که بیمار نامتعادل شود و بدرفتاری کند. همین که حالش بهتر می‌شود، عذرخواهی می‌کند. دست خودشان نیست. بیش از آنچه فکرش را کنید، مهربان هستند.»

بیماران با چه خوشحال می‌شوند؟

عمر روابط پرستاران و بیماران آنقدر زیاد است که دیگر می‌دانند حال بیماران با چه خوب می‌شود و با چه گوشه‌نشین می‌شوند. «قلی‌تبار» پرستار بیمارستان، به تجارت‌نیوز می‌گوید: «رفتار خوب با بیماران، حال آنها را خوب می‌کند. باید شرایط را برای بهتر کردن حال آنها فراهم کنیم. موسیقی بگذاریم، تفریح درمانی را برای آنها تعریف کنیم؛ یعنی آنها را گردش ببریم. ملاقات‌هایی را برای آنها تدارک ببینیم. سیگار و خوراکی هم بیماران را خوشحال می‌کند.» او توضیح می‌دهد: «بعد از کرونا و برای همین مسائل مالی و کمبود نیروی انسانی برنامه گردش بیماران بسیار کم شد. تاثیر این گردش‌ها را می‌توانستیم در حال و هوای آنها ببینیم. حالشان را بسیار خوب می‌کرد.»

گذر کند روزها در امین‌آباد

یک تفریح کوچک گاهی تاثیرش از ده‌ها قلم دارو برای بیماران بیشتر است. مصرف دارو در بیمارستان زیاد است. بستگی به تجویز پزشک بیمار دارد. برخی از بیماران بیش از ۱۵ قلم دارو در صبح، ظهر و شب می‌خورند. تعدادی از بیماران هم داروی کمی مصرف می‌کنند. حالشان بیشتر با حرف زدن یا ملاقات خوب می‌شود. فرد تازه‌واردی که به بیمارستان برود (حالا به هر دلیلی) با خوشحالی به استقبالش می‌روند. سلام و احوالپرسی معمول دارند. تعارف می‌کنند که جایی بنشیند. بعد هم شروع به حرف زدن می‌کنند. دلشان با یه گپ ساده و کوتاه می‌رود.

کارها در بیمارستان روی نظم و تعریف‌شده پیش می‌رود؛ مثل برنامه غذا خوردن. رأس همان ساعتی که بیمارستان تعیین کرده است، بیماران را بیدار و راهی سلف می‌کنند. ساعت ۶ صبح زمان بیدار شدن بیماران است. بعد از نظافت شخصی، راهی سلف غذاخوری می‌شوند. شاید برخی از بیماران زمان غذا خوردنش بیشتر طول بکشد. کارکنان باید منتظر بمانند تا غذا خوردن آنها تمام شود. ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱۳ به ناهار خوردن اختصاص دارد. ساعت هفت و نیم تا هشت شب هم زمان شام خوردن آنهاست.

کاردرمانی دارند؛ مواد اولیه برای کار، نه

به جز غذا خوردن، بیماران ساعاتی را هم در کارگاه‌ها می‌گذرانند. می‌گویند کاردرمانی است. یعنی حال بیمار بهتر می‌شود. احساس مفید بودن می‌کند. دیگر محصور در همان اتاق‌های رنگ و رو رفته بخش‌های بیمارستان نیست. گذر زمان برایش راحت‌تر است. به اصطلاح دستش به جایی بند است. کمتر بی‌قرار می‌شود. جای خالی ملاقات‌ها را برایشان کمی پر می‌کند. مزیت‌هایش زیاد است اما چرخش گاهی نمی‌چرخد. برای کاردرمانی بیماران را با سرویس به کارگاه می‌برند. راه دوری نیست. حدود چند متر آن‌طرف از بخشی که در آن بستری هستند؛ در همان محوطه امین‌آباد و در دل همان حصار.

