چگونه از شر دندان درد شبانه خلاص شویم؟

شب‌ها دندان درد تشدید می‌شود و با روش‌های خانگی مثل استفاده از سیر، میخک کمپرس سرد و... می‌توانیم دندان درد را تا رفتن به دندان پزشکی کنترل کنیم

پزشکی

دندان درد هنگام شب می‌تواند یک خواب راحت را از ما سلب کند. هر چند بهترین کار پیشگیری از این چالش با رعایت بهداشت دهان و دندان و در نهایت مراجعه به دندان پزشک است، اما برای این که تا مراجعه به دندان پزشک، لااقل یک خواب راحت را سپری کنیم لازم است چند ترفند خانگی برای کاهش درد دندان بلد باشیم. ترفندهایی ساده و کاربردی که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

۱ داروهای ضد درد
مصرف داروهای مسکن بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن (ادویل) برای بسیاری از افراد روش سریع و ساده‌ای برای کاهش موثر دندان درد‌های خفیف تا متوسط است. توجه کنید که بیشتر از دوز توصیه شده روی بسته بندی دارو، مصرف نکنید.

۲ کمپرس سرد
استفاده از کمپرس سرد می‌تواند به کاهش درد دندان کمک کند. قرار دادن کیسه یخ پیچیده شده در یک حوله روی سمت آسیب دیده صورت یا فک به انقباض رگ‌های خونی در آن ناحیه کمک می‌کند و می‌تواند درد را کاهش دهد. استفاده از کمپرس سرد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هر چند ساعت یک بار در شب می‌تواند به جلوگیری از درد هنگام خواب کمک کند.

۳ بالا نگه داشتن سر
تجمع خون در سر ممکن است باعث درد و التهاب اضافی شود. برای برخی از افراد، بالا بردن سر با یک یا دو بالش اضافی ممکن است درد را به اندازه کافی برای خوابیدن تسکین دهد.

۴ پماد‌های دارویی
برخی از پماد‌های دارویی هم می‌توانند به کاهش درد دندان کمک کنند. ژل ها و پماد‌های بی‌حس کننده بدون نسخه که حاوی موادی مانند بنزوکائین هستند ممکن است ناحیه دردناک را بی‌حس کنند. با این حال، بنزوکائین برای استفاده کودکان خردسال مناسب نیست.

۵ شست‌وشو با آب نمک
یک شست‌وشوی ساده با آب نمک، درمان خانگی رایجی برای دندان درد است. آب نمک یک عامل ضدباکتری طبیعی است، بنابراین ممکن است التهاب را کاهش دهد. این به نوبه خود به محافظت از دندان‌های آسیب دیده در برابر عفونت کمک می‌کند.

۶ چای نعناع فلفلی
نوشیدن چای یا دمنوش نعناع فلفلی یا مکیدن چای کیسه‌ای نعناع هم ممکن است به طور موقت به تسکین درد ناشی از دندان درد کمک کند. محققان معتقدند که نعناع حاوی ترکیبات آنتی‌باکتریال و آنتی‌اکسیدانی است. منتول، ماده فعال موجود در نعناع، همچنین ممکن است اثر بی‌حس کنندگی ملایمی در مناطق حساس داشته باشد.

۷ میخک
اوژنول که یکی از ترکیبات اصلی میخک است می‌تواند درد دندان را کاهش دهد. اوژنول به عنوان یک مسکن عمل می‌کند، به این معنی که ناحیه دردناک را بی‌حس می‌کند. برای استفاده از میخک برای دندان درد، میخک آسیاب شده را در آب خیس کنید تا خمیر به دست آید. سپس این خمیر را روی دندان بمالید یا آن را در چای کیسه‌ای خالی قرار دهید و در دهان بگذارید.

۸ سیر
آلیسین که ترکیب اصلی سیر است، دارای اثر ضدباکتریایی قوی است که می‌تواند به کشتن باکتری‌های موجود در دهان که منجر به کرم خوردگی دندان و دندان درد می‌شود، کمک کند. جویدن یک حبه سیر و قرار دادن آن در نزدیکی دندان ممکن است به تسکین درد کمک کند. با این حال، طعم سیر خام می‌تواند برای برخی افراد بسیار قوی باشد، بنابراین ممکن است این راه حل برای همه مناسب نباشد.

آشپزی من

دسر

فوت‌وفن تهیه میلک شیک تیرامیسوی کافی‌شاپی در خانه

منوی کافی‌شاپ‌ها با اسامی عجیب‌وغریبی پر شده‌اند که تهیه بعضی از آن‌ها به اندازه اسم‌شان سخت و عجیب نیست. میلک شیک‌ها یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌های سرد کافی‌شاپی هستند که به‌راحتی می‌توان آن را در خانه تهیه کرد. امروز با هم طرز تهیه میلک شیک تیرامیسوو فوت‌وفن‌های تهیه آن را در خانه یاد می‌گیریم. این نوشیدنی ظاهر زیبایی دارد و می‌توان از آن برای مهمانی هم استفاده کرد.

مواد لازم برای ۲ تا ۳ نفر:
- بستنی وانیلی: ۶ قاشق غذاخوری
- پنیر خامه‌ای: ۲ قاشق غذاخوری
- خامه قنادی: ۱۰۰ گرم
- بیسکویت لیدی فینگر: ۱۰ عدد
- پودر نسکافه: ۲ قاشق غذاخوری
- شیر نیمه منجمد: یک لیوان
- سس شکلات: به مقدار دلخواه برای تزیین

طرز تهیه:

در ابتدا شیر، پنیر خامه‌ای، بستنی وانیلی، پودر نسکافه و بیسکویت لیدی فینگر را در مخلوط‌کن می‌ریزیم. مواد را به خوبی مخلوط می‌کنیم. خامه قنادی را در یک ظرف استیل می‌ریزیم و با دور تند همزن چند دقیقه خامه را می‌زنیم تا فرم بگیرد. طوری که اگر کاسه را برگردانیم خامه‌ها بیرون نریزد. سس شکلاتی را داخل دیواره‌های لیوان‌های سرو می‌ریزیم و مقداری از پودر نسکافه را به جدارها می‌پاشیم. دو سوم لیوان سرور با مواد درون مخلوط‌کن پر می‌کنیم و در نهایت مقداری خامه فرم گرفته را با قیف یا شکل دلخواه به آن اضافه می‌کنیم. حالا وقت تزیین میلک شیک با لیدی فینگر، سس شکلات و پودر نسکافه است.

- **نکته ۱**: اگر به بیسکویت لیدی فینگر دسترسی ندارید می‌توانید از بیسکویت‌های دیگر یا حتی کیک اسفنجی خرد شده هم استفاده کنید.
- **نکته ۲**: سرعت عمل باعث می‌شود تا مواد لازم برای تهیه میلک شیک خنک بماند و فرم بهتری در هنگام سرو داشته باشد.

مغز تو پیر نکن

سلامت

همه ما گاهی اوقات بعضی نام‌ها را فراموش می‌کنیم، دسته کلید‌مان را گم می‌کنیم یا موبایل‌مان را جا می‌گذاریم. این که گاهی اوقات با «مه مغزی» مواجه شویم، هم رایج است و هم عوامل محرک مختلفی دارد (کمبود خواب، استرس، داروها، افسردگی و...). تشخیص این که پیر شدن مغز کسی سریع‌تر از روند طبیعی پیش می‌رود یا نه، کار دشواری است، اما استفاده از مواد غذایی ناسالم به‌طور مکرر و منظم می‌تواند حافظه را ضعیف کند و با دیگر نشانگر‌های تضعیف عملکرد شناختی و پیری مغز مرتبط باشد. بنابراین، اگر می‌خواهید از پیری سریع‌تر مغزتان جلوگیری کنید، از خوراکی‌ها و مواد غذایی زیر دور بمانید.

۱ گوشت قرمز در حجم بالا
یکی از مطالعات European Heart Journal هم نشان می‌دهد که زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز می‌تواند سطح TMAO را افزایش دهد که از فراورده‌های فرعی متابولیسم باکتری‌ها در روده است. بالا بودن میزان این ماده می‌تواند با افزایش خطر حملات قلبی و سکته مرتبط باشد. ناسالم بودن میکروبیوم روده با التهاب مزمن و همچنین التهاب مغز، مرتبط است و می‌تواند جریان خون در ناحیه مغز را دچار اختلال کند. حتی تغییرات منفی در روده‌ها می‌تواند سطح رسوبات آمیلوئید را افزایش دهد و در ابتلا به بیماری آلزایمر موثر باشد.

۲ خوراکی‌های فراوری شده
به گزارش «بهداشت نیوز» مطالعات اخیر نشان داده‌اند که اگر بیش از ۲۰ درصد از کل کالری‌های روزانه از طریق مواد غذایی بسیار فراوری شده تامین شود، به زوال شناختی سریع‌تر و همچنین تضعیف حافظه و عملکرد‌های شناختی ارتباط پیدا می‌کند. مواد غذایی بسیار فراوری شده عبارتند از: پیتزا‌های یخی و منجمد، چیپس سیب‌زمینی و محصولات مشابه، بستنی، نان‌های سفید فروشگاهی، کلوچه‌ها و کیک‌های صنعتی، غلات صبحانه صنعتی، انواع خوراکی‌ها و هله‌هوله‌هایی که برای میان‌وعده مصرف می‌شوند و....

۳ غذاهای سرخ کردنی
انواع غذاهای سرخ کردنی مثل سیب‌زمینی سرخ‌شده، مرغ سوخاری، پیراشکی‌ها و... در گروه خوراکی‌های سرخ کردنی و گاه حتی مواد غذایی بسیار فراوری شده قرار می‌گیرند. این خوراکی‌ها همچنین بسیار التهاب‌زا هستند و مطالعات علمی هم نشان می‌دهند که در مناطقی که استفاده از آن‌ها زیاد است، خطر سکته افزایش پیدا می‌کند.

بیشتر بدانیم

هر خون‌ریزی تحتانی هموروئید نیست

فلوشیپ جراحی کلورکتال و کولون دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: «به رغم این که بیماری هموروئید (بواسیر) بسیار شایع است ولی نمی‌توان هر خون‌ریزی دستگاه گوارش تحتانی را به بیماری هموروئید ربط داد». دکتر فخر السادات انارکی با اشاره به این که بیماری‌های جدی‌تر و خطرناک‌تری در دستگاه گوارش تحتانی با نشانه‌های اولیه خون‌ریزی بروز می‌کنند، به ایسنا گفت: «متاسفانه باور‌های غلط در این زمینه می‌تواند منجر به تاخیر در تشخیص و درمان شود. از مهم‌ترین این بیماری‌ها می‌توان به سرطان‌های دستگاه گوارش و نیز بیماری‌های التهابی روده (IBD) اشاره کرد». وی درباره روند رو به رشد سرطان‌های دستگاه گوارش، گفت: «سرطان دستگاه گوارش سومین علت مرگ و میر را به خود اختصاص داده است و متاسفانه هم اکنون شاهد شیوع این بیماری در سنین پایین‌تر هستیم». انارکی افزود: «تشخیص به موقع می‌تواند منجر به درمان و بهره‌مندی بیمار از طول عمر مناسب شود و این در شرایطی است که تشخیص با تاخیر هم بیماری را به مرحله غیر قابل درمان می‌رساند».

برگ سبز خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ بشماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۴ ب ۴۷ به شماره موتور ۱۵۴۹۱۷۴ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۱۵۱۵۳ بنام علی اصغر شجاعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۳۸/م

برگ سبز تویوتا رافو 2014
شماره انتظامی ایران 36-435ج68
و شماره موتور 2ARE909789
وشماره شاسی JTMDFREVXODO99251 **به نام وحید برادران ناصری مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۴۱۶۶/ف

سند و برگ سبز پراید صبا مدل ۸۳ مشکی روغنی
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۶۱۸ ی ۳۲
شماره شاسی S1412283261829
شماره موتور 00730215
به نام صدیقه سرشاد مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۴۰۷۹/ف

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۸۴ ب ۹۲ به شماره موتور ۲۰۰۴۹۹۸ به شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۶۲۱۳۵۰۵ بنام رضا غفوری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۹۶/م

برگ سبز خودروی پراید بنام رضا ملوندی
به شماره انتظامی ۶۳ ج ۵۴۱ ایران ۳۲
وشماره شاسی S1412287440614
وشماره موتور 2330464
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۲۰۴۲۰۲/ب

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا به شماره انتظامی ۹۴ ایران ۶۳۹ ق ۱۲ و شماره موتور 01373407 و شماره شاسی S1412284724441بنام یدا...خادمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۹۳/ف

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید جی تی ایکس به شماره انتظامی ۱۲-۵۶۵ س ۷۳ مدل ۱۳۸۶ به شماره موتور ۱۸۷۷۲۹۴ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۰۴۶۷۴۲ به شماره بیمه نامه ۱۴۰۱/۵/۱/۱۴۵/۳۳۳۲/۱۱۹۸ بنام نیلوفر نوری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۴۸/م

سند کمپانی موتور سیکلت پرواز GLX 125 به شماره انتظامی ۷۷۸-۴۶۵۵۷ وشمارزه موتور 0120N2N217819 و شماره تنه 125X9416352**N2N بنام مرتضی پیامی حصار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۵۶/ف

مدرک کارشناسی مترجمی انگلیسی اینجانب فرزانه شجاعتی صادره از دانشگاه غیر انتفاعی بینالود به شماره ملی ۰۹۲۰۱۳۲۹۸۷ مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۵۸/ف

برگ سبز وکارت خودرو رنو کپچر مدل ۲۰۱۷ قرمز
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۳۸ق ۴۸
شماره شاسی VF12R451EHW557714
شماره موتور H5FD403D135760 بنام مهدی نژاد
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۰۴۸/ف

کارت و برگ سبز پراید صبا مدل ۷۷ سفید
شماره انتظامی ۳۶-ایران ۱۳۶ س ۸۲
شماره شاسی S1412277576844
شماره موتور 00095849
به نام امید عابدی سر طاووس مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۴۰۳۴/ف

خشایار استخری مالک خودرو پژو ۲۰۶ خاکستری
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۶۴ و ۶۲
شماره شاسی NAAP۱۳FE۲GJ۹۰۷۸۷۷
شماره موتور ۱۷۴B۰۰۰۱۹۸۸ به علت فقدان اسناد کارت خودرو 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. ۱۴۰۲۰۴۱۵۲/ق

برگ سبز موتور سیکلت تایر من به شماره انتظامی 765-83352 و شماره موتور 156FMI*32589779* و شماره تنه N2P***125C9005844
بنام فیصل سلیمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۴۰۴۵/ل

برگ سبز خودرو وانت سفید PU1 OHVG CNG مدل 1395 به شماره انتظامی 74 ایران 314 و 58 و شماره موتور 118J0023232 و شماره شاسی NAAB66PE7GV657475 بنام زهرا میری قلعه نو مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۴۲۲۶/ل

برگ سبز ، سند کمپانی خودرو وانت مزدا دو کابین
خودرو وانت مزدا دو کابین رنگ سفید مدل ۱۳۹۱ به شماره شاسی NAGP2PC12CB125407 و شماره موتور FEA09234 و شماره انتظامی ایران ۳۲-۲۲۱ ط ۵۲ به نام شهرداری قوچان مفقود گردیده وفاقد اعتبار است . ۱۴۰۲۰۴۱۸۷/ش

پلاک خودرو ام وی ام ARRI205T-AT سفید روغنی
مدل ۹۹ شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۲۶ ی ۲۷
شماره موتور MVME4T15BARL010331
شماره شاسی NATFCANH7L1020242 بنام مهدی داوری نژاد مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۸۰/ف

برگ سبز ، سند کمپانی ، کارت سوخت و کارت موتورسیکلت بهپر ۱۲۵ سی سی مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۷۷۶-۷۴۸۸۶ به شماره موتور ۰۱۲۴N۵۴۰۰۱۴۱۰ و شماره شاسی N۵۴ACDKDAJMA۰۱۷۱۶ بنام حسین حمامی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۸۹/م

برگ سبز ام وی ام X۳۳ مدل ۹۵ سفید روغنی
شماره انتظامی ۷۴-ایران ۵۸۶ ب ۵۴
شماره شاسی NATGBAYL69G1005633
شماره موتور MVM484FBDG006699
به نام رحیم صبور دربندی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۴۱۱۳/ف

خودرو سواری پراید ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۸
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۹ و ۷۹
و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۸۲۹۵۲۳۶
و شماره موتور ۲۹۷۰۳۱۶ به نام علی ندافی مفقود فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۴۱۵۹/م

برگ سبز و کارت خودرو سواری پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۲۸۹ و ۲۸ ایران ۱۲ به شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۶۳۴۲۱۷۶۵ به شماره موتور ۵۳۸۶۹۹۹ بنام معصومه رئیسیان زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۶۰/م

برگ سبز موتور سیکلت پرواز ۱۲۵ GLX به شماره انتظامی ۷۷۸-۴۶۵۵۷ وشمارزه موتور 0120N2N217819 و شماره تنه 125X9416352**N2N بنام مرتضی پیامی حصار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۵۶/ف

علیرضا سارانی مالک خودرو H 30 کراس سفید
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۴۷ ب ۳۵
شماره شاسی NAAE۴CFZXHX۰۲۷۴۸۶
شماره موتور FA۱۷۳B۰۰۱۴۴۸۵ به علت فقدان اسناد برگه سبز،سند کمپانی 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. ۱۴۰۲۰۴۰۲۶/ف

اینجانب مسعود خواجوی ده شیب مالک خودرو پژو ۲۰۶ اس دی سفید آریان مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۲۴ ج ۳۷ به شماره شاسی NAAP۴۱FD۵۹J۲۵۵۲۱۵ و شماره موتور ۱۳۳۸۷۰۰۵۴۶۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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. ۱۴۰۲۰۴۱۴۷/م

اینجانب ربابه سروری محمودآباد مالک خودرو سواری سمند ال ایکس مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۴۲-۹۳۸ هـ ۲۳ به شماره شاسی NAAC۹۱CCX۹F۱۹۳۴۶۹ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۲۶۸۷۷ 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 مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۴۱۷۳/م

اینجانب فاطمه زهرا رستگار مقدم مالک خودروپژو پارس سال XU7 به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۴ ج ۴۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۵EK۸۵۳۶۵۱ و شماره موتور 124K0460114 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند 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 ۱۴۰۲۰۴۲۰۰/ف

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید جی تی ایکس ۱۳۸۵ بشماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۴ ب ۴۷ به شماره موتور ۱۵۴۹۱۷۴ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۱۵۱۵۳ بنام علی اصغر شجاعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۳۸/م

برگ سبز تویوتا رافو 2014
شماره انتظامی ایران 36-435ج68
و شماره موتور 2ARE909789
وشماره شاسی JTMDFREVXODO99251 **به نام وحید برادران ناصری مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۴۱۶۶/ف

سند و برگ سبز پراید صبا مدل ۸۳ مشکی روغنی
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۶۱۸ ی ۳۲
شماره شاسی S1412283261829
شماره موتور 00730215
به نام صدیقه سرشاد مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۴۰۷۹/ف

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۸۴ ب ۹۲ به شماره موتور ۲۰۰۴۹۹۸ به شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۶۲۱۳۵۰۵ بنام رضا غفوری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۹۶/م

برگ سبز دوو سی بلو
شماره انتظامی ایران 12-993م99
و شماره موتور 677619
و شماره شاسی IR76165003547 **به نام احمد علی استاد نظری مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۴۰۳۶/ف

کارت و برگ سبز پراید صبا مدل ۷۷ سفید
شماره انتظامی ۳۶-ایران ۱۳۶ س ۸۲
شماره شاسی S1412277576844
شماره موتور 00095849
به نام امید عابدی سر طاووس مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۴۰۳۴/ف

برگ سبز وکارت خودرو رنو کپچر مدل ۲۰۱۷ قرمز
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۳۸ق ۴۸
شماره شاسی VF12R451EHW557714
شماره موتور H5FD403D135760 بنام مهدی نژاد
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۰۴۸/ف

مدرک کارشناسی مترجمی انگلیسی اینجانب فرزانه شجاعتی صادره از دانشگاه غیر انتفاعی بینالود به شماره ملی ۰۹۲۰۱۳۲۹۸۷ مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۵۸/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۱۳۸۱
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۵۳۶ ق ۴۹
به شماره موتور ۰۰۳۵۵۸۴۳ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۲۲۰۶۹ بنام سمیرا جلالی بیرجندی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۱۳۱/م

برگ سبز-سندکمپانی-کارت خودرو پراید مدل ۷۷
سفید شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۹۹ ق ۴۸
شماره شاسی S1412277553712
شماره موتور 00067255 بنام معصومه خداشناس
شهنه آباد ی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۰۴۴/ف

برگ سبز تیبا 1 مدل 91
و شماره انتظامی ایران 36-987ب85
و شماره موتور 8030997
و شماره شاسی S5810090028731 **به نام هادی پهلوان جوان مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۴۱۴۰/ف

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال مدل ۱۳۷۲ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۲۷ط۱۶ وشماره موتور ۱۲۴۱۷۲۰۰۹۸۴ وشماره شاسی ۷۲۰۰۸۸۱۹ به نام علی اکبر واعظ پهلوانلو مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۴۱۵۰/ش

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای
جدولگذاری و پیاده روسازی باغ ملی شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری و پیاده روسازی کنارگذر کمربندی شهرداری فریمان به شماره ۲۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : از روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۳۱ تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۳ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۹ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره)، شهرداری فریمان تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان ۱۴۰۲۰۴۱۴۹/ش