خبر

هویج با داشتن موادغذایی عالی و دارابودن ویتامین A در رژیم غذایی افراد بسیار مفید است.

آفتاب: مطالعات هندی حاکی از آن است که هویج با داشتن موادغذایی عالی و دارابودن ویتامین A در رژیم غذایی افراد بسیار مفید است. هویج، سرشار از بتاکاروتن بوده و این ماده برای کبد مفید است.

هویج مانع چین و چروک زودرس و آکنه پوست می‌شود

ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هویج نیز از پوست در برابر اثرات مضر اشعه خورشید محافظت می‌کنند. ویتامین A مانع از چین و چروک زودرس، آکنه، خشکی پوست و ایجاد لکه می‌شود.

بتاکاروتن موجود در هویج موجب انجام سوخت‌وساز منظم بدن می‌شود و در کاهش سرعت پیر شدن سلول‌ها موثر است.

هویج نه‌تنها بتاکاروتن، بلکه آلفاکاروتن و لوتین را هم شامل می‌شود که این مواد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهد، هویج، خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، هویج همچنین به‌طور درخور توجهی در کاهش سطح کلسترول موثر است.

به‌علت کاهش حس بویایی و شنوایی

بی‌اشتهایی در سالمندان شایع است

قاب سلامتی

سمیرا منشادی

«غذاها دیگه عطر بوی سابق رو ندارن، قدیما مااین همه امکانات نداشتیم، اما غذاهایی می‌پختیم که عطر و بوش تا هفت تا خونه اون طرف‌تر می‌رفت. دخترای امروزی غذاهاشون عطر و بو نداره. نمی‌دونم چطور به خورد شوهر و بچه می‌دن»، «دستگیره کنار دیگ داشت می‌سوخت. نزدیک بود بیفته زمین و فرش هم بسوزه، اما اصلا بوی سوختگی پارچه رو نفهمیدم. این قدر بوی سوختگی زیاد شده بود که همه اهل خونه متوجه شدن و اگه نوه‌ام نمی‌اومد تو آشپزخونه و نمی‌گفت، معلوم نبود چه بلایی سرم می‌اومد؟». شکایت از کاهش حس بویایی یا چشایی از رایج‌ترین نگرانی‌ها در بین میان‌سالان و سالمندان است. «قدرت شامه ما موجب می‌شود از زندگی لذت بیشتری ببریم. گفته می‌شود ۹۰ درصد حس چشایی به حس بویایی ارتباط دارد. علاوه بر آن، قدرت بویایی، برای آگاهی پیدا کردن از خطرات از جمله دود، نشت گاز و فاسد شدن غذا نیز لازم است.» این بخشی از صحبت‌های یک فوق تخصص گوش، حلق و بینی است که در گفتگو با شهرآرا بیان می‌کند. اگر می‌خواهید بدانید چه اتفاقی سبب کاهش این حواس در دوران میان‌سالی می‌شود در ادامه همراهمان باشید.

۲۵ درصد افراد بالای ۶۰ سال، مشکل بویایی و شنوایی دارند

دکتر محمدمهدی قاسمی با بیان اینکه هر تغییری در حس بویایی، منجر به تغییر در حس چشایی می‌شود، می‌گوید: همه حواس با یکدیگر در ارتباط هستند و روی عملکرد هم تاثیر می‌گذارند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره کاهش و تحلیل رفتن حس بویایی و چشایی در سالمندان می‌افزاید: همراه با ضعیف شدن قدرت بینایی و شنوایی، کاهش قدرت بویایی نیز از علائم دیگر پیری است که ۲۵ درصد افراد بالای ۶۰ سال به آن مبتلا می‌شوند. با بالا رفتن سن، تعداد گیرنده‌های موجود در سیستم بویایی کاهش پیدا می‌کند، بنابراین حساسیت به بو کمتر می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه حس چشایی و بویایی به یکدیگر وابسته‌اند و مختل شدن هر حس روی دیگری تاثیر دارد، توضیح می‌دهد: استفاده برخی داروها روی اعصاب حس چشایی تأثیر می‌گذارد. همچنین برخی ضربه‌ها به سر، مانند تصادف سبب می‌شود که پیاز بویایی دچار اختلال شود.

