علایم کم‌خونی را جدی بگیرید

کم‌خونی انواع مختلفی دارد که شایع‌ترین آن ناشی از فقر آهن است که می‌تواند علایم ناخوشایندی داشته باشد

پزشکی

کم‌خونی زمانی رخ می‌دهد که بدن به اندازه کافی آهن نداشته باشد. فقر آهن و کم‌خونی ناشی از آن به سطح پایین و غیرطبیعی گلبول‌های قرمز و هموگلوبین خون منجر می‌شود. مشکل فقر آهن بسیار جدی و مهم است؛ چون این ماده معدنی برای ساخت هموگلوبین (پروتئین موجود در گلبول‌های قرمز خون که به آن‌ها امکان حمل اکسیژن در بدن را می‌دهد)، ضروری است. فقر آهن، منجر به پایین آمدن هموگلوبین خون می‌شود. اگر چه انواع مختلف آنمی (کم خونی) وجود دارد، اما کم خونی ناشی از فقر آهن شایع‌ترین نوع آن در سراسر جهان است. علت کم خونی هر چه باشد، فقر آهن می‌تواند به علایم ناخوشایندی منجر شود که بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد. ریزش مو و کاهش تمرکز و بهره‌وری چند نمونه از این مشکلات هستند.

نشانه‌های کم‌خونی چیست؟

۱ خستگی غیرمعمول| احساس خستگی یکی از شایع‌ترین علایم فقر آهن است که بیش از نیمی از افراد مبتلا به کم‌خونی آن را تجربه می‌کنند؛ چرا که بدن برای تهیه پروتئینی به نام هموگلوبین که در گلبول‌های قرمز یافت می‌شود، به آهن احتیاج دارد. هموگلوبین به حمل اکسیژن در بدن کمک می‌کند. وقتی بدن کمبود هموگلوبین داشته باشد، اکسیژن کمتری به بافت‌ها و ماهیچه‌ها می‌رسد و آن‌ها از انرژی محروم می‌کند. علاوه بر این، برای حرکت خون غنی از اکسیژن، قلب باید بیشتر کار کند که این می‌تواند شما را خسته کند. در نتیجه، علایم پایین بودن اکسیژن و هموگلوبین باید جدی گرفته شود.

۲ رنگ پریدگی| رنگ پریدگی قسمت داخلی پلک‌های پایین از دیگر نشانه‌های کم‌خونی است که در صورت مشاهده آن باید برای درمان اقدام کرد. علت رنگ قرمز خون، هموگلوبین موجود در گلبول‌های قرمز است. بنابراین، پایین بودن هموگلوبین خون در هنگام کمبود آهن باعث می‌شود از قرمزی خون کم شود. به همین دلیل، ممکن است رنگ سالم و گلگون خون در افراد مبتلا به کمبود آهن از بین برود.

۳ تنگی نفس| هموگلوبین، سلول‌های قرمز خون را قادر می‌سازد تا اکسیژن را در بدن منتقل کند. هنگامی که بدن به علت فقر آهن با مشکل هموگلوبین پایین خون مواجه باشد، میزان اکسیژن‌رسانی هم پایین می‌آید. این به آن معناست که ماهیچه‌ها اکسیژن کافی برای انجام فعالیت‌های طبیعی مانند پیاده‌روی دریافت نمی‌کنند. در نتیجه، سرعت تنفس افزایش می‌یابد.

۴ سردرد و سرگیجه| کمبود آهن ممکن است باعث سردرد شود. به نظر می‌رسد این علامت نسبت به بقیه شیوع کمتری دارد و اغلب با سبکی سر یا سرگیجه همراه است.

۵ تپش قلب| در فقر آهن، سطح هموگلوبین پایین به معنی این است که قلب برای حمل اکسیژن باید بار بیشتری متحمل شود. این حالت می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم یا احساس ضربان قلب تند و غیرطبیعی شود.

۶ مو و پوست خشک| وقتی بدن با کمبود آهن مواجه است، اکصصیژن محدود خود را به سمت عملکردهای مهم‌تر مانند ارگان‌ها و دیگر بافت‌های بدن هدایت می‌کند. هنگامی که پوست و مو از اکسیژن محروم شوند، می‌توانند خشک و ضعیف شوند.

۷ بی‌قراری پا/ فقر آهن به سندروم پای بی‌قرار مرتبط است. سندروم پای بی‌قرار، احساس نیاز شدید برای تکان دادن پاها در حالت استراحت است. همچنین می‌تواند باعث احساس خارش ناخوشایند و عجیب در پاها شود. این مشکل، معمولا شب‌ها بدتر می‌شود، به این معنی که مبتلایان ممکن است برای خوابیدن دچار مشکل شوند.

۸ هوس‌های عجیب| هوس کردن غذاهای عجیب و غریب یا مواد غیرغذایی که «پیکا» نام دارد (معمولا میل به خوردن یخ، خاک رس، خاک، گچ یا کاغذ) می‌تواند نشانه کمبود آهن باشد. این مشکل ممکن است در دوران بارداری هم رخ دهد.

۹ دست و پای سرد| کمبود آهن به معنی کمبود اکسیژن‌رسانی به دست‌ها و پاهاست. ممکن است بعضی از افراد به طور کلی احساس سرما کنند یا دست و پایشان سرد شود.

نکاتی برای خرید و استفاده از «بادی اسپلش»

سلامت

روزهای گرم سال از راه رسیدند و ضرورت استفاده از «بادی اسپلش‌ها» برای خوشبو شدن بدن و حفظ طراوت آن بیشتر احساس می‌شود. همان‌طور که می‌دانید بادی اسپلش یک نوع لوسیون پوستی است که روی پوست اسپری می‌شود تا پوست را نرم و لطیف و همچنین به عنوان مرطوب کننده پوست عمل کند. این محصول برای پس از حمام، قبل از خواب، در روزهای گرم تابستان و بیشتر برای استفاده روزانه توصیه می‌شود، اما رعایت نکاتی حین خرید و استفاده ضروری است تا بهترین بهره‌وری را برای ما داشته باشد.

چه بادی اسپلشی بخریم؟

- بهتر است برای پیشگیری از تحریک پوست و مضرات بادی اسپلش، از محصولات باترکیبات طبیعی و غیرشیمیایی استفاده کنید.
- برای پیشگیری از بروز مشکلات پوستی، همیشه برچسب محصول را مطالعه و محصولاتی با مواد کم‌ضرر را انتخاب و از کارخانه‌ها و فروشگاه‌های شناخته شده و برندهای معتبر خریداری کنید. فراموش نکنید استفاده از بادی اسپلش فقط برای بوی خوب آن نیست و کارکردهای دیگری هم دارد بنابراین تمام معیارها را در انتخاب لحاظ کنید.
- برای جلوگیری از مشکلات پوستی، باید بادی اسپلشی متناسب با نوع پوست خود انتخاب کنید. برای پوست‌های خشک، بادی اسپلشی با پایه رطوبت‌بخش گیاهی مناسب‌تر است.
- قبل از استفاده از بادی اسپلش، آن را در یک ناحیه کوچک و حساس از پوست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید پوست‌تان در برابر آن حساسیت ندارد.
- از انتخاب برخی انواع بادی اسپلش که با ترکیبات بویایی شیمیایی و الکل سنگین ساخته شده‌اند، اجتناب کنید.

چه نکاتی را حین استفاده رعایت کنیم؟

- برای پیشگیری از تحریک پوست، اسپری را به فاصله مناسب از پوست نگه دارید و خیلی نزدیک پوست نکنید.
- استفاده بیش از اندازه بادی اسپلش برای پوست مضر است. از بادی اسپلش به مقدار کافی استفاده کنید تا موجب تحریک پوست نشود.
- پیش از استفاده، بادی اسپلش را به خوبی تکان دهید.
- پس از حمام، شنا در آب دریا یا استفاده از سولاریوم، بدن خود را خشک و بعد از بادی اسپلش استفاده کنید.
- بهتر است با رعایت فاصله نزدیک به ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر از بدن خود، به بخش‌های مختلف بازوها، پاها، بدن، شکم، پشت و آرنج اسپری کنید.
- دقت داشته باشید که پس از اسپری کردن، محصول را روی پوست خود پخش کنید.
- پس از استفاده، بادی اسپلش را در محلی خشک و خنک نگهداری کنید.

