

هستند و با حرف زدن با خود، دنبال راه‌حلی می‌گردند تا به کاهش اضطراب‌شان کمک کند. افراد با خود صحبت می‌کنند و این حرف زدن با خود، باندای درونی در ذهن آنان انجام می‌شود اما همین افراد وقتی دچار اضطراب و چالش در زندگی روزانه خود می‌شوند باندای درونی‌شان به ندای بیرونی و کلامی تبدیل می‌شود.

گوشه گیر نباشید

معمولاً افراد از نواطلب، گوشه گیر و کسانی که تعاملات اجتماعی آنان محدود است و در جمع اغلب سکوت می کنند، با خود حرف می زنند و به «خود گفتن» مبتلا می شوند. زمانی که فرد همصحبتی ندارد که بتواند با او درد دل کند، ناگزیر با خود حرف می زند و از این طریق، برای تأکید بر مشکلات آینده تمرین می کند. توجه داشته باشید این موارد دلایل احتمالی است و موضوع شما نیاز است بیشتر ارزیابی بالینی شود.

نمی دانم چرا خیلی با خودم حرف می زنم!!

پسری ۱۶ ساله ام. مشکلم این است که تمام طول روز را با خودم حرف می‌زنم، گاهی آن قدر بلند این کار را انجام می‌دهم که بقیه فکر می‌کنند که آدم عاقلی نیستم. چه کنم؟

میرساند که برای جبران اعتماد به نفس از دست رفته، با خود حرف می‌زند و با آوردن دلیل و بحث درباره آن، فرد خیالی‌شان را قانع می‌سازد. حرف زدن با خود بیماری نیست و اغلب افراد این تجربه را در طول عمر شان برای یک بار دارند. در جامعه امروز، اضطراب ناشی از مشکلات در محیط کار، مدرسه و خانه باعث بروز این رفتار در افرادی شود.

🌟 **اعتماد به نفس تان را بالا ببرید**

کاهش اعتماد به نفس، از دیگر علل بروز این رفتار است زیرا با انجام آن، می‌توان سرخوردگی‌های ناشی از تعاملات اجتماعی را جبران کرد. افرادی که با خود حرف می‌زنند معمولاً در یافتن راه حل مشکلات سردرگم



احترام اسماعیل زاده | روان شناس

حتمادیده‌اید بعضی‌ها با
خود حرف می‌زنند،
می‌خندند و با فرد خیالی
خود مشاجره می‌کنند اما
نه افراد، سوالی که به ذهن
من است که مسئله چیست؟
فردن کودکان با خود را به
کانه یا تلاش آن‌ها برای پیدا
خود دانست اما افراد این رفتار
می‌توانند نشان دهند، پیرایشان
علل شکل این رفتار می‌تواند
از مشکلات اقتصادی و جای
دگی باشد که افراد را به جایی

مشاوره فردی



برنامه خانوادگی برای شب قدر باید چگونه باشد؟
بی بهره نمانید از امشب

عکس، از میثم دهقانی

خالق هستی و درخواست بخشش، غفران،
نعمت و سلامت مشغول باشند.

برای فرزندان تان الگویی نیکو باشید

قطعا حضور در جمع و همناو شدن با یکدیگر برکت و رحمت بیشتری را به واسطه حضور افراد صاحب نفس در آن جمع، قسمت ما می‌کند و نسوی دیگر حضور فرزند در کنار والدین در این مراسم ضمن آموزش ارتباط با خدا و دین دوستی به آنان اهمیت شب قدر، خواندن دعا، قرآن، نماز و عبادت خدای عز و جل را می‌آموزد چنان که ما نیز از خانواده خویش حضور در این گونه مراسم را توصیه می‌کنیم. بنابراین اگر خانواده فرزندان خود را در این شب قدر با خود همراه سازند و خوشایند ما باشیم آنان را در این شب در کنار همه مسلمانان به شب زنده‌داری و دعا و عبادت مشغول کنیم و بدانیم که فرصت برای دیگر امور زندگی بسیار و این شب قدر و تقدیر امور است که محدود و یک بار است. نکته یابانی آن که بدانیم روز پس از شب قدر در روایات به منزله شب قدر است و همان ارزش و احترام و اعتبار را دارد. آن چه در این شب به دست می‌آوریم از تضرع و زاری به درگاه خدا و خواست بخشش و غفران لازم است در روز خیزش به آن پایبند باشیم و خدای نکرده به حرف یا عملی نایبنداز کف دهیم.



حواد رستمی | کارشناس مسائل دینی

در قرآن و روایات جست و ویژه آن جایی
متن تعریف و تبیین آن از سوی خداوند
آن می فرماید: «تو چه می دانی شب قدر
را هاست، در این شب ملائک و روح به
ی (تقدیر) هر کاری و این شب سرشار از
بمان طور که به احتمال زیاد مه شنیده‌اید،
بیست و یکم و بیست و سوم) سفارش به
و شب دیگر است.

مناسبت روز

اهمیت شب زنده داری در امشب

فی‌رموند: «محروم است کسی که از خبر این شب بی بهره بماند.» از این دوروایت، الگوی رفتار خانواده مسلمان در شب قدر تعیین می‌شود. بر این اساس نیکوست که پدر و مادرها، خود و نوازها را برای آبیاری و شرب نهداری آماده و طوری بر نامهریزی کنند که همه اهل خانواده در این شب بیدار باشند و از درک رحمت و برکت آن محروم نشوند. در ضمن در اسلام همیشه جمع بر فرداوی بوده و ترجیح داده شده که یکی از افراد دعا، نماز و نوازهای شب قدر را خانواده‌ها در مکانی مناسب با جمعی از مومنان و مسلمانان بگردانند و به‌ارز و نیاز با

چند روز این بین باید برای خانواده‌ها مهتر
شد، نقل روایتی از رسول خداست که
سرت در شب ۲۳ رمضان همه اهل خانه
به شب زنده داری یاری می داد و هر آن
ردی که خواب الکومی شد بر صورت او
می پاشید تا شب از کد غمط و رحمت و
مغرت این شب بری نصیب نماند. در روایتی
که گریز نقل شده که حضرت (زهرا(س) روز
نزل از شب قدر شریاطی برای فرزندان و
منزل از فراهم می کرد که شب را بیدار
نشدن نظیر آن که روز استراحت کنند و شب
بام کمتر بخورند که سستیگن نشوند و

آکھی مناقصه

شهر داری منطقه ۱۲ مشهد در نظر دارد پیمان ذیل را از طریق مناقصه عمومی و افکار نماید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.ets.mashhad.ir مراجعه شود.

ردیف	شماره مناقصه	موضوع	برگزار کننده	آخرین مهلت تحویل پیشنهادات
۱	۷	بازسازی معابر خاکی بلوار اندیشه	شهرداری منطقه ۱۲	۹۸۰۴/۲۳

امور قرار دادها و پیمانهای منطقه ۱۲

آگهی مناقصه عمومی

۱- **کارفرما:** شهرداری مشهد- سازمان حمل و نقل و ترافیک مشهد مقدس

۲- **موضوع مناقصه:** نگهداری و تعمیر سامانه دوربین های نظارت تصویری، دوربین های ثبت تخلقات و شبکه انتقال اطلاعات ترافیکی مرکز کنترل ترافیک مشهد.

۳- **مبلغ برآورد:** ۱۵,۴۶۸,۸۵۰٫۰۰ ریال (پانزده میلیارد و چهارصد و شصت و نه میلیون و هشتصد و بیست و پنج هزار ریال) که به صورت حد در صد نقد می باشد.

۴- **شرح تفصیل شرکت در مناقصه:** ۷۷۲,۶۹۱,۵۰۰ (هفتصد و هفتاد و سه میلیون و چهارصد و یک هزار و دویست و پنجاه ریال) می باشد که به صورت واریز قبض نقدی و یا ارائه ضمانت نامه بانکی به دستگاه مناقصه گزار تسلیم گردد.

۵- **مدت زمان اجرای کار:** دوازده ماه شمسی

۶- **محل، زمان و مهلت دریافت اسناد:** تمامی اشخاص حقوقی واجد شرایط، می توانند برای دریافت اسناد از تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۰۷ تا ۱۳۹۸/۰۳/۲۲ تا ساعت ۱۷:۰۰ به تارنامای www.ets.mashhad.ir مراجعه نموده و پس از ثبت نام در سامانه نامین کنندگان و تأیید از سوی دستگاه مناقصه گزار، نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

۷- **محل ازمان تحویل پیشنهادات:** از مهلت تسلیم پیشنهادها به دبیر خانه سازمان، ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۵ می باشد.

۸- **محل ازمان بازگشایی پیشنهادات:** ساعت ۰۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۶ - انتهای خیابان فدائیان اسلام - ساختمان معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری مشهد - طبقه همکف - سازمان حمل و نقل و ترافیک مشهد.

مستفادین جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به سایت www.traffic.mashhad.ir مراجعه نمایند.

تلفن تماس: ۰۵۱-۳۳۴۴۸۴۷۲

سازمان حمل و نقل و ترافیک

آگهی مناقصه عمومی

مناقصه گر: سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد

- موضوع مناقصه:** بارگیری، حمل، انتقال و تخلیه حدود ۶۵۰ تن ($\pm 20\%$) زباله در شبانه روز از محل ایستگاه خدمات شهری شماره یک (۷۵ متری رضوی) واقع در بولوار مفتاح شرقی (بولوار میامی) و بارگیری، حمل، انتقال و تخلیه حدود ۴۰۰ تن ($\pm 20\%$) زباله در شبانه روز از محل ایستگاه خدمات شهری شماره دو (خین عرب) واقع در حد فاصل میدان سپاد و فهمیده انتهای خیابان طرح جی طوسی به محل های دفن زباله، (مرکز دفن شماره ۱ واقع در کیلومتر ۵ جاده قدیم نیشابور یا مرکز دفن شماره ۲ واقع در کیلومتر ۳ میامی) توسط کشتنده و سیمی توپلر کمپکتور
- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه:** ۶۷۷/۴۲۵/۰۰۰ ریال
- تاریخ دریافت اسناد:** از تاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۹ تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۳
- آخرین مهلت تحویل پیشنهادات:** ساعت ۱۳:۰۰ روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۳
- تاریخ بازگشایی پاکات:** ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۵
- محل دریافت اسناد:** مشهد، بزرگراه شهید کلاکتری، در فاصل میدان حافظ و غدیر، سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد - ساختمان شماره ۲ - اداره امور قراردادهای سایر اطلاعات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج شده است

سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد


خلاصه آگهی مناقصه عمومی
 سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری مشهد در نظر دارد "خرید و اجرای سیستم اعلام و اطفاء حریق FM200 مرکز داده" را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به انجام رساند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی ets.mashhad.ir مراجعه شود.
سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری مشهد

منافسه عمومی مقاوم سازی فاز دو پروژه ایستگاه مفتح
سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد در نظر دارد مطابق قوانین و مقررات نسبت به مقاوم سازی فاز دوم پروژه ایستگاه آتش نشانی مفتح به شرح ذیل اقدام نماید

برآورد اولیه: ۶۲.۳۹۹+۰۳۸.۰۲۴ریال

مدت و محل تحویل: مدت اجرا ۱۰ ماه و محل اجرا مشهد انتهای خیابان مفتح

میزان سپرده شرکت در مناقسه: ۲.۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰+ریال

سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است

چنانچه برندگان اول، دوم یا سوم حاضر به انعقاد قرارداد نشوند ضمانت شرکت در مناقسه اتان به نفع سازمان ضبط می گردد.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقسه اعلام گردیده است

کلیه درخواست کنندگان اعم از اشخاص حقوقی و حقیقی می بایست مجوز فعالیت بر ترم مجوز صلاحیت ایمنی از اداره کل کار و امور اجتماعی را دارا بوده و در سایت تامین کنندگان شهرداری مشهد به آدرس Vendor.mashhad.ir ثبت نام و تاییده اخذ نمایند

خذ اسناد: پس از اخذ تاییده ردیف ۷ شرکت کنندگان می توانند نسبت به درخواست اسناد مناقسه و دریافت آن از طریق سایت مناقسه شهرداری مشهد به آدرس ets.mashhad.ir اقدام نمایند

آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها ۱۰ روز پس از نشر آخرین اگهی می باشد و محل تسلیم پیشنهادها مشهد بلوار توس - میدان معراج - پانزده معراج - سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقسه شهرداری مشهد به آدرس ets.mashhad.ir یا با شماره تلفن ۰۵۱-۷۶۱۱-۳۱۵۰ امور قراردادها تماس آسانی نماید

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد

آگهی مناقصه عمومی شماره ۳۸۹

واگذاری کلیه خدمات مربوط به تعمیرات انواع اتوبوسهای سازمان

نام و نشانی کارفرما: سازمان اتوبوسرانی مشهد، انتهای خیابان فدائیان اسلام ساختمان حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری طبقه اول

موضوع: انجام کلیه خدمات مربوط به تعمیرات اتوبوسهای سازمان شامل قوای محرکه موتور، گیربکس و دینام، صافکاری و نقاشی، سیستم تعلیق، سیستم پنوماتیک، ترمزها، کلیه سیستم های ایمنی و عملکردی و غیره.

عنوان شرکت کنندگان و دریافت اسناد: کلیه اشخاص حقوقی می توانند با پرداختن مجوز فعالیت از اداره کل تعاون، کار و رفاه تامین اجتماعی به حداقل رتبه ۵ و ثبت نام در سامانه تامین کنندگان شهرداری Vendor.mashhad.ir و داشتن گواهی صلاحیت ایمنی، از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۴/۰۳/۲۷ با واریز مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ (دوست هزار) ریال به حساب شماره ۷۰۶۵۱۰۵۴۷ نزد بانک شهر بنام سازمان اتوبوسرانی مشهد و ارائه اصل فیش به امور مناقصات و معاملات سازمان نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند.

آخرین مهلت تسلیم اسناد و پیشنهادات: تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۴/۰۳/۲۸ در محل دبیرخانه حراست سازمان می باشد.

مبلغ برآورد و تضمین شرکت در مناقصه: به ترتیب مبلغ ۲۷.۳۱۶.۲۵۵.۵۸۷ ریال و رقم ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات و مزایدهات شهرداری مشهد www.ets.mashhad.ir

راجعه فرمایید.

سازمان اتوبوسرانی شهرداری مشهد

 کتاب
  ویژه نامه
  مجله
  روزنامه

 لوگو
  گرید
  اینفوگرافیک

 layout@khorasannews.com
  ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

آگهی مزایده سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری مشهد

موضوع :

- اجاره عرصه برای نصب و بهره برداری از ترامپولین و یوروپاتیجی در پارک کوهسنگی
- اجاره عرصه برای ساخت کافی شاپ بیرون بر در لچکی جنوب غربی میدان جانباز
- اجاره عرصه برای ساخت کافی شاپ بیرون بر در پارک مینا

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت ets.mashhad.ir مراجعه نمایید

امور قراردادهای سازمان پارک ها و فضای سبز

 **آگهی تجدید مناقصه**

سازمان مدیریت حمل و نقل بار درون شهری و حومه شهرداری مشهد در نظر دارد "تامین تجهیزات و انجام خدمات بازرسی و نظارت بر امور حمل و نقل بار درون شهری مشهد و حومه" را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان محترم جهت دریافت اسناد مناقصه و اطلاعات بیشتر به وب سایت www.ets.mashhad.ir مراجعه نمایند. مهلت دریافت، تکمیل و ارائه پیشنهادات تا تاریخ ۹۸/۰۳/۲۱ می باشد.

سازمان مدیریت حمل و نقل بار درون شهری شهرداری مشهد

آگهی مناقصه (نوبت دوم)

موضوع : خرید ۳۵۰.۰۰۰ تن قلوه سنگ و ۱۰۰.۰۰۰ تن مصالح پادامی بمدت یکسال جهت کارخانه آسفالت شهید مجیدی.

توضیحات: این سازمان در نظر دارد نسبت به خرید ۳۵۰.۰۰۰ تن قلوه سنگ و ۱۰۰.۰۰۰ تن مصالح پادامی جهت کارخانه آسفالت شهید مجیدی اقدام نماید. لذا جهت اخذ اسناد مناقصه به امور قراردادها مراجعه نمایید.

آدرس سایت : www.Sazmanomran_mashhad.ir <http://ets.mashhad.ir>

تلفن تماس : ۳۷۱۳۱۰۵۲ و ۳۷۱۳۱۰۵۱

محل تحویل اسناد و اوراق مناقصه : مشهد : میدان شهدا - خیابان دانشگاه - بین دانشگاه ۳ و ۵ - ساختمان دوم - طبقه دوم - واحد امور قراردادها

مهلت مراجعه و تحویل اسناد : تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۱

امور قراردادهای سازمان عمران شهرداری مشهد ۹۸۰۲۷۴۷۹