



مردم مراقبت کنند تا این دوران هم طی شود

کرونا دلتا از سه نوع قبلی خطرناک تر است

● **بار نوع دلتا ویروس کرونا در بدن زیاد است و به همین دلیل آسیب پذیری کودکان در این نوع بیشتر است و متأسفانه می بینیم خانم های باردار نیز به نوع دلتا مبتلا شده و بعضا جان خود را از دست می دهند**

گروه حوادث:
یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: وقتی تکثیر ویروس از یک حدی بیشتر شود، جهش اتفاق می افتد و برخی از جهش ها خطرناک است و دلتا چهارمین جهش کرونا و از نوع خطرناک است. دکتر نوذر نخعی گفت: بار ویروس دلتا در بدن زیاد است و به همین دلیل آسیب پذیری کودکان

در این نوع بیشتر است و متأسفانه می بینیم خانم های باردار نیز به ویروس دلتا مبتلا شده و بعضا جان خود را از دست می دهند لذا درخواست داریم خانم های باردار تا شهریورماه محدودیت ایجاد کرده و به غیر از افرادی که با آنها زیر یک سقف هستند، با شخص دیگری ارتباط نداشته و بنا را بر این بگذارند که افراد بیرون از خانه همه کرونا دارند. وی این هفته در گفت و گوی رسانه ای

دادستان عمومی و انقلاب سیرجان تشریح کرد:

قتل خانوادگی با اسلحه شکاری

گروه حوادث نگارستان: قریب به یک ماه پیش پسر بزرگ یک خانواده مفقود شده و ردی از او به دست نمی آید؛ تا اینکه هفته گذشته پدر خانواده با مراجعه به پلیس آگاهی عنوان می کند که فرزند گم شده اش توسط برادر کوچک تر با اسلحه شکاری به قتل رسیده و درون چاهی انداخته شده است. دادستان عمومی و انقلاب سیرجان در گفت و گو با خبرنگار حوادث نگارستان درباره جزئیات ماجرا بیان داشت: قتل ۲۲ خرداد رخ داده و پدر خانواده پس از یک حادثه هفته پیش به پلیس خبر داده است. پس از این اتفاق مأموران پلیس آگاهی به همراه مأموران آتش نشانی به محل چاه

پرونده ای که زوایای آن هنوز مشخص نشده است

شلیک به پدر و پسر ۸ ماهه

گروه حوادث نگارستان: در حادثه ای بسیار ناگوار که هنوز ابعاد آن مشخص نشده فردی با اسلحه شکاری یک پدر و پسر را مورد حمله قرار داد. به گزارش خبرنگار حوادث نشریه نگارستان این حادثه حوالی ساعت ۱۰ یکشنبه ۲۰ تیرماه ۱۴۰۰ در خیابان ابوریحان رخ داد و فردی ناشناس با شلیک با اسلحه شکاری پدر و پسر بچه ۸ ماهه را مضراب کرد. متأسفانه ساچمه وارد سر پسر بچه شده و وی با حال نامساعد در ای سی یو بیمارستان بستری است. پدر بچه نیز که گفته می شود عضو شورای روستای کهن سیاه

● **بعد از تزریق واکسن ترشیجات و لبنیات نخورید**
وی در زمینه رژیم غذایی افرادی که واکسن تزریق می کنند نیز گفت: در منابع علمی طب نوین هیچ محدودیت رژیم غذایی بعد از تزریق واکسن کرونا گذاشته نشده اما طب سنتی می گوید از خوردن ترشیجات و لبنیات پرهیز شود. وی درباره نگرانی برخی سالمندان دارای بیماری زمینه بابت تزریق واکسن تصریح کرد: کسانی که دارای بیماری زمینه ای هستند دلیل موجه تری برای تزریق سریع تر واکسیناسیون دارند و با توجه به آغاز واکسیناسیون ۶۵ ساله ها که جمعیت قابل توجهی هستند، توصیه می کنیم در زمان مراجعه برای دریافت واکسن، دو ماسک داشته و در صف توقف نکنند و رعایت فاصله را داشته باشند تا در این ازحام ها دچار مشکل نشوند. مشاور ارشد رییس دانشگاه علوم پزشکی کرمان بیان کرد: واکسن کنونی که تزریق می شود، سینوفارم است و برای کسانی که حساسیت غذایی یا مشخصاً به تخم مرغ حساسیت دارند، منعی ندارد و در کل می گویند کسانی که واکسن می زنند، نیم ساعتی در مرکز واکسیناسیون بمانند و بعد خارج شوند و خوشبختانه تاکنون موردی از حساسیت بعد از تزریق واکسن در استان کرمان گزارش نشده است.

در ۲ کیلومتری روستای قنات توت (کهن توت) رفته و جسد را که متلاشی شده بود بیرون کشیدند. قاضی محسن نیکورز افزود: انگیزه قتل مسائل و مشکلات خانوادگی بوده و متهم به قتل پس از اینکه برادرش را با اسلحه شکاری کشته، او را درون چاه انداخته است. وی ادامه داد: البته بررسی این ماجرا توسط پلیس آگاهی ادامه دارد و باید نظر پزشکی قانونی نیز دریافت شود تا اگر ابهامی در پرونده وجود دارد رفع شود. این مقام قضایی در خصوص متهم به قتل نیز اضافه کرد: ایشان مشکل اعصاب داشته و طبق نظر پزشکان هم اکنون در بخش اعصاب و روان بیمارستان بستری است.

است، از ناحیه کمر با ساچمه مجروح شده و تحت عمل جراحی قرار گرفته و حال وی مساعد است. درخصوص ضارب اطلاعات دقیقی در دست نیست اما با دستور قاضی محسن نیک ورز دادستان سیرجان اکیبی از مأموران پلیس امنیت عمومی و پلیس آگاهی سیرجان مأمور رسیدگی به این پرونده شدند. بنا به توضیحات پدر بچه، یک نفر نیز به عنوان مظنون دستگیر شده است. این که سوءقصد برای این خانواده برنامه ریزی شده یا اشتباهی رخ داده هنوز مشخص نیست.

راهنما

مهم ترین سپر دفاعی بدن در مقابل کرونا چیست؟

گروه حوادث: آنچه این روزها در شرایط کرونایی بیش از هر چیز اهمیت بیشتری دارد ضرورت تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس جهش یافته کووید ۱۹ است. در این نوشتار از گفته های یک متخصص تغذیه در همین رابطه استفاده می کنیم. دکتر سمیرا مرادی متخصص تغذیه می گوید: تغذیه مناسب، مهم ترین سپر دفاعی مناسب برای مقابله با ویروس کرونا و ابتلا به آن محسوب می شود. وی اظهار کرد: عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد که با تغذیه مناسب تقویت می شود و عامل ابتلا به این ویروس بیماری های زمینهای مانند دیابت و بیماری های روی، قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. مرادی اضافه کرد: کمبود دریافت مواد غذایی و کمبود ویتامین هایی مانند ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد. این متخصص تغذیه با اشاره به این که با مصرف روزانه منابع غذایی دارای ویتامین C مانند سبزی و سبزیجات همراه با غذایی می توان بدن را در مقابل انواع بیماری ها از جمله کرونا بیمه کرد، عنوان کرد: میوه هایی مانند پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزی هایی مانند انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز، فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی دارای ویتامین C است. وی ادامه داد: هویج، کدو حلوائی و سبزی های سبز تیره مانند اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو نیز از منابع خوب ویتامین A محسوب می شود. سمیرا مرادی با اشاره به این که به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه سه واحد از گروه سبزی ها به جز سبزی های ناشاسته ای و حداقل دو واحد میوه توصیه می شود، افزود: کودکان زیر پنج سال، زنان باردار، سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا هستند و لازم است نکات پیشگیرانه را بیشتر رعایت کنند.

این متخصص تغذیه گفت: مصرف روزانه سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه، استفاده از هویج و کدو حلوائی در غذاهای روزانه، مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا، پرهیز از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین و استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مانند حبوبات یا تخم مرغ از جمله نکاتی است که این گروه های حساس باید رعایت کنند. وی تصریح کرد: کمبود ریزمغذی هایی مانند آهن و روی نیز باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می شود که برای جبران کمبود آن ها می توان از حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات، سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار استفاده کرد. مرادی ادامه داد: از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده اند مانند تخم مرغ عسلی، نیمرو، کباب های مغز پخت نشده باید خودداری شود و در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبدار مانند سوپ و آش همراه با آلبوموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید. این متخصص تغذیه گفت: از جوانه گندم، ماش و شنبدر که حاوی ویتامین C هستند، در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید و مصرف میوه های حاوی آنتی اکسیدان مانند انار، پرتقال خونی، گریپ فروت را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم) تهیه مصالح و اجرای پروژه بهسازی فاز ۲ زورخانه پوریای ولی

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم) تهیه مصالح و اجرای کارهای فولادی سطح شهر سال ۱۴۰۰



شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: تهیه مصالح و اجرای پروژه بهسازی فاز ۲ زورخانه پوریای ولی به شماره ۱۴۰۰/۰۴/۰۵۷۷۴۰۰۰۵۷ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۹ می باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۲۹
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۹
زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۸:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۱۰
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها
آدرس سیرجان میدان انقلاب شهرداری مرکزی امور قراردادها و تلفن ۴۱۳۲۵۰۷۷-۰۳۴
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱
دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: تهیه مصالح و اجرای کارهای فولادی سطح شهر سال ۱۴۰۰ به شماره ۱۴۰۰/۰۴/۰۵۷۷۴۰۰۰۵۷ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۹ می باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۲۹
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۹
زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۷:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۱۰
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها
آدرس سیرجان میدان انقلاب شهرداری مرکزی امور قراردادها و تلفن ۴۱۳۲۵۰۷۷-۰۳۴
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱
دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان