خوراکی‌هایی برای محافظت از پوست در برابر اشعه آفتاب

هر چند استفاده از ضدآفتاب بهترین راه برای مقابله با اشعه ماورای بنفش خورشید و پیشگیری از مشکلات پوستی است، اما خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند در کنار آن از پوست محافظت بیشتری داشته باشند

پزشکی

هوا این روزها به‌شدت گرم شده و نور خورشید با تمام قوا می‌تابد. ناسا پیش‌بینی کرده گرمای هوا در ماه میلادی جولای ۲۰۲۳ در تاریخ سیاره بی‌سابقه است. البته درباره چرایی این گرمای بی‌سابقه بحث‌های زیادی مطرح است، اما اشعه آفتاب می‌تواند برای پوست و سلامت ما ضررهایی داشته باشد. همه می‌دانند که برای جلوگیری از اشعه ماورای بنفش خورشید باید از کرم ضدآفتاب استفاده کنیم، اما یک مرحله مهم در برنامه محافظت از نور خورشید وجود دارد: رژیم غذایی! به‌نوشته نشریه پزشکی EverydayHealth به‌طور حتم، خوراکی‌ها، جایگزین یک کرم ضدآفتاب با SPF کافی نخواهند شد، اما می‌توانند محافظت بیشتری از پوست ما در برابر آفتاب داشته باشند، اگر آن‌ها را به‌طور منظم مصرف کنیم.

گوجه‌فرنگی و رب گوجه‌فرنگی

به گزارش «دویچه ولـه» براساس مطالعات، غذاهای غنی از لیکوپن، یک رنگدانه گیاهی با خواص آنتی اکسیدانی، می‌تواند شدت آفتاب‌سوختگی را کاهش دهد و باعث افزایش رطوبت و خاصیت ارتجاعی پوست شود. همچنین مطالعات نشان داده است که خوردن گوجه‌فرنگی پخته‌شده در روغن زیتون ممکن است جذب لیکوپن را در پوست افزایش دهد.

هندوانه

یکی دیگر از منابع لیکوپن، هندوانه است. لیکوپن هم اشعه UVA و هم UVB را جذب می‌کند. توجه داشته باشید که قسمت‌های قرمزتیره هندوانه به‌میزان قابل توجهی لیکوپن بیشتری نسبت به قسمت زرد یا سبز دارد. پس از چند هفته مصرف هندوانه، لیکوپن در نهایت می‌تواند به‌عنوان یک ضدآفتاب طبیعی عمل کند. با این حال، محققان خاطرنشان می‌کنند که لزوماً جایگزین دیگر اقدامات محافظتی مانند SPF و لباس‌های محافظ در برابر نور خورشید و آسیب‌های پوستی نمی‌شود.

چای سبز

اپی گالوکاتچین گالات یا EGCG نوع خاصی از ماده مغذی موجود در چای سبز است که ممکن است آثار محافظتی در برابر نور آفتاب داشته باشد. پلی فنول‌های موجود در چای سبز از طریق خواص ضدالتهابی و توانایی افزایش ترمیم DNA، از پوست محافظت می‌کند.

قهوه

مطالعه‌ای که در ژانویه ۲۰۱۵ در مجله موسسه ملی سرطان آمریکا منتشر شد، ارتباط بین مصرف زیاد قهوه و میزان کمتر ملانوم بدخیم را نشان داد. محققان دریافتند افرادی که روزانه ۴ فنجان یا بیشتر قهوه کافئین‌دار می‌نوشند، ۲۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان پوست هستند. با این حال، این فقط یک مطالعه اولیه بود و متخصصان توصیه می‌کنند نوشیدنی‌های کافئین‌دار را به ۴ فنجان در روز محدود کنید. همچنین باید از مصرف مقدار زیادی شکر یا دیگر شیرین کننده‌ها خودداری کنید، زیرا ممکن است قند با فواید قهوه برای پوست شما مقابله کند.

آجیل و دانه‌ها

گردو، شاهدانه، دانه چیا و کتان همگی حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند. ماهی و تخم مرغ هم منابع عالی این چربی هستند. بدن ما نمی‌تواند امگا ۳ بسازد، بنابراین ضروری است که آن را از رژیم غذایی خود دریافت کنیم. امگا ۳ ضدالتهاب است و به بدن شما کمک می‌کند تا به‌طور طبیعی با اثرات گذراندن زمان بیش از حد زیر نور خورشید مقابله کند.