به یاری خیریه

دست و پا کردن پولی که بشود هم برای بیماران سیگار گرفت هم میان وعده و...، چندان برای موسسه خیریه راحت نیست؛ میان‌وعده‌ای مانند یک کیک کوچک یا یک سیب. فکرشان درگیر نو کردن لباس‌های بیماران هم مانده است. حتی برای فصل سرما هم لباس گرم ندارند. لباس گرمشان برای این روزها و شب‌های سرد، شنل کوتاه و کم ضخامتی است که سال‌ها قبل یکی از خیرین برای بیماران تهیه کرده است.محمد زمردی یکی از فعالان خیریه بیمارستان است. بیماران و کارکنان اینجا کم و بیش او را می‌شناسند. چهارشنبه‌ها که می‌شود زمردی با چند باکس سیگار و کمی خوراکی راهی بخش‌های مختلف می‌شود. بیماران هم از دور که او را می‌بینند به استقبالش می‌روند. برایشان حکم رفیقی را دارد که به ملاقات آنها رفته و به یادشان است. یادش نرفته که بیماران منتظر سیگار هستند. می‌داند که «احمد» پفک دوست دارد و «مریم» بیسکویت. همین توجهات کوچک است که حال آنها را خوب می‌کند. خوشی‌های کوچکی که از خیرین راه دور و نزدیک می‌رسد. اما این خوراکی‌ها هم آنقدر زیاد نیست که بتواند به همه بیماران برسد. نیازهای بیمارستان هم کم نیست؛ از پتو، غذا و میان‌وعده گرفته تا مواد اولیه کارگاه‌ها.

از بخش کودکان تا سالمندان

بیمارستان بخش‌ها و بلوک‌های مختلفی دارد. برخی از بلوک‌ها برای ساکنان دائمی اینجاست. یعنی همان بیمارانی که حالا حالاها نمی‌روند. اگر هم مرخص شوند، یکی دو ماه بعد دوباره برمی‌گردند یا حتی چند روز بعد.

۹ بلوک در بیمارستان به بیماران دائمی اختصاص دارد. نیمی از بیماران (حدود ۵۰۰ نفر) در این بلوک‌ها بستری هستند. عموم این ۹ بلوک را سالمندان تشکیل می‌دهند. بخش فعال هم مربوط به بیمارانی است که در رفت و آمد هستند. بیمارانی که اغلب کس و کاری دارند. تحرکات و بی‌تابی رفتاری بیشتری هم نسبت به بیماران بخش‌های دائمی دارند. حدود ۳۵۰ نفر از بیماران امین‌آباد را زنان تشکیل می‌دهند.

بخش کودکان بیمارستان با یک دیوار و محوطه کوچک به دو بخش دختران و پسران تقسیم شده است. تا بعدازظهر و حدود ساعت ۱۷، اجازه استفاده از تلفن و تماس با بیرون از بیمارستان را دارند. بعد از این ساعت فقط از بیرون از بیمارستان می‌توانند تماس دریافت کنند. برخی از کودکان از این بخش مستقیم به بخش‌های بزرگسالان می‌روند. مثل دو قلوهایی که اینجا همه از زیبایی‌شان می‌گویند.

اون ور روزهای تاریک

در میان بیماران امین‌آباد هم پزشک پیدا می‌شود، هم مهندس و هنرمند؛ هم کسی که حتی نمی‌تواند اسمش را بنویسد. کودک دارد و سالمند. درونگرا دارد و برونگرا. یکی با حکم قضایی به اینجا آمده و آن یکی را خانواده‌اش در بیمارستان بستری کرده است. برخی هم از بهزیستی به امین‌آباد منتقل می‌شوند. در میان بیماران از هر قشری می‌توان دید، حتی از شهرهای دیگر. یکی از آنها پزشک است. او هم بیشتر از ۱۰ سال است که در بیمارستان بستری شده. دانش پزشکی‌اش را فراموش نکرده است. در جواب اینکه «پادرد دارم»، می‌گوید: «بستگی دارد کجای پا درد می‌کند. ساق پا یا زانو؟ موقع نشست و برخاست هم درد دارد؟ باید اول عکس رادیولوژی بگیری.» یک معاینه کوتاه می‌کند. بعد هم چند قلم دارو را نام می‌برد. اما می‌گوید این داروها باید با تجویز پزشک باشد. تاکید می‌کند که فقط احتمالاتش را گفته و شاید بیماری چیز دیگری باشد.

