



عکس از سیم دهنانی

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



جواد رستمی | کارشناس مسائل دینی



عظمت شب قدر را فقط باید در قرآن و روایات جست به ویژه آن جایی که سوره‌ای به نام قدر، مختص تعریف و تبیین آن از سوی خداوند متعال نازل شده است و در آن می‌فرماید: «تو چه می‌دانی شب قدر چیست، شب قدر برتر از هزار ماه است، در این شب ملائک و روح به زمین نازل می‌شوند به اذن پروردگارشان برای (تقدیر) هر کاری و این شب سراسر از سلامت (برکت و رحمت) است تا طلوع فجر». همان طور که به احتمال زیاد هم شنیده‌اید، در این سه گانه شب‌های احیا(شب نوزدهم، بیست و یکم و بیست و سوم) سفارش به اهمیت شب ۲۳ رمضان به عنوان قدر بیش از دو شب دیگر است.

اهمیت شب زنده داری در امشب

آن چه در این بین باید برای خانواده‌ها مهم‌تر باشد، نقل روایتی از رسول خداست که حضرت در شب ۲۳ رمضان همه اهل خانه را به شب زنده داری یاری می‌داد و هر آن فردی که خواب‌آلود می‌شد بر صورت او آب می‌پاشید تا از درک عظمت و رحمت و مغفرت این شب بی‌نصیب نماند. در روایتی دیگر نیز نقل شده که حضرت زهرا(س) روز پیش از شب قدر شریاطی برای فرزندان و اهل منزل فراهم می‌کرد که شب را بیدار باشند نظیر آن که روز استراحت کنند و شب طعام کمتر بخورند که سنگین نشوند و

خالق هستی و در خواست بخشش، غفران، نعمت و سلامت مشغول باشند.

برای فرزندان تان الگویی نیکو باشید

قطعا حضور در جمع و هم‌نوا شدن با یکدیگر برکت و رحمت بیشتری را به واسطه حضور افراد صاحب نفس در آن جمع، قسمت ما می‌کند و از سوی 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 عبادت‌خدا را می‌آموزد چنان که ما نیز از خانواده خویش حضور در این گونه مراسم را آموختیم. بنابراین اگر خیر خانواده فرزندان خویش را می‌خواهیم آنان را در این شب در کنار همه مسلمانان به شب زنده داری تعیین می‌شود. بر این اساس نیکوست که پدر و مادرها، خود و خانواده را برای احیا و شب زنده داری آماده و طوری برنامه‌ریزی 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 فرد اولی بوده و ترجیح داده شده که یکی از این موارد دعا، نماز و راز و نیازهای شب قدر را خانواده‌ها در مکانی مقدس با جمعی از مومنان و مسلمانان بگذرانند و به راز و نیاز با

نمی‌دانم چرا خیلی با خودم حرف می‌زنم!؟



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



احترام اسماعیل زاده | روان شناس



حتما دیده‌اید بعضی‌ها با خود حرف می‌زنند، می‌خندند و با فرد خیالی خود مشاجره می‌کنند اما با دیدن این گونه افراد، سوالاتی که به ذهن خطور می‌کند این است که مسئله چیست؟ شاید بتوان حرف زد در کودکی با خود را به نوعی بازی کودکانه یا تلاش آنان برای پیدا کردن شخصیت خود دانست اما بروز این رفتار در بزرگسالان، می‌تواند نشان دهنده پریشان ذهنی آنان باشد. علل بروز این رفتار می‌تواند فشارهای ناشی از مشکلات اقتصادی و اختلافات خانوادگی باشد که افراد را به جایی

اعتماد به نفس تان را بالا ببرید

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

گوشه‌گیر نباشید

معمولا افراد انزواطلب، گوشه‌گیر و کسانی که تعاملات اجتماعی آنان محدود است و در جمع اغلب سکوت می‌کنند، با خود حرف می‌زنند و به «خود گفتن» مبتلا می‌شوند. زمانی که فرد هم‌صحبتی ندارد که بتواند با او درد دل کند، ناگزیر با خود حرف می‌زند و از این طریق، برای تقابل با مشکلات آینده تمرین می‌کند. توجه داشته باشید این موارد دلایل احتمالی است و موضوع شما نیاز است بیشتر ارزیابی بالینی شود.

ارتباط با ما

تلفن: ۰۵۱-۳۷۰۰۹۳۹۰
شماره: ۰۲۹۵۴۳۳۲۵۷۶

شوهرم می‌گوید که وقتی بهت کمتر توجه می‌کنم، جدی نگیر!