سبزیجات برگ‌دار

به‌طور خاص، سبزی‌های برگ‌دار سرشار از آنتی اکسیدان‌های لوتئین و زاگزانتین هستند. برای محافظت در برابر چین و چروک، آسیب خورشید و حتی سرطان پوست، مصرف آن‌ها توصیه شده است.

بیشتر بدانیم

چرا نباید محل نیش پشه را خاراند؟

هنگامی که شروع به خاراندن جای نیش می‌کنید، منافذی در پوست شما ایجاد می‌کند که اجازه ورود باکتری‌ها را می‌دهد و باعث عفونت می‌شود؛ پس نیش پشه را بدون خاراندن به حال خودش رها کنید و برای تسکین خارش و کاهش احتمال عفونت این اقدامات را انجام دهید:

۱) محل را با آب و صابون بشویید.
۲) از لوسیون یا کرم ضد خارش استفاده کنید.
۳) کیسه یخ را روی محل نیش قرار دهید.
۴) یک آنتی هیستامین بدون نسخه مصرف کنید.
۵) برای کاهش و جلوگیری از تورم، ناحیه گزیده‌شده را بالا ببرید.
۶) اگر نیش باعث تب، استفراغ یا تنگی نفس شد، فوری به اورژانس مراجعه کنید.

سلامت

غش کردن در روزهای گرم

درباره علت غش کردن به‌ویژه در روزهای گرم و راه‌های پیشگیری از آن بیشتر بدانید

از حال رفتن یا غش کردن حالتی است که در آن عملکرد فعال مغز مختل می‌شود و مغز به‌صورت مقطعی به حالت بیهوشی می‌رود. بنا به گزارشی که در «کانورسیشن» منتشر شده است عوامل متعددی مانند ترس، دیدن خون یا ایستادن طولانی در صف‌ها، به‌ویژه در هوای گرم تابستان، باعث این حالت می‌شود. این محرک‌ها در مغز واکنشی ایجاد می‌کنند که در پی آن ضربان قلب به‌جای تند تر شدن آهسته‌تر می‌شود و رگ‌ها هم به‌جای منقبض شدن منبسط می‌شوند. بدین ترتیب، فشار خون به‌شدت کاهش می‌یابد و فرد از حال می‌رود یا به‌اصطلاح غش می‌کند. گرمای شدید هم یکی از عوامل مهم در غش کردن است، زیرا شدت گرما حفظ فشار خون برای بدن را دشوارتر می‌کند. خوب است علایم و نشانه‌های غش کردن را بهتر بشناسیم. در این مطلب با غش کردن بیشتر آشنا می‌شویم:

تنظیم فشار خون در تابستان دشوارتر است

متخصصان مغز و اعصاب و همچنین متخصصان قلب درباره تنظیم فشار خون در حالت ایستاده بسیار تحقیق و بررسی کرده‌اند. در حالت ایستاده، فشار خون کم می‌شود و بدن برای واکنش نشان دادن به این کاهش، عروق خونی را منقبض می‌کند و ضربان قلب را افزایش می‌دهد تا هورمون‌هایی در جریان خون ترشح شود. بدین ترتیب، مغز که نیازمند اکسیژن است به اندازه کافی تغذیه می‌شود و ما بدون هیچ مشکلی به ایستادن ادامه می‌دهیم. اما برخی عوامل گاهی این تنظیم بدنی را به هم می‌زنند. گرمای شدید یکی از این همین عوامل یا محرک‌هاست. اگر فشار خون طبیعی حفظ نشود، جریان خون به مغز کاهش می‌یابد و وضعیت به‌اصطلاح هیپوفیوژن مغزی رخ می‌دهد که عامل اصلی غش (یا حتی سنکوپ) است. علایم قبل از سنکوپ متفاوت است و ممکن است تعریق، حالت تهوع، رنگ‌پریدگی یا ناراحتی شکمی باشد.

از زمان وقوع خطر غش مطلع شوید

ناهنجاری‌های مربوط به قلب نیز از عوامل غش کردن یا از حال رفتن است. ریتم غیرطبیعی قلب، مانند کندتر یا تندتر شدن ضربان، ممکن است به غش منتهی شود. این ریتم‌های غیرطبیعی میزان خونی را که قلب پمپاژ می‌کند، کاهش می‌دهد که در نتیجه، به کاهش فشار خون و در نهایت کاهش جریان خون در مغز منجر می‌شود. گاهی، دلیل ریتم‌های غیرطبیعی قلب مشکلات ساختاری این عضو حیاتی یا عوامل ژنتیکی است. یک تا ۳ درصد موارد مراجعه به اورژانس به‌دلیل غش کردن است که در میان سالمندان شیوع بیشتری دارد. به دلایلی که هنوز مشخص نیست، زنان بیشتر از مردان غش می‌کنند. هزینه‌های بستری شدن هم بسیار زیاد است.

آیا می‌توانیم از غش کردن جلوگیری کنیم؟

با رعایت این چند نکته می‌توانید از غش کردن جلوگیری کنید: به اندازه کافی آب بنوشید تا بدن به خوبی «هیدراته» شود (آب کافی داشته باشد). از دماهای شدید، از جمله دوش آب گرم به مدت طولانی، خودداری کنید. هنگام ایستادن، وزن خود را از یک پا به پای دیگر منتقل کنید و اگر حالت پف کردگی داشتید، یک پای خود را روی پای دیگر بیندازید و ماهیچه‌های باسن و پاهای خود را منقبض کنید. این کار به جلوگیری از غش کردن کمک می‌کند. همچنین، از تغییر ناگهانی در وضعیت بدن (شیوه نشستن، ایستادن و...) و تهویه بیش از حد (هایپرونتیلاسیون، دم و بازدم سریع و بیشتر، دفع بیشتر دی‌اکسید کربن) اجتناب کنید. در صورت غش کردن، حتما با متخصص مراقبت‌های بهداشتی و سلامت مشورت کنید. یافتن علت اصلی غش همیشه آسان نیست.

تازه‌ها

درد پا را نادیده نگیرید؛ شاید نشانه حمله قلبی باشد

افرادی که می‌خواهند سلامت قلبی داشته باشند، باید به عضلات پاهای خود توجه کنند. در گزارشی که نیویورک پست به‌تازگی منتشر کرده، اهمیت درد عضلات پا بررسی شده است. افزایش درد ساق پا می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد؛ از راه رفتن گرفته تا افزایش سن و پیری. اما این درد می‌تواند هشداری برای بیماری شریان محیطی یا «پی ای دی» باشد. به گفته کلینیک مایو، پی ای دی، عوارض جدی مانند حمله قلبی، سکته مغزی یا ایسکمی (خون کافی نرسیدن به اعضای بدن) بحرانی اعضا را در پی دارد و باعث می‌شود بافت‌ها هنگام آسیب یا عفونت از بین بروند. پی ای دی، اغلب به‌دلیل تجمع رسوبات چربی حاوی کلسترول در شریان‌ها ایجاد می‌شود. این فرایند که آترواسکروز نامیده می‌شود، خون‌رسانی به عضلات پا را کاهش می‌دهد و منجر به درد و گرفتگی می‌شود.

سیگار کشیدن، فشار خون بالا، تصلب شرایین، دیابت و کلسترول بالا و همچنین سن بیشتر از ۶۰ سال از عوامل خطرناک برای پی ای دی محسوب می‌شوند. درد پای ناشی از فعالیت بدنی مانند راه رفتن، از نشانه‌های معمول پی ای دی است که پس از استراحت بهتر می‌شود. این درد یا گرفتگی که در پی راه رفتن به‌وجود می‌آید، در باسن، لگن، ران یا ساق پا احساس می‌شود. بنابراین اگر در پاهایتان درد احساس کردید، آن را بررسی کنید تا در معرض بیماری کشنده احتمالی نباشید. دیگر علایم احتمالی عبارت‌اند از: ضعف عضلانی، پوستی که خیلی صاف و براق شده است، پوستی که در لمس متوجه می‌شوید خنک است، سردی یا بی حسی انگشتان پا، زخم پوستی که به قوت خود باقی است و همچنین کاهش نبض در پاها. پی ای دی شاید در پی شیوه زندگی ناسالم ایجاد شده باشد. بنابراین با عادت‌های سالم‌تر می‌توانیم به پیشگیری از این بیماری کمک کنیم. این عادت‌ها سیگار نکشیدن، ورزش منظم، کنترل فشار خون و کلسترول بالا و دیابت را شامل می‌شود.

آشپزی من

حلوا

حلوای شعریه؛ دسر جذاب عربی

مواد لازم

- شعریه: یک بسته
- شکر: ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری
- روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
- آب: یک پیمانه
- زعفران دم کرده، هل و گلاب: به مقدار دلخواه

فهیمه میرزایی | مدرس آشپزی

حلوای شعریه یکی از دسرهای خوشمزه و پرطرفدار عربی است که آماده کردنش زیاد طول نمی‌کشد. نام این حلوا را از ماده اصلی آن یعنی رشته‌های شعریه گرفته‌اند که نوعی رشته ترد و نازک است و از آن برای تهیه کنافه، باقلوای ترکی و چند شیرینی دیگر هم استفاده می‌کنند. رشته‌های شعریه به نام‌های کارادیف، عربی یا پاکستانی هم شناخته می‌شوند و می‌توانید از فروشگاه‌های لوازم قنادی آن را تهیه کنید.

طرز تهیه:

بهتر است اول شربت یا شهد حلوا را آماده کنید. شکر، آب، زعفران و گلاب را در یک قابلمه روی حرارت بگذارید. شربت را خوب هم بزنید تا مخلوط یک‌دست شود. حالا نوبت مرحله بعدی است. شعریه‌ها را درون یک تابه خرد کنید و روی حرارت ملایم بگذارید. روغن را اضافه کنید و هم‌زدن را تا زمانی که رشته‌ها تغییر رنگ بدهند، ادامه بدهید. باید رشته‌ها را مدام هم بزنید تا نسوزد و دورنگ نشود. شعریه‌های تفت‌داده را به شهد اضافه کنید تا آب آن تبخیر و حلوا جمع شود. به همین سادگی یک حلوای خوشمزه داریم.

نکته‌ها:

۱ میزان روغن، تقریبی است و در هنگام پخت شاید به ۵ قاشق غذاخوری هم برسد.

۲ رشته‌های شعریه را روی حرارت کم تفت دهید و آن را تا جایی ادامه دهید که بوی خامی رشته‌ها گرفته شود.

۳ در هنگام خرید شعریه به تاریخ تولید آن دقت کنید تا رشته‌ها، قدیمی نباشند چون رشته مانده، به حلوا بوی کهنگی می‌دهد.

۴ در ضمن به جای شربت یا شهد می‌توانید از شیر عسلی استفاده کنید.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

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

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱مدل۹۳سفید روغنی به شماره انتظامی۱۲ایران۵۶۷ب۲۴ شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰E۵۸۰۰۶۹۱ شماره موتور۵۳۳۱۰۸۵ بنام بهار حیدری مفقود وفاقد اعتبار است ۲۹۲۹۵

برگ سبز تیبا ۲ مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۷۴ - ۷۶۲ و ۸۷ و شماره موتور M۱۵/۸۹۵۸۵۷۷ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰L۱۲۶۵۸۳۸ به نام طاهره خوش رفتار رودی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۲۳۴

برگ سبز، سندکمپانی، سند مالکیت و وکالت نامه خودرو سواری پراید قرمز مدل ۱۹۹۳ش پلاک ۲۲-۶۵۷ ق ۲۳ و ش موتور ۷۳۷۲۱۱ ش شاسی ۵۲۲۲۶۰ بنام علی کاظم زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۹۲۳۹

برگ سبز و کارت سوخت خودرو سواری پراید مدل ۸۳ پلاک ۱۲- ۴۵۳ ق ۷۹ به ش موتور ۰۰۸۹۳۴۸۹ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۲۸۵۹۶۳ بنام رقیه کاشف قربان پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۹۳۱۱

اینجانب حمید خاکپور مالک خودرو پژو ۲۰۶TU۳ مدل۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۷۴ - ۱۳۱ ن ۴۴ و به شماره موتور ۱۸۲۸۰۱۲۰۱۵۸ و شماره شاسی NAAP۰۳EE۱LJ۱۷۲۰۸۱ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) 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 مزبورطبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۲۹۳۵۱

اینجانب یعقوب روان بخش مالک خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۹۴- ۲۶۶ ج ۳۷ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۳AK۴۹۵۸۶۵ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۲۶۰۷۵ به علت فقدان اسناد فروش سندکمپانی و برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف 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 ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۲۹۳۴۱

برگ سبز خودرو وانت مزدا مدل ۶۵ تیپ ۱۶۰۰ به شماره انتظامی ۳۲- ۶۷۳ ب ۸۴ و شماره موتور ۰۸۱۳۴۱ و شماره شاسی ۶۵۶۱۴۵۲ به نام ابراهیم فرهادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۹۳۳۸

برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۱۳۸۰ پلاک ایران۱۲- ۳۳۵ ن ۳۷ به ش موتور ۰۰۲۶۱۸۶۳ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۲۶۶۲۷ بنام غدیر صولتی کوپکن مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۹۳۱۲

برگ سبز خودرو سواری پراید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ۱۶۴ ن ۲۷ ایران ۱۲ و شماره موتور ۲۳۱۷۰۴۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۷۰۹۴۱۳ به نام اکبر چوپان حسنیه مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۲۹۳۱۴

سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو تویوتا هایلوکس دوکابین سفید مدل ۲۰۰۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۸۵ ق ۶۵ به شماره شاسی MROFX۲۲GV۸۱۳۰۸۲۵۳ به شماره موتور ۲TR۶۴۹۰۹۱۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۲۹۳۵۴

برگ سبز خودرو سواری پیکان وانت مدل ۷۵ پلاک ۳۲- ۶۷۲ ل ۵۷ به ش موتور ۰۱۵۱۷۵۰۷۶۱۹ ش شاسی ۷۵۹۰۷۵۷۸ بنام مهدی روستائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۹۳۵۵

برگ سبز ،سند ،کارت و پلاک موتور سیکلت هوندا مدل ۹۵ به شماره موتور۱۲۵NYG۰۷۰۷۲۰ و شماره تنه NYG***۱۲۵S۹۵۱۰۹۰۵ به نام مهدی وطن دوست به شماره ملی ۰۸۴۹۸۵۳۲۲۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۹۳۲۰

اینجانب کبری محسن پور مالک خودرو پژو پارس مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۸۷ص۶۷۴ به شماره موتور ۲۲۸۲۸۲۱۲۲۵۵ و شماره شاسی ۱۸-۸۲۸۱۱۹۱۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز و کارت و معاینه فنی خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف 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 ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۲۹۲۳۰

استخدام

1	مهندسی برق	حداقل 2 سال سابقه کار – خانم و آقا
2	تراشکار	حد اقل 2 سال سابقه کار – آقا
3	مسئول دفتر مدیریت	فوق دیپلم به بالا- آشنا به زبان انگلیسی- خانم
4	کارشناس بهداشت حرفه ای	خانم و آقا

از متقاضیان خواهشمند است همراه مدارک و رزومه کاری خود در وقت اداری به آدرس مشهد، کیلومتر ۴۵ جاده فریمان، شهرک صنعتی کاوبان، شرکت نوبافت شادیلون مراجعه نمایند. شماره تماس ۸-۰۵۱۳۴۶۹۳۳۹۴
شرکت نوبافت شادیلون ۲۹۲۳۱

تجدید فراخوان سرمایه گذاری احداث مجتمع خدماتی در پارک جنگلی شهید فهمیده شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۰۶/۱۹۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳ شورای اسلامی شهر فریمان و با رعایت شیوه نامه سرمایه گذاری و مشارکت شهرداری ، نسبت به واگذاری فرصت سرمایه گذاری به شرح ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط اقدام نماید.
علاقه مندان می توانند جهت تهیه و دریافت اسناد تجدید فراخوان از روز دوشنبه ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۲ تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ با مراجعه حضوری به واحد امور سرمایه گذاری شهرداری فریمان به آدرس خراسان رضوی ، شهرستان فریمان ، میدان امام خمینی ، شهرداری فریمان و یا تماس با شماره تلفن ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴ داخلی ۲۳۱ اقدام نمایند.
آخرین مهلت تحویل پاکات : تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ می باشد.

ردیف	نام فرصت سرمایه گذاری	آدرس محل پروژه	روش مشارکت	ارزش تقریبی آورده سرمایه گذار
1	اجرای پروژه ساخت و بهره برداری رستوران و غرفه نمایشگاهی صنایع دستی و ایجاد خیابان غذا و مجموعه اقامتی در پارک جنگلی شهید فهمیده شهر فریمان	استان خراسان رضوی ، شهر فریمان پارک جنگلی شهید فهمیده	B.O.T	120 میلیارد ریال

توضیحات :
شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .
به درخواست هایی که پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
متقاضیانی که در فراخوان قبلی نسبت به ارایه اسناد ارزیابی و مدارک اقدام نموده اند ملزم به دریافت اسناد ومدارک تجدید فراخوان و تکمیل فرمهای فراخوان می باشند.
سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد فراخوان مندرج شده است.
هزینه چاپ آگهی برعهده برنده فراخوان می باشد.
۲۸۲۵۵