

مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه در قرارگاه ثامن الائمه^(ع) نیروی زمینی سپاه در بازدید از شهر آرا:

رسانه از ابزارهای برقراری امنیت پایدار است



میرزاده مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه در قرارگاه ثامن الائمه^(ع) نیروی زمینی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در جریان بازدید از مؤسسه فرهنگی شهرآرا، رسانه را از ابزارهای برقراری امنیت پایدار در کشور دانست و گفت: هر اندازه مردم نسبت به اقدامات و فعالیت‌های صورت‌گرفته توسط بخش‌های مختلف اجرایی کشور بیشتر بدانند، در تأمین امنیت نیز شریک می‌شوند و مراقب هستند این امنیت با خدشه مواجه نشود. اما در سوی مقابل، اطلاع‌رسانی ناقص، موجب تأثیرپذیری از رسانه‌های دشمن می‌شود و کم‌کم مخاطبان را در مسیر خواسته‌ها و مطامع دشمن قرار خواهد داد.

حجت‌الاسلام‌والمسلمین رضا احمدی افزود: جنگ امروز جنگ رسانه است و هر طرف جنگ، رسانه قوی‌تری داشته باشد. در این جنگ توفیق بیشتری به دست می‌آورد. وی همچنین درمورد فعالیت‌های مؤسسه فرهنگی شهرآرا گفت: رسانه شهرآرا، هم در حوزه مکتوب و هم در حوزه فضای مجازی توفیقات زیادی داشته است، به‌ویژه در حوزه فضای مجازی توانسته مخاطبان زیادی را به خود جلب کند.

در نشست «استرس‌های شغلی ویژه کار در رسانه» در مؤسسه فرهنگی شهر آرا مطرح شد: ارائه راهکارهایی به خبرنگاران برای رهایی از استرس‌های شغلی

مهدیه قمری نشست «استرس‌های شغلی ویژه کار در رسانه» با حضور فرشاد شبیانی، روان شناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و جمعی از خبرنگاران روزنامه شهرآرا، برگزار شد . در این نشست، شبیانی علاوه بر طرح انواع استرس‌های شغلی به‌ویژه درزمینه کار رسانه، به ارائه راهکارهای متناسب با این استرس‌ها پرداخت و در ادامه به پرسش‌های مطرح‌شده از سوی خبرنگاران پاسخ داد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در حاشیه این نشست به خبرنگار شهرآراگفت: فعالیت رسانه‌ای به دلیل برخورداری از شرایط ویژه تهیه اخبار با سرعت، دقت و کیفیت مناسب، استرس‌های خاص خود را دارد. ازاین‌رو خبرنگاران نیازمند اطلاع از راهکارهایی برای رفع یا کاهش استرس شغلی خود هستند. وی افزود، در فعالیت رسانه‌ای خبرنگاران با انعطاف‌پذیری ذهنی بالا، افزایش سرعت عمل در انجام کارها و... باید اخبار و گزارش‌هایی را پیگیری کنند که عمدتا ممکن است جنبه مثبت نداشته باشد واین موضوع در روحیه آن‌ها نیز اثر نامطلوب بگذارد یا استرس آن‌ها را افزایش دهد. بنابراین خبرنگاران به فراگیری مهارت‌هایی در این زمینه نیاز دارند. شبیانی در ادامه گفت: مهارت مدیریت استرس به این معنی است که افراد بتوانند عامل استرس‌زا را بشناسند و سپس با آگاهی نسبت به این نکته که این عامل چه اثراتی بر سلامت روان و جسم دارد، بتواند با استفاده از راهکارهای مختلف به کاهش یا رفع استرس خود در محل کار بپردازد. راهکارهایی مانند تکنیک‌های هیجان محور، تکنیک‌های آرامش دهنده تنفسی، ورزش‌های هوازی، مطالعه کتاب و... می‌تواند میزان استرس افراد را کاهش دهد. ضمن اینکه استفاده از تجربه همکاران با سابقه در کاهش میزان استرس نیز به عنوان راهکار دیگری در این نشست به خبرنگاران توصیه شد.



انتظار کنکوری‌ها به سرانجام رسید و آزمون‌های سراسری ورود به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و پذیرش دانشجومعلم سال۱۴۰۵ که به دلیل شرایط جنگی در کشور به تعویق افتاده بود، قرار است روزهای پنجشنبه ۲۹ و جمعه ۳۰ مردادماه به‌طور هم‌زمان در سراسر کشور برگزار شود.

براساس اعلام رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، آمادگی و تمهیدات کامل برای برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ در نظر گرفته شده است. رضا محمدی ضمن بیان این مطلب، اعلام کرده که شبکه ملی



روزنامه نگار رضا میرزاده

حفاظت آزمون سراسری با بهره‌گیری از ظرفیت نهادهای اطلاعاتی و امنیتی، اقدامات لازم برای پیشگیری ومقابله با هر نوع تخلف را انجام خواهد داد و متقاضیان توجه کنند نه تنها استفاده از وسایل ارتباط الکترونیکی و دستگاه‌های حافظه‌دار در جلسه آزمون سراسری تخلف است، بلکه حتی همراه داشتن این‌گونه وسایل بدون استفاده از آن‌ها نیز منجر به محرومیت از آزمون سراسری و مجازات می‌شود.

آزمون اختصاصی گروه آزمایشی علوم تجربی صبح روز پنجشنبه و گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی بعدازظهر روز پنجشنبه ۲۹ مرداد و آزمون گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی و علوم انسانی صبح روز جمعه ۳۰ مردادماه در ۴۱۵ شهرستان سراسر کشور برگزار خواهد شد.

مدیر جوانی جمعیت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد اعلام کرد

۲۴هزار زوج نابارور در خراسان رضوی

دارند. با استفاده از روش‌های نوین درمانی و تجهیزات پیشرفته، نرخ موفقیت درمان در میان زوجین حدود ۴۰ درصد ثبت شده است که همگام با استانداردهای درمانی معتبر است. در سال گذشته با مجوز پزشکی قانونی ۶۷۰ مورد سقط درمانی انجام شد و از ابتدای امسال نیز تاکنون ۲۲۵ مجوز سقط درمانی صادر شده است.

عوامل ناباروری در مردان و زنان وی درباره عوامل ناباروری نیز گفت: این عوامل در زنان، اختلالات هورمونی از جمله سندرم تخمدان پلی‌کیستیک است و در مردان نیز کاهش کیفیت اسپرم ناشی از بیماری‌های ساختاری مانند واریکوسل و همچنین عواملی نظیر استرس، چاقی و سبک زندگی نامناسب از مهم‌ترین علل ناباروری است. سهم عوامل ژانه و مردانه تقریباً برابر بوده و بررسی هم‌زمان هر دو زوج ضروری است.

درمان ناباروری زیرپوشش بیمه‌ای احمدیان به موضوع هزینه‌های درمان ناباروری نیز اشاره کرد و گفت: تمامی خدمات طبی و جراحی ناباروری، زیرپوشش کامل بیمه‌های پایه قرار دارد و این موضوع بخش درخور توجهی از هزینه‌های درمان را کاهش داده است. اگرچه هزینه‌های جانبی و طولانی شدن فرایند درمان در گذشته یکی از عوامل دلسردی زوجین بود، اما با ورود بیمه‌های پایه به عرصه پوشش خدمات ناباروری و ارائه بسته‌های حمایتی تلاش شده است تا میزان انصراف از درمان به حداقل برسد و مراکز دولتی، عمومی غیردولتی و خصوصی در استان خدمات درمان ناباروری ارائه می‌کنند. وی با اشاره به حمایت‌های بیمه‌ای از زوج‌های



زهره محمدیان

کارت‌های شرکت در آزمون متقاضیان به همراه راهنمای شرکت در آزمون از روز دوشنبه ۲۶ مرداد تا روز چهارشنبه ۲۸ مرداد در سامانه جامع آزمون سراسری برای مشاهده و پرینت فعال است.

فرایند برگزاری آزمون صبح‌ها ساعت ۷:۳۰ و بعدازظهرها ساعت ۱۵:۰۰ آغاز می‌شود و در ح

وزه‌های امتحانی به‌ترتیب رأس ساعت ۷:۰۰ صبح و ۱۴:۳۰ بسته خواهد شد. هر متقاضی برای حضور در جلسه آزمون، علاوه بر پرینت کارت شرکت در آزمون گروه آزمایشی مربوط، لازم است اصل کارت ملی یا اصل شناسنامه عکس‌دار را همراه داشته باشد و از ورود متقاضیانی که اصل کارت ملی یا اصل شناسنامه را همراه نداشته باشند، جلوگیری خواهد شد.

تمهیدات پلیس راهور خراسان رضوی برای برگزاری کنکور رئیس پلیس راهور خراسان رضوی نیز به برخی تمهیدات پلیس برای کنترل ترافیکی در اطراف محل‌های برگزاری آزمون اشاره کرد و گفت: همکاران ما در این مکان‌ها حضور دارند تا گره ترافیکی یا کندی حرکت رقم نخورد و عزیزان بتوانند به‌موقع و به سلامت به محل آزمون برسند.

سرهنگ محسن موسی‌آبادی توصیه کرد که داوطلبان، زمان تقریبی سفر خود را نسبت به قبل، حداقل دو برابر پیش‌بینی کنند و نسبت به قبل برنامه‌ریزی سفر خود را زودتر انجام دهند. ضمن اینکه از حمل‌ونقل عمومی از جمله تاکسی، اتوبوس و مترو برای رسیدن به محل برگزاری آزمون استفاده کنند.



دخانبات، الکل و مواد مخدر، تغذیه سالم، فعالیت بدنی، کنترل وزن و آگاهی از علائم هشداردهنده ناباروری به زوج‌ها آموزش داده می‌شود. وی افزود: از مهم‌ترین تغییرات جمعیتی سال‌های اخیر، افزایش سن ازدواج و به دنبال آن افزایش سن نخستین فرزندآوری است که از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر کاهش باروری طبیعی محسوب می‌شود. قدرت باروری زنان از حدود سی سالگی به تدریج کاهش پیدا می‌کند و این روند پس از مردان، کاهش قدرت باروری معمولاً تدریجی‌تر است، اما افزایش سن می‌تواند با کاهش کیفیت اسپرم و افزایش زمان مورد نیاز برای بارداری همراه باشد. با این حال، افزایش سن به معنای ناباروری قطعی نیست، بلکه احتمال بارداری طبیعی را کاهش می‌دهد و ممکن است نیاز به درمان‌های ناباروری را افزایش دهد. آگاهی زوج‌ها از اثر سن بر باروری و برنامه‌ریزی مناسب برای فرزندآوری اهمیت ویژه‌ای دارد.

آگاهی پیش از ازدواج، گامی برای حفظ باروری

احمدیان اظهار کرد: یکی از راهبردهای مهم پیشگیری از ناباروری، آموزش جوانان در آستانه ازدواج است. در کلاس‌های آموزش هنگام ازدواج، موضوعاتی همچون تأثیر سن بر باروری، اهمیت برنامه‌ریزی مناسب برای فرزندآوری، پیشگیری از عفونت‌های منتقله از راه جنسی، پرهیز از مصرف

شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۵۰۹۵۰۵۰۵۰۰۰۱۴
آکهی مناقصه عمومی

*** موضوع:**

خرید تجهیزات یدک و دوربین نظارت ترافیکی

مبلغ برآورد: ۱۳۸.۷۳۹۰۵۰۰۰۰۰۰ **ریال**

جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. این آکهی در روزنامه رسمی به آدرس www.rkk.ir نیز درج می‌گردد.

سازمان مدیریت و مهندسی شبکه حمل و نقل شهرداری مشهد

شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۵۰۹۴۹۹۹۰۰۰۰۰۰۰۳
مناقصه عمومی یک مرحله ای

*** موضوع:**

خرید تجهیزات توسعه ظرفیت پردازشی پشتیبان گیری شهرداری مشهد

مبلغ برآورد: ۲۰۲/۵۹/۰۰۰۰/۰۰۰ **ریال**

جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. این آکهی در روزنامه رسمی به آدرس www.rkk.ir نیز درج می‌گردد.

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری مشهد

شماره مجوز مناقصه ۱۰/۱۴۰۵/۱۱۳۰۰۸
آکهی مناقصه عمومی

*** موضوع:**

احداث پیلاده رو بزرگراه پیامبر اعظم (ص) حد فاصل شاهد تا میثاق شهرداری منطقه ده مشهد مقدس

جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه، به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. این آکهی در روزنامه رسمی به آدرس www.rkk.ir نیز درج می‌گردد.

شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۵۰۹۵۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۳

امور قرارداد ها و پیمان های منطقه ده شهرداری مشهد

آکهی مزایده عمومی

*** موضوع:**

واگذاری تبلیغات بدنه بیرونی ناوگان سازمان اتوبوسرانی شهرداری مشهد مقدس مطابق اسناد مزایده

ردیف	موضوع	مجره ها، ۱۲ ماه (ریال)	شماره مزایده در سامانه دولت (ستاد)
۱	واگذاری انحصار فضاهای تبلیغاتی موجود بر روی شبکه های طرفین ناوگان	۲۱۱۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۵۰۰۵۰۹۵۰۰۳۰۰۰۰۰۰۰۰۲

جهت کسب اطلاعات بیشتر ، دریافت اسناد و شرکت در مزایده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. این آکهی در روزنامه رسمی به آدرس www.rkk.ir نیز درج می‌گردد.

سازمان اتوبوسرانی شهرداری مشهد

شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۵۰۹۵۰۵۰۵۰۰۰۰۰۰۱۳
آکهی مناقصه عمومی

*** موضوع:**

خرید تجهیزات یدک سامانه های هوشمند ترافیکی

مبلغ برآورد: ۹۳.۳۸۵.۹۰۰۰۰۰۰ **ریال**

جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. این آکهی در روزنامه رسمی به آدرس www.rkk.ir نیز درج می‌گردد.

سازمان مدیریت و مهندسی شبکه حمل و نقل شهرداری مشهد

شماره مجوز مناقصه ۱۰/۱۴۰۵/۱۱۳۰۰۸
آکهی مناقصه عمومی

*** موضوع:**

مرمت مسیل چهل بازه حدفاصل بلوار ادیب تا معراج شهرداری منطقه ده مشهد مقدس

جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه، به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. این آکهی در روزنامه رسمی به آدرس www.rkk.ir نیز درج می‌گردد.

شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۵۰۹۵۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۳

امور قرارداد ها و پیمان های منطقه ده شهرداری مشهد

آکهی مناقصه و تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

شماره فراخوان سامانه ستاد- مناقصه شماره یک: ۲۰۰۵۰۹۴۹۹۹۰۰۰۰۰۰۰۶

احداث انبار حوادث غیر مترقبه شفیعی ۶۰

مبلغ بر آورد اولیه: ۱۸۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ **ریال** (درآمدهای عمومی. نقد)

شماره فراخوان سامانه ستاد – مناقصه شماره دو: ۲۰۰۵۰۹۴۹۹۹۰۰۰۰۰۰۰۰۷

خرید و اجرای دیزل ژنر اتور چاه های وحدت وثامن

مبلغ بر آورد اولیه: ۴۸,۸۸۶,۳۹۲,۵۵۵ **ریال** (۲۰٪ نقد و ۸۰٪ غیرنقد)

شماره فراخوان سامانه ستاد- تجدید مناقصه شماره سه: ۲۰۰۵۰۹۴۹۹۹۰۰۰۰۰۰۰۰۸

مرمت جویچه و کنیو محله ثامن (خیابان آرمون و فرعی ها و خیابان محور)

مبلغ بر آورد اولیه: ۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ **ریال** (واگذاری درایی های سرعیه ای غیرنقد)

جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. این آکهی در روزنامه رسمی به آدرس www.rkk.ir درج می‌گردد.

امور قرارداد های شهرداری منطقه ۵ مشهد

شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۵۰۹۴۹۹۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۵
مناقصه عمومی یک مرحله ای

*** موضوع:**

خرید کابل فیبر نوری مورد نیاز شهرداری مشهد

مبلغ برآورد: ۳۵۲/۵۳۶/۰۰۰/۰۰۰ **ریال**

جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. این آکهی در روزنامه رسمی به آدرس www.rkk.ir نیز درج می‌گردد.

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری مشهد