

نکاتی مهم برای مراقبت از دهان و دندان دیابتی‌ها

گروه سلامت- یک کارشناس سلامت دهان و دندان، کاهش میزان بزاق دهان در بیماران دیابتی را زمینه‌ساز پوسیدگی دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان و دندان را در این بیماران بسیار مهم دانست و نکاتی مهم را برای مراقبت از دهان و دندان دیابتی‌ها بیان کرد. دکتر «بهناز ولی زاده» با اشاره به تأثیر دیابت بر سلامت دهان و دندان مبتلایان گفت: دیابت از بیماری‌های همه‌گیر و شایع در سراسر جهان است که متأسفانه گروه‌های سنی مختلف را درگیر می‌کند. به گفته وی، بسیاری از مبتلایان به دیابت متأسفانه از اهمیت بهداشت دهان و دندان آگاه نیستند و فقط درصد کمی از آن‌ها مراجعات منظم به دندان پزشک دارند. وی یادآور شد: بیماری‌له، از دست دادن دندان، خشکی دهان، پوسیدگی‌های دنداننی، سوزش دهان، اختلال چشایی، اختلال عשלکرد غدد بزاقی، تأخیر در ترمیم زخم و بیماری کاندیدیازیس (یک نوع بیماری قارچی) از جمله نشانه های دهانی مرتبط با دیابت هستند. وی مراقبت از دهان و دندان در بیماران دیابتی را بسیار مهم برشمرد و افزود: معاینات منظم دندان پزشکی در این افراد بسیار اهمیت دارد و حتماً این افراد باید با نحوه مراقبت صحیح از دندان‌ها آشنا باشند. به گفته دکتر «ولی زاده»، مبتلایان به دیابت حتماً در مراجعه به دندان پزشک باید بیماری خود را اطلاع دهند. کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دیابت را یک ریسک فاکتور (عامل خطر) شناخته شده



کنید.

- حتماً در مراجعه اول به دندان پزشک، شرایط بیماری خود را کامل توضیح دهید.
- بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید.
- حرکت مسواک باید ملایم باشد.
- حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید.
- مراقب باشید هنگام استفاده از نخ دندان به لثه‌ها آسیب نزنید.
- روانه لثه‌هایتان را معاینه کنید و در صورتی که زخم، التهاب، قرمزی، خونریزی، زخم عفونی یا زخم ناشی از

مواد غذایی برای کاهش وزن

کرده است:

❖ **تخم مرغ**

❖ فیسلنورت، متخصص تغذیه، می‌گوید: تخم‌مرغ ماده غذایی عالی برای کاهش وزن است بنابراین روز خود را با تخم‌مرغ غنی از مواد مغذی آغاز کنید. تخم‌مرغ سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. هر تخم‌مرغ حاوی حدود شش گرم پروتئین خوب همراه با همه اسیدهای آمینه ضروری است.

❖ **کره بادام زمینی**

کره بادام زمینی کربوهیدرات کمی دارد و می‌تواند منبع خوبی از پروتئین و «ربکا استیب»، یک متخصص تغذیه دیگر در این باره گفت: غذای مورد علاقه من برای کاهش وزن که پروتئین زیادی هم دارد، کره بادام زمینی است. با مصرف دو قاشق کره بادام زمینی در هر وعده، حدود هشت گرم پروتئین دریافت می‌کنید.

❖ **ماهی سالمون**

❖ «فیسلنورت» تأکید می‌کند: یکی از غذاهای مورد علاقه من برای کاهش وزن، ماهی سالمون است. درست است که ماهی سالمون ماهی چرب محسوب می‌شود، اما مصرف چربی مناسب لزوماً به‌معنای افزایش وزن نیست. ماهی دارای اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ است که باید در رژیم غذایی گنجانده، زیرا بدن انسان قادر به تولید آن‌ها نیست.

❖ **لوبیا سیاه**

❖ «فیسلنورت» با تأکید بر نقش لوبیا سیاه بر کاهش وزن گفت: پروتئین گیاهی مورد علاقه من برای کاهش وزن لوبیا سیاه است. این ماده مغذی، علاوه بر پروتئین زیاد، فیبر زیادی نیز دارد، بنابراین به رفع یبوست و نفخ کمک می‌کند که به افزایش وزن مربوط می‌شوند.

❖ **گوشت‌های کم‌کالری و بدون چربی**

❖ «سابرینا روسو» هم که کارشناس تغذیه

است تأکید دارد: وقتی به‌دنبال بهترین

غذاهای غنی از پروتئین برای کاهش وزن هستید، مواد کم‌کالری و مرغوب را در نظر داشته باشید. اولین چیزی که به ذهن می‌رسد گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و ماهی است. همه این‌ها منابع عالی پروتئین کامل هستند که در ضمن کربوهیدرات و چربی کمی دارند.

❖ **غلات کامل**

❖ دانه‌های غنی از پروتئین و غلات کامل را دیگر گزینه‌های عالی هستند. «روسو» می‌گوید: ماکارونی سبوس‌دار پُر پروتئین را در رژیم غذایی بگنجانید، زیرا شمارا بدون دریافت کالری زیاد- که در کربوهیدرات‌های آرد سفید فراوری شده وجود دارد- سیر نگه می‌دارند.

❖ **لبنیات کم‌چرب**

❖ «روسو» معتقد است محصولات لبنی کم‌چرب نیز نمونه‌هایی از مواد غذایی غنی از پروتئین هستند که ممکن است برای کاهش وزن مفید باشند.

او پیشنهاد می‌کند شیر، ماست یا پنیر ساده، کم‌چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید.

❖ **پنیر**

❖ متخصصان تغذیه همچنین می‌گویند پنیر غنی از پروتئین و افزودنی عالی برای هر وعده غذایی است.

❖ **آجیل**

❖ دانه‌ها و مغزهای آجیل، مواد مغذی عالی برای هر نوع رژیم غذایی در سبک زندگی سالم هستند. بادام و پسته و بادام زمینی حاوی پروتئین زیاد و فیبر مناسب بوده‌اند.

❖ **میگو**

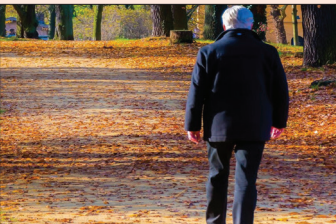
❖ به گزارش ایندپندنت، کارشناسان همچنین یادآور می‌شوند میگو پروتئینی بسیار کم‌کالری است. این ماده غذایی همچنین منبع عالی ید است که برای کمک به حفظ سلامت تیروئید و مدیریت سوخت‌وساز بدن ضروری است. بنابراین، برای رسیدن به کاهش وزن و تأمین پروتئین بدن، گزینه بسیار خوبی است.

سلامت نامه



مالی، خانوادگی و شغلی است. «موسوی» عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی و استرس‌های زندگی را از عوامل ایجادکننده اختلال اضطراب فراگیر از انداز، خلق تحریک‌پذیر، بی‌قراری، خستگی مفرط، تمرکز مختل، تنش عضلانی و بی‌خوابی از علائم این اختلال است. این مدرس دانشگاه بیان کرد: اختلالات همراه اختلال اضطراب فراگیر شامل فوبیای اجتماعی و فوبیای خاص، افسردگی، سندرم روده تحریک‌پذیر و اختلال شخصیت (اجتنابی و وابسته) است. وی با بیان این که اختلال اضطراب فراگیر با روان‌درمانی و دارودرمانی قابل درمان است، اظهار کرد: جلسه اول مشاوره با این بیماران به ارزیابی و آموزش روانشناختی و جلسه دوم به آموزش آرام‌سازی شامل آموزش تمرین‌های تنفسی و آموزش آرمیدگی عضلانی اختصاص می‌یابد. وی اختلال پانیک را نوع دیگری از اختلال‌های روانی دانست و گفت: در این اختلال، حمله‌ای پانیک به‌صورت خود به خود و غیرمنتظره رخ می‌دهد و باعث ترس و وحشت زیاد در فرد می‌شود.

تقویت ذهن با پیاده‌روی در جنگل



می‌کند.» برای این که ببینند پیاده‌روی در طبیعت چگونه می‌تواند بر مغز تأثیر بگذارد، محققان ۹۲ شرکت‌کننده را انتخاب کردند و نتایج را روی هر یک بلافاصله قبل و بعد از شرکت در پیاده‌روی ثبت کردند. نیمی از شرکت کنندگان در باغ درختکاری در شرق دانشگاه پوتا و نیمی دیگر در محوطه پزشکی و پارکینگ‌های دانشگاه قدم زدند.

درمان افسردگی

مدیر گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زنجان گفت: افسردگی علت واحد ندارد و حاصل تعامل عوامل ژنتیکی، زیستی، اجتماعی و روانشناختی است. «سیده الناز موسوی» در گفت‌وگو با ایسنا اظهارکرد: خط اول درمان در افسردگی‌های خفیف، درمان‌های روانی، اجتماعی و در افسردگی‌های متوسط و شدید، ترکیب دارودرمانی و روان‌درمانی است. وی با بیان این که سروتونین، هورمونی است که کاهش سطح آن در بدن باعث اختلال‌های روانی مانند افسردگی می‌شود، ادامه داد: دو دسته درمان دارویی برای افسردگی وجود دارد که شامل داروهای بازدارنده بازجذب سروتونین و داروهای بازجذب سروتونین و نوراپی‌نفرین است. این عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زنجان با اشاره به این که جلسه اول مشاوره افراد دارای اختلال افسردگی به ایجاد ارتباط با بیمار و آموزش او اختصاص می‌یابد، بیان کرد: در جلسه دوم فعال‌سازی بیمار و آشنایی او با ارتباط بین خلق افسرده و عدم فعالیت انجام می‌شود و ضمن شناسایی فعالیت‌ها و وضع کردن اهداف واقع‌بینانه برای بیمار، برنامه‌ریزی‌های لازم برای انجام فعالیت‌ها انجام می‌شود. وی به تعریف اختلال اضطراب فراگیر پرداخت و گفت: این اختلال به منزله احساس مستمر اضطراب و نگرانی در اغلب زمان‌ها و موقعیت‌ها دربرابر موضوعات مختلفی مانند سلامت جسمی، مسائل

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۴۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۸۵۲۶/۰۵۰۰۳۷۰۰۰۰۰۴۰۲۶-۱۴۰۲/۰۱/۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۲ هیات به شماره کلاس ۹۳۳- ۱۴۰۲ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌طور تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای حسین اطهرزاده فرزند آقاچان بشماره شناسنامه ۴۱۶ که شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۳/۱۷ متر مربع از پلاک ۱۷۲ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقع در اراضی ارک بخش دو به‌طور از محل مالکیت ثبتی پدرخان ولد کربلانی میرزا محمد محرر گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی این به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

شماره آگهی: ۱۳۵۶۵۰۱۱

علی اوسط رستمی رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه دو به‌طور ۱۲۰۲۰۱۱۹۰/۲/۱۲

مزایده مرحله دوم

احتراما در پرونده شماره ۴۳۴۵۲۵۳۰۰۰۰۲۷۹۲۰۱۴۰۲ و به شماره بایگانی ۰۱۰۰۶۶۶ در خصوص دادخواست مریم مرزی بطرفیت سکینه قره خانی و غیره مبنی بر تقسیم ترکه، از محل مورد فروش واقع در خیابان فردوسی ، فردوسی ۴ کوچه(شهید یزدانی) پلاک ۳۷ و با مختصات (۵۲۷۵۲۶/۴۱۴۶۶۷۲) uttmبازدید نموده و پس از مطالعه پرونده قضایی و بررسی مستندات ابرازی و مدارک ارائه شده نظریه کارشناسی به شرح زیر ارایه می گردد برابر سوابق ثبتی شش‌دانگ پلاک ۳۱۷ فرعی واقع در اراضی حصار شیر علی پلاک ۱۶۴ اصلی بخش ۲ به‌طور برابر سند رسمی ۲۲۱۴ - ۰۹/۲۳/۱۳۳۹ تنظیمی در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۳ به‌طور بنام علیرضا آذری تبریزی منتقل و در ۲۹/۰۶/۱۳۵۱ تعیین حدود شده است حدود ملک متر مساحت ۳۳۶ متر مربع برابر برگ ثبت محدود بدین شرح است: شمالا بطول ۱۶ متر مرز اشتراک با زمین شماره ۳۰۷ و ۳۰۸ فرعی، شرقا بطول ۲۳.۵ متر وصل به زمین ۳۱۶ فرعی(حد فاصل مرز مشترک)، جنوبا بطول ۱۶ متر محل در و دیواربست به کوچه ۶ متری و غربا بطول ۲۳.۵ متر وصل به زمین شماره ۳۱۸ فرعی (حد فاصل مرز مشترک). به حکایت پرونده ثبتی مالکیت پلاک فوق بعد از یکسری نقل و انتقالات رسمی بدین شرح است: ۱: علیرضا آذری برابر سند رسمی شماره ۳۸۷۱۶ - ۰۸/۰۷/۱۳۶۱ تنظیمی در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۷ به‌طور شش‌دانگ پلاک را به محمد حسن ایمانی و علی محمدبرات پهلوانلو بطور مساوی واگذار نموده است. ۲: محمدبرات پهلوانلو برابر سند رسمی شماره ۴۳۶۱۵ - ۰۷/۰۱/۱۳۶۳ تنظیمی در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۷ به‌طور مقدار ۱.۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک را به صادق برگیر (دانش طلب) واگذار نموده است. ۳: محمد برات پهلوانلو برابر سند رسمی شماره ۴۴۱۶ - ۰۵/۱۲/۱۳۶۳ تنظیمی در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۷ به‌طور مقدار ۱.۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک را به رضاعلی سعادت‌ی واگذار نموده است. ۴: محمد حسن ایمانی برابر سند رسمی شماره ۳۵۱۲۶ - ۰۳/۱۲/۱۳۷۶ تنظیمی در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۱ به‌طور مقدار سه دانگ باقیمانده از شش‌دانگ پلاک را بصورت مساوی به فیض الله، رضا و علی قربانی تاتار انتقال نموده است. ۵: رضاعلی سعادت‌ی برابر سند رسمی شماره ۵۰۳۲ - ۰۴/۱۵/۱۳۸۲ تنظیمی در دفتر اسناد رسمی شماره ۹ به‌طور مقدار نیم دانگ مشاع از ۱.۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک را بنام مریم مرزی صلح مشروط نموده است. رضاعلی سعادت‌ی به موجب برگ گواهی فوت ۱۳ ۱۲۱۵۷۵ فوت نمود و ملک به ورثه انتقال قهری شده است. مریم مرزی (خواهان) طبق لایحه ای به اداره ثبت اسناد و املاک به‌طور (ثبت شده بشماره ۱۲- ۱۹۰۱۲۹- ۱۲/۱۲/۱۳۹۲ اعلام نموده: شش‌دانگ پلاک ۳۱۷ فرعی (مورد دعوا) برابر با ۲۰۰ متر مربع بوده که سه دانگ آن به مساحت ۳۶۰ متر مربع به پهلوانلو ۱.۵ دانگ به مساحت ۱۰۸ متر مربع نیز به برگیر منتقل شده است. برابر سوابق ثبتی سند مالکیت صادره تکبریگی بنام مریم مرزی نیم دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک به مساحت ۳۶۰ متر مربع بانضمام ثمن بهای عرصه و اعیان صادر شده است. سهم صادق برگیر بصورت شش‌دانگ یکقطعه زمین بشماره پلاک ۳۶۴۵ فرعی مفروز و مجزا شده از ۳۱۷ فرعی از ۲۱۲ فرعی از ۱۶۴ اصلی به مساحت ۲۳۲.۳۰ متر مربع بنام صادق دانش طلب(برگیر) سند مالکیت تکبریگی صادر و تسلیم شده است. سه دانگ دیگر این پلاک به مساحت ۱۹۶.۶۵ متر مربع بنام فیض الله، علی و رضا قربانی تاتار سند مشاعی از پلاک ۳۱۷ فرعی صادر و تسلیم شده است. برابر سند مالکیت مقدار نیم دانگ از ۱.۵ دانگ از شش‌دانگ پلاک ۳۱۷ فرعی باقیمانده از شش‌دانگ پلاک ۳۱۷ فرعی (مورد دعوا) برابر با ۲۰۰ متر مربع بوده که سه دانگ آن به مساحت ۳۶۰ متر مربع به پهلوانلو ۱.۵ دانگ به مساحت ۱۰۸ متر مربع نیز به برگیر منتقل شده است. (خواهان) صادر و تسلیم شده است. با توجه به مالکیت رضاعلی سعادت‌ی بمیزان ۱.۵ دانگ از شش‌دانگ پلاک به مساحت ۱۹۲.۲۰ متر مربع سهم خواهان خانم مریم مرزی به میزان ۳.۱ مالکیت همسرش (رضاعلی سعادت‌ی) برابر با ۶۱۰.۸۸ متر مربع از عرصه و اعیان بانضمام یک هشتم بهای عرصه و اعیان از ملک مورد اختلاف خواهد بود. ضمنا بنای موجود در محل (اعیان) به مساحت ۷۷ متر مربع با دیوار باربر اجری و سقف چوبی و نمای سیمان کاری می باشد. لذا با توجه به توضیحات فوق ، موقعیت، و مرغوبیت ملک، قدمت بنا، بافت منطقه، جزئیات داخلی، مساحت، عرف محلی روز، عرض گذر و شرایط دسترسی و جمیع عوامل موثر در ارزیابی قیمت کل عرصه و اعیان ملک مذکور در شرایط موجود (۱۸۳.۲۵ متر مربع) و صرف نظر از دیون و تعهدات احتمالی به اشخاص حقیقی و حقوقی در حال حاضر به مبلغ کل ۲۳۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (دو میلیاردو سیصد میلیون تومان) و سهم خواهان خانم مریم مرزی شامل ۱.۸ از عرصه و اعیان و همچنین بابت نیم دانگ (۱.۳) مالکیت همسرش به مساحت ۶۱۰.۸۸ متر مربع جمعا به مبلغ ۵۸۲.۹۶۷.۲۵۰ ریال (نصه و پنجاه و هشت میلیون و دویست و نود و شش هزار و هفتصد و بیست و پنج تومان) برآورد میگردد. و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده ملک فوق‌الذکر در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲.۱۲.۱۲ ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۲:۰۰ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری به‌طور به فروش برسد، بنابر این متقاضیان شرکت در جلسه مزایده میتوانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند / بدیهی است مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی می‌المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودعی‌یی پس از کسر هزینه مزایده به نفع ذیل و ذمه ضبط و مزایده تجدید می گردد.

دادورز اجرای احکام شعبه ۱ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بجنورد -علی اکبر برزنیان ثبت

۱۲۰۲۰۱۱۹۸۸/۲/

شماره آگهی: ۱۶۶۴۴۰۱۱



جهت اطلاع
اعیان ترانسان شمالی

آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای

شماره: ۵۰۰۲۰۰۵۳۱۸۰۰۰۰۰۴

جمعیت هلال احمر خراسان شمالی در نظر دارد مجموعه ورزشی خود را در شهرستان بجنورد با قیمت پایه ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۶ ریال به حروف شش میلیارد ریال به مدت یک سال و قابل تمدید حداکثر برای دو سال دیگر به استناد آیین نامه اجرایی ماده ۵ قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت ۲، مطابق با نظریه هیأت ۳ نفره کارشناسان رسمی دادگستری مبنی بر افزایش نرخ اجاره بها به صورت اجاره به اشخاص حقیقی یا حقوقی واگذار نماید. لذا ضمن تشکر از حضور جنابعالی در مزایده (استعلام بها) خواهشمند است پس از بازدید از مجموعه موضوع مزایده و در صورت تمایل به ارائه پیشنهاد بها، پس از مطالعه دقیق مندرجات ذیل علاوه بر ثبت اسناد و مدارک لازم در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت نسبت به تکمیل برگ پیشنهاد بها، ضمیمه این برگه و ارائه مدارک مورد نیاز در یک پاکت جداگانه بزرگ به صورت در بسته و مهرور شده حاوی ۳ پاکت: پاکت الف (ارسال به صورت در بسته و مهرور بصورت فیزیکی) و پاکات ب، ج (ارسال صرفاً از طریق سامانه تدارکات دولت) و با رعایت شرح مندرج زیر و پیش نویس قرارداد حداکثر تا **ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵** در سامانه ستاد، ثبت و بارگذاری و پاکت الف تا **ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵** به صورت فیزیکی تحویل دبیرخانه شورای معاملات استان نمایید.

موضوع مزایده و مشخصات محل:

عبارتست از اجاره مجموعه ورزشی جمعیت هلال احمر خراسان شمالی شامل زمین چمن به مساحت ۳۲۰۰ متر مربع دارای دروازه فوتبال و سالنهای ورزشی شامل: سالن کوچک به مساحت حدود ۲۳۰ مترمربع در مجاور درب ورودی غربی به صورت سقف شیبدار، کفیوش ورزشی، گرمایش هیتر، دارای انباری رختکن، سرویس بهداشتی و استفاده از آب، برق و گاز، سالن بزرگ به مساحت حدود ۱۶۰۰ متر مربع به صورت سوله با سقف شیبدار و دارای کفیوش، سکوی تماشاگر، سرمایش کولر آبی و گرمایش هیتر برقی و دارای سیستم روشنایی و استفاده از آب، برق و گاز و پارکینگ مجموعه به صورت مشترک و یک باب ساختمان مدیریت به مساحت حدود ۱۳۰ متر مربع با گرمایش، رختکن و سرویس بهداشتی، یک باب ساختمان سرایداری به مساحت حدود ۷۰ متر مربع، کف سنگ، بدنه سرامیک و گچ با حق استفاده از آب، برق و گاز مجموعه به صورت مشترک به نشانی: بجنورد، خیابان امام خمینی شرقی، خیابان ملا صدرا (منبع آب) بن بست هلال. *مذکر مهم: مدارکی که پس از انقضاء مدت مذکور تحویل دبیرخانه جمعیت گردد قابل قبول نبوده و مسترد می گردد.

-تاریخ انتشار از ساعت ۱۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ تا ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵

-مهلت دریافت اسناد از ساعت ۱۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ تا ساعت ۱۴۰۲/۱۱/۲۳ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۳

-مهلت بازدید از مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ تا ۱۴۰۲/۱۲/۰۳ تا ساعات اداری از ساعت ۰۸:۰۰ لغایت ۱۳:۰۰

-مهلت ارایه پیشنهاد از ساعت ۱۸ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵

-مهلت زمانی ثبت پیشنهاد در سامانه: حداکثر تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵

-زمان تحویل فیزیکی پاکت الف: تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵

-زمان بازگشایی پاکات: ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷

-زمان اعلام برنده: ساعت ۱۱:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷

-حضور مزایده گران در جلسه بازگشایی پاکات آزاد بوده و نیاز به ارسال دعوتنامه ندارند.

نشانی و شماره تماس برای تحویل پاکت الف و هر گونه سوال و نیاز به راهنمایی: خراسان شمالی – بجنورد – میدان خرمشهر – ساختمان صلح جمعیت هلال احمر خراسان شمالی – طبقه چهارم- واحد حقوقی و تلفن ۰۵۸-۳۲۴۰۱۲۲۷ نشانی محل بازگشایی پاکات: خراسان شمالی – بجنورد –میدان خرمشهر – ساختمان صلح جمعیت هلال احمر خراسان شمالی – طبقه دوم – سالن جلسات

روابط عمومی جمعیت هلال احمر خراسان شمالی