۱+۶ راهکار ساده برای درمان گلودرد

بسیاری از موارد گلودرد ناشی از ویروس‌های رایج، آلرژی‌ها و محرک‌های محیطی را می‌توان با اقدامات خود مراقبتی ساده درمان کرد

سلامت

بافت بینی و گلو به عنوان اولین خطوط دفاعی برای مهاجمان احتمالی مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، دود، آلاینده‌های محیطی، هوای خشک و هوای سرد عمل می‌کند. زمانی که عفونت به ناحیه بینی و گلو دسترسی پیدا می‌کند منجر به ایجاد التهاب می‌شود که می‌توان آن را کاهش داد یا درمان کرد. در ادامه مروری بر راهکارهای این موضوع داریم:

۱ مایعات کافی بنوشید/ سعی کنید روزانه هشت لیوان مایعات مانند آب، چای بدون کافئین یا سوپ مصرف کنید تا بدن خود را هیدراته نگه دارید و گلوی‌تان خشک نشود و مرطوب بماند.

۲ آب گرم به همراه نمک را غرغره کنید/ آب گرم گلورا تسکین می‌دهد و افزودن نمک به آن می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. با این کار، درد کمتری را احساس خواهید کرد. هر ۳ ساعت یک بار نصف قاشق چای خوری نمک را در آب گرم حل و محلول را غرغره کنید. (مراقب باشید محلول آب نمک را قورت ندهید)

۳ خوردن عسل/ مطالعه‌ای نشان می‌دهد که به طور خاص عسل مانوکا دارای خواص ضد التهابی، ضد ویروسی و ضد قارچی است و می‌تواند پوشش داخلی گلورا بپوشاند و میکروب‌ها را از بین ببرد و گلورا تسکین دهد. می‌توانید یک قاشق غذاخوری عسل را به یک فنجان چای گیاهی اضافه کنید. عسل حاوی گلوکز و فروکتوز است. بنابراین، اگر قند خون بالایی دارید مهم است که به این موضوع توجه کنید. هرگز به نوزادان زیر یک سال عسل ندهید. عسل می‌تواند حاوی باکتری‌هایی باشد که برای نوزادان بدون خطر نیست.

۴ چای سبز غرغره کنید/ چای سبز دارای خواص ضد التهابی است و ممکن است به مسدود کردن گلودرد کمک کند.

۵ مقداری زنجبیل را امتحان کنید/ زنجبیل دارای خواص ضد التهابی قوی است. زنجبیل تازه را پوست کنید و آن را به نازکی برش دهید و در آب جوش قرار دهید و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد. این دمنوش را در طول بروز علایم حاد گلودرد به صورت روزانه مصرف کنید.

۶ رطوبت درون خانه را افزایش دهید/ برای افزایش رطوبت هوای داخل خانه که باعث جلوگیری از خشک شدن گلو می‌شود، می‌توانید یک دستگاه بخور یا رطوبت‌ساز را در اتاق خواب خود قرار دهید. استفاده از دستگاه بخور هنگام شب بسیار مفید است.

مُسکن‌های بدون نسخه/ برای کمک به کاهش گلودرد استامینوفن، ایبوپروفن یا ناپروکسن را امتحان کنید. ایبوپروفن برای تسکین درد بیشتر دوام می‌آورد اما عوارض جانبی بالقوه‌ای هم دارد و ممکن است در برخی از بیماران منع مصرف داشته باشد. در نهایت در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید و از خوددرمانی طولانی مدت خودداری کنید.

ترفند

روش نگهداری لیمو ترش در فریزر

لیمو ترش دارای خواص بی نظیری است و منبع ویتامین c است. برای استفاده راحت تر از لیمو ترش پرخاصیت می توانید آن را در فریزر ذخیره کنید.
لیمو ترش منبع ویتامین C و آنتی اکسیدان است اما تهیه آن در فصل زمستان ممکن است سخت باشد بنابراین می توانید این میوه را درون فریزر ذخیره یا با آب گیری لیموترش در فصل زمستان از فواید آن استفاده کنید. لیموترش یخ زده کاربردهای زیادی دارد و می توانید تقریبا هر قسمت از این میوه را استفاده کنید. در این بخش نکاتی راجع به خرید و چگونگی نگهداری آن در فریزر بیان می کنیم.

نگهداری لیموترش در فریزر

برای این که بتوانید لیموترش را در فریزر نگهداری کنید باید هنگام خرید لیمو ترش دقت کنید و لیموهایی را انتخاب کنید که:

- بزرگ‌تر باشند، زیرا هر چه لیموترش بزرگ‌تر باشد، آب بیشتری دارد و برای نگهداری مناسب‌تر است.
- دقت کنید که پوست لیموترش صاف و شفاف، درخشان و سالم و بدون هیچ گونه لک قهوه‌ای باشد.
- لیموترش‌هایی را انتخاب کنید که نسبت به اندازه‌شان وزن زیادی دارند.
- پوست لیموترش باید نازک باشد لیموترش‌های دارای پوست کلفت و اسفنجی کم آب هستند.
- اگر روی پوست لیموترش زدگی و خرابی وجود داشته باشد نشانه شرایط نگهداری و انبار کردن غیر استاندارد است.
- لیموترش‌هایی را انتخاب کنید که رسیده باشند، زیرا لیموترش پس از چیده شدن نمی‌رسد.
- لیموترش را با دقت فراوان بشویید، زیرا پوست لیموترش را با موادی می‌پوشانند که سالم‌تر بماند؛ به همین دلیل باید لیموترش را خوب بشویید.
- زمانی که می‌خواهید از آن استفاده کنید یک ربع زودتر از فریزر خارج کنید سپس استفاده کنید. همچنین برای یخ زدایی لیموترش قرار دادن آن به مدت چند ثانیه در مایکروویو یا گذاشتن آن در آب سرد به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه کافی است.
- باز شدن یخ لیموترش سبب نرم شدن آن می شود و شما قادر به برش زدن آن نخواهید بود. این نرمی، لیموترش را به یک چاشنی مناسب تبدیل می کند. در این حالت هم می‌توانید از عصاره لیموترش استفاده کنید.
- می‌توانید لیموترش را سه تا چهار ماه در فریزر نگهداری کنید.

ترشی آشپزی من

ترشی خرفه برای دیابتی‌ها

- سبزی خرفه - یک کیلوگرم
- سیر رنده شده - ۱۰ حبه
- نمک و فلفل تند - به مقدار لازم
- سرکه - به مقدار لازم

۱- ابتدا سبزی خرفه را پاک کنید و بشویید و درشت خرد کنید.
۲- آب را به جوش بیاورید تا چند قل بزند ولی تازه بماند.
۳- سبزی را آبکش کنید و بگذارید تا کامل آبش کشیده شود.
۴- سیر را رنده و با سبزی مخلوط کنید و در ظرف مناسب بریزید و نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید.
۵- سرکه را روی مواد بریزید و روی در ظرف را نایلون بگذارید و درآن را ببندید.
۶- در محیط خانه به مدت سه یا چهار روز نگهداری کنید و بعد از این مدت در جای خنک بگذارید.

بیشتر بدانیم

غذای سرد چه تاثیری بر مغز دارد؟

بسیاری از افراد با خوردن خوراکی‌های سرد و خنک احساس درد بسیار ناگهانی و شدید در هر دو ناحیه لوب پیشانی و لوب گیجگاهی مغز می‌کنند و با تیر کشیدن حس می‌شود. این نوع سردرد که با نام‌های انجماد مغز و سردرد بستنی شناخته می‌شود، ارتباطی با درد در ناحیه مغز ندارد بلکه علت دیگری دارد. وقتی خوراکی سردی می‌خورید یا حتی هوای سرد تنفس می‌کنید، دمای پشت گلو را در محل اتصال شریان کاروتید داخلی و شریان مغزی قدامی تغییر می‌دهید، مغز این تغییر را دوست ندارد، بنابراین انجماد مغز به نوعی یک اقدام پیشگیرانه است که با رسیدن سرما باعث گشاد شدن و انقباض این شریان‌ها می‌شود.

تازه ها

لوزالمعده مصنوعی متحول کننده زندگی کودکان دیابتی

مدیریت دیابت نوع اول کار دشواری است که شامل نمونه گیری از خون و تزریق انسولین برای کنترل سطح گلوکز می‌شود اما "لوزالمعده" مصنوعی می‌تواند امید بخش بسیاری از افراد از جمله کودکان خردسال باشد. به گزارش شفاف و به نقل از نیواطلس، دانشمندان دانشگاه کمبریج برای بیش از یک دهه در حال کار در این حوزه بوده‌اند و در سال ۲۰۲۰، دانشمندان دانشگاه کمبریج از اولین اپلیکیشن موبایل پانکراس مصنوعی قابل دانلود برای دیابت نوع اول رونمایی کردند. اپلیکیشن "CamAPSFX" آن‌ها با یک ناظر گلوکز ویک پمپ کار می‌کرد و از الگوریتم‌های پیچیده برای تشخیص زمانی که فرد نیاز به انسولین داشت و رساندن این هورمون به فرد استفاده می‌کرد.

داده تصویری

سند کمپانی و برگ سبز کامیون جک آراد ۵۳۰۰ مدل ۸۸
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۷۷۸ ع ۱۸
شماره شاسی NAX01040880101563
شماره موتور ۹۴۰۱۱۴۱۴
بنام مجید لکزیان مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۸۹۸۲/ف

سند کمپانی خودرو سواری پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۸
به شماره انتظامی ۱۲ - ۹۳۱ ب ۶۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۴۴۰۲۶ و شماره شاسی NAAM01CA49K946159 به نام غلامرضا تقی پور حصاری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۵۹۲۰۴/ل

برگ سبزپژو 207 به شماره پلاک 625د32ایران 26 وشماره موتور 178B0073111 وشماره شاسی NAAR03FE9MJ535459 متعلق به مهری اسمعیلی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۹۱۷۶/و

برگ سبز خودرو سواری هیوندا هاچ بک آی ۲۰ مدل۲۰۱۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۱ ه ۱۴ به شماره موتور G4FAEW689809 به شماره شاسی MALBC51C0FM699375 بنام امیر گیلان ورنوسفادرانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۹۱۱۷/م

سند و برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ بنزینی
مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۱۳۱ ط ۶۳
به شماره شاسی S3412291439382
و شماره موتور ۴۵۹۰۷۵۶ به نام محدثه تقویان
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۵۹۱۵۴/ل

برگ سبزوسندکمپانی پژو پارس مدل۸۵
به شماره انتظامی ۴۷۹ن۸۵ ایران ۱۲
و شماره موتور ۱۲۴۸۵۲۱۶۰۵۹
و شماره شاسی ۱۹۳۸۷۹۲۰ به نام رضا عیدی ثانی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۹۱۳۰/ر

کارت خودرو حامد محمودی زاده خودرو پراید مشکی مدل۸۲ شماره پلاک ایران ۷۴_۱۹۹ ب ۷۳
شماره شاسی ۸۴۱۲۲۸۲۱۰۹۶۶۹ شماره موتور ۰۰۵۴۲۶۸۱ در تاریخ ۱۴۰/۱۱/۰۶ مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۱۴۰۰۵۹۱۹۲/ر

دفترچه ثبت ساعت تردد تاکسی برون شهری
اینجانب محمد رضا ناصری به شماره ملی ۰۶۸۲۵۱۱۱۰۲ مفقود و فاقد اعتبار است .
۱۴۰۰۵۹۲۴۸/و

برگ سبز وسند کمپانی خودرو ی پراید مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۷۵ص ۵۵ به شماره موتور ۰۰۲۷۸۱۹۶ وشماره شاسی 14122802743284 به نام غلامحسین ابراهیم زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۹۱۳۷/ش

اسناد و کلیه مدارک موتور سیکلت نامی ۱۸۰ z-one
بشماره پلاک 28152 ایران 776
بدنه 07911 موتور 076872
به رنگ سفید مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۰۵۹۱۹۴/ر

آگهی نتیجه تجدید انتخابات انجمن صنفی کارگران ساختمانی شهرستان بشرویه
به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مربوط و به موجب صورت جلسه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۳ مجمع عمومی عادی و جلسه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۵ هیئت مدیره و سایر مدارک تسلیمی، اسامی و سمت هر یک از اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره انجمن صنفی که از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۳ به مدت سه سال و بازرسان به مدت یک سال انتخاب شده اند به شرح ذیل می باشد.

۱-آقای اکبر فرهمند	رئیس هیئت مدیره
۲-آقای محمدرضا مله زاده	نایب رئیس هیئت مدیره
۳-آقای حمید اسماعیلی اول	خزانه دار هیئت مدیره
۴-آقای علی بهنیا	دبیر هیئت مدیره
۵-آقای مصطفی فرخ پور	عضو اصلی هیئت مدیره
۶-آقای محمد تازه بهار	عضو علی البدل هیئت مدیره
۷-آقای مهدی معینی	عضو علی البدل هیئت مدیره
۸-آقای محمد تازه بهار	بازرس اصلی انجمن صنفی
۹-حسین آزادمنش	بازرس علی البدل انجمن صنفی

انجمن صنفی مذکور به شماره ۳۲۱-۳/۱-۱۲ در اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان خراسان جنوبی به ثبت رسیده و مطابق اساس نامه کلیه اسناد و اوراق مالی و بهادار و تعهدآور با امضای رئیس هیئت مدیره یا دبیر به اتفاق خزانه دار و ممهور به مهر انجمن صنفی معتبر خواهد بود.

هئیت مدیره
۱۴۰۰۵۹۱۱۹/ج

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۸۴۴ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۱ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی نیشابور، تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای ابوالفضل رحیم آبادی فرزند محمدعلی نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۹/۶۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۵۷ فرعی از ۲۳۲ اصلی واقع در اراضی نجف آباد بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اصغر محمودی محرز شده است.
بنابراین به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوط، این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق می شود تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک، تسلیم و رسید اخذ کنند. معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل کند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نشود یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می کند و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۹۲۲-
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۲۱ ۱۴۰۰۵۹۲۲۹/ش
علی امینی- رییس اداره ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۸۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۹ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی نیشابور، تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای محسن طهرانچی فرزند محمد نسبت به ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۷۹/۴۵ مترمربع از پلاک شماره ۸ فرعی از ۵۲ اصلی واقع در اراضی زین آباد بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای رمضانعلی آدابیان فرزند محمدرضا محرز شده است.
بنابراین به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوط، این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق می شود تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک، تسلیم و رسید اخذ کنند. معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل کند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نشود یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می کند و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۹۵۱-
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۲۱ ۱۴۰۰۵۹۲۲۶/ش
علی امینی- رییس اداره ثبت اسناد و املاک نیشابور

کارت ماشین پیکان وانت مدل ۸۸ رنگ سفید
شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۲۸۵ ب ۹۶
شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۸۳۱۶۹
شماره شاسی NAAA36AA19G823819
بنام عباسعلی خادالقرآنی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۹۰۶۶/ف

اینجانب جعفر خالقی بایگی
مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ رنگ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۲۶ ی ۹۷ و شماره شاسی NAAM11CA7BE053338 شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۹۵۵۷
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۹۰۵۸/ف

شرکت تعاونی روستایی جمیل ثبت ۳۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۴۴۲۷۱ مالک خودرو سواری پژو ROA به شماره انتظامی ۳۲ - ۲۶۹ ب ۶۳ و شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۶۲۷۱۹ و شماره شاسی ۶۱۳۶۳۹۴۵
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است .لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد،ظرف ده روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید.بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۹۰۸۸/ف

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای
سازمان بسیج سازندگی و محرومیت زدایی سپاه امام رضا علیه السلام در نظر دارد فراخوان مناقصات عمومی ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
۱- پروژه احداث استخر رشتخوار
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۲ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۴۵۰/۶۰۰/۰۰۰ ریال
۲- پروژه احداث گود کشتی با چوخه مشهد
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۳ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۸۲۱/۹۰۰/۰۰۰ ریال
۳- پروژه احداث آسفالت راه روستایی و تکمیل ابنیه فنی محور کپکان - حصار - دوآبی
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۴ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۴۲۴/۶۵۰/۰۰۰ ریال
۴- پروژه احداث سالن ورزشی تکواندو شهید چمران مشهد
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۵ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۱/۵۳۱/۶۰۰/۰۰۰ ریال
۵- پروژه آبرسانی روستایی گرجی سفلی شهرستان مشهد
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۶ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶- پروژه آبرسانی روستایی کلاته میرزاجان شهرستان مشهد
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۷ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۸۵۶/۴۵۰/۰۰۰ ریال
۷- پروژه احداث تکمیل و بهسازی کانال های آبرسانی کشاورزی (انتقال آب با لوله) شهرستان سرخس
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۸ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۵۹۸/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۸- پروژه احداث دبستان ۱۲ کلاسه مسکن مهر کاشمر
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۹ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۵۰۰/۱۰۰/۰۰۰ ریال
۹- پروژه احداث سالن صخره نوردی در مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد مشهد
به شماره سیستمی ۲۰۰۰۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۱۰ مبلغ ضمانتنامه بانکی ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مواعد زمانی:- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۰/۱۱/۱۱
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۰/۱۱/۲۱
- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۰/۱۱/۲۴
شماره شبا جهت واریز وجه ضمانتنامه مناقصه : IR۳۹۰۱۵۰۰۰۰۵۱۵۱۶۲۱۶۲۰۰۱۱ به نام سازمان بسیج سازندگی و محرومیت زدایی سپاه امام رضا علیه السلام
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه :
مشهد - بزرگراه بسیج - پادگان شهدای بسیج - سازمان بسیج سازندگی و محرومیت زدایی
سپاه امام رضا علیه السلام ۰۵۱-۳۵۷۳۵۰۸۳ ۰۵۱-۳۵۷۳۵۰۸۴
هزینه چاپ آگهی در دو نوبت به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
۱۴۰۰۵۹۱۹۷/ف