خبر بد شیرینی ها

غذاها و نوشیدنی ها از دهه های گذشته شیرین تر شده اند، این یک مشکل جهانی بوده و عامل بیماری هایی چون دیابت، چاقی، پوسیدگی دندان و بیماری های قلبی است

سلامت

مهسا کسنوی | مترجم

مردم از زمان انسان نخستین به قند علاقه دارند. غذاهای شیرین مانند میوه، نیشکر و عسل، منبع مهم انرژی برای اجداد ما بوده است. برخی از دانشمندان معتقدند این میل ما به غذاهای شیرین در تکامل ما انسان‌ها وجود دارد. البته در دنیای مدرن، غذاهای شیرین به راحتی در دسترس و بسیار ارزان هستند و به طور گسترده برای خرید آن‌ها تبلیغات می‌شود. طبق آخرین تحقیقات اکنون، ما در بیشترین حالت مصرف قند در غذاها و نوشیدنی‌ها در طول سال‌ها هستیم و این میزان مصرف قند خبر بدی برای سلامتی است زیرا با چاقی، دیابت نوع ۲ و پوسیدگی دندان مرتبط است.

۳۶ درصد قند مصنوعی بیشتر

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که میزان قندهای افزوده‌شده و شیرین کننده‌های غیر مغذی در غذاها و نوشیدنی‌های بسته‌بندی شده در دهه گذشته، رشد زیادی داشته است. این موضوع به‌ویژه در کشورهایی با درآمد متوسط مانند چین و هند و همچنین در آسیا و اقیانوسیه از جمله استرالیا بیشتر بوده است. حجم شیرین کننده‌های غیرمغذی در نوشیدنی‌ها به ازای هر نفر در سطح جهانی ۳۶ درصد نسبت به سال ۲۰۰۷ بیشتر شده است. قند اضافه شده در مواد غذایی بسته‌بندی شده هم ۹ درصد افزایش داشته است. استفاده از قندهای افزوده شده و دیگر شیرین کننده‌ها در دهه گذشته به این معنی است که به طور کلی، مواد غذایی بسته بندی شده شیرین‌تر شده است.

میزان شکر کافی چقدر است؟

انجمن قلب آمریکا مصرف حداکثر شش قاشق چای خوری یا ۲۰ گرم قند در روز را برای زنان و حداکثر ۹ قاشق چای خوری یا ۳۶ گرم قند در روز را برای مردان توصیه می کند. کودکان به قند زیادی نیاز ندارند. مصرف قند یا شکر برای کودکان نباید بیش از سه قاشق چای خوری معادل ۱۲ گرم در روز باشد. برای این که نسبت مصرفی خود را بفهمید، باید بدانید یک لیوان آب پرتقال حدود ۵/۵ قاشق چای خوری قند دارد.

طبق تحقیقات انجام شده، از آن جایی که شکر در بسیاری از غذاها و نوشیدنی ها اضافه می شود، بیش از نیمی از استرالیایی ها بیش از حد توصیه شده، یعنی روزانه ۱۴ قاشق چای خوری، شکر می خورند.

خطرات شیرین تر شدن ذائقه

مضرات مصرف بیش از حد شکر اضافه شده به رژیم غذایی به خوبی شناخته شده است، غیر از کمبود انرژی غذایی، بررسی های اخیر نشان می دهد که مصرف شیرین‌کننده های غیر مغذی و شکر زیاد احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی، سرطان و پوسیدگی دندان را بالا می برد. علاوه بر این، مصرف شیرین کننده‌های غیر مغذی روی ذائقه غذایی ما تأثیر می گذارد و ما را تشویق می کند که غذاهای شیرین بیشتری بخوریم و این روند می‌تواند رژیم غذایی کودکان را به کلی تغییر و سلیقه غذایی آن‌ها را به سمت شیرینی بیشتر سوق دهد.

روی تغذیه تمرکز کنید

بهترین راه مقابله با این روند، تغییر برنامه غذایی و در نتیجه تغییر ذائقه است. بنابراین لازم است که شما به تغذیه خود اهمیت دهید، غذاهای فراوری شده و شیرین کننده‌ها را حذف و مواد مغذی سالم مصرف کنید. قندهای طبیعی مثل خرما، عسل و کشمش را جایگزین قندهای مصنوعی و سبزیجات و میوه‌ها را به برنامه غذایی خود اضافه کنید، زیرا مصرف سبزیجات باعث کاهش میل شما به قند و غذاهای شیرین خواهد شد. منبع: Science alert

آشپزی من

نوشیدنی

سانگریا، ضدعطش به سبک کافه‌ها

اگر اهل رفتن به کافی‌شاپ باشید حتما اسم سانگریا را شنیده‌اید. این نوشیدنی در بین جوان‌ها طرفداران زیادی دارد. در ادامه به شما طرز تهیه این نوشیدنی محبوب را به سبک کافه‌ها خواهیم گفت.

مواد لازم برای ۱۲ نفر
- آب: یک لیوان
- شکر: نصف لیوان
- آب انگور: یک لیوان
- آب انار: ۲ لیوان
- آب پرتقال: یک لیوان
- آب گازدار: ۲ لیوان
- دارچین: ۶ قطعه
- میخک: ۲ قاشق چای‌خوری
- زنجبیل تازه: ۳ سانتی متر
- چای کیسه‌ای: ۳ عدد
- پرتقال حلقه حلقه شده: یک عدد
- لیمو حلقه حلقه شده: یک عدد

طرز تهیه: ۱- برای درست کردن این نوشیدنی سرد و خنک تابستانی شکر، آب، چهار چوب دارچین، زنجبیل و میخک را در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت قرار دهید.

۲- پس از این که به جوش آمد حرارت را کم کنید تا ۱۵ دقیقه به آرامی قل بزنند.

۳- سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید و چای‌های کیسه‌ای را در آن قرار دهید.

۴- بعد از ۵ دقیقه چای‌ها را خارج و شربت درون قابلمه را از صافی رد کنید. اجازه دهید از حرارت بیفتد و برای یک ساعت آن را در یخچال قرار دهید.

۵- شربت خنک شده را در پارچ بریزید. آب انار، آب پرتقال، آب انگور، دارچین، حلقه‌های لیمو و پرتقال را به آن اضافه کنید، هم بزنید و دوباره در یخچال قرار دهید.

۶- پس از یک تا ۲ ساعت پارچ را بیرون بیاورید و آب گازدار را به آن اضافه کنید. نوشیدنی سانگریای شما آماده است.

بیشتر بدانیم

۷ اشتباه رایج که هنگام خرید کفش مرتکب می‌شویم

۱ **صبح کفش می‌خرید/** پاها طی روز عرق می کنند، به همین دلیل اگر صبح کفش امتحان کنید، احتمالش هست کفشی که بخرید برایتان تنگ باشد.

۲ **فرم پایتان را نمی‌دانید/** برای انتخاب یک کفش راحت، باید فرم پاهایتان را بدانید. یک راه ساده برای دانستن این موضوع آن است که پای خود را خیس کنید و سپس آن را روی یک ورق مقوا بگذارید. اگر رد پایتان را به طور کامل دیدید، احتمالاً یعنی پایتان صاف است، به همین دلیل باید کفشی بخرید که وقتی با آن راه می‌روید، کف پایتان تو نرود اما اگر قوس کف پایتان خیلی زیاد باشد، در مرکز رد پا یک فضای خالی خواهید دید. این بدان معنی است که بهتر است از کفش هایی استفاده کنید که لایه محافظ بیشتری دارند. اگر مرکز رد پا نیمه خالی بود، یعنی فرم پایتان طبیعی است.

۳ **یک جفت کفش هست که همیشه آن را می پوشید/** بهتر است یک روز در میان کفش خود را تغییر دهید تا عرق کفش کامل خشک شود. به علاوه، وقتی کفشی را هر روز می‌پوشید، بعضی قسمت‌های آن، به خصوص داخل و زیره کفش، فرسوده می‌شود، این موضوع می‌تواند تأثیری منفی روی راه رفتن ما بگذارد و در نتیجه، باعث پا درد شود.

۴ **اندازه پایتان را می‌دانید اما ابعادش را نه/** برندها سایزبندی متفاوتی برای کفش‌ها دارند، به همین دلیل بهتر است اندازه درج شده روی کفش را مدنظر قرار ندهید و به جای آن، به ابعاد پای خودتان هم توجه داشته باشید. به علاوه، فراموش نکنید که اندازه پا می تواند در دوران بزرگ سالی، بر اثر عواملی مانند بارداری یا افزایش وزن تغییر کند.

۵ **هنگام خرید کفش به جنس زیره توجه نمی کنید/** برای انتخاب یک کفش مناسب باید این موضوع را مدنظر قرار دهیم که می خواهیم چقدر از آن استفاده کنیم. مثلاً کفش‌های ورزشی باید انعطاف‌پذیر و ضربه گیر باشند و اگر کفشی انتخاب کنیم که زیره‌اش لاستیکی باشد، در زمستان انعطاف نخواهد داشت.

۶ **فقط یک لنگه از کفش‌ها را امتحان می کنید/** بدن ما قرینه نیست. خیلی پیش می‌آید که یک پا کمی بزرگ‌تر از دیگری باشد، به همین دلیل باید هر دو لنگه کفش را امتحان کنید.

۷ **دمپایی لاانگشتی را طولانی مدت به پا می کنید/** این مدل کفش نحوه راه رفتن‌مان را تغییر می دهد چون ما را مجبور می کند از انگشت شست پایمان استفاده کنیم تا کفش در پایمان بماند. این موضوع در دراز مدت می‌تواند مشکلاتی به بار آورد.

در نوشتن این مطلب از «روزیاتو» کمک گرفتیم.

فناوری

سونوگرافی فقط با یک چسب زخم!

دانشمندان برچسب کوچکی ابداع کرده‌اند که با اتصال به پوست بدن از اندام‌هایی مانند قلب، ریه و دیگر اعضای داخلی بدن تصویربرداری می‌کند

دانشمندان دانشگاه MIT این برچسب‌ها را روی داوطلبان آزمایش کردند و موفق شدند تصاویری با وضوح بالا و شبیه عکس‌های سونوگرافی از رگ‌های خونی اصلی و اندام‌های عمیق‌تر مانند قلب، ریه و معده آن‌ها تولید کنند. در طراحی فعلی این برچسب‌ها به ابزارهایی متصل می‌شود که می‌تواند امواج صوتی بازتاب شده را به تصاویر تبدیل کند. با این حال، محققان ادعا می‌کنند که آن‌ها حتی در شکل فعلی خود هم کاربردهای دیگری خواهند داشت. به عنوان مثال، این دستگاه‌ها را می‌توان همانند برچسب‌های EKG مانیتورینگ قلب در بیمارستان‌ها و روی بیماران استفاده و بدون نیاز به تکنیسین از اندام‌های داخلی آن‌ها تصویربرداری کرد. «ژوانه ژائو»، محقق اصلی این مطالعه در MIT توضیح می‌دهد: «ما چند برچسب را در مکان‌های مختلف بدن قرار می‌دهیم و سپس برچسب‌ها با گوشی هوشمند شما ارتباط برقرار می‌کنند و در این مرحله الگوریتم‌های هوش مصنوعی قادر خواهند بود که در صورت نیاز، تصاویر را تجزیه و تحلیل کنند. معتقدیم که دوران جدیدی از محصولات تصویربرداری پوشیدنی را آغاز کرده‌ایم که با قرار دادن چند تکه روی بدن، می‌توانید اندام‌های داخلی خود را ببینید.»

برگ سبز وسند کمپانی وسند انتقالی وکارت شناسایی
پراید به شماره انتظامی ۳۶ط۳۱۲-۷۴ و شماره موتور ۲۷۴۲۲۵۷ و شماره شاسی S1422287047926به نام رضا صابری مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۱۸۰۱/ش

برگ سبز هوندا تک تاز ۱۲۵
شماره انتظامی ۷۶۶- ۸۷۱۵۴
شماره موتور ۰۸۵۰۲۵۱۰
شماره تنه ۹۰۱۷۶۵۸
بنام مهدی برومند مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۱۶۱۴/ف

برگ سبز وکارت خودرو تیبا ۲ مدل ۹۷رنگ سفید
به شماره انتظامی ۷۴ایران۷۶۸ق۵۵
به شماره شاسی NAS821100j1198778
به شماره موتور M15/8689814بنام مجید مولوی
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۱۶۱۵/ف

پلاک خودرو سواری سمند ایکس7 مدل ۱۳۸۲ رنگ مشکی
با شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۷۰۵۲۳ و شماره شاسی ۸۲۲۲۹۴۸۷ و شماره موتور ۳۲۹۰۸۲۳۰۵۴۷ به نام وحید محمدی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۸۱۸۰۴/ط

برگ سبز موتور سیکلت تیزپر به شماره انتظامی ۷۷۱-۹۳۱۱۳ مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۸۱۷۸۴/ش

اینجانب دانیال صالحی
مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۹
به شماره انتظامی ایران ۷۴ -۴۱۷ ق ۶۷
و شماره شاسی NAAP41FD7AJ289628
شماره موتور ۱۳۳۸۹۰۱۲۷۹۰
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی -برگ سبز مبایع نامه) 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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۸۱۷۲۷/ف

برگ سبز خودرو لوگان L90 مدل ۹۰
شماره انتظامی ایران ۶۶ -۱۶۱ ط ۲۹
شماره موتور K4MA690D114729
شماره شاسی NAPLSRALD91090230
بنام شهره متولی طهران مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۱۶۱۸/ف

اینجانب محسن رفسنجانی مالک خودرو پژو پارس ۸۸ به شماره انتظامی ۲۲۱م۵۲ ایران۱۲
به شماره شاسی NAAN01CA5AE662367**و شماره موتور** 12488172147 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد .**
۱۴۰۱۸۱۷۲۸/ف

برگ سبز پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۷۴ایران۶۷۹ط۹۷
به شماره شاسی NAAR03FE7NG262409
به شماره موتور 178B0079932 بنام قاسم ابراهیم آبادی
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۱۵۷۳/ف

برگ سبز خودرو مزدا دو کابین ۲۰۰۰ I CARA مدل ۱۳۹۶ رنگ نقره ای-آبی - متالیک باشماره انتظامی ایران ۷۴-۱۴۳ص۷۸ و شماره شاسی NAGP2PC32HA268009 و شماره موتور E2J5A4333 به نام علی رضا کریم زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۸۱۷۷۵/ط

به اطلاع می رساند کارت عضویت اتاق بازرگانی صنایع ،معادن و کشاورزی به شماره ۱۰۸۶۲۰۶۸۸۳ و همچنین پروانه فعالیت شرکت حمل و نقل بین المللی راه پیشه توس به شماره ۳۱/۳۶۱۵۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۸۱۶۷۴/ف

سندکمپانی و برگ سبز موتور سیکلت
اژکتوری شوکا cc ۱۳۰ به شماره انتظامی ۷۷۸۲۲۶۵۶ و شماره تنه NCSBDHMETMSW04366 **و شماره موتور** 0126NCS016214 **بنام رسول عقیقی مفقود و اعتبار ندارد**
۱۴۰۱۸۱۷۷۶/ف

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب فاطمه انصاری نسب فرزند علی اصغر به شماره شناسنامه ۳۳۵۹
صادره از مشهد در مقطع کاردانی مامایی صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحدقوچان با شماره کد مدرک ۱۳۵۸۲-۲۰۶۰۰۷۱۴۲ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد.از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان به نشانی:قوچان-کیلومتر ۴ جاده قوچان-مشهد- مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی قوچان ارسال نمایید.
۱۴۰۱۸۱۶۵۹/ف

برگ سبز موتور سیکلت تیزپر به شماره انتظامی ۷۷۱-۹۳۱۱۳ مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۸۱۷۸۴/ش

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ۹۶ ق ۳۸۴ ایران ۱۲
به شماره شاسی 10815601 و شماره موتور 1013084011097 بنام بنیامین بهشتیان مسگران
مفقود وفاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۸۱۷۸۸/پ

اینجانب بهرام باقری مالک خودرو به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۱و۴۲
به شماره شاسی ۷۹۴۶۱۶۸۴ و شماره موتور ۱۱۱۲۷۹۵۷۴۲۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی-برگ سبز-کارت مشخصات 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.
۱۴۰۱۸۱۷۷۹/ف

دعوتنامه مجمع عمومی عادی نوبت اول
شرکت تعاونی مسکن چهل چشمه مزرج آساک قوچان در حال تصفیه در روز ۴ شنبه مورخ ۱۴۰۱/۶/۱۶ ساعت ۱۶ در محل مسجد مهدیه (عج)برگزار میگردد از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند. در صورتیکه حضور عضوی در مجمع میسر نباشد می تواند قبل از آن با حضور در محل دفتر شرکت در ساعت اداری تا روز قبل از مجمع عمومی حق رای خود را بموجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید لکن هر عضو می تواند حداکثر سه وکالت و هر غیر عضو یک وکالت همراه داشته باشد

دستور جلسه :
۱- گزارش هیأت تصفیه
۲- گزارش ناظر تصفیه
۳- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۹۸-۹۹-۱۴۰۰
۴- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی هیأت تصفیه برای سال جاری ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲
۵- تمدید مدت زمان تصفیه و انتخاب هیئت تصفیه برای دو سال
۶- تصمیم گیری در مورد فاز (۱) و (۳) فروش یا تحویل قطعات به اعضاء

هیأت تصفیه
۱۴۰۱۸۱۷۴۲/م

اینجانب مسعود محمدزائی مالک خودرو پژو۴۰۵جی ال اکس آی ۱/۸ مدل ۸۴فنره ای متالیک به شماره انتظامی ۷۴ایران۷۱۸پ۶۶ به شماره شاسی 13203133 **به شماره موتور** 12484050868
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی و کارت خودرو-بیمه نامه -معاینه فنی -کارت سوخت) 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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۸۱۶۸۹/ف

پاسپورت عراقی اینجانب وحیده راضی عبدالله البوحداری مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۱۴۰۱۸۱۷۴۷/م

برگ سبز خودرو پراید بنام محسن کمرزردی طرقبه
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۵۱ ص ۵۱
و شماره موتور ۳۱۵۸۷۶۷
و شماره شاسی S1412288347495
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۸۱۷۳/پ

آگهی تجدید مزایده ۶ واحد تجاری جهت اجاره به مدت ۲ سال
شهرداری قاین

موضوع: شهرداری قاین در نظر دارد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها ۶ واحد تجاری را بصورت دو ساله به اجاره واگذار نماید برگزاری تجدید مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند تجدید مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده،پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)،ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

شرایط تجدید مزایده به صورت اجازه:
۱- کلیه افراد حقیقی و حقوقی می توانند در مهلت مقرر به سامانه ستاد مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند.
۲- ارائه سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵ درصد از مبلغ پایه می باشد که شرکت کنندگان می بایست مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و یا به همین مبلغ یک فقره (ضمانت نامه بانکی یا چک بین بانکی)شرکت در مزایده تهیه و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند.
۳-مبلغ پایه اجاره سال اول و سال دوم بر اساس لیست پیوست می باشد.
۴-دریافت اسناد مزایده از طریق سامانه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۵/۱۹ می باشد.
۵-آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۱/۰۵/۳۰ می باشد
۶-زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ در محل شهرداری خواهد بود.
۷-شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است.
۸-در صورت امتناع از انعقاد پیمان؛ سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۹-متقاضیان می بایست تمام اسناد و مدارک لازم را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایندو نیازی به ارائه به شهرداری نمی باشد.
۱۰-متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۹۶۵۶۰۰۳ (حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir **جهت دریافت اسناد** مراجعه فرمایند.

شناسه آگهی:۱۳۵۸۶۴۵

شهردار قاین- یداله غلام پور
۱۴۰۱۸۱۷۹۶/ح