

اهمیت راستگویی و صداقت از دیدگاه روان شناسی

رشد و پیشرفت در زندگی و بهبود روابط سالم در گرو شکل‌گیری روابط صحیح بر مبنای صداقت است. صداقت در تمام جوانب زندگی تاثیر بسزایی دارد به‌طوری‌که کل زندگی انسان در هر مقطعی تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. صادق بودن نیازمند شجاعت است، زیرا ما را آسیب‌پذیر و مسئولیت‌پذیر می‌کند. واضح است که صداقت، چیزی بیش از گفتن حقیقت است و نیاز به درایت و دانایی زیادی دارد. زمانی که فرد درباره تعهدات و وعده‌هایش با مردم صادقانه رفتار کند درمورد نتایج آن نگرانی‌واسترسی نخواهد داشت به‌همین دلیل کمتر به بیماری‌های ناشی از استرس و تنش روانی مبتلا خواهد شد؛ بنابراین سطح سلامت روانی افراد صادق نسبت به بقیه بالاتر است، این امر به بهبود مهارت‌های ارتباطی و تعاملاتش کمک شایانی می‌کند. افراد صادق برای همه قابل اعتمادند و افراد بیشتری را به سمت خود جذب می‌کنند. به هر سوالی که از شما پرسیده می‌شود با صداقت و صراحت پاسخ دهید و هرگز منافع درازمدت راستگویی و صداقت را به منافع کوتاه‌مدت و ناپایدار دروغ‌گویی نفروشید. عدم صداقت افراد به نوعی به ناامن بودن مربوط می‌شود. افراد با اعتمادبه‌نفس اهمیت چندانی به نحوه قضاوت مردم نمی‌دهند و معمولاً کمتر به این موضوع می‌پردازند که مردم چگونه قضاوت‌شان می‌کنند اما افراد ناآمین به‌دلیل نگرانی‌شان، اغراق و دروغ‌گویی را انتخاب می‌کنند؛ بنابراین اعتمادبه‌نفس‌تان را تقویت کنید. اطرافیان ما بر رفتار ما تاثیر می‌گذارند لذا با افرادی که صداقت دارند تعامل داشته باشید. بدون تردید آرامش خاطر و اعتمادبه‌نفس ناشی از صداقت، بهترین سیاست است؛ زیرا استرس کمتری را در زندگی به شما وارد خواهد کرد و به شما کمک می‌کند تا در صحنه زندگی بهتر عمل کنید. اگر در موقعیتی قرار گرفته‌اید که یک‌بودن منجر به ایجاد بحث‌های بی‌نتیجه می‌شود با شجاعت بگویید که ترجیح می‌دهید چیزی نگویید. این برای شما بهتر از عدم صداقت است و هیچ‌گاه فراموش نکنید که صداقت، لازمه یک زندگی خوب و سالم است و تاثیرات مثبتی بر زندگی همه ما دارد.





زهرا جامدی

گروه جامعه

اعلام هزینه های جدید دانشجویان

مسعود گنجی، رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم از برگزاری جلسه هیات امنای این صندوق در ۳۱ تیرماه خبر داد و گفت: در این جلسه درخصوص مبلغ وام‌های جدید دانشجویی، اجاره‌بهای خوابگاه‌ها و نرخ غذای دانشجویی و سهم دانشجویان از نرخ غذا برای سال تحصیلی جدید تصمیم‌گیری می‌شود./ مهر



هشدار درباره مکمل های ماهواره ای

علیرضا رستمی، مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو گفت؛ مردم در صورت مشاهده تبلیغ یک داروی گیاهی و مکمل در شبکه‌های ماهواره‌ای و مجازی را نشانه غیرمجاز بودن آن تلقی کنند، چراکه داروهای طبیعی سنتی و مکمل معتبر صرفاً در داروخانه‌های مجاز سراسر کشور قابل عرضه‌است./ جام‌جم



ساماندهی مدارس کانکسی

حمیدرضا خان محمدی، رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور باتاکید بر ساماندهی مدارس کانکسی از مهرماه گفت؛ ۱۵ هزار سرویس بهداشتی مدارس نیز در طرح شهید عجمیان در دست بهسازی و تعمیر جزئی است که با تأمین منابع انجام می‌شود. عمدتاً مدارس دورافتاده و مرزی بیشترین کمبود را دارند./ ایرنا

