

وسواس فکری

اختلال وسواس، اختلال اضطرابی است که در نتیجه آن افکار ناخواسته، غیرقابل کنترل، غیر منطقی و تکراری به ذهن فرد می‌رسد. وسواس های فکری در اغلب اوقات در مواردی مانند نگرانی در مورد ابتلا به بیماری های غیرقابل درمان، ترس از مرگ یا یک اتفاق وحشتناک، انجام رفتارهای شرم آور، افکاری درباره قتل، تصورات جنسی یا مذهبی، احساس نیاز شدید برای برقراری نظم و تقارن و... ایجاد می‌شود. این وسواس ها آزادنده است و فرد سعی می‌کند با انجام اعمال وسواسی یا افکار وسواسی دیگری از شر آنها خلاص شود. وسواس های عملی متداول شامل وسواس شست وشو، غسل کردن، نجس و پاکی، وسواس در انتقال نجاست، وسواس تقارن، شمارش و چک کردن و... است. فکر وسواسی باعث ایجاد اضطراب می‌شود و فرد برای مقابله سعی می‌کند آنها را سرکوب کند اما این افکار دوباره و بدتر از قبل باگشته و اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند. برای درمان وسواس سعی کنید فهرستی از محرک‌ها و افکار وسواسی تهیه کنید. شدت ترس یا اضطرابی را که در هر موقعیت در شما ایجاد می‌شود مشخص و از کم به زیاد رتبه بندی کنید. پس از نوشتن موقعیت‌ها، راهکارهایی را که برای آن بین بردن اضطراب انجام می‌دهید، یادداشت کنید. در طول شبانه روز زمان‌هایی را به افکار وسواسی خود اختصاص دهید. می‌توانید اسم این زمان را «وقت وسواس» بگذارید. در این زمان‌ها می‌توانید کاملاً غرق در وسواس های فکری خود شوید. در طول روز، هر زمان که افکار به ذهن تان می‌رسد، آنها را یادداشت کرده و در دوره وقت وسواس به آنها فکر کنید. افکار وسواسی را به چالش کشید و آنها را ضبط کنید و در طول بازه زمانی ۴۵ دقیقه‌ای مرتب گوش کنید، به‌طوری‌که گوش کردن به این وسواس‌ها باعث ایجاد تنش در شما شود. در مواجهه مستمر با نگرانی و وسواس، به تدریج اضطراب تان کاهش می‌یابد؛ سپس می‌توانید همین تمرین را برای فکر وسواسی دیگری تکرار کنید. از افراد باتجربه کمک بگیرید و در مورد نگرانی‌ها و خواسته‌های تان به‌طور رودرو با آنها صحبت کنید. سبک زندگی خود را تغییر دهید. به‌طور مرتب ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید. در صورت شدت علائم با یک روان شناس مشورت کنید.



واریز وام بازنشستگان در مردادماه

محمد اسدی، رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته تامین اجتماعی درخصوص زمان پرداخت وام ۳۰ میلیون تومانی به حساب بازنشستگان گفت: ثبت نام اولین مرحله این وام در سال ۱۴۰۳، اوایل تیر ماه از طریق کانون های بازنشستگی آغاز شده که طی این مرحله برای ثبت نام بازنشستگان ۴۰ هزار سهمیه در نظر گرفته شد. / ایسنا



حذف مدارس کانکسی بالای ۱۰ دانش آموز

مصطفی پردلی، معاون رسانه وزارت آموزش و پرورش در صفحه ویراستی خود نوشت، آموزش و پرورش دولت سیزدهم مدرسه یک تاسه کلاسه هم ساخته و این مدارس در مناطق کمتر برخوردار با جمعیت دانش آموزی پایین بوده است به طوری که در مهر امسال مدارس کانکسی بالای ۱۰ نفر جمعیت در کشور نخواهیم داشت. / جام جم



کمبود جهانی انسولین های قلمی

ناصر هیراد، معاون برنامه ریزی اداره کل داروی سازمان غذا و دارو با اشاره به کمبود جهانی انسولین قلمی نوومیکس، گفت: در حال حاضر کمبود این انسولین در استرالیا، اندونزی، کره جنوبی، مالزی، هند، ترکیه و... با بحران مواجه شده اما در کشورمان بخشی از انسولین های قلمی مورد نیاز بازار از مسیر واردات تامین می‌شود. / جام جم

دود بیمارستان های فرسوده در چشم بیماران

ناایمنی مراکز درمانی باردیگر زنگ های خطر را به صدا درآورد

هر از چندگاهی آتشی به جان یکی از مراکز درمانی و بیمارستانی در گوشه و کنار شهرها می افتد چند روزی هیاهوی ناایمنی این مراکز را به راه می اندازد تیتیر یک اخبار می شود. نهادهای مختلف برای چنددهمین بار از نبود ایمنی مراکز درمانی پایتخت گلایه می کنند، اما طولی نمی کشد که خطرها و خطرناک شدن ایمن سازی خاموش و تا حادثه بعدی فراموش می شود! روز پنجشنبه ۲۸ تیرماه وقوع یک آتش سوزی در بیمارستان شریعتی تهران دوباره آذیر خطر مراکز درمانی و بیمارستانی ناایمن را به صدا درآورد! این حادثه در حالی رخ می دهد که هنوز مدت زیادی از آتش سوزی در بیمارستان قائم رشت و مرگ ۹ نفر از بیماران بستری در این بیمارستان نمی گذرد.