خانمی ۲۴ ساله‌ام و کمتر از شش ماه است با پسری ۲۷ ساله ازدواج کرده‌ام. همسر من تازه با من چند بار و در موقعیت‌های مختلف به من گفته: «نه وقتی بهت خیلی توجه می‌کنم جدی بگیر و نه وقتی بهت کمتر توجه می‌کنم، جدی بگیر!» در مقابل این صحبتش چه واکنشی داشته باشم؟



دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس



در اوایل دوران عقد همه سعی می‌کنند یک چهره خوب و ایده‌آلی را از خودشان نشان بدهند و به

دلایل احتمالی گفتن چنین جملاتی توسط شوهر تان

اول این که کلمه «جدی‌نگیر» پاسخی برای بی‌توجهی همسر شماست یعنی این که هر زمان شما به همسر تان اعتراض کنید که چرا به من توجه نمی‌کنی، او می‌تواند به شما بگوید: «بهت گفته بودم که جدی‌نگیر، یا من اخلاقم همین» دوم این که گاهی وقت‌ها افراد فکر می‌کنند اگر به فردی توجه زیادی داشته باشند، مورد

«نه وقتی بهت خیلی توجه می‌کنم جدی بگیر و نه وقتی بهت کمتر توجه می‌کنم، جدی بگیر!» از چند منظر قابل بررسی است.

اما حالا شما باید چه کار کنید؟

ابتدا درباره احساس و عواطف همسر تان از او سوال کنید. او در موقعیت‌های مختلف قرار دهد و ببینید چه عکس‌العملی نشان می‌دهد. به او بگویید که تعریفی از زندگی مشترک را بیان کند و نقش شما و خودش را در این زندگی بنویسد. او را متوجه این موضوع کنید که وجود زن از اقتدار مرد در چشمه می‌گیرد و این حرف او احساس امنیت را از رابطه شما گرفته است و شما احساس خطر می‌کنید چون نمی‌توانید در مواقع حساس زندگی به او تکیه کنید. اختلافات شخصیت و بی‌ثباتی رفتاری مسئله‌ای است که یک مقدار زمان می‌برد تا در طرف مقابل از بین برود و نیاز به مشورت حضوری با یک روان‌شناس دارد.

آگهی مناقصه



شهرداری منطقه ۱۲ مشهد در نظر دارد پیمان ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار 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 آذینیه	شهرداری منطقه ۱۲	۹۸۰۰۳/۲۳

امور قراردادها 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 تخریفات و شبکه انتقال اطلاعات ترافیکی مرکز کنترل ترافیک مشهد.
- ۳- مبلغ برآورد: ۱۵.۴۶۹.۸۲۵.۰۰۰ ریال (پانزده میلیارد و چهارصد و شصت و نه میلیون و هشتصد و بیست و پنج هزار ریال) که به صورت صد در صد نقد می باشد.
- ۴- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۷۷۳.۴۹۱.۲۵۰ (هفتصد و هفتاد و سه میلیون و چهارصد و نود و یک هزار و دویست و پنجاه ریال) می باشد که به صورت واریز فیش 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 ۱۳۹۸/۰۳/۲۳ تا ۱۳۹۸/۰۳/۲۳ به تارنامای www.ets.mashhad.ir، مراجعه نموده و پس از ثبت نام در سامانه تامین کنندگان و تایید از سوی دستگاه مناقصه گزار، نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
- ۷- محل از زمان تحویل پیشنهادات: آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها به دبیرخانه سازمان، ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۳/۲۵ می باشد.
- ۸- محل از زمان بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۰۹:۰۰ روز یکشنبه مورخه 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.

متقاضیان 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

- ۱- موضوع مناقصه: بارگیری، حمل، انتقال و تخلیه حدود ۶۵۰ تن(±۲۰٪) زباله در شبانه روز از محل ایستگاه خدمات شهری شماره یک(۷۵ متری رضوی) واقع در بولوار مفتوح شرقی (بولوار میامی) و بارگیری، حمل، انتقال و تخلیه حدود ۴۰۰ تن(±۲۰٪) زباله در شبانه روز از محل ایستگاه خدمات شهری شماره دو (خین عرب) واقع در حد فاصل میدان سیاد و قهچمید 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 ۳۵ میامی) توسط کشنده و سمی تریلر کمپکتور
- ۲- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۵۱/۶۷۷/۴۲۵/۰۰۰ ریال
- ۳- تاریخ دریافت اسناد: از تاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۹ تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۳
- ۴- آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: ساعت ۱۲:۰۰ روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۳
- ۵- تاریخ بازگشایی پاکات: ساعت ۱۷:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۵
- ۶- محل دریافت اسناد: مشهد، بزرگراه شهید کلاتری، حد فاصل میدان حافظ و غدیر، سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد- ساختمان شماره ۲ - اداره امور قراردادهای
- ۷- 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 FM۲۰۰ 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

مناقصه 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: ۲۴۰.۳۸۰.۶۲.۴۹۹ ریال
مدت و محل تحویل: مدت اجرا ۱۰ ماه و محل اجرا مشهد انتهای خیابان مفتح
میزان سپرده شرکت در مناقصه: ۱.۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
سازمان در دریا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است
چنانچه برندگان اول، دوم یا سوم حاضر به انعقاد قرارداد نشوند ضمانت شرکت در مناقصه آنان به نفع سازمان ضبط می گردد.
سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه اعلام گردیده است
کلیه در خواست کنندگان اهم از اشخاص حقوقی و حقیقی می بایست مجوز فعالیت بر تیه.مجوز صلاحیت و ایمنی از اداره کل کار و امور اجتماعی را دارا بوده ودر سایت تامین کنندگان شهرداری مشهد به آدرس vendor.mashhad.ir ثبت نام و تاییدیه اخذ نمایند
اخذ اسناد: پس از اخذ تاییدیه بر ردیف ۷ شرکت کنندگان می توانند نسبت به درخواست اسناد مناقصه و دریافت آن از طریق سایت مناقصه شهرداری مشهد به آدرس ets.mashhad.ir اقدام نمایند
آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات ۱۰ روز پس از نشر آخرین آگهی می باشد و محل تسلیم پیشنهادات مشهد بلوار توس -میدان معراج - پایانه معراج -سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد
جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصه شهرداری مشهد به آدرس ets.mashhad.ir و یا با شماره تلفن ۰۵۱-۳۱۵-۶۶۱۴-۲۱۵-۰۵۱ امور قراردادها و مناقصات سازمان تماس حاصل نمایند

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 شهرداری 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 دفرانتسیل، صافکاری و نقاشی، سیستم تعلیق، سیستم پنوماتیک، تزیینات، کلیه سیستم های ایمنی و عملکردی و غیره.
صلاحیت شرکت کنندگان و دریافت اسناد: کلیه اشخاص حقوقی می توانند با دارا بودن مجوز فعالیت از اداره کل تعاون، کار و رفاه تامین اجتماعی یا حداقل رتبه ۵ و ثبت نام در سامانه تامین کنندگان شهرداری vendor.mashhad.ir داشتن گواهی صلاحیت ایمنی، از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۷ و واریز مبلغ ۲۰۰.۰۰۰ (دویست هزار) ریال به حساب شماره ۰۶۵۱۰۵۶۷-۷۰ 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 ۹۸/۰۳/۲۸ در محل دبیرخانه حراست سازمان می باشد.
مبلغ برآورد و تضمین شرکت در مناقصه: به ترتیب مبلغ ۴۷.۲۱۶.۲۵۵.۵۸۷ ریال و رقم ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می باشد.
جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات و مزایدات شهرداری مشهد www.ets.mashhad.ir مراجعه فرمایید.

سازمان اتوبوسرانی شهرداری مشهد

صفحه آرایشی

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

روزنامه

مجله

ویژه نامه

کتاب

اینفورگرافیک

کرید

لوگو

آگهی مزایده سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری مشهد



موضوع:

- اجاره عرصه برای نصب و بهره برداری از ترامپولین و یوروبانجی 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 بادامی 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 بادامی جهت کارخانه آسفالت شهید مجیدی اقدام نماید. لذا جهت اخذ اسناد مناقصه به امور قراردادهای مراجعه نمایید.

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

تلفن تماس: ۳۷۱۳۱۰۵۲ و ۳۷۱۳۱۰۵۱-۵۱

محل تحویل اسناد و اوراق مناقصه: مشهد: میدان شهدا - خیابان دانشگاه -

بین دانشگاه ۳ و ۵ - ساختمان امجد- طبقه دوم - واحد امور قراردادهای

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

امور قراردادهای سازمان عمران شهرداری مشهد



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۷ خرداد ۱۳۹۸
- شماره ۱۳۳۲

خانواده مشاوره