«جام جم» عوامل شیوع تب دنگی در کشور را بررسی می‌کند

هشدار برای آندس

محل شیوع تب دنگی

به گزارش یورونیوز، پشه Aedes albopictus که به‌عنوان پشه بیر آسیایی نیز شناخته می‌شود، بومی نواحی گرمسیری ونیمه‌گرمسیری جنوب‌شرقی آسیاست و اکنون در بیش از ۱۲ کشور اروپایی ازجمله اتریش، بلغارستان، کرواسی، فرانسه و آلمان، عمدتاً به‌دلیل تغییرات آب‌وهوایی در حال گسترش است. البته اکنون این بیماری به‌واسطه شیوع در کشورهای همسایه ایران نظیر کشورهای عمان، قطر، یمن، عربستان، پاکستان، افغانستان و کشورهای آسیای جنوب‌شرقی به ایران وارد شده‌است و اکنون به‌گفته‌حسن واعظی، رئیس‌مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت، استان‌های فارس، خوزستان، هرمزگان، بوشهر، سیستان و بلوچستان، مازندران، گیلان و گلستان مناطق پرخطر از نظر وجود بیماری تب دنگی هستند و موارد وارداتی ابتلای بیمار در این مناطق فراوان است.

نگاهی به آمار ابتلا به تب دنگی

فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت اخیراً از شناسایی ۹۲ بیمار در کشور طی یک ماه گذشته و مرگ سه نفر از این بیماران خبر داد. در اتحادیه اروپا نیز سال گذشته تعداد موارد محلی دنگی از ۷۱ مورد در سال قبل به ۱۲۰ مورد افزایش یافت که در مقایسه با دوره ۲۰۲۱-۲۰۱۰ که تعداد کل موارد گزارش شده ۷۳ مورد بود افزایش قابل توجهی را نشان می‌دهد.

علائم ابتلا به تب دنگی

بسیاری از افراد، به‌خصوص کودکان ونوجوانان، ممکن است هیچ نشانه‌ای را تجربه نکنند اما به گفته متخصصان، به‌طورمعمول حدود ۱۰ تا ۱۰ روز پس از این‌که فرد توسط یک پشه آلوده شود، علائم خود را نشان می‌دهند. بیماری دنگ باعث ابتلای فرد به تب بالای ۴۰ درجه سلسیوس و حداقل دو علامت همچون ضایعات پوستی، درد عضله، استخوان و مفصلی، حالت تهوع، استفراغ، تورم غدد لنفاوی، درد شکم به‌خصوص طرف راست شکم زیر دنده‌ها، درد پشت چشم‌ها و



اینفوگرافیک



جلوگیری از تجمع آب راکد در زباله ها و ضایعات جامد



جلوگیری از تجمع آب در زیر کولر



تعبیه در روی ظروف محتوی آب، مانند تانکر و بشکه



تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب مانند گلدان



نصب توری روی در و پنجره ها



استفاده از پشه بند



پوشاندن اعضای مختلف بدن با لباس های بلند



وارونه کردن اجسام در معرض باران

رتبه اسانی	استان	آدرس ملک	بلاکبندی	عرصه (مترمربع)	امکان (مترمربع)	نوع ملک	نوع کاربری	سند مالکیت	قیمت پایه مزایده (ریال)	توضیحات
گرمانشاه										
۱	کرمانشاه	کنگاور- بلوار انقلاب- روبروی فرماندهی انتظامی- بر بلوار اصلی- زمین مختبرات	۲۷ / ۸۰۶	۱۹۹۴ / ۸۷	۰	شهری	اداری-انتظامی	تکبرگ	۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲	کرمانشاه	گرمانشاه- شهرک معلم- بلوار شهید محمدصادق هاشمی‌خ نصر- مجتمع پیام یلوک- طبقه چهارم واحد ۴۰۱	۱۴۳ / ۵۳۸۲	۰	۸۶ / ۲۰	شهری	آپارتمان مسکونی	تکبرگ	۱۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳	کرمانشاه	گرمانشاه- شهرک معلم- بلوار شهید محمدصادق هاشمی‌خ نصر- مجتمع پیام یلوک- طبقه چهارم واحد ۴۰۲	۱۴۳ / ۵۳۸۳	۰	۸۶ / ۷۹	شهری	آپارتمان مسکونی	تکبرگ	۱۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴	کرمانشاه	سفر- بلوار میاد شیرازی- ۷۵ دستگاه-کوچه شهادر روبروی هنرستان واعظی- پلاک ۲۸۹۶- منزل مسکونی شماره ۲۰	۲۳۰۴ / ۶۹	۲۲۸ / ۴۲	۱۴۷	شهری	مسکونی	تکبرگ	۴۰,۳۴۳,۰۰۰,۰۰۰	
۵	کرمانشاه	محدّه- شهرک شهید بهشتی ۱۲۰ متری اول پلاک۳۵	۱ / ۸۰۹۱	۲۲۳	۱۲۰	شهری	مسکونی	تکبرگ	۳۰,۶۴۵,۰۰۰,۰۰۰	
۶	کرمانشاه	شهرستان محدّه- بخش مرکزی- ناحیهکارگاهی-خیابان قبرستان-خیابان ایران خودرو- طبقه همکف	۵ / ۹۳۷	۲۱۸ / ۵۶	۰	شهری	صنعتی	تکبرگ	۳۹,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷	کرمانشاه	شهرستان محدّه- بخش مرکزی- ناحیهکارگاهی-خیابان قبرستان-خیابان ایران خودرو- طبقه همکف	۵ / ۹۴۰	۱۶۴ / ۹۳	۰	شهری	صنعتی	تکبرگ	۳۷,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۸	کرمانشاه	کرمانشاه- قلعهمشاهخانی	-	۵۲۱ / ۴۴	۵۳ / ۶	شهری	مرکز مخابراتی	فاقد سند رسمی	۱۸,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
کگیلویه و بویر احمد										
۱	کگیلویه و بویر احمد	شهر چرام- خیابان شهید باهنر- پایین تر از هنرستان کار و دانش شهید اکبری- زمین چرام	۱۰۹ / ۶۲	۴۷۵	۰	شهری	مسکونی	تکبرگ	۲۵,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	-
۲	کگیلویه و بویر احمد	شهرستان یاسوج- بلوار کشاورز- شرف آباد- روبروی انبار آهن آلات افشار		۵۳۱۰	۵۰۵	شهری	تجاری و مسکونی	مور تجلسواگذاری	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳	کگیلویه و بویر احمد	شهرستان یاسوج- بلوار کشاورز- پایین تر از تقاطع بلوار فرنی- سمت چپ- سالن ورزشی	۱۸۴۵ فرعی مجزا شده از ۴۷۲ فرعی از ۸۲۷ اصلی	۳۷۰۲	۲۱۶۷	شهری	ورزشی	تکبرگ	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
گیلان										
۱	گیلان	کوممفهان- بلوار مظهری شرقی- روبروی بخشداری- ساختمان اداری قدیم کوممفهان	۷ / ۴۴۶	۱۴۴۶ / ۲۵	۷۰۵	شهری	اداری تجاری	تک برگ	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای آنتن BTS و تجهیزات مخابراتی
۲	گیلان	سیاهکل- خ امام خمینی- ساختمان اداری قدیم سیاهکل	۱۱۴ باقیمانده از سنگ اصلی ۳۱	۱۰۸۹ / ۶۹	۷۷۴	شهری	اداری تجاری	دفترچه ای	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳	گیلان	لنگرود- ساختمان اداری قدیم لنگرود	۶۹۳۰۳	۵۷۰	۷۳۰	شهری	اداری تجاری	بنچاق قفلی	۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴	گیلان	جاده رشت انزلی- طالب آباد- انبار مختبرات	۲۸-۶۴۳ / ۲۷	۶۲۴۸۵	۰	شهری	رفاهی- باغ- انبار	دوستد تکبرگ	۳۸,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵	گیلان	رشت- پیربازار - جاده به سمت چوکلم- کوچه شهیدان برادران یوسفی- ساختمان اداری قدیم پیربازار رشت	-	۳۷۸	۹۰	شهری	اداری تجاری	مور تجلسواگذاری	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
لرستان										