۷۰ درصد بیمارستان ها ناایمن است

سال ۱۴۰۱ امیر ساکی، مدیرکل منابع فیزیکی وزارت بهداشت درباره وضعیت فرسودگی بیمارستان ها اعلام کرد در دهه ۸۰ ارزیابی لرزهای بیمارستان های کشور در دستورکار قرار گرفت و نتایج آن نشان داد که حدود ۷۰ درصد ساختمان های درمانی با همان بیمارستان فرسوده است. این میزان در تهران به دلیل قدمت بیمارستان ها بیش از ۸۰ درصد بوده است. نتایج همچنین نشان داد بیش از ۹۰ درصد بیمارستان های فرسوده امکان مقاوم سازی نداشته و به عبارتی مقاوم سازی آنها توجیه پذیر نیست.

تجربه هایی که عبرت نمی شود

حادثاتی نظیر پلاسکو، متروپل، بیمارستان گاندی، انفجار سیلندر گاز در کلینیک سینا اطهر در تیرماه ۱۳۹۹ یا ۱۹ کشته و ۱۴ مصدوم و آتش سوزی در بیمارستان حضرت رسول (ص) در تیرماه ۱۴۰۱ تنها چند مورد از تجربه های تلخ چند سال اخیر است که البته عبرت نشد. تعدد این گونه حوادث سبب شد تا

برش

جای خالی مجازات نادیده گرفتن ایمنی

این عضو شورای شهر تهران به جام جم می گوید: «در بحث ایمن سازی بیمارستان ها یک ایمن سازی سازهای وجود دارد که این مسأله عمده تا مربوط به بیمارستان های قدیمی است که اکنون نیاز به بازسازی دارند. بر همین اساس این بیمارستان ها باید تخریب و دوباره ساخته شوند.» وی می افزاید: «بیمارستان های فرسوده در بحث سازه عمده تا

فرسوده، هنوز هزار مرکز درمانی یعنی چیزی حدود ۴۰ درصد از مراکز تهران ناایمن است! در بررسی جزئیات این حوادث یک مسأله مشترک به چشم می خورد بی توجهی مسئولان این بیمارستان ها به هشدارهای ایمن سازی است. در همین حادثه اخیر بیمارستان شریعتی اعلام شد علی رغم این که نام این بیمارستان در لیست بیمارستان های ناایمن تهران نبوده اما به گفته ملکی، این مرکز درمانی پیش از این چندین بار مورد بازرسی ایمنی قرار گرفته و موارد نقص به مدیران

آن اطلاع داده شده بود، ولی چندان مورد قرار نگرفت! **هشدارهای تشریفاتی** ماجرای بی توجهی برخی مسئولان به هشدارهای ایمن سازی مراکز درمانی و بیمارستانی ظاهرا ید طولایی دارد! سال گذشته که بیمارستان خصوصی گاندی تهران دچار حریق شد و نمای ظاهری آن در آتش سوخت و آن شب پراضطراب را برای همه رقم زد، پیش از آن پنج بار اخطار آتش نشانی دریافت کرده بود!



مزایده سراسرک املاک تملیکه و مازاد بر نیاز بانک سپه

نوبت اول

به شماره ۴۱۳/۱۴۰۳/۰۱

دولت (ستاد) مقدور می باشد و کلیه مراحل فر آیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، از سال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد. علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت نام سامانه ستاد با شماره ۱۴۵۶ تماس و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند. کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برداعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.

