نوشیدنی هایی برای جبران کم خونی

کم‌خونی می‌تواند باعث مشکلاتی چون خستگی، ضعف و تنگی نفس شود؛ با استفاده از نوشیدنی‌های غنی از آهن می‌توانیم با این مشکل مقابله کنیم

تغذیه

دلیل اهمیت آهن برای بدن، تولید هموگلوبین است؛ هموگلوبین پروتئینی است که در گلبول‌های قرمز خون یافت می‌شود و مسئول حمل اکسیژن از ریه‌ها به بقیه بدن است. همچنین مسئول حذف دی‌اکسید کربن از بدن و انتقال آن به ریه‌ها، هموگلوبین است. سطوح پایین این پروتئین می‌تواند به طیف وسیعی از مشکلات سلامت از جمله کم‌خونی منجر شود. کم‌خونی وضعیتی است که با کمبود گلبول‌های قرمز یا سطح پایین هموگلوبین در خون مشخص می‌شود. این وضعیت می‌تواند علایمی مانند خستگی، ضعف، تنگی نفس و رنگ‌پریدگی پوست را ایجاد کند. به گزارش «خبر آنلاین» اگر به دنبال راهی طبیعی برای افزایش سطح هموگلوبین خود هستید، استفاده از نوشیدنی‌های غنی از آهن در رژیم غذایی می‌تواند یک راه حل مؤثر باشد.

۱ آب چغندر

آب چغندر منبع طبیعی آهن و همچنین سایر مواد مغذی ضروری مانند فولات، ویتامین C و پتاسیم است. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن آب چغندر می‌تواند تولید گلبول‌های قرمز خون را افزایش دهد و جریان خون را بهبود بخشد.

۲ اسموتی اسفناج

اسفناج منبع عالی آهن و سایر مواد مغذی ضروری مانند ویتامین A، ویتامین C و فولات است. نوشیدن اسموتی اسفناج می‌تواند آهن مورد نیاز بدن برای تولید هموگلوبین و دیگر مواد مغذی مفید را تأمین کند.

۳ آب انار

آب انار سرشار از آهن و سایر مواد مغذی ضروری مانند ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن آب انار می‌تواند تولید گلبول‌های قرمز خون را افزایش دهد و جریان کلی خون را بهبود بخشد.

۴ میلک شیک خرما

خرما منبع غنی آهن، فیبر و سایر مواد مغذی ضروری است. نوشیدن میلک شیک خرما می‌تواند به بهبود جریان کلی خون و افزایش تولید گلبول‌های قرمز خون کمک کند. برای تهیه میلک شیک خرما، ۶ تا ۸ عدد خرما را با شیر ویخ در مخلوط کن بریزید تا یکدست شود. همچنین می‌توانید برای افزایش ارزش غذایی این ترکیب، ادویه‌های دیگری مانند هل یا جوز هندی به آن اضافه کنید.

۵ آب هویج

هویج منبع غنی آهن، ویتامین A و سایر مواد مغذی ضروری است. نوشیدن آب هویج به بهبود جریان کلی خون و افزایش تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

۶ شیر دانه کنجد

دانه‌های کنجد منبع غنی آهن، کلسیم و سایر مواد مغذی ضروری هستند. نوشیدن شیر دانه کنجد به بهبود جریان کلی خون و افزایش تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. برای تهیه شیر دانه کنجد، کنجد را یک شب در آب خیس کنید و با آب خنک در مخلوط کن ترکیب کنید تا یکدست شود.

نکته: هرچند نوشیدنی‌های غنی از آهن راهی مناسب برای افزایش سطح هموگلوبین است، اما مصرف آن‌ها در حد اعتدال اهمیت زیادی دارد. مصرف بیش از حد آهن می‌تواند به مشکلاتی منجر شود.

بیشتر بدانیم

۳ راهکار برای پیشگیری از بی‌اختیاری ادرار

نشت بی‌اختیار ادرار موقع خندیدن، سرفه یا ورزش کردن می‌تواند شرایط پراضطرابی را برای فرد ایجاد کند. به گزارش «یاهو لایف»، تقریبا از هر سه زن، یک زن بالای ۴۵ سال گرفتار نشت یا ریزش غیرارادی ادرار (بی‌اختیاری ادرار) می‌شود که به آن «بی‌اختیاری ادرار عصبی یا استرسی» نیز می‌گویند. کارشناسان معتقدند که با تغییر برخی عادت‌های رفتاری و همچنین تقویت عضلات کف لگن می‌توان به بهبود بی‌اختیاری ادرار کمک کرد.