۱	لرستان	بروجرد- فاز ۴ شهرک اندیشه- بلوار شهید ترابی- بعد از بلوار ارتش- نبش سپهر	۴۰۲۹ / ۲۳۵۴	۲۰۲۲ / ۳۵	۱۳۱۷	شهری	اداری	تکبرگ	۸۱۳,۰۹۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای آنتن BTS
۲	لرستان	کوهدشت- روبروی شهرداری- زمین اداری	۸۳۰	۸۲۹	۰	شهری	اداری	توافقنامه شهرداری	۷۶,۲۶۸,۰۰۰,۰۰۰	
۳	لرستان	ساختمان قدیم اداره مختبرات دورود خیابان پاسداران	۱۱۸	۱۰۰۰	۸۵۲ طبق پائین کار	شهری	اداری	فاقد سند رسمی	۱۰۴,۷۷۶,۰۰۰,۰۰۰	
مازندران										
۱	مازندران	محمودآباد- خیابان معلم- ساختمان اداری سه طبقه مختبرات	۴۷ / ۱۳۵-۳۰۱ / ۱۳۶-۴۷ / ۳۰۲	۱۴۳۵ / ۱۲۵	۷۳۹ / ۲۰	شهری	اداری	دو جلد سند تکبرگ قطعی و یک سند دفترچه ای ششاعی	۱,۴۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲	مازندران	کلاردشت- نبش شهرک امیردشت	۳۱۲ / ۲۳۵۸	۳۰۵۴ / ۷۱	۷۳۱	شهری	اداری	تکبرگ	۲,۸۹۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای آنتن BTS
۳	مازندران	نوشهر- مرکز مخابراتی صلاح الدین گلا		۵۴۷۸ / ۲۰	۵۹۶ / ۷۳	شهری	اداری	میایهمنامه	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
هرمزگان										
۱	هرمزگان	بندرعباس- بلوار ام علی- جنب پمپ بنزین جرون- انبار پلیس راه قدیم	۴ / ۲۲۲	۳۳۱۳	۱۴۰	شهری	انبار	قرار داد واگذاری	۵۰۶,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲	هرمزگان	قشم- ملک مسکونی محله گلشهر قشم	۱۹۳۹ / ۴۸۱	۳۳۲ / ۱۲	۱۶۵	شهری	مسکونی	تکبرگ	۹۲,۹۳۳,۶۰۰,۰۰۰	بخشی از ملک ساکن دارد
همدان										
۱	همدان	ناوند- خیابان رسالت- خانه سازمانی سابق	۳ / ۴۴۶	۶۰۰۰	۱۱۰۲	شهری	اداری مسکونی	تکبرگ	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مقدار ۵۷۰ متر اعیانی مسکونی در دو طبقه و ۷۸ متر اعیانی اداری در دو طبقه- پارکینگ سرویسیده - موطه سازی ۴۰۰۰ متر و دیوار کشی ۶۰۰ متر
۲	همدان	اسدآباد- شهرک ولیعصر- مرکز شهید قندی	-	۳۹۰۰	۱۲۹۵	شهری	اداری	دفترچه ای	۲۴۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳	همدان	تویسرکان- خیابان انقلاب- نبش خیابان امیرکبیر- ساختمان ۴ طبقه اداری	۱۵۳۴ / ۱۵۴۰	۳۵۵ / ۵	۱۰۶۵	شهری	اداری	دفترچه ای	۶۰۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	قسمتی از ملک در طرح تعریض قرار دارد.
۴	همدان	ملایر- ابتدای خیابان فخریه- جنب مرکز شهید مدنی	۱۹	۳۹۹ / ۶۶	-	شهری	آذاری تجاری	تکبرگ	۴۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زمین دارای کاربری اداری و باغی ۸ متر تجاری می باشد
۵	همدان	همدان- میدان فلسطین - ابتدای بلوار زینبیه- تالار پیام و سه بلوک ۴ طبقه دو واحدی مسکونی	۲۶۵۹ / ۱	۲۸۹۷	۴۵۰۵	شهری	اداری طبق طرح تفصیلی بهره برداری مسکونی	دفترچه ای	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	فاقد پایان کار- دارای جریمه حذف پارکینگ و اضافه نمودن به قسمت تجاری، مجوز تجاری ۳۹۰ متر اخذ شده ولی در حال حاضر ۸۰۰ متر تجاری استفاده می شود، موقعیت تجاری و اداری و احداث بنا یا ارتفاع بلند پلاک مذکور دارای عرصه اشتراکی ۱۲۳ / ۸۰ واحد آپارتمانی و ۷۵ / ۲۹ دارای حیاط اشتراکی می باشد که در اختیار پلاک مذکور است و پلاک ۱۱۷۷ / ۱۱۵۴ / ۱۰ طبقه بالای ملک مذکور دارای نورگیری از حیاط می باشد.
۶	همدان	همدان- کوی استادان - موطه حکیم کوچه اندیشه	۱۰ / ۱۱۵۲ / ۱۱۷۶۹	-	۱۴۳	شهری	مسکونی	دفترچه ای	۸۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷	همدان	همدان - شهرک الوند - خیابان سهدی- نبش گلستان یک- زمین اداری	۳۶ / ۷ / ۲۶۷	۱۹۱۴	-	شهری	اداری	دفترچه ای	۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۸	همدان	همدان خیابان شکر به ماور سراسر ای شگریه	۱ / ۵۱۹۱	۳۸۷	۲۵۰	شهری	مسکونی	دفترچه ای	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
یزد										
۱	یزد	شهرستان خاتم- شهر مروست- بلوار پاسداران - نبش کوچه شماره ۳ پاسداران و جاده کمر بندی	-	۵۰۴۸	۲۳۲	شهری	اداری	صور تسند مشورا فاقد سند	۹۰,۸۶۴,۰۰۰,۰۰۰	
۲	یزد	یزد- تفت- یر- خیابان امام خمینی- مرکز دوم یر	-	۳۸۲۸	۰	شهری	اداری	۶ فقره بنچاق انتقال قطعی	۱۷۴,۶۹۵,۰۰۰,۰۰۰	