بانک سپه — معاونت مهندسی و پشتیبانی

لیست املاک مازاد بر نیاز بانک سپه — شماره مزایده مرجع: ۴۱۳/۱۴۰۳/۰۱ — شماره مزایده در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد): ۲۰۰۳۰۳۰۰۱۸۰۰۰۰۰۱

ردیف	منطقه	آدرس	شماره پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه (متر مربع)	اعیان (متر مربع)	سهم بانک	وضعیت ملک	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	نحوه فروش	توضیحات
۱	سمنان	شاهرود ، خیابان ۲۲ بهمن، ساعت گل، ساختمان اسبق شعبه ۲۲ بهمن (بانک مهراقصدا سابق)	۲۵۰/۳	ساختمان	تجاری – مسکونی	۲۳۴.۰۵	۳۷۵.۳	شش دانگ	تخلیه	۴۰۵,۹۴۸,۰۰۰,۰۰۰	تقدیا نقد و اقساط ۳۰٪ نقد الباقی تسهیلات طی اقساط ۶۰ ماهه	دارای گواهی پایانکار، طبقه همکف دارای ۱۰۹ مترمربع تجاری و قسمتی به متر از ۱۲۷ مترمربع مسکونی، زیرزمین انباری به مساحت ۲۶,۹۰ مترمربع و طبقه اول با کاربری مسکونی به مساحت ۱۰۳,۵ مترمربع می باشد. ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد .
۲	سمنان	سمنان خیابان امام خمینی (ره) روبروی پارک کودک، نیش کوچه امام خمینی ۱۹، ساختمان شعبه اسبق بازار (بانک قوانین)	۹۷۲۵/۳۰	ساختمان	تجاری- خدماتی	۱۳۵.۶	۳۶۶	شش دانگ	تخلیه	۲۳۶,۶۲۷,۰۰۰,۰۰۰	نقد یا نقد و اقساط ۳۰٪ نقد الباقی تسهیلات طی اقساط ۶۰ ماهه	دارای گواهی پایانکار، زیرزمین به مساحت ۱۰۸ مترمربع با کاربری انبار تجاری، همکف ۱۲۰ مترمربع تجاری و راه پله و طبقه اول یک واحد خدماتی به مساحت ۱۲۶ مترمربع . در بهره برداری از ملک و یا انجام هرگونه تغییرات بنا ، رعایت ضوابط و مقررات میراث فرهنگی (بافت های تاریخی) از سوی مالک (خریدار) الزامی است . ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۳	سمنان	مهدیشهر سه راه المهدی نیش میدان ولیعصر (عج) ساختمان رادمهر	۲۵۲۸/۱۱۴	مغازه	تجاری	قدرالسهم	۱۰۴,۹۶	شش دانگ	عدم تخلیه	۳۱,۷۸۴,۶۰۰,۰۰۰	تقدی	مغازه تجاری به مساحت ۶۶,۷۶ مترمربع بانضمام نیم الکن به مساحت ۳۸,۲ مترمربع. متصرف دارد . تخلیه ملک به عهده خریدار است. ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۴	سمنان	سمنان خیابان شهدا ، شهدا ۱۸ کوچه شهید سهرابی ساختمان نوید پلاک ۸ طبقه اول	۳۶۷۹/۲۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۱۸,۱۶	شش دانگ	عدم تخلیه	۲۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تقدی	دارای پارکینگ ، انباری و آسانسور متصرف دارد. تخلیه ملک به عهده خریدار است . ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۵	سمنان	سمنان ، گلشهر خیابان شهید کاشفی پلاک ۸۷ طبقه همکف واحد ۱	۳۶۰۶/۱۱۰۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۲۴.۵	شش دانگ	عدم تخلیه	۲۷,۳۹۰,۰۰۰,۰۰۰	تقدی	دارای انباری و پارکینگ متصرف دارد . تخلیه ملک به عهده خریدار است . ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد .
۶	سمنان	مهدیشهر ، بلوار کارگر نیش خیابان شاهد پلاک ۲	۲۸۴۹/۱۳۵	ساختمان	مسکونی	۲۳۹,۷۸	۲۱۲,۴۶	مشاعی	عدم تخلیه	۱۱,۴۹۱,۵۵۰,۰۰۰	تقدی	سهم بانک ۳/۲۸۳۳ دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان می باشد و قیمت پایه بر اساس میزان سهم مالکیت بانک ارزیابی شده است . دارای زیرزمین انباری به مساحت ۴۳,۷۲ مترمربع و همکف مسکونی به مساحت ۱۶۸,۷۴ مترمربع . متصرف دارد . تخلیه ملک به عهده خریدار است. ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد .
۷	سمنان	سرخه ، خیابان ۸ شهریور خ شهید اسلامی خ شهید محمدحسین اشرف ، نیش بن بست ندیم	۹۲۸/۲	مغازه	تجاری	قدرالسهم	۱۵۲,۲۸	مشاعی	عدم تخلیه	۹,۸۳۹,۰۰۰,۰۰۰	تقدی	سهم بانک ۳/۹۳۵۶ دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان می باشد و قیمت پایه بر اساس میزان سهم مالکیت بانک ارزیابی شده است مغازه به مساحت ۸۱,۶۳ مترمربع در طبقه همکف بانضمام انباری تجاری (با بهره برداری مسکونی) به مساحت ۷۰,۶۵ مترمربع در زیرزمین . متصرف دارد . تخلیه ملک به عهده خریدار است. ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد .