



تعمیرات اساسی در پالایشگاه

تحقق درآمدهای پایدار شهری

۳

روزنامه سراسری صبح ایران / سال نهم / شماره ۴۱۳ / سه شنبه ۲۴ تیر ۱۳۹۹ / ۲۲ ذوالقعدة ۱۴۴۱ / صفحه ۸ / قیمت ۲۰۰۰ تومان

- اولین نمایشگاه خوشنویسی ماندگار

۵

آیا نیازی به این همه مصرف وجود دارد؟

۳

مراقب کلاهبرداری های عاشقانه باشید

۲

واگذاری واحد مسکونی به خانوارهای نیازمند

۳

جشنواره قصه گویی به صورت مجازی

۵

گسترش بحران

۲

خلع سلاح فرهنگی!

سراج، موضوع کلاهبرداری های عاشقانه بیشترین میزان پرونده های شاکیان را در برمی گیرد

در آستانه رکورد جدید

نام‌هایی که به زبان نیاورد!

بدون تعارف بخش خبری بیست و سی صداوسیما، اینبار به سراغ «روح... زم» مدیر بازداشتی کانال تلگرامی آمادینوز رفته بود و طی مصاحبه‌ای درباره روند فعالیت‌های براندازانه این عنصر ضدانقلاب، با او به گفتگو پرداخت.

سقف ذخیره بنزین تغییر می‌کند؟

سررسید ۹ ماه ذخیره بنزین در کارت‌های سوخت این ماه به پایان می‌رسد اما طبق گفته سخنگوی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی تصمیم‌گیری برای تمدید یا عدم تمدید سقف ذخیره بنزین در جریان است.

فرهیخته ارجمند جناب آقای دکتر میثم عرب زاده انتصاب شایسته حضرتعالی به سمت سرپرست دانشگاه آزاد اسلامی کاشان را صمیمانه تبریک عرض می نمائیم در پناه حق تعالی توفیق تان مستدام

تحریریه سراج

آگهی مناقصه عمومی

(نوبت اول)

شهرداری قدس

شهرداری شهر قدس در نظر دارد نسبت به ادامه تکمیل احداث سوله و ساختمان موتورسی با برآورد اولیه ۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی و عقد پیمان با پیمانکار حائز صلاحیت (شرکت های دارای حداقل رتبه ۵ ابنیه) اقدام نماید.

متقاضیان میتوانند ظرف مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ چاپ نوبت دوم آگهی که به فاصله یک هفته از نوبت اول چاپ خواهد شد با مراجعه به امور قراردادهای شهرداری واقع در : شهر قدس ، بلوار انقلاب اسلامی ، بلوار جمهوری ، بلوار تولید گران ساختمان مرکزی شهرداری شهر قدس ، طبقه دوم با ارائه معرفی نامه نسبت به دریافت و تحویل اوراق مناقصه اقدام نمایند .

- خرید اوراق مناقصه به مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال قابل واریز به حساب ۰۱۰۵۷۰۸۲۹۸۰۰۰ بانک ملی شعبه شهر قدس - سپرده شرکت در مناقصه معادل ۵ % قیمت پایه سالیانه معادل ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال میباشد .

- سپرده نفراست اول تا سوم تا زمان انعقاد قرارداد مسترد نمیگردد.

- شهرداری در رد یا قبول پیشنهاد ها مختار است .

- هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.

- متقاضیان قبل از دریافت اسناد ملزم به دریافت تاییدیه ارزیابی HSE از اداره آموزش شهرداری میباشد.

- سایر جزئیات در اسناد مناقصه قید گردیده است.

تاریخ چاپ نوبت اول ۹۹/۰۴/۲۴
تاریخ چاپ نوبت دوم ۹۹/۰۴/۳۱

روابط عمومی شهرداری شهر قدس

اثر ویروس کرونا بر پوست

علائم اصلی کووید ۹

- تب
- سرفه و تنگی نفس
- خستگی

دیگر علائم گزارش شده

- قرمزی چشم ها
- از دست دادن حس بویایی
- مشکلات پوستی

علائم پوستی گزارش شده

- تاول
- بثورات پوستی
- کهیر

تأثیرات غیر مستقیم کووید ۱۹ و قرنطینه بر پوست

- زخم فشاری به دلیل ساعات های طولانی یکجا نشستن
- درماتیت ناشی از زیاد شدن دست ها و استفاده ی زیاد از ضد عفونی کننده ها
- کاهش سطح ویتامین D که نقش مهمی در سلامت پوست دارد

چه باید کرد؟

- استفاده از گرم های نرم کننده و آبرسان
- فعالیت بدنی مناسب
- بهره گیری از نور خورشید از بالکن و پنجره ها