دکتر قاسمی می‌افزاید: تحقیقات نشان می‌دهد تغییرهای حس چشایی به‌دلیل تغییر در جوانه‌های حس چشایی و بد عمل کردن غدد بزاقی است. همچنین سلول‌های بویایی حساسیت خود را از دست می‌دهند و این سلول‌ها دیگر ترمیم‌پذیر نیستند. وی برخی عوامل را در کاهش حس بویایی و چشایی موثر می‌داند و بیان می‌کند: عواملی مانند کشیدن سیگار، مصرف دارو و قرار گرفتن در معرض صداهای بلند، سبب می‌شود تا این حواس کاهش پیدا کنند.

سالمندان بهتر است از چاشنی‌ها استفاده کنند

وی با تاکید بر اهمیت کاهش حس بویایی و چشایی در دوران سالمندی می‌افزاید: این مسئله موجب کاهش لذت فرد از خوردن غذا و در نتیجه بی‌اشتهایی می‌شود و در این موارد برخی سالمندان سعی می‌کنند احساس بی‌مزه بودن غذا را با اضافه کردن نمک جبران کنند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان می‌کند: به دلیل شایع بودن بیماری‌های سیستمیک مثل فشار خون در دوران سالمندی، باید به سالمندان آموزش داده شود تا به جای نمک از چاشنی‌هایی مثل آب‌لیمو و سبزی‌های معطر مثل نعناع استفاده کنند و توجه داشته باشند که ظاهر غذا می‌تواند در افزایش اشتها بسیار موثر باشد.

دکتر قاسمی توصیه می‌کند: سالمندانی که با افزایش سن دچار کاهش سریع، مشخص و درخور توجه حس چشایی و بویایی می‌شوند، توجه کنند که این مسئله ممکن است به دلیل درمان‌های دارویی یا بیماری‌های ارگانیک مغزی باشد؛ بنابراین در این موارد باید به پزشک مراجعه کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه به بروز توده‌های بدخیم بینی و سینوس با افزایش سن اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: در سن بالا، بروز این توده‌ها شایع است که تنها علامت آن می‌تواند انسداد یک طرفه بینی یا ترشح خون از یک بینی باشد.

این متخصص گوش، حلق و بینی می‌افزاید: بنابراین اگر فرد مسنی دچار ترشح یک‌طرفه و خونابه‌ای از بینی شد یا از انسداد بینی شاکی بود باید به پزشک مراجعه کند.

وی ابتلا به برخی بیماری‌ها را نیز در کاهش حس بویایی و چشایی موثر می‌داند و توضیح می‌دهد: میگرن که یک بیماری عروقی است، بر روی حس بینایی، شنوایی، چشایی و بویایی تاثیر می‌گذارد، همچنین اختلالات مغزی و سرطان بینی هم موجب کاهش این حواس می‌شوند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی بیان می‌کند: کاهش این حواس در بانوان به‌دلیل اینکه آشپزی می‌کنند و در خانه به حس شامه قوی‌تری نیاز دارند تا بوی سوختگی، نشت گاز و فاسد شدن غذاها را تشخیص دهند، ضروری‌تر است، اما در مردان کاهش این حواس، مشکل کمتری ایجاد می‌کند.

حس بویایی و چشایی را تقویت کنید

وی دلیل دیگر کاهش حس بویایی و چشایی با افزایش سن را در مواردی مثل بروز مسمومیت به دلیل نشت گاز یا مصرف غذای فاسد بیان کرد و یادآور می‌شود: کاهش حس بویایی و چشایی با افزایش سن به‌تدریج اتفاق می‌افتد که این امر خفیف و طبیعی است. دکتر قاسمی درباره تقویت این حس در سالمندان و میان‌سالان توضیح می‌دهد: برای تقویت حس بویایی، باید با بوییدن اشیا و موادی که بوهای مختلف دارند، تمرین بویایی کنند تا با تشخیص بوی هر ماده به‌تدریج قابلیت تشخیص بوها را حفظ کرده و افزایش دهند.

یک متخصص گوش، حلق و بینی: این مسئله موجب کاهش لذت فرد از خوردن غذا و در نتیجه بی‌اشتهایی می‌شود و در این موارد برخی سالمندان سعی می‌کنند احساس بی‌مزه بودن غذا را با اضافه کردن نمک جبران کنند

توصیه یک متخصص طب سنتی در زمان آلودگی هوا:

دم‌نوش آویشن بنوشید و گلاب بو کنید

یک متخصص طب سنتی با اشاره به شرایط آلودگی هوای شهر، درباره ورود مواد زاید و سمّی که انباشت سموم را در بدن افزایش داده و عملکرد اعضای حیاتی را با دشواری بیشتری روبه‌رو می‌کند، هشدار داد.

دکتر مجید انوشیروانی در گفتگو با وبدا، با بیان اینکه آلودگی هوا با مشخصات امروزی، پدیده‌ای جدید است که در گذشته به این شکل سابقه نداشته است، اظهار کرد: مصرف نکردن سیگار و قلیان، استفاده نکردن از حشره‌کش در محیط منزل، خودداری از پخت‌وپز بدون تهویه مناسب در آشپزخانه، پرهیز از مصرف غذاهای مانده، گوشت‌های صنعتی و خوراکی‌های حاوی مواد نگه‌دارنده و روغن‌هایی که بارها حرارت دیده‌اند مانند فست‌فودهای سرخ‌شده بازاری و تنقّلاتی مانند چیپس و پفک توصیه می‌شود.

این متخصص طب سنتی با تأکید بر «پرهیز از همه اموری که غلظت خون را افزایش می‌دهند»، خاطرنشان کرد: بر این اساس در روزهای آلودگی هوا، مصرف گوشت گاو، عدس، بادنجان به‌خصوص میرزاقاسمی، گوشت‌های صنعتی یعنی کالباس، سوسیس و همبرگر، غذاهای خمیری مانند ماکارونی و غذاهای چرب و سنگین مانند کلّه‌پاچه توصیه نمی‌شود.

به گفته دکتر انوشیروانی، پرهیز از همه اموری که یبوست‌آور هستند و دفع مواد زاید از راه روده را کاهش می‌دهند، مانند مصرف غذاهای خشک، عدس‌پلو، موز سفت، میوه‌های ترش‌مانند، بِه‌ترش و انارِ ترش، سنجد و خرمالوی گس نیز ضروری است.

وی همچنین با تأکید بر خودداری از انجام آرایش‌های سنگین که تنفس اندک پوست را نیز کاهش می‌دهند، تصریح کرد: شهروندان دقت کنند که در شرایط آلودگی هوا از انجام همه اموری که نیروی عمومی بدن را کم می‌کند مانند خواب ناکافی، شب‌زنده‌داری، ورزش شدید و طولانی، زیاده‌روی جنسی، مواجهه با هوای بسیار سرد و تابش‌های الکترومگنتیک به‌خصوص رایانه و تلفن همراه به‌طور جدی پرهیز کنند.

بر این اساس کاهش اثرات اکسیداتیو از راه مصرف مواد آنتی‌اکسیدان، بهبود گردش خون مرکزی و محیطی، تقویت مخاط‌ها و راه‌های تنفسی، انبساط راه‌های هوایی، انبساط عروق خونی، اعتدال بخشیدن به قوام خون، لینت مزاج، دفع متابولیت‌های سمّی، تقویت سیستم عصبی مرکزی و قلب باید مورد توجه قرار گیرد.

وی افزود: مصرف خوراکی‌هایی مانند سیب شیرین، انار شیرین یا کمی مایل به ترش، پرتقال شیرین، سالاد کاهو، هویج رنده‌شده، روغن زیتون با کمی آب نارنج طبیعی، سوپ‌های سبزیجات همراه با زرشک، هویج رنده‌شده، مصرف شلغم، بِه، مصرف خورش کرفس و خورش کنگر همراه با جعفری و مرزه سودمند است.

این متخص طب سنتی تاکید کرد: دم‌نوش آویشن شیرازی برای مبتلایان آسم و برونشیت، دم‌نوش گل گاوزبان همراه ریشه سنبل‌الطیب و بهارنارنج، به‌ویژه برای افراد مبتلا به افسردگی و پرفشاری خون، بوییدن گلاب و عرق بهارنارنج، بوییدن برگ شمعدانی عطری، سیب و بِه از توصیه‌هایی هستند که در شرایط آلودگی هوا، رعایت آن‌ها مفید است.

دم‌نوش آویشن شیرازی برای مبتلایان آسم و برونشیت، دم‌نوش گل گاوزبان همراه ریشه سنبل‌الطیب و بهارنارنج، به‌ویژه برای افراد مبتلا به افسردگی و پرفشاری خون، بوییدن گلاب و عرق بهارنارنج مفید است

اجازه بدهید فرزندانتان از بودن در کنارِ والدینِ شما لذت ببرند

ساعت‌های خوش نوه‌ها، مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها

تکتم جاوید

در گذشته بچه‌ها خواهر و برادرهای بیشتری داشتند، اما امروزه جای روابط انسانی را روابط ماشینی گرفته است. به جای خواهر، رایانه و به جای برادر، تلویزیون و دیگر وسایل قرار گرفته است. همین کمبود روابط انسانی، نسل آینده را با مشکلات اخلاقی و عاطفی زیادی روبه‌رو می‌کند. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها تا حد زیادی می‌توانند این کمبود روابط انسانی اطراف کودک را جبران کنند.

وجود افراد بزرگ‌سال و مهربان در زندگی فرزندان ما اهمیت زیادی دارد. کودکان ما از ارتباط دائمی با افراد فامیل یا دوستان خانوادگی بسیار سود خواهند برد. از آنجا که ما نمی‌توانیم در همه لحظه‌ها، برای فرزندانمان همه‌چیز باشیم، در بسیاری موارد وجود دوستان و اقوام با دیدگاه‌های جدید و با هوشیاری‌ها و دانایی‌های خاص آن‌ها می‌تواند مفید واقع شود. در اینجاست که به اهمیت وجود پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها پی می‌بریم.

وجود نوه‌ها در کنار سالمندان، دلپذیر است

یک متخصص طب سالمندی درباره اینکه چرا سالمندان از گذراندن وقت با بچه‌ها لذت می‌برند، می‌گوید: چون سالمندان وقت بیشتری دارند که با کودک تقسیم کنند و در برخی موارد آزادی عمل به نوه‌هایشان می‌دهند و بودن در کنار مادربزرگ یا پدربزرگ امکان خارج شدن از قوانین والدین را فراهم می‌کند، این در کنار هم بودن دلپذیر می‌شود. البته بزرگ‌ترها باید مراقب باشند که در شیوه تربیتی والدین کودک، دخالت نکنند و بیش از حد به خواسته‌های کودک توجه نکنند.

دکتر نغمه مخبر تاکید می‌کند: کودکان زیر ۱۲ سال کنجکاوند، دوست دارند بازی کنند، حرف بزنند و سالمندان را سرگرم کنند، به همین سبب سالمندان با بودن در کنار بچه‌ها لذت می‌برند.

وی خاطرنشان می‌کند: بسته به شرایط خلق‌وخو، سالمندان رفتارهای متفاوتی دارند و این را نباید به حساب دوست داشتن یا علاقه کمتر بگذاریم؛ زیرا برخی سالمندان انزواطلب هستند و با نوه‌های خود رابطه‌ای ندارند. سالمندانی هستند که بسیار خوش‌برخوردند و از تعامل با نوه‌های خود لذت می‌برند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد می‌افزاید: جنسیت نوه‌ها در علاقه پدربزرگ و مادربزرگ نمی‌تواند عامل تعیین‌کننده‌ای در دوست داشتن باشد، اما به نوع خرده فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم، برمی‌گردد. رابطه بچه‌ها با والدینِ پیرشان بر روی علاقه و رابطه نوه‌ها با پدربزرگ و مادربزرگ تاثیرگذار است، اما والدین نباید بین نوه‌ها تبعیض قائل شوند، زیرا سبب کدورت و دلخوری بین آن‌ها می‌شود.

دوران نوجوانی ارتباطات کمتر می‌شود

وی خاطرنشان می‌کند: نوع ارتباط نوه‌هایی که به سن نوجوانی می‌رسند، با مادربزرگ و پدربزرگ فرق می‌کند و این چند دلیل دارد از جمله اینکه نوه‌ها تا کودک هستند، نوع خواسته‌هایشان با بزرگ‌سالی متفاوت است. کودک دوست دارد به او توجه شود و به او مهرورزی کنند، از کنترل و امر و نهی شدن ناراحت نمی‌شود، اما نوجوانی دوره تمرد است.

دکتر مخبر تاکید می‌کند: این احساس که کسی، وقت او را می‌گیرد و دائم کنترلش می‌کند باعث ناراحتی نوجوان می‌شود. در این مرحله می‌خواهد روابط خارج از منزل پیدا کند و تجربه‌های تازه داشته باشد. این امر نباید به حساب ارتباط کمتر با سالمندان گذاشته شود. نکته دیگر اینکه تحصیل، مشغله کاری و مسئولیت تازه نیز از جمله عواملی هستند که نوجوانان را درگیر می‌کند و به همین دلیل وقت کمتری را دارند تا با سالمندان بگذرانند.

برای بهبود ارتباط با نوه‌ها تلاش کنید

این متخصص طب سالمندی خاطرنشان می‌کند: پدربزرگ و مادربزرگ‌ها برای بهبود رابطه، باید ریشه ارتباط کم نوه‌ها را در خود جستجو کنند. شاید آن‌ها باید در محبت کردن پیش‌قدم شوند، تعادل برقرار کردن در دوست داشتن و مدیریت روابط، امری است که از سالمندان انتظار داریم. برای اینکه رابطه همیشه قوی باشد، باید ابتکار به خرج داد. درست است که گاهی فاصله میان نسل‌ها موجب می‌شود تفاوت‌های فرهنگی، زبانی، اخلاقی به وجود آید، ولی با این حال گاهی می‌توان رابطه را حفظ کرد.

دکتر مخبر می‌افزاید: برخی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، شکل ظاهری و توانایی فردی را ملاکی برای دوست داشتن قرار می‌دهند، اما این امر باعث ناراحتی و کدورت سایر نوه‌ها می‌شود و در روابط آن‌ها نیز تاثیر می‌گذارد. باید آن‌ها با دیدی باز به توانایی نوه‌هایشان توجه کنند. اگر رابطه‌شان به هر دلیلی کمتر از پیش شده است، باید علت را در رفتار خود جستجو کنند.

از نگاه کارشناس

لیلا صدریان*

به بهانه روز داوطلبان سلامت

شما هم می‌توانید رابط بهداشتی محله خود باشید

سلامتی محور توسعه است و مسائل و مشکلات بهداشتی همان مشکلات توسعه‌است که نمی‌توان آن را فقط در بخش سلامت حل کرد؛ بنابراین مشارکت تک‌تک افراد جامعه و بخش‌های توسعه، برای حل مشکلات بهداشتی در رسیدن به سطح پذیرفتنی «سلامت برای همه» از ضروریات است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای رسیدن به این هدف در سال ۱۳۶۹ با انگیزه حل مشکلات حاشیه‌نشینان شهری اقدام به طراحی و اجرای طرح رابطان بهداشت کرد. ۱۴ آذر هر سال به همین عنوان گرامی داشته می‌شود.

فرصت امکان شرکت در کلاس‌های بهداشتی، آموختن چگونگی حل مشکلات بهداشتی و اجتماعی، آموختن مهارت‌ها برای استفاده در خانه خود و انتقال به دیگران و انجام کارهای داوطلبانه در راستای بهبود زندگی دیگران از مهم‌ترین انگیزه‌های رابطان است که عملاً ۱۴۰ هزار داوطلب سلامت در سراسر کشور به آن دست یافته‌اند.

آنچه برنامه داوطلبان سلامت انتظار دارد

۱- ارتقای سطح سلامتی جامعه شهری

۲- مشارکت مردم در برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و استفاده از همکاری آنان در ارائه مراقبت‌های اولیه بهداشتی

۳- بهره‌گیری از امکانات موجود جامعه در راستای حفظ و ارتقای سلامتی جامعه بشری در سطوح محلی و منطقه

۴- فراهم کردن زمینه برای ورود زنان خانه‌دار به عرصه فعالیت‌های اجتماعی و توانمندسازی آن‌ها در راستای امور اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی

۵- ارتقای حضور مردم در عرصه توسعه اقتصادی و اجتماعی

داوطلب سلامت کیست؟

رابط بهداشت، زنان داوطلب محله هستند که از میان منطقه محل سکونت خود با داشتن سواد و برخورداری از مقبولیت اجتماعی مناسب، داشتن وقت کافی، داشتن انگیزه و علاقه برای فعالیت‌های اجتماعی، انتخاب و دعوت به همکاری می‌شوند. هر رابط سلامت باید به‌طور متوسط ۵۰ خانوار را که در همسایگی محل سکونت وی زندگی می‌کنند، تحت پوشش قرار دهد.

داوطلبان برای کسب آگاهی‌ها و مهارت‌های بهداشتی، در جلسه‌های هفتگی مرکز بهداشتی درمانی نزدیک به محل زندگی خود شرکت می‌کنند. محتوای آموزشی داوطلبان درباره سلامت کودکان، سلامت مادران، سلامت خانواده، سلامت جامعه و آشنایی با بیماری‌های شایع است که برای انتقال آن به خانوارهای تحت پوشش خود نزد مربی تمرین خواهند کرد تا آموخته‌های بهداشتی را بتوانند به‌طور صحیح به مردم منتقل کنند.

اثربخشی برنامه داوطلبان سلامت

برنامه داوطلبان سلامت به تغییر نگرش و عملکرد مردم به‌ویژه زنان درباره توانایی بالقوه خود در راستای تغییر و بهبود شرایط زندگی کمک کرده است و اعتمادبه‌نفس و اتکا به خود را در زنان رابط و خانوارهای تحت پوشش، افزایش داده است.

با شرکت در برنامه‌های توانمندسازی و فراگیری حرفه‌های مختلف، قادر شده‌اند مهارت‌های کسب‌شده را به خانوارهای تحت پوشش خود و جوانان محله انتقال دهند و مدیران سلامت محله‌شان شوند.

هم‌اکنون داوطلبان سلامت، سازمانی غیرمتمرکز با دیدگاهی روشن و خودجوش، جامعه‌نگر و مردمی فراهم آورده‌اند که در جهان به پدیده‌ای نوین تبدیل شده است و در حال حاضر به آن حد تکامل رسیده است که در کنار مسئولان کشوری، استانی و شهرستانی شعار «خدمات داوطلبان سلامت، قلب توسعه جامعه» را در گوشه و کنار کشور جاری کنند.

* کارشناس مسئول واحد مشارکت مردمی مرکز بهداشت شماره ۲ مشهد

سازمان اتوبوسرانی مشهد

فراخوان مناقصه انجام خدمات صافکاری و نقاشی اتوبوسهای سازمان

– نام و نشانی مناقصه گذار: سازمان اتوبوسرانی مشهد - انتهای خیابان فدائیان اسلام، ساختمان حوزه حمل و نقل و ترافیک

مشخصات کار: انجام کلیه خدمات صافکار و نقاشی اتوبوسهای سازمان.

– تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ یکصد میلیون ریال به یکی از اشکال ذیل قابل ارائه است:

الف: واریز نقدی .ب: ارائه ضمانت نامه بانکی .

– فروش اسناد: از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری ۹۲/۹/۲۰ انجام خواهد شد. قیمت اسناد مناقصه مبلغ ۳۰۰،۰۰۰ (سیصد هزار) ریال می باشد که باید به حساب شماره ۴۰۴۷۴۹۹۹۸ بانک تجارت شعبه احمدآباد بنام سازمان اتوبوس رانی مشهد واریز و اصل فیش تحویل امور قرارداد ها گردد.

– محل دریافت اسناد: امور قراردادها و مناقصات

– آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: ساعت ۹ صبح مورخ ۹۲/۹/۳۰ می باشد.

– محل تسلیم پیشنهادات: دبیرخانه حراست

– اصلاح، جایگزینی و پس گرفتن پیشنهاد ها در زمان، مهلت و محل دریافت پیشنهادات انجام خواهد شد.

– تاریخ بازگشایی پیشنهادات واصله: پیشنهادات واصله ساعت ۱۱ صبح مورخ ۹۲/۹/۳۰ بازگشایی خواهد شد.

– مبلغ برآورد: ۵،۱۲۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال .

– سایت سازمان www.bus.mashhad.ir

اداره روابط عمومی سازمان اتوبوسرانی مشهد