۱. متخصصان حفظ وزن مناسب و جلوگیری از افزایش وزن و چاقی را نیز توصیه می‌کنند. به گفته تیبولت، کاهش وزن در زنان چاق به کنترل بی‌اختیاری ادرار عصبی کمک می‌کند.

۲. یبوست از دیگر عوامل موثر در بروز این عارضه است، زیرا فشار آوردن مزمن برای ایجاد حرکات روده و تخلیه مدفوع به‌مرور زمان به عضلات کف لگن فشار می‌آورد. بنابراین، مشورت با متخصص مراقبت‌های بهداشتی و درمانی برای حل مشکل یبوست توصیه می‌شود.

۳. ورزش‌های خاص برای تقویت عضلات کف لگن - که «کگل» (Kegel) نامیده می‌شود - یکی دیگر از راه‌های رفع مشکل بی‌اختیاری ادرار عصبی است. انجام این ورزش‌ها زیر نظر پزشک و راهنمایی فیزیوتراپیست می‌تواند کمک کننده باشد.

دانستنی ها

چند بار می‌توان برنج پخته‌شده را دوباره گرم کرد؟

برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی است و اغلب اوقات در سفره غذای ما حاضر است. اگر چه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت‌هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش‌شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه‌تر باشد، گرم کردن دوباره‌اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به خطر نیندازد. اما چه باید‌ها و نباید‌هایی درباره برنج پخته‌شده مطرح است؟

برنج می‌تواند باعث مسمومیت شود؟

نشریه «گاردین» با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری، سراغ کارشناسان رفت تا نظر آن‌ها را جویا شود. برخی معتقدند که خوردن برنج پخته‌شده پس از مدتی ماندن، خطرناک است؛ مگر این که بلافاصله سرد شده باشد. اما کسانی نیز با تکیه به مصونیت ظاهری، این هشدار‌ها را نادیده می‌گیرند و مشکلی هم ندارند. آیا برنج دوباره گرم‌شده می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟ پاسخ کوتاه به این پرسش مثبت است. البته معمولا شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل‌ساز است، بلکه شیوه‌های بدنگهداری را باید مقصر دانست. چنان که هارولد مک‌گی، کارشناس خبره مواد غذایی، در کتاب خود درباره غذا و پخت‌وپز اشاره می‌کند، «برنج خام تقریبا همیشه حامل هاگ‌های خفته باکتری باسیلوس سرئوس است که سموم قوی گوارشی تولید می‌کند» و می‌تواند باعث مشکل شود؛ هرچند، خوشبختانه در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتا خفیفی دارد. این هاگ‌ها حتی می‌توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند. بنابراین، هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی‌تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد.

چطور برنج اضافه را نگهداری کنیم؟

مک‌گی توصیه می‌کند که برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، برنج پخته‌شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید. البته سرویس سلامت عمومی بریتانیا (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید باید هر چه سریع‌تر آن را خنک کنید و ظرف یک ساعت پس از پخت، در یخچال قرار دهید. در حالت ایده‌آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده‌اید، حتما در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید. برنج پخته‌شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچ‌گاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید. تمام آن چه گفته شد، درباره بسیاری از غذاهای مشابه، از برنج تفت‌داده‌شده آسیای شرقی گرفته تا پلو دم‌کرده یا کته، صدق می‌کند.

نشانه‌های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته‌شده‌ای که صرف می‌کنید حاوی باکتری باسیلوس سرئوس باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید، یا شش تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید. این عوارض نسبتا خفیف است و معمولا حدود ۲۴ ساعت طول می‌کشد. در صورت ادامه عوارض و نشانه‌های مسمومیت احتمالی، به پزشک مراجعه کنید.

تازه ها

نتایج تکان‌دهنده جامع‌ترین بررسی روی عوارض غذاهای فراوری شده

نتایج یکی از بزرگ‌ترین بررسی‌های جهان درباره غذاهای فراوری شده، نشان می‌دهد که مصرف غذای فوق فراوری شده (UPF) با بروز ۳۲ بیماری از جمله بیماری قلبی، سرطان، دیابت نوع ۲، سلامت روان و مرگ زودرس رابطه مستقیم دارد. بر اساس نتایج منتشر شده این تحقیق در مجله تخصصی «BMJ» بروز برخی از بیماری‌ها با افزایش مصرف جهانی غذاهای فوق فراوری شده مانند غلات، نوشیدنی‌های گازدار، غذاهای آماده و فست فود ارتباط دارد و رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فوق فراوری شده، می‌تواند بسیار خطرناک باشد. محققان از دانشکده بهداشت عمومی جانز هاپکینز در ایالات متحده، دانشگاه سیدنی و دانشگاه سوربن در فرانسه در این مطالعه، نوع تغذیه حدود ۱۰ میلیون نفر را بررسی و تاکید کردند که لازم است که در سطح دنیا اقداماتی برای کاهش غذاهای فوق فراوری شده انجام شود. غذاهای فوق فراوری شده، شامل کنسروها، تنقلات، نوشابه‌های گازدار، غلات شیرین و غذاهای آماده یا نیمه آماده است که تحت فرایندهای صنعتی متعددی قرار می‌گیرند و اغلب حاوی رنگ‌های خوراکی، امولسیفایرها، طعم دهنده‌ها و سایر افزودنی‌ها هستند. این محصولات معمولا دارای قند، چربی یا نمک زیاد هستند و ویتامین و فیبر کمی دارند. هر چند مطالعات قبلی نیز نشان داده بود که محصولات فوق فراوری شده برای سلامت مضر هستند اما تا پیش از این بررسی جامعی صورت نگرفته و ارزیابی گسترده‌ای از شواهد در این زمینه ارائه نشده بود. براساس این مطالعه مصرف زیاد غذاهای فوق فراوری شده با ۵۰ درصد افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، ۴۸ تا ۵۳ درصد بیشتر خطر اضطراب و اختلالات روانی رایج و ۱۲ درصد بیشتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. همچنین شواهدی مبنی بر ارتباط بین این محصولات با بیماری آسم، سلامت دستگاه گوارش، برخی سرطان‌ها و عوامل خطرساز متابولیک قلبی، مانند چربی خون بالا وجود دارد.

نکته ها

۴ عادت غذایی برای به تعویق انداختن پیری

۱) دریافت فیبر کافی| دریافت فیبر کافی در سنین بالا به کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و حتی سرطان کمک کند. دور بودن از این بیماری‌ها، اندام‌های داخلی را جوان نگه می‌دارد و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند. برای دریافت فیبر کافی، غلات کامل، عدس، انواع سبزی و میوه بیشتری را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید.

۲) مصرف زیاد پروتئین| به دلیل کاهش بالقوه توده عضلانی با افزایش سن، نیاز به پروتئین بیشتر می‌شود. برای دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی خود، از منابع پروتئین کم‌چرب مانند مرغ، تخم‌مرغ، آجیل و ماست یونانی استفاده کنید.

۳) دریافت چربی‌های سالم| مصرف مکمل‌های امگا ۳ به کاهش خطر بیماری عروق کرونر قلب در دوران میان‌سالی و پیری کمک می‌کند. همچنین اسیدهای چرب موجود در ماهی، آجیل و برخی روغن‌های گیاهی در کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر و خطر ابتلا به فشار خون نقش مؤثری دارند.

۴) رژیم غذاهای گیاهی| براساس تحقیقات، پیروی از رژیم غذایی گیاهی در طول زندگی، باعث کند شدن روند پیری می‌شود. افزایش طول عمر، کاهش التهاب، کاهش وزن، تثبیت فشار خون و تأخیر در روند پیری پوست از دیگر مزایای رژیم‌های گیاهی است.

تازه ها

۴ برابر شدن افراد چاق جهان طی ۳ دهه

نتیجه تحقیقی که در مجله پزشکی «لنست» منتشر شده، حاکی از آن است که هم‌اکنون بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان به چاقی مبتلا هستند و این رقم از سال ۱۹۹۰، چهار برابر شده است. سازمان جهانی بهداشت می‌گوید که چاقی در کشورهای فقیرتر و در بین کودکان با سرعت بیشتری در حال شیوع است. این گزارش که در آستانه روز جهانی چاقی (چهارم مارس) منتشر شده، بر اساس اندازه‌گیری قد و وزن بیش از ۲۲۰ میلیون نفر در ۱۹۰ کشور تهیه شده است. در سال ۲۰۲۲، جمعیت مردان دچار اضافه وزن ۳۷۴ میلیون نفر و تعداد زنان دچار اضافه‌وزن ۵۰۴ میلیون نفر اعلام شده بود. شیب نمودار افزایش چاقی در کشورهای خاورمیانه، شمال آفریقا و کارائیب بیشتر بوده است. کارشناسان می‌گویند این کشورها در مقایسه با کشورهای صنعتی ثروتمند، نرخ بالاتری از چاقی را به ثبت رسانده‌اند.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹

برگ سبز پراید هاچ بک دی ام مدل۸۳سفید روغنی **به شماره انتظامی ۷۴ایران۷۵۱و۶۳** به شماره موتور ۰۰۶۵۳۲۷۱ و شماره شاسی ۱۴۴۲۲۸۲۱۶۸۰۳۴S بنام بهادر سعیدی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۴۶۹

برگ سبز سواری کی ام سی AT-i7 مدل۱۴۰۲مشکی میکا **به شماره انتظامی ۱۲ایران۷۲۴ط۵۱** به شماره موتور HFC۴GC۱۶EP۳۶۱۵۱۲۲ و شماره شاسی NAKNH۸۳۲۰PB۱۰۴۸۹۷ بنام سید مهدی ابراهیم زاده موسویان مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۴۳

برگ سبز سواری پراید به **شماره پلاک ۲۶-۳۳۵ ل ۵۱** و شماره موتور ۳۴۸۵۵۴۵و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۹۱۸۸۲۹۸S بنام جواد شاکری مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۰۱۳۱۵۰۳ ۵۹۴۹۷

برگ سبز ب ام وی X۳ مدل ۲۰۱۴ **به شماره انتظامی ایران۱۲-۹۱۹ط۶۳** بنام فریده شاکری منش به ش شاسی WBAWX۹۱۰۷E۰۸۶۵۰۹ به شماره موتور N۲۰B۲۰AB۸۲۶۰۷۶۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۳۴۹

برگ سبز خودروپژو سواری رو آ مدل۸۶به شماره **پلاک ۷۴ایران۷۳۸ی۷۸** وشماره موتور ۱۱۶۸۶۰۸۸۵۸۱ و شماره شاسی ۱۲۲۰۷۴۰به نام محمدرضا اسماعیلی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۵۹۳۲۴

برگ سبز و سند کمپانی تیگو ۵ مدل ۱۴۰۰ **به ش پلاک ایران۱۲-۱۶۶ب۵۳** بنام مسعود کریمی به ش شاسی NATGBATL۱M۱۰۴۵۵۳۹ به ش موتور MVM۴۸۴FTAM۰۵۸۰۲۹ مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۴۵۳

برگ سبز و کارت ماشین خودرو سواری سمند مدل ۱۳۸۲ تیپ ایکس۷ و با شماره شاسی ۸۱۲۱۷۶۸۳ و شماره موتور ۳۲۹۰۸۱۱۹۰۵۵ و به **شماره پلاک ۱۹۵ ط ۷۸ ایران ۴۲** متعلق به سیده منیره صفی حصار مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۵۹۴۵۴

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پیکان وانت مدل ۸۶ OHY **به ش پلاک ۷۲م۳۸ ایران ۷۴** به ش شاسی ۳۱۰۰۵۵۹۸ به ش موتور ۱۱۴۸۶۰۲۰۶۵۹ بنام محمد جهان آرا مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۵۱۸

سند کمپانی ام وی ام X۲۲ مدل ۹۷ **به ش پلاک ایران۷۴-۹۹۰۲۹۲** به ش شاسی NATFBABWXJ۱۰۱۱۱۸۲ به ش موتور MVMD۴G۱۵BAGJ۰۱۲۳۶۷ بنام علی اصغر شاکریان مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۵۲۵

اصل برگ سبز زانتیا مدل ۱۳۸۵ بشماره انتظامی **۷۴ ایران ۷۷۵ س ۶۷** و شماره شاسی ۱۵۱۲۲۸۵۱۴۹۸۳۰ بشماره موتور ۶۲۱۶۳۷ به مالکیت سمیه زارع حیدرآبادی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۹۳۳۰

برگ سبز کامیون بنز تک مدل ۱۳۶۰ به **شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۴۲۳ ع ۹۷** شماره موتور ۱۰۰۲۷۷۰۰ شماره شاسی ۱۴۷۷۲۵۹۹ به نام علی قدیمی ددانلو مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۴۵۵

سند کمپانی و برگ سبز پاترول مدل ۱۳۷۴ **به ش پلاک ایران۳۶-۵۹۹س۷۵** به ش شاسی PNV۳۵P۴۱۹۵۳۷ به ش موتور P۰۱۹۹۰۷Z بنام سردخانه کوثر توس مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۵۳۳

برگ سبز موتورسیکلت تکتاز مدل ۱۳۹۳ رنگ سفید **به شماره انتظامی ایران ۷۷۱-۹۷۶۳۷** و شماره موتور NEJ***۱۲۵G۹۳۰۲۳۳۲ شماره شاسی ۱۲۴NEJ۰۱۸۴۵۴ به نام غلامرضا صید محمدخانی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۴۶۱

برگ سبز و کارت موتورسیکلت توس نو۱۲۵CDI مدل ۱۳۹۱ رنگ مشکی به **شماره انتظامی ایران ۷۶۸-۸۵۱۳۶** و شماره موتور ۱۲۵N۴N۰۰۱۱۲۷ شماره شاسی N۴N۱۲۵T۹۱۴۰۱۵۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۴۵۱

برگ سبز پژو ۴۰۵ GLX مدل ۹۷ **به شماره پلاک ایران۳۶-۳۱۷و۲۳** بنام ایلیا ابراهیمی به ش شاسی NAAM۱۱VE۶JK۰۳۳۶۲۵ به ش موتور ۱۲۴K۱۱۹۱۱۶۴ مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۴۸۶

کارت هوشمند و سند کمپانی، برگ سبز و کارت اتوبوس بنزیابانی مدل۱۳۶۳ **ش انتظامی ۶۳ن۱۱ تبریز** وشماره موتور ۳۳۰۹۳۱۱۰۰۱۷۷۸۳ شماره شاسی ۴۶۶۰ بنام مصطفی نوروزی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۴۵۸

برگ سبز و سند خودرو ام وی ام ۱۱۰ s به **شماره پلاک ۹۶د۹۲۶ایران ۷۴** و شماره شاسی NATEBAPMXG۱۰۰۷۷۵۷ و شماره موتور MVM۳۷۱FBHG۰۰۸۶۵۰ به نام محمد نیری راد مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۴۹۴

برگ سبز خودروی پراید صبا مدل ۱۳۷۷ به شماره انتظامی ایران ۲۲ - ۱۵۹ ل ۳۲ به شماره موتور ۰۰۰۹۵۴۵۰ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۷۷۵۷۶۶۰۶S به نام **زینب عزیزی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۵۴۴

اینجانب نورعلی روستایی امیرآبادی مالک خودرو۲۰۶ به **شماره انتظامی ۳۳۰۲۶۲-۳۶** شماره شاسی ۸۲۶۳۳۰۵۴ و شماره موتور ۱۰FSJ۵۴۴۹۱۸۱۳ 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 مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۵۹۴۹۱

اینجانب حسین دلیری مالک خودروپژو پارس XU۷مدل ۱۴۰۰ سفید روغنی **به شماره انتظامی ۱۲ایران۸۷۵م۳۳** به شماره موتور ۱۲۴K۱۵۹۱۳۳۰ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۶M۶۱۹۱۷۲ تقاضای (سند کمپانی) به علت فقدان اسناد فروش 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 ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۵۹۴۰۵

دانشنامه تحصیلی اینجانب مسعود ثابت فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۴۸۴۲ و کدملی ۰۹۴۶۰۵۰۷۶۷ صادره از مشهد در مقطع کاردانی رشته ساختمان صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد به نشانی میدان بسیج بلوار دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسال نماید. ۵۶۶۱۴

آگهی مزایده

شهرداری بردسکن در نظر دارد اجاره جایگاه CNG قدس را از طریق مزایده عمومی با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت با شماره مزایده ۵۰۰۲۰۰۵۱۹۵۰۰۰۰۰۴ به صورت الکترونیک برگزار نماید.
زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲
مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۱۲/۱۶
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶
زمان بازگشایی: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: ۰۵۱۵۵۴۲۲۱۶۶
کلیه مراحل برگزاری مزایده 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.
محمدحسین مدیح – شهردار بردسکن
۵۹۵۱۷

اتحادیه صنف رستوران داران مشهد

در نظر دارد یکدستگاه خودروی سواری مازاد خود را بشرح ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
مشخصات خودرو:
نوع خودرو: پژو پارس
مدل: ۱۳۹۵ رنگ : سفید
علاقه مندان می توانند از زمان درج آگهی به مدت ۳ روز کاری از ساعت ۹ الی ۱۴ به آدرس میدان عدل خمینی - گالری اتومبیل امیرکبیر مراجعه و از خودروی مذکور بازدید و اسناد مزایده را دریافت نمایند. ۵۹۳۶۵