خبر

۱۰ باید و نباید برای کاهش احساس تنهایی

به گفته دانشمندان علوم اجتماعی، یک بحران رو به افزایش بهداشت عمومی احساس تنهایی است. تنهایی بر همه افراد از جوان تا پیر تاثیر می‌گذارد و می‌توان دلایل مختلفی برای آن متصور بود. علت اصلی افزایش احساس تنهایی احتمالا به نحوه ارتباط، تعامل و عملکرد ما در محیط اجتماعی امروزی مربوط است. جایی که زندگی می‌کنید، وضعیت زندگی، وضعیت سلامت جسمی و روانی، کارکردهای مغزی، زیست‌شناسی و ژنتیک، پویایی روابط خانوادگی، تجربیات اولیه دوران کودکی، محیط مدرسه یا محل کار و نحوه استفاده از شکل‌های دیجیتال ارتباطات همه می‌توانند در چرایی و علت تنهایی نقش داشته باشند.

به طور کلی، احساس تنهایی به این معنی است که چیزی در مسیر ارتباط و تعامل انسانی، احساسی از تعلق داشتن از زندگی شما گم شده است و حال شما را بد می‌کند. افراد در هر سنی و به دلیل هر یک از دلایل مطرح شده در بالا ممکن است احساس تنهایی و انزوا کنند که وقتی این حس در طولانی مدت در کسی وجود داشته باشد، چیزی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت. تنهایی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، اختلالات شناختی، زوال عقل و مرگ زودرس را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. هر چاره و علاجی برای تنهایی باید بر اساس شرایط خاص زندگی و سبک زندگی شما باشد. در واقع در ابتدا باید مشخص شود که شما کدام نوع تنهایی را تجربه می‌کنید. در حالی که هیچ راه ثابت‌شده‌ای برای کاهش کامل و دائمی تنهایی برای همه وجود ندارد، برخی از رویکردها وجود دارد که مطالعات نشان داده‌اند می‌توانند برای بسیاری از افراد موثر باشند. در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

بایدها:

۱- یک زندگی اصیل داشته باشید که توسط شما تعریف شده است و به شما احساس کامل بودن می‌دهد. شما باید با خودتان صادق باشید که بتوانید تا حد امکان شاد باشید و دیگرانِ همفکر خود را وارد زندگی خود کنید.

۲- یاد بگیرید که خودتان را همانطور که هستید دوست داشته باشید و به آن احترام بگذارید. هر چه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان اهمیت بدهید، دیگران نیز بیشتر همین کار را برای شما انجام خواهند داد. (هر چند دوست داشتن خود برای کسانی که از احساس تنهایی مزمن رنج می‌برند کار چندان آسانی نیست و نیاز به کمک یه متخصص سلامت روان است).

۳- از افرادی که به تلاش‌های شما برای برقراری ارتباط واکنش نشان نمی‌دهند یا پاسخ مشابهی نمی‌دهند، گذر کنید.

۴- مراقبت از یک حیوان خانگی می‌تواند به کاهش تنهایی و اثرات منفی آن بر روی سلامتی شما کمک کند.

۵- به دنبال کمک باشید. اگر احساس تنهایی شما مداوم است، یک متخصص سلامت روان می‌تواند به شما کمک کند تا با مشاوره فردی و یا گروهی ریشه مشکل خود را پیدا کنید.

