۲ سلاح در برابر نور خورشید

نور خورشید هرچند گرمابخش است اما با داشتن برخی اشعه‌های مضر می‌تواند سلامت ما را به‌خطر بیندازد؛ عینک آفتابی و کرم ضدآفتاب ۲ ابزار ما برای پیشگیری از خطرات احتمالی آن است

پزشکی

ما در تمام سال نیاز داریم از پوست‌مان در برابر اشعه‌های مضر محافظت کنیم، اما این موضوع در روزهای تابستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. برای همین داشتن یک عینک آفتابی استاندارد و اطلاع از ویژگی‌های یک کرم ضدآفتاب خوب، تا حد زیادی می‌تواند از مشکلات ناشی از در معرض آفتاب بودن پیشگیری کند، به‌خصوص اگر به سفر می‌روید یا به‌دلیل مسائل کاری زمان طولانی خارج از منزل هستید.

عینک خوب چی بخریم؟

تصور برخی از ما این است که عینک فقط اگر خوشگل و مدروز بود کافی است به‌خصوص این روزها هر عینکی در شبکه‌های اجتماعی مد می‌شود نسخه (فیکی) ساختگی از آن ارائه می‌شود که ممکن است نه‌فقط هیچ کارایی نداشته باشد، بلکه به چشم و پوست‌تان هم آسیب جدی بزند. پس فراتر از طرح فریم و به‌روز بودن عینک، به‌نکات دیگری هم باید توجه کرد.

ضد UV بودن

یکی از مهم‌ترین مشخصات عینک آفتابی خوب، محافظت از چشم‌ها در برابر اشعه ماورای بنفش است. عینک‌های موجود در بازار بر اساس میزان حفاظت در برابر UV درجه‌بندی و قیمت‌گذاری می‌شوند. بنابراین اولین کار هنگام خرید عینک آفتابی، اطمینان از حفاظت ۱۰۰ درصدی عینک در برابر اشعه UV است. همچنین، با انتخاب عینک‌های آفتابی از نوع لنزهای پلاریزه و ضد انعکاسی می‌توان تشعشع نور را کاهش داد تا از چشم‌ها مراقبت بیشتری کرد. لنزهای پلاریزه چشم را از تشعشع حفظ می‌کنند و اشعه UV را حذف نمی‌کنند. پلاریزاسیون باعث می‌شود که نورهای انعکاسی از سطوح بازتابنده مانند آب و آسفالت کاهش یابد ولی در برابر نور آفتاب و اشعه ماورای بنفش حاصل از آن حفاظت چندانی نمی‌کند.

من که عینک UV دارم!

شاید بگویید من که یک عینک UV خوب دارم؛ اما نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد افرادی که در مناطقی زندگی می‌کنند که در آن جا تابش خورشید بسیار شدید است، باید هر دو سال یک بار عینک آفتابی خود را عوض کنند. به نقل از گیزمودو، استانداردهای ملی منطقه‌ای سطوح حفاظتی UV هر عینک آفتابی با میزان و شدت تابش هر منطقه در ارتباط است و این میزان در مناطق مختلف متفاوت‌اند. این محققان می‌گویند که با گذشت زمان از میزان ضخامت لنزهای عینک کاسته و خاصیت حفاظتی آن‌ها کم می‌شود بنابراین توصیه می‌شود که افراد هر دو سال یک بار عینک آفتابی خود را تعویض کنند.

اندازه عینک آفتابی

فریم باید به راحتی روی بینی و گوش‌های شما قرار گیرد، بدون این که گوش را اذیت کند یا بخشی از گونه و پوست زیر چشم را در معرض آفتاب قرار دهد. پس بی‌خیال مدل‌های فانتزی شوید و یک عینک خوب تهیه کنید که: وزن عینک آفتابی باید به طور مساوی بین گوش‌ها و بینی شما توزیع شود. فریم باید به اندازه کافی سبک باشد تا از اصطکاک اضافی در این نقاط تماس اجتناب شود، در ضمن مژه‌های شما نباید با فریم تماس پیدا کنند.

اما کرم ضدآفتاب چی بخریم؟

یک کرم ضدآفتاب خوب و مناسب با قدرت بالا باید SPF بیشتر از ۳۰ داشته باشد.

* اگر SPF کرم ضدآفتاب شما ۱۵ باشد، می‌تواند جلوی یک پانزدهم اشعه‌های مضر آفتاب را بگیرد.
* اگر SPF کرم ۳۰ باشد، از برخورد ۹۷ درصد اشعه‌های مضر آفتاب با پوست جلوگیری می‌کند.
* اگر SPF کرم ضدآفتاب ۵۰ باشد، جلوی برخورد ۹۸ درصد اشعه‌های ماورای بنفش با پوست را می‌گیرد.

چگونه از ضدآفتاب استفاده کنیم؟

۱) ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب، از ضدآفتاب استفاده کنید تا با کمک دمای بدن‌تان به‌صورت نامحسوس کمی از پایه کرم روان شده و به طور کامل پوستتان را پوشش دهد.

۲) حتما هر ۲ تا ۳ ساعت، کرم را از پوست خود پاک و دوباره آن را تجدید کنید، چرا که این ترکیبات شیمیایی اگر طولانی مدت روی پوست بمانند، مواد سمی تولید می‌کنند و باعث آسیب به پوست و چین و چروک می‌شوند.

۳) اگر از کرم یا ترکیب دیگری استفاده می‌کنید، حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از آن از ضدآفتاب استفاده کنید تا خارجی‌ترین لایه ضدآفتاب باشد.

ارتودنسی شفاف برای لبخندی زیبا

در این شیوه، دندان‌ها را با استفاده از «تراز کننده»های پلاستیکی انعطاف‌پذیر خاص هر فرد به‌تدریج صاف می‌کنند

سلامت

ارتودنسی نامرئی اثرگذاری بهتر و کاربرد جالب‌تری برای زیبا شدن لبخند افراد و داشتن دندان‌هایی مرتب دارد. در روش سنتی ارتودنسی، بریس‌ها (مجموعه‌ای از چند وسیله کوچک که برای مرتب و منظم کردن دندان‌ها به کار می‌رود) از براکت‌هایی استفاده می‌کنند که با سیم به هم متصل شده‌اند تا دندان‌ها را به جای درست هدایت کنند. ارتودنسی شفاف، یا چنان که به نام اولین شرکت سازنده آن «اینویزیلاین» مشهور است، شامل یک «تراز کننده» (بریس) شفاف از جنس پلاستیک است که روی دندان‌ها قرار می‌گیرد و به مرور آن‌ها را مرتب می‌کند.

بریس نامرئی برای چه کسانی بهتر است؟

وب‌سایت «وب‌مد» درباره این نوع از ارتودنسی می‌نویسد که بریس‌های شفاف برای همه مناسب نیست و متخصص ارتودنسی یا دندان‌پزشک تصمیم می‌گیرد که چه روش ارتودنسی به کار هر بیمار می‌آید. این وب‌سایت در ادامه می‌نویسد، از آن جا که قالب‌های نامرئی به‌صورت سفارشی و کاملا مطابق با دندان‌های هر فرد ساخته می‌شود، برای بزرگسالان و در بعضی موارد نوجوانان گزینه مناسبی است. این قالب‌ها برای کودکان مناسب نیست، چون دهان و دندان آن‌ها هنوز در حال رشد و شکل‌گیری است. این روش معمولا برای بیمارانی استفاده می‌شود که به‌هم‌ریختگی دندان‌های آن‌ها خفیف یا متوسط است، یا دندان‌هایشان فاصله جزئی با هم دارند.

ارتودنسی شفاف چگونه کار می‌کند؟

در این شیوه، دندان‌ها را با چند تراز کننده پلاستیکی انعطاف‌پذیر خاص هر فرد به‌تدریج جابه‌جا و صاف می‌کنند. بریس ارتودنسی نامرئی از مواد پلاستیکی شفاف یا اکریلیک ساخته شده است و محکم روی دندان‌ها می‌نشیند، اما برای غذا خوردن، مسواک زدن و تمیز کردن لای دندان‌ها با نخ دندان، می‌توان آن‌ها را موقتی برداشت. روش گام به گام این فرایند به این ترتیب است:

ابتدا دندان‌پزشک طرح دندان‌های فعلی بیمار را درمی‌آورد. با استفاده از ماده‌ای مثل خاک رس یا با استفاده از فناوری اسکن سه‌بعدی می‌توان قالب دندان فرد را ساخت. سپس، قالب‌ها همراه با سوابق دندان‌پزشکی بیمار به شرکت اینویزیلاین فرستاده می‌شود. از این اطلاعات برای ایجاد الگوی دیجیتالی دندان‌های بیمار استفاده می‌شود. با استفاده از نرم‌افزار، تغییرات دندان‌ها از وضعیت فعلی تا موقعیت نهایی مطلوب برنامه‌ریزی می‌شود. بر اساس برنامه‌ای که نرم‌افزار برای بیمار طراحی کرده است، مجموعه‌ای از بریس‌های پلاستیکی متحرک (بین ۱۲ تا ۴۸ عدد) به صورت سفارشی و خاص هر فرد ساخته می‌شود. هر دو هفته یک بار، بیمار باید بریس بعدی را در دهان خود بگذارد که دندان‌ها را بیشتر به موقعیت نهایی هدایت می‌کند.

زمان لازم برای بهبود

طول درمان با تراز کننده‌های نامرئی دندان بر اساس میزان نیاز به جابه‌جایی یا چرخش دندان‌ها تعیین می‌شود. هرچه دندان‌ها کج‌تر باشند، درمان مدت بیشتری طول می‌کشد اما به‌طور میانگین، این فرایند بین ۱۰ تا ۲۴ ماه وقت می‌گیرد. اگر بزرگسالی هستید که در کودکی از بریس استفاده می‌کردید و دندان‌هایتان طی سال‌ها کمی جابه‌جا شده، ممکن است در ۱۰ هفته به نتیجه مطلوب برسید.

آشپزی من

غذای اصلی

ترفندهای پخت و نگهداری برگ مو

دلمه برگ مو یکی از غذاهای محبوب بهار و تابستان است. از آن دسته غذاهایی که طرفداران خاص خودش را دارد و با فلفل دلمه، بادمجان و گوجه‌فرنگی هم آن را می‌پزند. امروز می‌خواهیم چند ترفند برای پخت دلمه را آموزش دهیم که به شما کمک می‌کند تا این غذای نوبرانه را متفاوت‌تر از قبل بپزید.

۱ اگر قصد دارید دلمه برگ مو بپزید بهتر است یک دسته از برگ‌های مو را بعد از شستن روی هم دسته کنید و با یک نخ شبیه بسته‌بندی جعبه شیرینی به آرامی ببندید. در قابلمه‌ای مقداری آب و نمک را روی حرارت بگذارید تا به‌جوش بیاید. برگ‌های بسته‌شده را درون آب‌جوش و نمک بگذارید. حرارت را کم کنید و بلافاصله بعد از تغییر رنگ (حدود ۲ تا ۳ دقیقه) بسته‌های برگ مو را از قابلمه خارج کنید و داخل آبکش بگذارید. اجازه دهید تا خوب آب برگ‌ها گرفته و سرد شود. این برگ مو هم برای پخت دلمه نوبرانه مناسب است و هم برای نگهداری طولانی‌مدت در فریزر.

۲ بهتر است از نسبت ۴ به یک شوید و جعفری در پخت مواد داخلی دلمه استفاده کنید. اگر برگ مو کم بود می‌توانید دلمه بادمجان و فلفل دلمه‌ای را هم به قابلمه اضافه کنید تا هم به غذایتان تنوع بدهید هم سلیقه اعضای خانواده را در پخت دلمه لحاظ کنید.

۳ وقتی دلمه را آماده کردید بهتر است کف قابلمه را با چند برگ مو بپوشانید و بعد دلمه‌ها را بچینید. همچنین می‌توانید به جای آب از آب گوشت استفاده کنید. آب گوشت را به همراه کمی روغن و یک قاشق غذاخوری ماست ترکیب کنید و روی دلمه‌های چیده‌شده بریزید. اضافه کردن ماست به این ترکیب باعث می‌شود برگ‌های دلمه به اندازه‌ای نازک شوند که حتی نیاز به جویدن هم نداشته باشند.

۴ اگر اهل امتحان کردن طعم‌های جدید هستید، می‌توانید از یک ترکیب ترش برای سس روی دلمه استفاده کنید. برای تهیه این سس از یک لیوان آب‌جوش، یک لیوان آبغوره، یک قاشق غذاخوری رب انار ملس، یک عدد عصاره مرغ یا گوشت و کمی روغن مایع استفاده کنید. این سس بیشتر در مناطق شمال غربی ایران و کشور ترکیه طرفدار دارد.

برگ سبز وسند مالکیت موتور سیکلت شباب به شماره انتظامی ۷۶۱-۲۴۳۶۷ و شماره موتور 157FMISB2006573 و شماره تنه N1V-12588803224 به نام هاشم بلوچی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۰۷۵۲/ش

سند کمپانی خودرو سواری جری تیپ ARRIZO 5-M/T مدل ۱۳۹۶ به شماره پلاک ۵۹۷و۷۷ ایران ۱۲ و شماره موتور MVME4G15BABH005108 و شماره شاسی NATFCALN0H1000334 به نام مهدی قضایی مفقود شده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۱۰۶۸۰/ش

سند کمپانی ماکسیما 86
شماره انتظامی ایران 74-648م36 **و شماره موتور** VQ30000823B **و شماره شاسی** PKLHA33CD613926 **به نام ناصر برومند جاهد اول مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۱۰۷۲۵/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم سکینه هراتیان با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۲۵۰ سهم مشاع از ۷۲۳۶۲۷۴ سهم ششدانگ پلاک ۰ فرعی از ۲۲۹ اصلی بخش ۷ چناران بعلت سهل انگاری مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت شماره ۱۰۰۸۶۴ صفحه ۴۳ دفتر ۷۱۸ بنام سکینه هراتیان ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۳۱۴۲۴۲ صادر گردیده است سامانه جامع املاک پیش از این حکایتی ندارد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران-حجت بمیرزاده
۱۴۰۲۱۰۷۰۳/ش

برگ سبز خودرو پراید صبا سواری مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۵۳ د ۷۸ به شماره موتور ۰۰۵۴۸۸۶۴ به شماره شاسی S14122821033O3 بنام معصومه خوید مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۶۸۹/م

خودرو پژو پارس (و مدارک برگ سبز، کارت) با مشخصات شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۲۷ ج ۶۳ به شماره موتور 139B0273450 **به شماره شاسی** NK184957 **سرقت شده در صورت مشاهده با شماره ۰۹۱۵۵۳۰۱۴۱۰ تماس حاصل شود**
۱۴۰۲۱۰۷۳۴/م

۳ عدد گذرنامه افغانستانی بنام های عایدار دهقان زاده به شماره P01420010 و فرحناز دهقان زاده به شماره P00931382 و محمدشاه دهقان زاده به شماره P03606911 و همچنین کارت کار بنام محمدشاه دهقان زاده شغل کارگر مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۶۵۵/م

برگ سبز یزو۴۰۵ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۲۸۰۸۷
به شماره پلاک ایران ۸۳-۷۲۶ ب ۷۸
و شماره شاسی NAAM11CAXBE۰۹۴۴۶۵
بنام اقای عقیل زاهدی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۲۱۰۷۴۴/م

برگ سبز خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۸۶ ج ۸۹ به شماره موتور ۲۲۰۶۰۶۳ به شماره شاسی S14122866745915 بنام علی رئیسیان زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۷۰۸/م

برگ سبز خودرو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۰
به شماره انتظامی ۲۲ج۱۳۶ ایران ۳۶ شماره موتور 10FSB43389967 و شماره شاسی ۸۰۶۰۰۴۵۵ به نام محسن ملت مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۲۱۰۷۲۳/ل

برگ سبز موتور سیکلت پاکسیما
شماره انتظامی 77376932 **و شماره موتور** NEA1074797 **و شماره شاسی** NE125 **به نام سجاد غلامی مفقود فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۱۰۶۹۰/ف

برگ سبز وسند مالکیت موتور سیکلت دلتا مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۷۵-۳۹۶۲۳ و شماره تنه NC5***125D9541002 و شماره موتور 0125NC5071928 به نام روح الله محمودی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۰۷۰۹/ش

برگ سبز، قولنامه، کارت و پلاک موتورسیکلت هندا مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۷۷۸-۶۳۱۷۵ به شماره موتور ۳۲۳۸۲۱۲۰ به شماره شاسی ۹۰۹۴۳۲۹ بنام محمد فرهمند نژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۷۰۴/م

برگ سبز کیا اسپورتیج مدل ۲۰۱۶ سفید روغنی شماره انتظامی ۱۲-ایران ۸۷۶ د ۶۵
شماره شاسی KNAPC812DG7834680
شماره موتور G4KEFH468132
به نام غلام محمد احمدی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۲۱۰۷۲۲/ف

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۸۱ ص ۴۹ به شماره موتور IRFC921X1FL390131 به شماره شاسی NAAA46AA2DG390131 بنام امیر صاحبی خوش حوا مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۷۲۱/م

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) شرکت شهرک صنعتی غیردولتی سنگستان طوس به شماره ثبت ۲۶۷۴۵ شناسه ۱۰۳۸۰۴۲۱۵۴۶
احتراما باتوجه به برگزاری جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت اول) در مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ و عدم حصول حدنصاب بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) در مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ راس ساعت ۱۹:۰۰ در محل جلسه واقع در بلوار شهید صادقی ، نرسیده به میدان فردوسی، مجتمع ورزشی کارگران، سالن تلاش شرکت نمایند. هر سهامدار می تواند در صورت عدم امکان حضور انشا رای خود را کتبا به سهامدار دیگر واگذار نماید تا وکالتا ازطرف وی در جلسه انشاء رای بنماید. **دستور جلسه:**
۱- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
۲- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
۳- موارد پیش بینی نشده در حیطه اختیارات مجمع
هیئت مدیره شرکت
۱۴۰۲۱۰۶۳۶/م

برگ سبز وسند کمپانی خودروی ۲۰۶ مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۵۶ط۹۵۱ ایران ۳۲ وشماره موتور ۵۴۴۶۱۹۵۶ وشماره شاسی ۸۲۶۳۰۸۹۸ به نام سجاد حاجی زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۰۷۱۱/ش

اینجانب محسن نیکونام مالک خودرو ام وی ام ۱۱۰S به شماره انتظامی ۱۲ص۱۲۵ایران ۷۴شماره شاسی NATEBAPM7VG۱۰۰۷۲۰۱ و شماره موتور MVM۳۷۱FBHG۰۰۷۱۰۰ 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 مدیران خودرو واقع در خیابان بهار جنب بیمارستان بنت الهدی مراجعه نماید.
بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۱۰۷۴۶/ر

مدرک کارشناسی پیوسته به شماره ۴۵۶۰ رشته ریاضی محض دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند
بنام اینجانب سیمین نجارباشی به
کد ملی ۰۹۴۵۰۴۰۰۹۱
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۲۱۰۶۶۲/ف

برگ سبز روآ مدل ۸۹ نقره ای
شماره انتظامی ۳۶-ایران ۲۷۱ هـ ۵۶
شماره شاسی NAAB41PMXAH268613
شماره موتور 11889003794 به نام مجید مشهدی
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۱۰۶۹۱/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۲۵ ق ۲۶ به شماره موتور M13/5969427 به شماره شاسی NAS411100H3390706 بنام زهرا جلائی یزدی پور مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۷۲۴/م

مناقصه عمومی یک مرحله ای
واگذاری امور خدمات پشتیبانی عمومی بصورت حجمی شهرداری فریمان
شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای **امور اداری ،پشتیبانی ،خدماتی ، آتش نشانی به صورت حجمی** به شماره ۲۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۸ 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 امضا ی الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : از روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۳
مهلت زمانی ارایه پیشنهاد : ساعت ۰۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴
زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴
نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی ، فریمان ، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان
تلفن : ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.
ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان
۱۴۰۲۱۰۶۸۱/ش

((آگهی مناقصه -مرحله اول-نوبت دوم))
شهرداری گلبهار در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۷۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۱ شورای محترم اسلامی شهر مناقصه ی ارائه خدمات حمل و نقل جهت **انجام ماموریتهای داخل و خارج از شهر شهرداری گلبهار** را برای مدت یک سال کامل از طریق مناقصه عمومی به شماره ستاد ۲۰۰۲۰۹۳۲۵۵۰۰۰۰۵ واگذار نماید.
لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتریه سا مانه ستاد ایران به آدرس setadiran.ir مراجعه نمایند.شماره تلفن ۰۵۱۳۸۳۲۳۲۳۲ داخلی ۱۳۳-۱۳۴ آماده پاسخگویی در اوقات اداری در این رابطه می باشد.
دادن سپرده شرکت درمناقصه درقالب ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده شهرداری شماره ۲۱۱۱۰۶۰۷۵۰۰۰ بانک صادرات به مبلغ ۹۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال الزامی می باشد.
برندگان اول ودوم وسوم مناقصه هرگاه حاضربه انعقادقرارداد نشودسپرده آنان به ترتیب ضبط خواهدشد.
مهلت دریافت اسناد از مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ لغایت ۱۴۰۲/۰۴/۰۶ می باشد.
مهلت بارگذاری اسناد تا مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ و بازگشایی درتاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ می باشد.
شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
علیرضا اصغری- شهردار گلبهار
۱۴۰۲۱۰۴۲۱/ش