آشپزی من

ترفند

شپشک برنج از کجا می‌آید و چطور از دستش خلاص شویم؟

آیا تا به حال این تجربه را داشته‌اید که بعد از باز کردن کیسه برنج، با تعداد زیادی شپشک در آن روبه‌رو شوید؟ دیدن این حشرات در کیسه برنج نگران کننده است و سوالات زیادی در ذهن ما ایجاد می‌کند؛ مثل این که از کجا آمده‌اند؟ برای سلامت ما مضر هستند و چطور می‌شود از شرشان خلاص شد.

شپشک برنج از کجا می‌آید؟

معمولا مراحل رشد این آفت تا قبل از تبدیل شدن به شپشک برنج بالغ، داخل دانه برنج صورت می‌گیرد؛ برای همین معمولا تا قبل از ایجاد شپشک بالغ، ممکن است متوجه وجود این حشره در برنج نشوید. ممکن است در هریک از مراحل کاشت، داشت تا برداشت و انبار کردن برنج، تخم این حشرات روی گیاه برنج قرار گیرد. حال اگر برنج را در شرایط مناسب برای رشد آن‌ها قرار دهیم، فعالیتشان آغاز می‌شود و تکثیر می‌یابند و بعد از مدتی کیسه برنج پر از شپشک می‌شود.

چطور تکثیر می‌شوند؟

گرما و رطوبت دو عامل تاثیرگذار بر رشد سریع شپشک برنج است. بنابراین نگهداری برنج در مکان خنک و بدون رطوبت، سبب کاهش سرعت رشد و تکثیر شپشک برنج می‌شود.

چطور از شرشان راحت شویم؟

از نظر پزشکی این حشرات بیماری‌زا نیستند و کاملا برای انسان بی‌خطر هستند و تنها آسیب آن مربوط به برنج است، به طوری که اگر این حشرات برای مدت طولانی در برنج بمانند، سبب پودر شدن و از بین رفتن برنج می‌شوند. بنابراین موقع خرید باید دقت کنیم، بعد از خرید هم برنج را در مکان خشک و خنک نگهداری کنیم. بین کیسه برنج با زمین و دیوار فاصله‌ای برای جلوگیری از نفوذ حشرات و انتقال رطوبت ایجاد کنیم. از همان ابتدا یک یا دو مورد از چیزهایی را که سبب جلوگیری از رشد شپشک برنج می‌شود، درون کیسه برنج قرار دهیم؛ مانند میخک، حبه سیر، فلفل تند و خشک، نمک، برگ درخت گردو و ... همچنین تا حد امکان از خرید حجم زیاد برنج خودداری کنیم.

گلوله‌های ضد شپشک

اگر یک کیسه برنج، شپشک داشته باشد به بقیه کیسه‌ها هم سرایت می‌کند، بنابراین برای پیشگیری و حل مشکل، متناسب با حجم برنج خود مقداری آرد و نمک را به نسبت ۲ به یک با هم مخلوط می‌کنیم. (به طور مثال، اگر از یک پیمانه آرد استفاده کردیم در مقابل از نصف پیمانه نمک استفاده می‌کنیم) بعد از این که مخلوط شدند، مقداری آب به آن اضافه می‌کنیم تا حالت خمیری پیدا کند و از این خمیر، گلوله‌های کوچک درست و سپس این گلوله‌ها را با قرار دادن در آفتاب یا روی بخاری کاملا خشک می‌کنیم. پس از این که کاملا خشک شدند، آن‌ها را داخل کیسه و در بین برنج‌ها می‌گذاریم. البته ترکیبات دیگری هم هستند که اثرگذاری بیشتری دارند و در صورتی که از این ترکیب نتیجه نگرفتیم، می‌توانیم سراغ سیر، نعناع خشک، نمک و آرد گندم برویم و گلوله‌هایی درست کنیم و داخل کیسه‌ها بگذاریم.

بیشتر بدانیم

نگهداری روغن حیوانی یا روغن زرد چگونه است؟

بهتر است روغن حیوانی را در فصل‌های گرم سال داخل یخچال نگهداری کنید. اگرچه روغن حیوانی به علت طبیعی بودن خراب نمی‌شود، اما پایه روغن حیوانی از دوغ است و ممکن است مقداری دوغ داخل روغن بماند و اگر روغن در مکان گرم باشد، دوغ آن جدا می‌شود و روی سطح روغن می‌آید.

در چنین شرایطی دوغ روی روغن را بردارید و با خیال آسوده بقیه روغن را استفاده کنید. به طور کلی بهتر است روغن در محلی خنک باشد. اگر قصد دارید روغن را داخل یخچال نگهداری کنید حتماً در ظرف را محکم ببندید تا عطر آن کم نشود و طعم آن تغییر نکند.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز و سند موتور سیکلت ۱۲۵ سی سی مدل ۱۳۸۷
به شماره انتظامی ۹۵۶۱۴ مشهد ۱۵ و شماره تنه ۱۲۵A۸۷۰۳۱۵۰***NEK و شماره موتور ۸۱۰۰۰۰۸۹ رضا نوری مفقود و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی خودرو پراید مدل ۷۸ به شماره پلاک ایران ۱۲-۷۹۵ ق ۶۴ به شماره موتور ۰۰۱۲۸۱۴۶ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۶۰۸۰۹۷ بنام مجید ایمان فیض آبادی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۳۸۴/م

برگ سبز پژو ۲۰۷ مدل ۹۸ مشکی شماره انتظامی ۱۲-ایران ۴۴۱ ق ۴۹
شماره شاسی NAAR13FE1KJ263953
شماره موتور 17B0039205
به نام هانیه سادات کهربایی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۸۳۱۷/ف

برگ سبز-کارت خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ سفید
شماره انتظامی ۳۲ ایران ۹۷۸ ب ۵۸
شماره شاسی NAAR03FE4NJ365156
شماره موتور 17B0119989 بنام روح الله برجی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۳۹۱/ف

اینجانب مریم باقری فاروجی مالک خودروی سواری
206 شکلاتی رنگ مدل 1388 به شماره انتظامی ایران 77-154 و 87 و شماره شاسی NAAP03ED09J053763 و شماره موتور 14188014659 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی (سندایران خودرو)
تقاضا رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت 10 روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد
۱۴۰۲۰۸۳۸۵/پ

برگ سبز و کارت موتور سیکلت آپاچی مدل ۱۳۹۵ بنام سید سعید حسینی
به شماره انتظامی ۵۴۷۹۱ ایران ۱۳۱
و شماره موتور C1M5115536
و شماره شناسایی N2G***150G9510843
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۲۰۸۳۱۴/پ

برگ سبز خودرو پراید صبا به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۴۴ م ۵۸ شماره موتور 3291893 شماره شاسی S1412288400408 بنام مجید عراقی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۳۸۲/ف

برگ سبز و کارت خودرو دوو اسپرو رنگ سبز یشمی مدل ۱۹۹۳ به شماره انتظامی ۱۶ و ۵۷۴ ایران ۶۷ و شماره موتور 128673 و شماره شاسی 711206 به نام محترم ماندگار مفقود گردیده و فاقد اعتبار است .
۱۴۰۲۰۸۳۸۷/ل

اینجانب مجتبی علی داد پور مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۴ رنگ پژ به شماره انتظامی ۱۳۳ ایران ۱۸۳ د ۳۹
به شماره موتور 12484015098
و شماره شاسی N1428620
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی-برگ سبز-کارت خودرو-کارت سوخت) 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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۸۳۵۱/ف

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۸۴ رنگ مشکی
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۶ و ۹۸
شماره شاسی 83071351
شماره موتور 12483165105 بنام علی اکبر معمارزاده
قوچان نژاد مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۳۲۸/ف

اینجانب محسن شهمیری مالک موتور سیکلت به شماره انتظامی ۷۷۵-۴۱۲۹۵ شماره بدنه ۹۵۴۱۰۸۹ و شماره موتور ۰۷۰۳۶۲ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است .
۱۴۰۲۰۸۳۷۹/ر

سندکمپانی پاترول مدل ۷۷ رنگ مشکی نقره ای
شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۸۴ ن ۵۶
شماره شاسی PNK15Z619290
شماره موتور Z240460025Z بنام محمد معتمدی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۲۷۳/ف

سند و برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۷ سبز زیتونی به شماره انتظامی ۱۳۶ ایران ۳۱۷ ط ۶۴ شماره شاسی S1422287006352 شماره موتور 2399954 بنام علی حسینی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۳۷۹/ف

کلیه مدارک خودرو پراید 111EX اعم از برگ سبز سند کمپانی .کارت و ...مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۱۲ - ۸۷۹ ل ۶۲ و شماره موتور ۴۴۲۵۶۶۱ و شماره شاسی S۵۴۳۰۰۹۰۰۷۸۷۹۵ به نام مجتبی رحیمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۰۸۴۰۳/ا

آگهی مزایده اجاره بهره برداری از استندهای تبلیغاتی سطح شهر فریمان
شهرداری فریمان در نظر دارد اجاره بهره برداری از استندهای تبلیغاتی سطح شهر فریمان را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده ، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده های ۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۴ به صورت الکترونیکی واگذار نماید.
زمان انتشار در سایت : ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ ساعت : ۱۶:۰۰
مهلت دریافت اسناد مزایده : ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت : ۱۴:۰۰
تاریخ بازدید : از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت : ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ ساعت : ۱۴:۰۰
زمان بازگشایی تاریخ : ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ ساعت ۰۹:۰۰
ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است
برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره دربرداعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ۴۱۹۳۴-۰۲۱
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش "ثبت نام/ پروفایل مزایده گر" موجود است.
محل تحویل اصل سپرده شرکت در مزایده :
خراسان رضوی - فریمان - میدان امام خمینی - شهرداری فریمان - دبیرخانه شهرداری
تلفن: ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱ * حضور مزایده گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.
ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان
۱۴۰۲۰۸۳۴۸/ش

مناقصه عمومی یک مرحله ای
سازمان بسیج سازندگی سپاه امام رضا علیه السلام در نظر دارد مناقصات 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.
متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
۱ احداث گود کشتی با چوخه مشهد با شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۵ مبلغ ضمانتنامه : ۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۲ احداث مرکز آموزش فنی حرفه ای تربت حیدریه با شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۴ مبلغ ضمانتنامه : ۱۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۳ احداث دبستان ۱۲ کلاسه مسکن مهر کاشمر با شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۳ مبلغ ضمانت نامه ۱,۰۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۴ احداث استخر شنا سر پوشیده رشتخوار با شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۲ مبلغ ضمانت نامه ۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۵ تکمیل سالن ورزشی تکواندو شهید چمران با شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۱ مبلغ ضمانت نامه ۷۶۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۶ احداث سالن صخره نوردی نیشابور با شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۶ مبلغ ضمانت نامه ۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
مواعد زمانی:
- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۳/۱۱ - مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ - زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۲/۰۳/۳۰
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:
شماره شبا جهت واریز وجه و یا دریافت ضمانت نامه مناقصه : IR ۳۹۰۱۵۰۰۰۰۰۰۵۱۵۱۶۲۱۶۲۰۰۱۱
شناسه ملی : ۱۴۰۰۳۵۸۲۶۵۶ به نام بسیج سازندگی سپاه امام رضا علیه السلام
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: مشهد بزرگراه بسیج سازمان بسیج سازندگی سپاه امام رضا علیه السلام ۰۵۱۳۵۷۳۵۰۸۴
۱۴۰۲۰۸۳۵۴/ف