

آزمایش‌های ضروری را بشناسید!

آزمایش چربی، قند خون، فشار خون و... جزو مهم‌ترین آزمایش‌هایی هستند که برای سلامتی شما اهمیت دارد

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار



آزمایش‌ها اولین قدم در تشخیص سلامتی بدن ما هستند. ما از این طریق می‌توانیم بفهمیم که در چه مرحله‌ا سلامتی قرار داریم و برای بهتر شدن اوضاع چه کار باید بکنیم. در ادامه به شما چند آزمایش ضروری برای تعیین سلامتی بدن‌تان را خواهیم گفت.

آزمایش پروفایل چربی

اگر بیش از ۴۰ سال دارید و این آزمایش را انجام نداداید، اضافه‌وزن دارید یا کلسترول بالا دارید یا مشکلات قلبی در خانواده شما وجود دارد، از پزشک عمومی خود در باره این آزمایش مشاوره بخواهید. داشتن سطح کلسترول بالا در خون، تشکیل پلاک در رگ‌های خونی را سرعت می‌بخشد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته مغزی، حمله قلبی، زوال قفل عروقی و بیماری عروق محیطی را افزایش می‌دهد. اگر کلسترول شما افزایش یافته است، می‌توان آن را با تغییر سبک زندگی یا مصرف داروهای مانند استاتین‌ها کنترل کرد.

آزمایش قند خون

هیپر گلیسمی زمانی اتفاق می‌افتد که قند

خون شما بیش از حد باشد و معمولاً مبتلایان به دیابت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای افرادی که دیابت ندارند، سطح قند خون طبیعی عبارت اند از: بین ۵/۴ تا ۱۰/۰ میلی‌مول در لیتر (۷۲ تا ۹۹ میلی گرم در دسی لیتر) هنگام ناشتا و ۷/۸ تا ۱۱ میلی‌مول در لیتر (۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر) دو ساعت پس از غذا خوردن. سطح بالای گلوکز خون هنگام ناشتایا بعد از غذا نشان می‌دهد که بدن شما نمی‌تواند قند خون را کنترل کند و ممکن است دیابت داشته باشید. قبل از این که به سطح دیابت نوع ۲ برسید، قند شما در مرحله پیش از دیابت می‌تواند کمی بالا باشد. اما به یاد داشته باشید حتماً آزمایش قند خون سه مرحله ای را انجام دهید در غیر اینصورت احتمال تشخیص دیابت کاهش می‌یابد. این یک مرحله هشدار است و با تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی قابل تغییر است.

اندازه‌گیری شاخص توده‌بدنی

شاخص توده بدنی (BMI) نشان می‌دهد که آیا وزن سالمی دارید یا خیر. BMI ایده‌آل برای بیشتر بزرگسالان در محدوده ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ است. اعداد زیر ۱۸/۵، یعنی شما در محدوده کم‌وزن هستید، بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹،

در محدوده وزن سالم، بین ۲۵ تا ۲۹/۹، در محدوده اضافه‌وزن و بین ۳۰ تا ۳۹/۹، در محدوده چاق هستید. BMI بالا اغلب نشان‌دهنده اضافه‌وزن شماس و با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت مرتبط است.

اندازه‌گیری دور کمر

چربی شکم می‌تواند یک نشانه مهم برای سلامتی شما باشد. اندازه‌گیری دور کمر شما نشانگر خوبی از میزان چربی در اندام‌های داخلی بوده و با بیماری قلبی و دیابت مرتبط است. دور کمر یک بزرگسال باید کمتر از نصف قد او باشد. یک متر نواری انتخاب کنید. آن را در اطراف شکم و بالای باسن، در ست بالای ناف قرار دهید. به‌طور طبیعی نفس بکشید و اندازه‌گیری را یادداشت کنید. این کار را دو بار انجام دهید تا مطمئن شوید اندازه‌گیری درست است. اگر اندازه دور کمر در زنان بیش از ۸۰ سانتی‌متر، در مردان آسیایی ۸۸ سانتی‌متر و در مردان سفیدپوست و سیاه‌پوست ۹۳ سانتی‌متر باشد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ به‌میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.

منبع: دوپچه‌وله

آشپزی من

نوشتنی

با طالبی‌های بی‌مزه و له‌شده «اسموتی» خوشمزه درست کنید

پوست آن از یک قاشق استفاده کنید. پوست را بیش از حد نازک نکنید. ۵- اکنون طالبی‌های خرد شده را همراه با قطعات پیخ، کلاب، عرق نسترن و عسل داخل مخلوط کن بریزید تا پیخ کاملاً خرد و مخلوط یکنواخت شود. مقدار عسل را می‌توانید با توجه به میزان شیرین بودن طالبی کمتر یا بیشتر کنید. ۶- وقتی فالوده آماده شد آن را داخل لیوان بریزید و با اسکوپ‌های طالبی تزیین کنید(مثلاً می‌توانید آن‌ها را از یک سیخ چوبی رد کنید و روی لیوان قرار دهید) همچنین می‌توانید فالوده طالبی را داخل کاسه یا همان پوست طالبی بریزید و با قاشق سرو کنید. ۷- برای تزیین هم می‌توانید از اسکوپ‌های طالبی و گل سرخ استفاده کنید.

طرز تهیه

۱-اول از همه طالبی را از وسط نصف و هسته‌هایش را جدا کنید و دور بریزید. ۲- سپس با استفاده از اسکوپ‌ساز، شروع کنید به خارج کردن توپ‌های طالبی. این توپ‌ها قرار است برای تزیین اسموتی طالبی استفاده شوند، پس تعداد آن بستگی به سلیقه شما دارد. ۳- طالبی باقی مانده را پوست و سپس خرد کنید. ۴- اگر قصد دارید از پوست طالبی به عنوان ظرف سرو استفاده کنید کف آن را با چاقو برش بزنید تا صاف شود و مانند کاسه روی سطح بایستد. برای خارج کردن طالبی از



مواد لازم

• طالبی بزرگ: یک عدد

• پیخ قالبی: یک پیمانه

• کلاب: یک قاشق

غذاخوری

• عرق نسترن: یک قاشق

غذاخوری (دلخواه)

• عسل: ۲ قاشق

غذاخوری (دلخواه)

• گل سرخ: برای تزیین

سند خودرو پراید مدل ۱۳۸۹

به شماره انتظامی ۳۸ ی ۴۲۱ ایران ۲۶ و شماره شاسی ۳۸12289522195 41403 شماره موتور 3596790 بنام فاطمه صالحی کنده سوخته

مفقود وفاد اعتبار میباشد. ۱۴۰۰/۱۲/۱۲ پ/

شرکت صنایع معدنی سخت سنگان شرق

دارنده سابق گواهی کشف شماره ۲۰۵۸۸ مورخ ۱۳۸۲/۰۷/۲۶ مربوط به محدوده معدنی به شماره شناسایی کاداستر ۲۲۶۹۹۶. نظر به اینکه محدوده فوق‌الذکر در مزایده ۱۴۰۰-۱ برنده داشته و بر اساس گزارش کارشناس رسمی دادگستری بابت موضوع ماده ۲۱ قانون معادن هزینه‌ای برآورد گردیده، لذا می‌بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خیام، تقاطع ارشاد، سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی، طبقه سوم، اتاق ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت ادامه فعالیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود. ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ پ/

جناب آقای پرویز اخلاقی

دارنده سابق پروانه اکتشاف به شماره ۱۶۵۵۱ مورخ ۱۳۷۹/۱۲/۲۰ مورخ ۱۳۷۹/۱۲/۲۰ به شماره شناسایی کاداستر ۱۸۵۵۷۲، نظر به اینکه محدوده فوق‌الذکر در مزایده ۱۴۰۰-۱ برنده داشته و بر اساس گزارش کارشناس رسمی دادگستری بابت موضوع ماده ۲۱ قانون معادن هزینه‌ای برآورد گردیده، لذا می‌بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خیام، تقاطع ارشاد، سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی، طبقه سوم، اتاق ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت ادامه فعالیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود. ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ پ/

برگ سبز موتور سیکلت هوندا به شماره

انتظامی ۶۲۶۶۵-۷۶۳ و شماره موتور ۴۱۴۲۱۴۵۵ ۴27052 به نام سعید محبی چشم

جلال مفقود وفاد اعتبار است ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک مدل ۱۳۹۵

به شماره انتظامی ۱۴ و ۲۷۴ ایران ۳۶ و شماره شاسی NAS431100G5865826 ۴۱۳۱۱۰۸۷ و شماره موتور ۱۳5612120 بنام مجتبی غلامی

مفقود وفاد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

سند کمپانی سواری لیان تیب ۸۲-AT نوک مدادی متالیک

مدل ۹۵ شماره انتظامی ۱۲-۱۳۷۴ ایران ۱۴۱۱۳۱ شماره موتور ۸۷-۷۰۰۰۰۸۷۴۹Q۱۵۱۴۸ شماره شاسی ۱۱۴۰۶۲GB۱۱۴۰۶۲ شماره موتور ۱۱۴۰۶۲ به نام محمدرضا ابوالفضل مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

برگ سبز تراکتور می سی فرگوسن ۲۸۵ به شماره

انتظامی ۱۲-۱۹۸۸ و شماره موتور ۱۱۴۰۷۰7942U ۱۱54G01 به نام غلامعلی نیکنام مفقود شده وفاد اعتبار است. ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

شرکت طوس مرمریت خراسان

دارنده سابق پروانه بهره برداری به شماره ۲۳۶۵۳ مورخ ۱۳۸۱/۰۴/۰۴ مربوط به محدوده معدنی به شماره شناسایی کاداستر ۲۲۱۶۹۱، نظر به اینکه محدوده فوق‌الذکر در مزایده ۱۴۰۰-۱ برنده داشته و بر اساس گزارش کارشناس رسمی دادگستری بابت موضوع ماده ۲۱ قانون معادن هزینه‌ای برآورد نگردیده، لذا می‌بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خیام، تقاطع ارشاد، سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی، طبقه سوم، اتاق ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت ادامه فعالیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ پ/

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱sl مدل ۱۳۹۰ سفید-روغنی

به شماره انتظامی ۵۴۴ پ ۶۱ ایران ۹۶ و شماره موتور ۴۴۸۳۳۷ ۴۴۸۳۳۷ M15/8716345 بنام حسن عابدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

برگ سبز خودرو پراید مدل ۷۹

به شماره انتظامی ۱۲-۴۹۱ پ ۶۷ به شماره موتور ۰۰۱۴۴۵۴ به شماره شاسی ۱412279622258 بنام حسین عابدی نو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

برگ سبز خودرو وانت نیسان به شماره انتظامی ۱۲۴ ایران ۱۲۳۵ ی ۲۳

و شماره موتور ۲۲4844771Z و شماره شاسی 140BL0586298 NAZPL بنام حسین اسحاقی مفقود وفاد اعتبار است. ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

آگهی مزایده اموال غیرمنقول مرحله دوم

به موجب کلاس پرونده ۴۵/۱۰۰۰۳۳ اجرائی شعبه دوم دادگاه عمومی فرمان محکوم علیم‌القای محمد شهبانی زاده و غیره محکوم‌اند به فروش یک باب منزل مسکونی و تقسیم وجوه حاصله بر مبنای مالکین مشاعی و نظر به تقاضای محکوم خانم مهری قربانی به اجرای مفاد اجرائیه لذا ملک مورد نظر توسط کارشناس دادگستری به شرح ذیل ارزیابی و مقرر گردید در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۵۱ راس ساعت ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای احکام مدنی دادگستری فرمان با حضور نماینده دادستان از طرف مزایده حضوری بفروش برسد. مزایده از قیمت ارزیابی شده شروع و به گمانگانه بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند واگذار خواهد شد. مالکین به خرید جهت کسب اطلاعات بیشتر و ملاحظه ارقام می‌توانند پنج روز قبل از برگزاری مزایده به این اجرا مراجعه تا نسبت به مزایده از اموال ترتیب داده شود. ضمناً حداقل ۱۰٪ از بهای مزایده نقداً از برنده وصول خواهد شد. شرح اموال مورد مزایده عبارت است از: شش دانگ یک باب منزل بشماره پلاک ثبتی ۴۹۶ فرعی از ۲۷۶ اصلی واقع در بخش ۱۲ مشهد بنام مرحوم عباس شهبانی زاده واقع در فرمان خیابان امام خمینی(ره) بعد از چهارراه مدرسی، جنب بانک ملت، مساحت موجود حدود ۶۲۱/۳۷ متر مربع، خانه مسکونی قدیمی ساز به مساحت حدود ۹۵ متر مربع با قدمت حدود ۸۸ سال، ارزش این املاک با فرض اینکه هیچگونه بدی به شهرداری و سایر سازمانها و ادارات و از گانه نداشته باشند با استثنایات به مبلغ (۱۰۰۰۰۰۰۰/۰۰۰ ریال)، معادل سه میلیارد و پانصد و هفتاد میلیون تومان برآورد و پیشنهاد می‌گردد. فاسی شبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان فرمان- محمود مختاریان ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

دانشتنی ها

بی اندازه «آب» نخورید

سر درد، خستگی، احساس تهوع و ضربان قلب بالا از مضرات نوشیدن بیش از اندازه آب است

گرمای هوا، تعریق زیاد و آفتاب در فصل تابستان، باعث می‌شود ما در طول روز به صورت مداوم تشنه شویم و برای رفع تشنگی آب بنوشیم. معمولاً در همه مقالات علمی به‌فوائد آب پرداخته شده و در کمتر جایی صحبت از مضرات نوشیدن آب زیاد شده است. شما باید سعی کنید همیشه در نوشیدن آب تعادل داشته باشید. در ادامه به بررسی این نکات می‌پردازیم.

❖ **سر درد** | کم‌آبی و پرآبی بدن هر دو می‌تواند باعث سر درد شود. وقتی بیش از حد آب بنوشید، سلول‌های شما متورم و بزرگ‌تر می‌شود. سلول‌های مغز شما هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد و مغز شما شروع به ایجاد فشار به جمجمه کرده و در نتیجه سر درد مداوم را تجربه می‌کنید.

❖ **احساس تهوع** | وجود آب زیاد در بدن باعث عملکرد درست نداشتن کلیه‌ها می‌شود، این بدان معنی است که کلیه‌ها خسته خواهند شد و بیرون ریختن آب از بدن جلوگیری می‌کنند در نتیجه این اختلال منجر به احساس تهوع و استفراغ می‌شود.

❖ **ضعف ماهیچه‌ها** | مصرف بیش از حد آب، سبب مختل شدن تعادل الکترولیت در بدن می‌شود و در نتیجه در دو ضعف عضلانی را به دنبال خواهد داشت.

❖ **خستگی** | زمانی که کلیه‌ها به‌طور مداوم برای دفع آب اضافی کار می‌کنند بدن شما دچار استرس می‌شود و احساس خستگی و کمر ختی خواهید کرد.

❖ **ضربان بالای قلب** | قلب پمپاژ خون را انجام می‌دهد. زمانی که بیش از حد آب مصرف می‌کنید، حجم خون در بدن شما افزایش می‌یابد و افزایش حجم خون فشار غیر ضروری روی رگ‌های خونی و قلب وارد می‌کند و در نتیجه ضربان شما افزایش خواهد یافت.

❖ **مشکلات کبدی** | مشکلات کبدی تنها ناشی از نوشیدن بیش از حد آب نیست بلکه با نوشیدن بیش از حد آب همراه با آن در این عضو اتفاق می‌افتد. آهن اضافه موجب مشکلات جدی مربوط به کبد می‌شود.

بیشتر بدانیم

چیزهایی که پشه‌ها دوست ندارند

شما بدانید

❖ **عاشق نوشابه خوردن ما هستند** | هیچ چیزی بیشتر از یک نوشابه خنک در یک شب تابستانی نمی‌چسبد، فقط سعی کنید در فضای باز نوشابه بنوشید، چرا! آنها نوشیدن یک قوطی نوشابه می‌تواند پشه‌ها را جذب شما کند. وقتی در قوطی را باز می‌کنید، گاز CO2 از حباب‌های روی نوشابه بیرون می‌آید و CO2 پشه‌ها را که بیشتر از پستانداران تغذیه می‌کنند جذب می‌کند. ❖ **از روی شلوار تنگ هم نیش می‌زنند** | شلوارهای تنگ و چسبان امروزی مورد علاقه پشه‌ها هستند، چون می‌توانند از پشت آن، نیش‌تان بزنند. پس بهتر است لباس‌های آزادپوشید تا پشه‌ها به سختی بتوانند به پوست‌تان دسترسی پیدا کنند.

❖ **بعضی از گل‌ها و گیاهان را دوست ندارند** | پشه‌ها از برخی از گل‌های خوشبو و گیاهان بدشان می‌آید مانند زواری، بادرنجبویه، استوقودوس، گل جعفری، نعنای فلفلی و سیر. پشه‌ها مکانیسم حسی بسیار ظریفی دارند که بوی گل‌ها و گیاهان معمولی خانگی می‌تواند گیج‌شان کند. اگر پشه‌ها نتوانند پوست‌تان یا عرق‌تان را بو بکشند جاهای دیگری خواهند رفت و دنبال افراد دیگری خواهند گشت.

❖ **در آب‌را کد تخم‌گذاری می‌کنند** | پشه‌های می‌توانند حتی در آب‌را کدی که در سربک‌بطری جمع شده تخم‌گذاری کنند، پس بهتر است همه‌جای خانه و حیاط‌تان را از این نظر بررسی کنید تا هیچ زمینه‌ساعدی برای تولید مثل پشه‌ها فراهم نشده باشد.

❖ **از دود بدشان می‌آید** | پشه‌ها خیلی کم ممکن است جایی که آتش برپا کرده‌اید بیایند. می‌توانید در آتش چند گیاه به بیندازید تا پشه‌ها را بهتر دور کنید مثلاً استوقودوس، نعنای، بادرنجبویه، مریم‌گلی و سیترونلا.

❖ **عاشق بوی بد عرق هستند** | پشه‌ها جذب با کتری‌ها و مواد شیمیایی می‌شوند که در عرق‌تان زندگی می‌کنند، از جمله اسید لاکتیک، بنابراین اگر در فضای باز ورزش می‌کنید، مراقب باشید پشه‌ها گرمای طوط بدن‌تان را حس می‌کنند. لباس تیره هم از آن جایی که گرما را جذب می‌کند، پوشش مناسبی نیست.

انجناب امیر محمد رحبی مالک خودرو ۲۰۶

به شماره انتظامی ۸۲س ۸۶۲ ایران ۱۲ شماره بدنه ۳۳۷۱۰۰۸ و شماره موتور ۰۰۹۷۲۵۰ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای و نوشتن المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ (روز) به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در بیکان شهر ساختمان مسند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انتقالی مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ پ/

برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیبا ۲ مدل ۹۷

شماره انتظامی اوان ۱۲-۲۶۱ ۱۳۲ **شماره موتور** M15/8716345 **شماره شاسی** NAS821100J1208561 **بنام محمد صالح حسنی مفقود وفاد اعتبار است** ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ پ/

سند کمپانی سواری هاچ بک تیپ AT-53 سیستم جک، به رنگ سفید _ روغنی مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۲۱ و شماره موتور ۴۸۶ ط ۲۱ و شماره موتور HFC44GB303DJ0010576 و به شماره شاسی NAKSG7421JB111730 بنام عباس احمدی گرگوه مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ پ/

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۰۶-۲۴-۰۱ نوبت اول

دهیاری روستای گجوان از توابع بخش مرکزی شهرستان مشهد براساس مصوبه شورای اسلامی روستا در نظر دارد اجرای عملیات تهیه، حمل و اجرای پروژه بتن آسفالتی تهارتی با قیر بنیاد تعدادی از معابر روستا را از طریق مناقصه عمومی به شر کتهای واجد شرایط دارای حداقل پایه ۵ صلاحیت پیمانکاری در رشته راه و ترابری و با رعایت ظرفیت کاری واگذار نماید. کلیه مراحل بر گزاری مناقصه(خرید و دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir صورت می گیرد و شر کتهای متقاضی می بایست نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی در این سامانه اقدام نمایند. **مبلغ بر آورد اولیه بر اساس فهرست بها ۱۴۰۱ راه: ۲۲۷،۱۷۶،۰۰۰ ریال مدت زمان اجرای کار: برابر ۶۰ روز کاری مهلت خرید اسناد: تا تاریخ درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۸:۰۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۰۴/۱۰ - **مبلغ خرید اسناد: فیش واریز وجه به مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۰۱۰۲۶۸۹۱۹۴۰۴ سبیا نزد بانک ملی ایران شعبه استانداری خراسان رضوی بنام دهیاری گجوان - شناسه ملی دهیاری گجوان: ۰۳۱۱۷۴۷۲-۱۴ مهلت ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه: از زمان درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۸:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۱/۰۴/۱۵ - **زمان باز گشایی پیشنهادات: ساعت ۱۰:۰۰ روز چهار شنبه ۱۴۰۱/۰۵/۱۹ **مبلغ سپرده شر کت در مناقصه: ۵۱۱،۱۰۸ ریال در وجه دهیاری روستای گجوان و واریز به حساب فوق الذکر- دارا بودن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران الزامیست . متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتری توافند به آدرس مشهد ، دهستان درزاب ، روستای گجوان مراجعه نمایند. هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.********

دهیاری گجوان

۱۴۰۰/۱۲/۲۳ پ/