درمان‌های خانگی برای ترش کردن معده

با چند درمان ساده خانگی می‌توانید تا حد زیادی از دردسرهای ریفلاکس و سوءهاضمه راحت شوید

پزشکی

ترش کردن یا ریفلاکس یکی از اتفاقات آزاردهنده‌ای است که اطلاع از زمینه‌ها، علایم و راه‌های درمان خانگی آن به شما کمک می‌کند کمتر دچار این مشکل شوید. هر چند درمان‌های خانگی موثر هستند اما در موارد جدی، جای مراجعه به پزشک را نمی‌گیرند. خلاصه اگر به طور مداوم نفخ، آروغ و ناراحتی شکمی دارید یا درد شدید در ناحیه شکم تا سینه را تجربه می‌کنید، ممکن است به مشکل ترش کردن معده مبتلا شده باشید. این وضعیت به دلیل تجمع بیش از حد اسید کلریدریک در دستگاه گوارش و معده ایجاد می‌شود که نتیجه آن افزایش PH معده و سوزش معده است. این وضعیت در صورت درمان نشدن، به شرایط مزمن مانند زخم و آسیب دستگاه گوارش منجر می‌شود. پس بهتر است برای پیشگیری از بروز هر گونه عوارض احتمالی آن، مشکل خود را در اولین فرصت درمان کنید.

علل ترش کردن

گاهی اوقات، ترش کردن مداوم معده ممکن است به دلیل التهاب معده و عفونت (پیلوری) ایجاد شود. در مواردی هم نوشیدنی‌های گازدار حاوی گاز منجر به تولید اسید اضافی در معده می‌شود. مصرف بیش از حد مواد غذایی هم می‌تواند یکی از زمینه‌ها باشد. همین طور استفاده از غذاهای پرادویه یا خوراکی‌هایی که عضله تحتانی مری را ضعیف می‌کنند. قهوه، چای، شکلات، نعناع، مرکبات و لبنیات ممکن است با تحریک عضلات مری منجر به ترش کردن معده شوند.

علایم ترش کردن معده

✓ تجمع اسید در معده باعث احساس استفراغ می‌شود که معمولاً به آن حالت تهوع گفته می‌شود.

✓ ریفلاکس معده به مری، منجر به احساس سوزش سردل و طعم ترش در مری و دستگاه‌های گوارشی می‌شود.

✓ نفخ معده به سیر شدن زود هنگام بعد از خوردن یک وعده غذایی کوچک اشاره دارد که همراه با خارج شدن گاز معده است. اما تا مراجعه به پزشک با این مشکلات چه کنیم؟

درمان‌های خانگی برای ترش کردن

۱ سرکه سیب | سرکه سیب می‌تواند به خنثی سازی اسید اضافی تولید شده در معده کمک کند و PH معده را به میزان طبیعی خودش بازگرداند. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک قاشق غذاخوری عسل را با یک لیوان آب مخلوط کنید و این مخلوط را بنوشید. در صورت لزوم بعد از چند ساعت این کار را تکرار کنید.

۲ موز | به نظر می‌رسد مصرف موز برای درمان ناراحتی‌های معده از جمله سوءهاضمه، موثر است. در طول روز ۲، ۳ عدد موز قبل یا بعد از غذا بخورید.

۳ چای بابونه | ترکیبات موجود در بابونه منجر به تسکین علایم سیستم گوارشی می‌شود. این چای به رفع گرفتگی معده، نفخ، حالت تهوع و سوءهاضمه کمک می‌کند.

۴ دارچین | در سنین مختلف از دارچین برای درمان سوءهاضمه، گرفتگی شکم، حالت تهوع و نفخ شکم استفاده می‌شود. دارچین از سیستم گوارشی بدن در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند.

۵ چای سبز | این چای سرشار از آنتی اکسیدان است. مصرف هر روز چای سبز می‌تواند از بروز اختلالات دستگاه گوارش جلوگیری کند.

۶ آب سیب | سیب حاوی پکتین است. پکتین فیبری است که می‌تواند به هضم و بهبود سلامت روده کمک کند و منجر به سلامت دستگاه گوارش می‌شود. پس یک فنجان آب سیب بنوشید. اگر احساس می‌کنید خیلی غلیظ است می‌توانید آن را به نسبت مساوی با آب رقیق کنید. برای مدتی این کار را ۲ بار در روز انجام دهید.

۷ آب لیمو | آب لیمو اثر ضد اسیدی دارد و می‌تواند به رفع نفخ، گاز و سوزش معده کمک کند. هضم را بهبود می‌بخشد و جریان صفرا به معده را افزایش می‌دهد.

۸ بلغور جو دوسر | این ماده دارای خواص بالقوه پروبیوتیک است که به سلامت روده کمک می‌کند. یک فنجان بلغور جو دوسر را با آب گرم مخلوط کنید سپس نصف قاشق چای خوری عسل یا میوه‌هایی مانند توت و موز را به دلخواه خود به آن اضافه و به عنوان وعده غذایی میل کنید.

۹ ماست | ماست حاوی پروبیوتیک‌هایی است که رشد بیش از حد باکتری‌های ناسالم معده را کنترل می‌کند. این باکتری‌ها باعث تولید اسید اضافی، نفخ شکم و گاز می‌شوند. در طول روز ۲، ۳ فنجان ماست ساده بخورید. در نهایت در صورت تداوم مشکل با پزشک خود مشورت کنید.

برای تهیه این مطلب از «پزشکت» کمک گرفتیم

سلامت

دیر غذا خوردن یکی از عوامل مهم چاقی

نتایج یک مطالعه که به تازگی انجام شده نشان می‌دهد صرف دیر هنگام وعده غذایی می‌تواند بر افزایش وزن انسان تاثیر مستقیم داشته باشد. به گزارش «یورونیوز» دانشمندان می‌گویند، خوردن دیروقت غذا از سه نظر یعنی تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانیم، سطح گرسنگی ما و همین طور روش ذخیره سازی چربی در بدن‌مان بر تنظیم وزن تاثیر می‌گذارد. با توجه به این که چاقی مفرط اکنون صدها میلیون نفر را در سراسر جهان درگیر کرده است، نتایج مطالعه تازه می‌تواند به افراد کمک کند تا فقط با صرف وعده‌های غذایی خود در چند ساعت زودتر، خطر چاق شدن را کاهش دهند. دانشمندان از طریق نمونه‌های خون، سؤالات نظرسنجی و دیگر اندازه‌گیری‌ها دریافتند هنگامی که دیرتر غذا صرف می‌شود، سطح هورمونی که به ما می‌گوید چه زمانی سیر هستیم (لپتین) در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز پایین‌تر می‌آید. امری که باعث می‌شود افراد احساس گرسنگی بیشتری داشته باشند و همین طور کالری‌ها هم با سرعت کمتری سوزانده شوند. آزمایش‌ها همچنین نشان دادند تغییر ساعات صرف غذا سبب شد تا ژن بافت چربی (که بر نحوه ذخیره چربی بدن تأثیر می‌گذارد) فرایند چربی زایی را افزایش دهد و در مقابل از شدت فرایند تجزیه چربی بکاهد. محققان می‌گویند، چاقی می‌تواند منجر به دیگر مشکلات سلامتی، از جمله دیابت و سرطان شود، بنابراین در وهله اول یافتن راه‌هایی برای جلوگیری از پیشرفت آن، تفاوت بزرگی در سلامت جمعیت جهان ایجاد می‌کند.

بیشتر بدانیم

چه شامپویی بزنم و با چه روشی؟

این روزها اهمیت مراقبت از موها برای داشتن موهایی تمیز و سالم، از هر زمانی بیشتر است. هر چند استفاده از شامپو کار ساده‌ای به نظر می‌آید، اما شستن بیش از حد موها با شامپو می‌تواند رطوبت لازم را برای پوست سر از بین ببرد و باعث خشکی، تحریک و وز شدن موها شود. به جای سه روز یک بار شامپو زدن، هر روز موهای خود را در آینه بررسی کنید. اگر به نظر می‌رسد چربی بیش از حد وجود دارد، پس روز شامپوست. اگر خشک است، نیازی به شامپو کردن آن نیست.

روش صحیح استفاده از شامپو چیست؟

۱) نخست موهای خود را با آب ولرم بشویید.

۲) شامپو را به دستان خود بمالید و آن را امولسیون کنید. منظور از امولسیون کردن در این جا، عمل گرم کردن و پخش محصول روی دست‌ها پیش از استفاده روی موها، برای فعال کردن ترکیب‌های اولیه آن است. این عمل باعث رقیق‌تر شدن شامپو و همین طور متعادل‌تر شدن آن می‌شود.

۳) شامپو را به شکل یکنواخت به سر بمالید؛ از دو طرف سر شروع کنید، سپس پشت سر را با شامپو ماساژ دهید و بعد آن را در قسمت بالای سر پخش کنید.

۴) در نهایت به جلو خم شوید و اجازه دهید آب از موهای جلوی سر یا به اصطلاح چتری‌ها عبور کند. بهتر است شامپو را مستقیم به این بخش نزنید.

شامپوی مناسب شما کدام است؟

در انتخاب شامپو باید به پوست سر خود نیز فکر کنید. شامپوها به شیوه‌های مختلف تمیز می‌کنند بنابراین پیش از انتخاب شامپو، شناخت نوع پوست سرتان ضروری است. طبق تحقیقات، شامپو بیش از هر چیز دیگری، برای تمیز کردن ریشه‌های موطراحی شده است. بنابراین، اگر موهایی با ریشه‌های چرب دارید، ممکن است به شامپویی نیاز داشته باشید که از قابلیت آب‌رسانی کمتر و پاک کنندگی بیشتر برخوردار باشد. از طرف دیگر، اگر پوست سرتان خشک است، ممکن است به محصولی با آب‌رسانی و رطوبت‌رسانی بیشتر نیاز داشته باشید.

آشپزی من

نوشیدنی

فواید بی‌نظیر یک آب طالبی خوشمزه و خنک

آب یا فالوده طالبی، یکی از نوشیدنی‌های خوشمزه و پرطرفدار در فصل تابستان است. به‌طور مشخص تفاوت محسوسی هم بین این دو نیست، مگر این که فالوده طالبی یخ و شکر بیشتری دارد. هر وقت هم یک طالبی بی‌مزه از کار در می‌آید می‌توانیم با کمک مخلوط کن به یک نوشیدنی خوشمزه تبدیلش کنیم که اتفاقاً خواص زیادی هم برای لاغری، کاهش وزن و تناسب اندام دارد که در ادامه به مرور آن‌ها می‌پردازیم.

۱) قند موجود در طالبی بسیار کم است و برای همین می‌تواند برای حفظ سلامت و همچنین کاهش وزن بسیار مفید باشد.

۲) علاوه بر این طالبی به دلیل داشتن چربی میوآنزیتول می‌تواند برای افرادی که مشکل بی‌خوابی دارند، مفید باشد.

۳) طالبی دارای مقادیر زیادی پتاسیم است که می‌تواند برای کاهش فشار خون بسیار مفید باشد.

۴) آنتی اکسیدان بتاکاروتن موجود در طالبی برای سلامت چشم بسیار مفید است و می‌تواند احتمال ابتلا به آب مروارید را کاهش دهد.

۵) علاوه بر این ویتامین ث موجود در طالبی می‌تواند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

۶) یک خاصیت ویژه دیگر طالبی وجود فیبر فراوان در آن است. مصرف فیبر موجب احساس سیری زود هنگام می‌شود و از این طریق از پرخوری، جلوگیری و ضمن کمک به سیستم گوارش و دفع بهتر، به کاهش وزن و لاغری هم کمک می‌کند.

برگ سبز خودرو پیکان وانت بنام فری زاد برجسته کاریزکی به شماره انتظامی 12 ایران 461 م 93
و شماره موتور 11490038251
و شماره شاسی 207699
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۱۳۰۴۰/ب

برگ سبز مینی بوس هیوندا مدل ۹۷ سفید شماره انتظامی ۷۹-ایران ۹۶۲ع ۳۴
شماره شاسی 37901798900491
شماره موتور 3791309706188
به نام مهدی ونداده مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۱۳۰۷۶/ف

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هندا هیرمند مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۷۶۸-۵۶۲۴۷
به شماره موتور ۱۵۶FMI۳۲۰۹۳۴۵۵ به شماره تنه NFZ۱۲۵H۸۷۲۰۹۶۷ بنام جواد اکرمی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۳۰۵۷/م

کارت شناسایی خودرو پراید مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۸۹ ی ۱۸ به شماره موتور 840845 و شماره شاسی 1412289840845
S به نام سعید عمارلو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۳۰۹۲/ش

برگ سبز سواری پراید صبا مدل ۸۲ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۸۱۲ ب ۷۵ و شماره موتور ۰۰۵۰۵۵۸۲ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۹۶۳۵۰۰
به نام فاطمه توکلی به شماره ملی ۰۸۴۹۶۹۳۰۶۳ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۳۰۳۷/ش

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سمیرا سادات قریشی فرزند سید مرتضی به
شماره شناسنامه ۴۹۳۸ و کدملی ۴۵۶۹۹۲۰۳۷۳ صادره از سمنان در مقطع کارشناسی ناپیوسته رشته مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر صادره از مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت خدمات علمی صنعتی خراسان رضوی (مشهد) با شماره ۳۳۹۷۲۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است
از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به نشانی مشهد بلوار سجاد خیابان آیت ا...نمر، بین نمر ۱۴ و ۱۶ شماره ۷۶ ارسال نمایند. ۱۴۰۲۱۲۹۴۱/ف

برگ سبز خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۷۷ به شماره پلاک ایران ۳۶-۴۴۷ س ۸۹ به شماره موتور ۰۰۰۹۵۰۸۸ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۷۵۷۶۱۷۷ بنام غلامرضا آتش افزون مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۳۰۷۳/م

برگ سبز وسند کمپانی خودروی پژو پارس مدل 1388 بنام احمد یعقوبی
به شماره انتظامی ۶۷ ج ۲۷۹ ایران ۳۶
وشماره موتور 12487267115
وشماره شاسی NAAN01CA29E813175
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۲۱۳۰۷۹/ب

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۱۱ رنگ سفید مدل ۱۳۹۷ بشماره انتظامی ایران ۱۲-۲۱۶ د ۴۲ به شماره موتور M۱۳/۶۱۰۹۸۶۷ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰J۱۰۲۳۴۱۸ بنام حسین حجاز
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۳۰۸۳/م

برگ سبز و سند و کلیه مدارک موتور زره 125 مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۷۶۹-۵۲۸۹۸
به شماره موتور D109326 و شماره تنه NBY***125Z8619508 به نام غلامعلی اسکندری شورابی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۱۳۰۸۴/ل

برگ سبز خودرو سواری مزدا دوکابین مدل ۱۳۸۶
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۸۹۶ و ۷۴
به شماره موتور FE۹۹۱۲۷۲ به شماره شاسی NAGAPX۲PC۱۹E۰۲۵۳۳ بنام حسین شیانی
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۳۰۴۱/م

برگ سبز موتورسیکلت هندا ۱۲۵ تکتاز مدل ۸۹
به شماره انتظامی ۷۶۲-۲۵۶۴۵ به شماره موتور
۰۰۹۳۹۰۵۳ به شماره شاسی
NEJ***۱۲۵۸۸۹۰۳۲۹۸ بنام حسن بهزادیان
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۳۰۶۰/م

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ۳۱۵ ط ۴۸ ایران ۴۲ و شماره موتور 14187002644 و شماره شاسی NQQP03ED08J به نام سعید وطن پرست مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۱۳۰۵۹/ش

برگ سبز و سند مالکیت و برگ کمپانی و کارت اتوموبیل سواری سمند XU7 مدل ۱۳۸۲ به رنگ نقره‌ای آبی متالیک دارای شماره پلاک ۴۷۲ه۵۸ ایران ۳۲ و دارای شماره موتور ۱۲۴۸۲۰۲۶۸۱۶ و دارای شماره شاسی ۸۲۲۵۰۷۸۹ به نام آقای منعم نصیری پشته ئی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۱۴۰۲۱۳۰۶۹/ش

برگ سبز سایناS مدل ۱۴۰۰ سفید شماره انتظامی ۷۴-ایران ۲۵۸ ی ۴۱
شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰M۵۷۰۱۵۸۰
شماره موتور M۱۵/۹۲۲۵۳۶۵
به نام مجتبی بهبودی نسب مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۱۳۰۱۲/ف

کارت خودرو آریزو ۶ پرو مدل ۱۴۰۱ شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۸۳ب ۶۷ و شماره موتور MVME۴T۱۵BAKP۰۲۲۶۷۶ و شماره شاسی NATGCADR۹N۱۰۱۰۷۰۳ به نام شهاب محمدی طاهری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۳۰۸۰/ف

پاسپورت عراقی بنام علی ستار جبار مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۱۴۰۲۱۳۰۷۵/م

آگهی تحدید حدود اختصاصی
حوزه ثبتی چناران
پیرو آگهی تحدید حدود قبلی که بموجب مقررات ماده ۱۴ قانون ثبت منتشر گردیده اینک بر حسب درخواست واصله مستند به ماده مذکور و ماده ۶۱ آیین نامه قانون ثبت تحدید حدود یک قسمت از املاک واقع در بخش ۷ مشهد حوزه ثبتی این واحد بشرح زیر:
ششدانگ یک قطعه زمین دیمه زار پلاک ۲ فرعی از ۲۵۴ اصلی بخش ۷ مشهد (چناران) اراضی سومان حوزه ثبتی شهرستان چناران مورد تقاضای آقای علی خانلری
عملیات تحدید حدود روز ۴شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۱ قبل از ظهر انجام خواهد شد. لذا بموجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق لذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرربالا در محل حضور بهم رسانند .چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی ؛ معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذی صلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند .تاریخ انتشار :سه شنبه ۱۴۰۲/۰۴/۲۱
حجت بصیرت زاده رئیس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۴۰۲۱۲۸۵۶/ش

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۳۴۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه مافی فرزند حسینعلی بشماره شناسنامه ۱ صادره از چناران در یک باب خانه به مساحت ۱۰۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۸۹۰ فرعی از ۱۳۰ اصلی واقع در چناران خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک چناران از محل مالکیت مجتمع اقتصادی کمیته امداد امام خمینی محرز گردیده است .لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند مس توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، داخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خاوهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۲/۰۵/۰۷
حجت بصیرت زاده رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۴۰۲۱۳۰۲۸/ش

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۲۳-۲۴-۰۲ نوبت دوم
دهیاری روستای گرجی سفلی از توابع بخش مرکزی شهرستان مشهد براساس مصوبه شورای اسلامی روستا در نظر دارد انجام عملیات پیاده روسازی خیابان شهید غلامی روستا را از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط دارای حداقل پایه ۵ صلاحیت پیمانکاری در رشته ابنیه و با رعایت ظرفیت کاری واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه (خرید و دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir صورت می گیرد و شرکتهای متقاضی می بایست نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی در این سامانه اقدام نمایند. شماره فراخوان سامانه ستاد: ۲۰۰۲۰۹۷۳۸۴۰۰۰۰۲
مبلغ برآورد اولیه: ۱۶،۴۵۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال مدت زمان اجرای کار: ٤ ماه
مهلت خرید و دریافت اسناد از سامانه: از تاریخ چاپ آگهی تا ساعت ۱۲:۰۰ روز چهار شنبه ۱۴۰۲/۰٤/۲۸
مبلغ خرید اسناد: فیش واریز وجه به مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۰۱۰۷۶۸۹۰۸۳۰۰۹ سیبا نزد بانک ملی ایران شعبه استانداری خراسان رضوی بنام دهیاری گرجی سفلی - شناسه ملی دهیاری گرجی سفلی: ۱۴۰۰۳۱۲۳۵۷۶ مهلت ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه: از زمان درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۱۲:۰۰ روز چهار شنبه ۱۴۰۲/۰۵/۱۱ زمان بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه ۱٤/۰۵/۱٤۰۲ مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۸۲۲،۵۵۰،۰۰۰ ریال در وجه دهیاری روستای گرجی سفلی و یا واریز به حساب فوق الذکر- دارا بودن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران الزامیست . متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آدرس مشهد ، دهستان تبادکان ، روستای گرجی سفلی ، خیابان رسالت ۱۳۶ ، کوچه امام خمینی ۷ دهیاری گرجی سفلی مراجعه نمایند . هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
۱۴۰۲۱۱۸۶۹/د
دهیاری گرجی سفلی