نبایدها:

۱- در خدمت خوشی دیگران نباشید. انجام دادن همیشگی کاری که دیگران از شما می‌خواهند یا آنچه فکر می‌کنید از شما انتظار دارند انجام دهید، شما را از صادق بودن با خودتان و داشتن یک زندگی اصیل باز می‌دارد.

۲- رفتارهای سمی دیگران را بیش از حد تحمل نکنید. چرخه‌های تعاملی گاهی اوقات می‌تواند منجر به روابط آزاردهنده برای فردی شود که می‌تواند باعث احساس انزوا و تنهایی در او شود.

۳- خودتان را آنطور که فکر می‌کنید دیگران شما را تصور می‌کنند، تصور نکنید. (آنچه دیگران درباره شما فکر می‌کنند لزوما خود واقعی شما نیست)

۴- زندگی اجتماعی خود را با دیگران مقایسه نکنید، به خصوص در شبکه‌های اجتماعی. به خصوص مهم است که به یاد داشته باشید که رسانه‌های اجتماعی همیشه زندگی واقعی نیستند و لزوما قابل باور نیستند.

۵- وقتی کاری که انجام می‌دهید به شما کمک نمی‌کند احساس ارتباط و هدفمندی بیشتری داشته باشید، از امتحان کردن چیز جدید تردید نکنید

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۲/۱۷

نوبت اول

شرکت تولید نیروی برق شهید رجائی در نظر دارد سرویس و بازپیچی عایقی روتور ژنراتور واحد گازی GE-F9 نیروگاه سیکل ترکیبی شهید رجایی را بصورت مناقصه عمومی دو مرحله ای با انعقاد قرارداد به پیمانکار واجدالشرایط واگذار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۰۱۵۰۰۰۰۰۰۱۸ انجام خواهد شد.

۱. زمان فروش الکترونیکی اسناد مناقصه از طریق سامانه ستاد: از شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۰۲ تا ساعت ۱۶ روز پنج شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۰۷

۲. آخرین مهلت بارگذاری الکترونیکی پیشنهاد در سامانه ستاد و تحویل نسخه فیزیکی پاکت الف: تا ساعت ۰۸:۰۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

۳. مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ۴،۰۴۴،۴۴۰،۰۰۰ ریال مطابق آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوب ۹۴/۹/۲۲

۴. زمان بازگشایی پاکات الف و ب: روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ ساعت ۸:۱۵ صبح

محل تحویل نسخه فیزیکی پیشنهادات: قزوین،مجتمع ادارات نواب، بلوار مالیات ،جنب اداره صنعت و معدن ساختمان علامه قزوینی طبقه سوم ، ضمناً پیشنهاد دهندگان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۳۳۷۶۹۱۳- ۰۲۸ داخلی ۲۱۲ یا ۲۱۴ تماس یا به سایت http://rajaei.tpph.ir یا http://iets.mporg.ir مراجعه نمایند.

شناسه آگهی : ۱۶۲۷۹۴۱

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴

امور تدارکات شرکت تولید نیروی برق شهید رجائی

۶۲۸۹

برگ سبز کامیون پمپ انتقال بتون مدل ۲۰۰۹ رنگ آبی روغنی شماره پلاک ۵۷۶ع ۲۱ ایران ۴۹شماره موتور D۶CB۸۱۶۶۵۴۳شماره شاسی KMFDA18TP9C030131 به نام اسلام نجاتیان مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

سند و برگ سبز سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۸رنگ سفید شماره پلاک ۱۴د۳۲۵ ایران ۴۹شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۴۴۰۳۶شماره شاسی NAAN01CAX9K754264به نام سیروس شجاع زاده مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

نوبت دوم

شناسه : ۱۶۲۵۲۲۱

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای فشرده

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب
شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون (سهامی خاص)

شماره مناقصه عمومی ۶۴ / م خ /۱۴۰۲ شماره تقاضا: ۰۲۰۱۲۶۳- ۴۸

شرح تقاضا: مولد برق اضطراری ۵۰ کاوا

شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون در نظر دارد کالای مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای فشرده تهیه نماید. لذا با توجه به الزام درج مناقصات در سامانه ستاد ایران، مناقصه گران میبایست اسناد مناقصه را در مهلت تعیین شده از سامانه ستادایران (www.setadiran.ir) دریافت نموده و تا قبل از پایان مهلت ارسال پاسخ،اسناد و پاکات خواسته شده را (اسناد ارزیابی کیفی و پاکات الف،ب و ج) طبق مدارک اعلام شده در اسناد مناقصه بارگذاری نمایند.

۱-در راستای حمایت از تولید داخل کالای مورد نظر میبایست از سازندگان داخلی تامین گردد.

۲-مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی کیفی(طبق فرم ارزیابی کیفی اسناد مناقصه):۱- آخرین صورتهای مالی حسابرسی شده (۱۰ سال آخر)به همراه اظهارنامه وفیش های پرداخت مالیات قطعی ۲-قرارداد های مرتبط با موضوع مناقصه به همراه حسن انجام کار۳-لیست پرسنل وتصویر مدارک تحصیلی پرسنل کلیدی به همراه لیست بیمه۴-مدارک ایزو۹۰۰۱ :۱۴۰۰۱ و ۱۸۰۰۱ معتبر

۱- مبلغ برآورد مناقصه: ۴۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

۲- نوع و مبلغ تضمین: ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه (فرآیند ارجاع کار) به مبلغ ۲،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

۳- ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی دارای اعتبار شش ماه الزامی است.(سایر ضمانتنامه های دارای اعتبار کمتر از زمان اشاره شده قابل پذیرش نمی باشند.

۴- آخرین مهلت تقاضای شرکت در مناقصه و بارگذاری مدارک ارزیابی کیفی و پاکات فنی، مالی و ضمانت نامه طبق زمان بندی در سامانه ستادایران می باشد.

۵- مناقصه گرانی که اسناد مناقصه را در مهلت تعیین شده در سامانه ی ستادایران (مهلت دریافت اسناد) دانلود ننمایند، قادر به بارگذاری (اسناد ارزیابی کیفی و پاکات الف،ب و ج) نخواهند بود.

آدرس جهت ارسال ضمانتنامه: اهواز- منطقه برومی- کیلومتر ۱۲ جاده اهواز/ سربندر- نرسیده به پلیس راه - شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون - ساختمان دو طبقه (ستادی) -طبقه ی همکف-کمیسیون مناقصات -تلفن: ۰۶۱۳۴۱۸۸۳۳۴

۶- بارگذاری پاکات ضمانت نامه (الف)، پاکات فنی (ب) و مالی (ج) همزمان با اسناد ارزیابی کیفی می باشد.

۷- تاریخ و محل گشایش پاکات مالی: متعاقباً اعلام خواهد شد.

۸- زمان تحویل کالا : ۱۲۰ روزه

۹- ارائه ضمانت حسن انجام تعهدات به میزان ۱۰٪ مبلغ مورد معامله توسط برنده مناقصه قبل از سررسید ضمانتنامه فرآیند ارجاع کار ضروری می باشد.

نکته : هزینه درج آگهی و مراتب تجدید در جراید از برنده مناقصه کسر خواهد شد.

ردیف	تعداد	واحد	شرح کالا	قلم
۱	۱۲	NO	SYNCHRONOUS GENERATORS: (DIESEL ENGINE) & ACCORDING TO IEC 60034 & EN12100/EN60204 IPS M-EL-138 & IPS M-EL-100 RATED POWER: 50 KVA at 40°C طبق پیوست اسناد مناقصه	۱

برای دریافت اطلاعات تکمیلی به سایت های ذیل مراجعه شود .
آدرس سایت ستاد ایران :
http://setadiran.ir
http://mogpc.nisoc.ir

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون