سلامت

نکات طلایی برای پیشگیری و درمان عرق سوز شدن

در روزهای گرم سال، تعریق زیاد، کشیده شدن پوست بدن به هم و بسته شدن منافذ پوست، باعث چالش سختی به‌نام عرق سوز شدن می‌شود که با راهکارهایی می‌توان از آن پیشگیری کرد

صابر| روزنامه‌نگار

پزشکی

با گرم شدن هوا، تعریق بیشتر می‌شود. عرق کردن فرایندی است که به‌خنک شدن بدن و حفاظت از بافت پوست و... کمک می‌کند، اما تعریق زیاد باعث التهاب پوست می‌شود و وقتی پارچه لباس یا پوست، روی بخشی که ملتهب شده کشیده شود، دردناک می‌شود. گاهی عرق سوز شدن چنان دردسر دارد که نمی‌توانیم قدمی برداریم. نواحی خاصی از بدن مثل کشاله ران، زیر بغل و هر قسمتی که لباس و پوست روی هم کشیده می‌شود، مستعد عرق سوز شدن است، اما برای پیشگیری و درمان این دردسر می‌توان چند تمهید جالب به کار برد.

۱ لباس آزاد و خنک| سعی کنید در روزهای گرم از لباس‌های آزادتر که به بدن نمی‌چسبند، استفاده کنید. در انتخاب جنس هم دقت کنید که لباس خنک باشد و باعث تعریق بیشتر نشود.

۲ پوست خشک| هر چه پوست‌تان خشک‌تر باشد امکان عرق سوز شدن کمتر است چون رطوبت روی پوست باعث عرق سوز شدن می‌شود. پس بعد از استحمام کاملاً خودتان را خشک کنید بعد لباس‌های بیرون را بپوشید. از صابون مناسب استفاده کنید و با دوش خیلی گرم حمام نکنید.

۳ مراقبت از پوست| بعد از حمام از یک کرم مرطوب کننده مناسب که بدون رنگ و بو باشد، استفاده کنید. کرم‌های غیر استاندارد می‌توانند عرق سوز شدن شما را تشدید کنند.

۴ زمان‌بندی درست خروج از خانه| سعی کنید از گرما و نور خورشید پرهیز کنید تا هم گرما زده و هم درگیر عرق سوز شدن نشوید. برای همین کارهای‌تان را طوری برنامه‌ریزی کنید که در گرم‌ترین ساعات روز بیرون نباشید.

۵ هوای محیط را داشته باشید| در محل کار و... سعی کنید هوا خنک و مطبوع باشد. برای خشک نگه‌داشتن پوست، استفاده از پنکه گزینه خوبی است هر چند باد مستقیم پنکه در دسرهایی هم دارد.

۶ آب زیاد بنوشید| هر قدر آب بیشتری بنوشید، بدن را برای مقابله با گرما و عرق سوز شدن مقاوم‌تر می‌کنید.

۷ پودر بچه| اگر خیلی عرق سوز می‌شوید، قبل از خروج از منزل از پودر بچه در محل‌هایی که عرق سوز می‌شود، استفاده کنید تا این تجربه تکرار نشود.

۸ تغذیه درست| میوه و سبزیجات، آب بدن را تامین می‌کنند و مانع از عرق سوزی می‌شوند.

۹ لاغر شوید| هر قدر چاق‌تر باشید، امکان این که پوست بدن و اندام‌های‌تان روی هم کشیده شوند و عرق سوز شوید، بیشتر است و اگر لاغر باشید این مشکل کمتر رخ می‌دهد.

۱۰ وان حمام و جوش شیرین| هر چند این راه‌حل شاید برای همه مناسب نباشد اما اگر عرق سوز شدید، وام حمام را از آب خنک (نه یخ) پر کنید و مقداری جوش شیرین در آن بریزید. دقت کنید اولاً آب اسراف نشود، ثانیاً شوک ناگهانی به بدن‌تان وارد نشود.

۱۱ ماست غوغا می‌کند| اگر راه‌حل‌های پیشگیری کننده جواب نداد و عرق سوز شدید، می‌توانید از ماست روی محل عرق سوز شده بمالید و بعد از چند دقیقه دوش و لرم بگیرید.

۱۲ ژل آلوئه‌ورا| راه‌حل بعدی استفاده متناوب از ژل آلوئه‌ورا برای درمان عرق سوزی است.

۱۳ خیار را فراموش نکنید| یک راه‌حل خوب پس از عرق سوز شدن، استفاده از خیار است. یک عدد خیار را حلقه حلقه کنید و همراه با چند برش لیموی تازه در ظرف آب سرد قرار دهید تا حسابی خیس بخورد. سپس حلقه‌های خیار را به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست آسیب دیده قرار دهید. روزی ۳ بار این کار را انجام دهید تا سوختگی‌ها کاملا درمان شوند.

۱۴ وازلین را امتحان کنید| در نهایت اگر نکات قبلی جوابگو نبود و عرق سوز شدید می‌توانید از وازلین به این شکل استفاده کنید که ابتدا محلی را که عرق سوز شده با آب خنک خوب بشویید و با یک حوله نرم و تمیز، خشک کنید. سپس یک لایه نازک وازلین را روی محل مدنظر بزنید و اجازه بدهید یک ساعت باقی بماند. بعد پوست خود را بشویید. اگر شدت عرق سوز شدن زیاد است می‌توانید این کار را تا ۳ بار در روز تکرار کنید. در نهایت مثل همیشه توصیه نهایی ما مشورت با پزشک در صورت تداوم مشکل است.

تازه‌ها

یک راز مهم درباره افزایش عمر

محققان مرکز تحقیقات Novo Nordisk در دانشگاه کپنهاگ بر اساس تازه‌ترین تحقیقات‌شان می‌توانند اکنون پاسخ دهند که چرا برخی افراد بدون اقدام خاصی برای سلامتی، تا ۱۰۰ سالگی عمر می‌کنند. به‌نوشته نشریه ساینس دیلی، آن‌ها با مطالعه ۱۷۶ فرد ۱۰۰ ساله ساکن در سار دنیای ایتالیا وژاپن که همگی سالم بودند، دریافتند که ترکیب باکتری‌ها و ویروس‌های روده این افراد کاملا منحصر به فرد است و تنوع بیشتری دارد. ویروس‌های روده توانایی باکتری‌های سالم روده را برای تجزیه سولفات‌ها افزایش می‌دهند. این موضوع می‌تواند به مبارزه با عفونت‌های باکتریایی کمک کند. محققان در بیانیه‌ای در مجله Nature Microbiology اعلام کردند که این یک نقطه شروع مهم برای کشف سازوکارهایی است که در پس چگونگی حفظ سلامت میکروبیوم روده وجود دارد. ویروم مجموعه‌ای از ویروس‌ها در روده است، در حالی که میکروبیوم مجموعه‌ای از میکروارگانیسم‌هاست. نویسندگان مطالعه توضیح دادند، از آن جایی که باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها در روده با هم تعامل دارند، نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن دارند. آن‌ها تاکید کردند: ویروس‌هایی که ما در ۱۰۰ ساله‌های سالم ژاپنی یافتیم، حاوی ژن‌های اضافی هستند که می‌توانند باکتری‌ها را تقویت کنند. پیش از این، محققان دریافته بودند که باکتری‌های روده در ۱۰۰ ساله‌ها اسیدهای صفراوی غیرعادی تولید می‌کنند که می‌تواند به جلوگیری از عفونت کمک کند. به گفته دانشمندان، هنگامی که بدانیم فلور روده ۱۰۰ ساله‌ها چگونه است، می‌توانیم به درک چگونگی افزایش طول عمر افراد دیگر نزدیک شویم.

بیشتر بدانیم

با خواص بی‌نظیر عناب آشنا شوید

از خواص عناب تازه می‌توان به آرامش بخشی و ضد بدخلقی آن اشاره کرد؛ در طب سنتی چینی از عناب به‌عنوان دارویی برای کاهش اضطراب یاد می‌شود. این میوه باعث تقویت معده و طحال و سیستم گوارشی می‌شود و برای تصفیه خون و دفع سموم بدن مفید است. همچنین گیاه عناب از بروز مشکلات قلبی جلوگیری می‌کند و در موارد مراقبت‌ها و درمان‌های پوست، عناب سبب روشنی پوست می‌شود. از دیگر خواص عناب تازه می‌توان به خواصی چون خون‌سازو ملین بودن اشاره کرد. عناب لعاب بسیار زیادی دارد و حنجره را نرم می‌کند. همچنین دندان‌ها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازد. چای عناب دارای ماده ضد سرطانی است و باعث ترمیم بافت‌های آسیب دیده و تقویت عضلات هم می‌شود.

برگ‌های درختچه این گیاه هم فواید بسیاری دارد و از جوشانده برگ عناب برای تسکین گلودرد و از عصاره آن برای درمان آن استفاده می‌شود. همچنین عناب با دارابودن مقادیر بسیار زیاد ویتامین K برای خون‌ریزی و انعقاد خون بسیار مفید است. عناب حاوی پروتئین، مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C بوده و دارویی برای سرماخوردگی است. البته خواص این میوه برای خانم‌ها دو چندان است. از خواص دیگر عناب می‌توان به جلوگیری و درمان بیماری‌های رحم، گردن رحم و تخمدان‌ها مانند سرطان و افزایش قطر آندومتر رحم، سندروم پلی کیستیک تخمدان که مهم‌ترین علل نازایی است و همچنین تنظیم سیکل سلولی اشاره کرد. بنابراین خواص عناب برای زنان مربوط به رحم و تخمدان‌هاست که با ارتقای سلامت این اندام‌های داخلی، به پیشگیری از سرطان یا نازایی کمک می‌کند. به همین دلیل مصرف به‌اندازه عناب برای خانم‌ها، به‌ویژه خانم‌های جوانی که به دلیل ابتلا به سندروم پلی کیستیک تخمدان، قاعدگی نامنظمی دارند، ضروری است. در پایان می‌توان گفت در مواردی عناب می‌تواند برای بی‌خوابی، قلب، گردش خون، تقویت سیستم ایمنی و سم‌زدایی از خون هم مفید باشد.

آشپزی من

شیرینی

بدون نیاز به فِر و همزن برشتوک شکلاتی خوشمزه درست کنید

فهیمه میم| مدرس آشپزی

مواد لازم
- آردنخودچی: یک پیمانه
- کره: ۱۰۰ گرم (گیاهی یا حیوانی)
- پودر هل یا پودر دارچین: از هر کدام یک قاشق چای‌خوری (البته می‌توانید هر کدام را که خواستید حذف کنید)
- پودر قند: نصف پیمانه

هر مدلی که دوست داشتیم، برش می‌زنیم و رویش را با شکلات بن ماری شده تزیین می‌کنیم. منظور از شکلات بن ماری شده شکلاتی است که روی حرارت بخار آب باز شده و می‌توانیم آن را ته قالب بریزیم.

- **مرحله اول:** ابتدا آردنخود را یک بار الک می‌کنیم، در تابه می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم و هم می‌زنیم تا بوی خوش آرد بلند و خامی آن گرفته شود. برای این مرحله حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان لازم است.
- **مرحله دوم:** بعد از آن کره را اضافه و متناسب با سلیقه هل یا دارچین را هم استفاده می‌کنیم. البته بدون هل و دارچین هم طعم خوبی دارد.
- **مرحله سوم:** در نهایت گاز را خاموش و پودر قند را الک و با قاشق خوب مخلوط می‌کنیم تا یکدست و خمیری شکل شود، بعد می‌توانیم داخل قالب سیلیکونی بریزیم و داخل یخچال قرار دهیم و خط برش‌هایی روی آن ایجاد کنیم که بعدا برای برش راحت باشیم. بعد از حدود نیم ساعت تا یک ساعت، وقتی خودش را گرفت،

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ آریان مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی ۱۲ - ۳۹۳ ل ۳۷ و شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۵۲۵۶۶ و شماره شاسی NAAP۳۱EG۱CJ۲۰۰۱۰۲ به نام رضا جهانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۰۸۸۹۰/ل

برگ سبزوسندکمپانی پژو405GLXمدل93
به شماره انتظامی ۱۲ ۱۳۵ ق ۱۹
وشماره موتور 124K0594740
وشماره شاسی NAAM01CV9FR202850
به نام مهشیدجان محمدی مفقودوفاقداعتبارمی باشد
۱۴۰۲۰۸۹۵۴/پ

مجوز با شماره ۱۶۵۸ / ص / پ مورخ ۱۳۷۵/۰۹/۰۳
مربوط به پرواربندی بره به ظرفیت ۳۰۰ راس مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط می باشد و چنانچه سو استفاده از این پروانه انجام شود عواقب آن با اینجانب محمد امینی مغانی می باشد و سازمان نظام مهندسی کشاورزی شهرستان هیچ گونه مسئولیتی در این قبال ندارد.
۱۴۰۲۰۸۹۵۷/ش

شناسنامه وکارت ملی اینجانب حمید غلامحسینی
مقدم به شماره ۰۸۷۰۳۰۷۶۶۵ تاریخ تولد ۱۳۴۸/۶/۱۷ فرزند حسین مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۸۹۸۷/ش

اینجانب طوبی محمد زاده وطنچی مالک خودرو پژو ۲۰۶ سفید به شماره پلاک ۳۶ ایران ۹۵۳ و ۹۲
و شماره موتور ۱۶۳۱۳۰۲۱۰۶۲۸
و شماره شاسی NAAP۱۳FE۱FJ۳۲۶۳۵۳ بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس 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 ظوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۸۹۶۷/ی

اینجانب امین پروینی مالک خودرو پژو پارس ۹۵ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۲۹ب۳۵
و شماره شاسی NAAN۱۱FE۹GH۷۱۵۲۶۲
و شماره موتور ۱۳۹B۰۱۲۹۴۰۰
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکورزانموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید .بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ظوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۲۰۸۸۹۸/ف

برگ سبز خودروی وانت پیکان
به شماره انتظامیایران ۳۶-۹۳۵ و ۹۱
شماره موتور۱۱۴۸۶۰۱۲۷۲۹
و شماره شاسی۳۱۶۱۹۲۷۹
به نام عرفان سیبلی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۸۷۱۲/ر

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید مدل ۸۳
به شماره پلاک ۵۹۲ ب ۱۵ ایران ۱۲ به شماره موتور ۰۰۶۴۸۱۹۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۹۲۸۳۲ بنام محمدرضا مومن شاهرودی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۹۳۸/م

برگ سبز خودرو سمند سورن شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۴۱ ن ۷۲ و شماره موتور 12487070139 و شماره شاسی NAACC۱CF۱۸F۴۰۳۳۷۹ بنام محمد علی کرمانی خلیل آبادی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۹۳۳/ف

برگ سبز خودرو پیکان سفید مدل ۱۳۸۰
به شماره انتظامی ۳۶- ۳۹۴ ج ۳۱ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۴۸۱۳۱ به شماره شاسی ۸۰۴۵۰۶۶۲
بنام محسن رفعت بلقور مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۹۳۱/م

اصل گواهی موقت مقطع کارشناسی حسابداری اینجانب محبوبه حسنی درمیان به شماره گ ۱۰/۰۶/۲۶۸۱ وتاریخ ۹۶/۱۱/۳۰ صادره از دانشگاه پیام نور واحد چناران مفقود و فاقد اعتبار است

کارت ماشین، کارت سوخت، برگ سبز، سند کمپانی و بیمه نامه خودرو پراید سفید مدل ۷۹ به شماره پلاک ۳۲-۸۷۱ ی ۱۷ به شماره موتور ۰۰۱۵۶۲۲۱ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۹۶۳۲۵۱۸ بنام هاشم عباس پور مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۸۹۷۸/م

برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت پیشتاز بنام محمدرضا تاره
به شماره انتظامی ۷۶۲ ایران ۱۴۷۹۲ وشماره تنه NEG***۱۲۵A۸۹۰۱۴۵۴ و شماره موتور NEG۰۹۶۲۹۹۶
مفقود وفاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۲۰۸۸۸۶/ب

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام شرکت استیل گاز (سهامی خاص) به شماره ثبت ۳۱۳۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۰۳۲۴
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم و یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که راس ساعت ۱۱ روز چهار شنبه ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ در محل قانونی شرکت به نشانی بخش مرکزی شهر مشهد محله جاده سنتو کوچه (الکترود رضا) بزرگراه آزادی پلاک ۰ طبقه همکف تشکیل میگردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه :
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- بررسی و تصویب صورتهای مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹
۳- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل
۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می باشد .
رئیس هیئت مدیره – شرکت استیل گاز
سید ناصر ابن الرضا
۱۴۰۲۰۸۸۶۷/د

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت باغ گستر جوین (سهامی خاص) شماره ثبت ۹۲ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۱۷۹۹۳
در اجرای ماده ۲۵۵ لایحه اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت باغ گستر جوین (سهامی خاص) در حال تصفیه به شماره ثبت ۹۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۱۷۹۹۳ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۰۳ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۷۴۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۱۴ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید **تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول** با ارائه مدارک مثبته ادعای خود را به مدیر تصفیه آقای مهدی گرمابی به شماره تلفن ۰۹۱۵۹۷۰۷۶۱۶ مستقر در ادرس استان خراسان رضوی، شهرستان جوین، بخش مرکزی، دهستان بالا جوین، روستای کارخانه تولید شکر، خیابان کارخانه، پلاک صفر، طبقه همکف به کد پستی ۹۶۴۷۱۸۵۴۶۷ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.
مدیر تصفیه شرکت باغ گستر جوین (سهامی خاص)
در حال تصفیه مهدی گرمابی
۱۴۰۲۰۵۱۴۳/ف

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول
از کلیه اعضا شرکت تعاونی کارمندی هفتم تیر دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی عادی که راس ساعت۱۳ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۲ در محل شرکت واقع در بلوار فردوسی روبروی آپارتمان های مرتفع پلاک ۶۸ برگزار می گردد حضور به هم رسانند.
در صورتیکه حضور عضوی در جلسه میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگری یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو یک رای با وکالت داشته باشد.
اعضای متقاضی نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۸ لغایت ۱۲ از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۲/۴/۷ به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
ضمنا داوطلبین سمت بازرسین می بایست از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۲/۴/۷ با در دست داشتن شناسنامه، کارت ملی و آخرین مدرک تحصیلی به محل دفتر شرکت مراجعه و نسبت به تکمیل فرم کاندیداتوری اقدام نمایند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۱
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی هیئت مدیره برای سال مالی ۱۴۰۲
۴- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسین برای مدت یک سال مالی
هیئت مدیره
۱۴۰۲۰۸۹۲۶/م

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 ۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۴ 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