

باید حریف را به کمک حریف دیگری
بدام انداخت

ژاپنی

گوناگون



کنترل کاپوشنبی

طرح جامع

فراپایه انجمن مدارس جمهوری اسلامی ایران
مدت فرنگی و اجتهادی
سازمان امور اجتماعی

پیشگیری از اعتیاد

اعتماد نابجا به دوستان نقطه عطفی در مسیر اعتیاد است.

درجات افسردگی

بسیار شدید
فرد برای پایان دادن به زندگی به فکر است.
سرور می رود.
اصولاً فرزندانش مراقبت کند، مسموم گردد.
گرمی کند، کمالاً ناامید است و شرایط بحرانی دارد.

شدید
افسردگی طولانی مدت.
فرد در تمام طول روز افسرده است، اکثر روزها در رختخواب می ماند.
توجه به هیچ چیز ندارد.
تغذیه و بهداشت بدنی را فراموش می کند.
توجه به هیچ کس ندارد.
فرد در تمام طول روز افسرده است، اکثر روزها در رختخواب می ماند.
توجه به هیچ چیز ندارد.
تغذیه و بهداشت بدنی را فراموش می کند.

متوسط
فرد در تمام طول روز افسرده است، اکثر روزها در رختخواب می ماند.
توجه به هیچ چیز ندارد.
تغذیه و بهداشت بدنی را فراموش می کند.

خفیف
فرد در تمام طول روز افسرده است، اکثر روزها در رختخواب می ماند.
توجه به هیچ چیز ندارد.
تغذیه و بهداشت بدنی را فراموش می کند.

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی واجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس
آدرس: بل. حر. روبروی کلانتری ۱۱ زند
۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶

چگونه اعتماد به نفس کودکان را تقویت کنیم

- از او تعریف کنید زمانی که کار خوبی انجام می دهد
- خود را برای کارهای خوب و افتخار خود تعریف کنید
- اهداف واقع بینانه برای خود تعیین کنید
- به او کمک کنید تا آرام آرام استقلال را تجربه کند
- انگیزه او را با آموزش و هدایت تقویت کنید
- به نفس کودکان اعتماد که ورزش را تشویق کنید

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی واجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس
آدرس: شیراز پک حر - روبروی کلانتری ۱۱ زند
07132227006

آگهی مناقصه عمومی

۱۵۹۵-۱۴۰۲

نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۲
نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۰۳
شیراز نوبت

شهرداری شیراز (معاونت فنی و عمرانی منطقه چهار) در نظر دارد اجرای عملیات محوطه سازی فضای داخلی باغ سه گوش را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۰۱۲۴۳۰۰۹۶۶۸۸۰۰۱۲۴۳ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۳-۳۸۳۱۰۵۰۱ داخلی ۲۵۳ آماده پاسخ گویی می باشد.

- مبلغ برآورد: ۴۲۴/۸۱۵/۰۰۲/۳۸۲ ریال
- مدت قرارداد: ۱۲ ماه
- شرایط شرکت کنندگان: کلیه اشخاص حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه (از سازمان برنامه و بودجه) و دارای سابقه مرتبط با موضوع مناقصه، مجاز به شرکت در مناقصه مذکور میباشند.
- ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می باشد.
- محل انجام کار: بلوار امیر کبیر
- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۲۱/۴۴۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۴ کد مرجع ۱۰۰۵۴۵ نزد بانک شهر شهید چمران بنام شهرداری شیراز
- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
- آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۳ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۰ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
- آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا قبل از برگزاری کمیسیون، سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز ابتدای بلوار امیر کبیر ساختمان شهرداری منطقه چهار - واحد قراردادهای تحویل نمایند.
- تاریخ و محل بازگشایی پاکات: ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات منطقه یک شهرداری شیراز می باشد.
- مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می باشد.
- هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
- بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.
- شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
- آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.
- متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶
۴۲۸۸۲ ۱۶۷۲۴۶۰

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز