



تاریخ	۶
مرداد	۱۳۹۸
یکشنبه	

سخن بزرگان

در میان ملکات ذهنی، حافظه بیش از همه می شکفتد و پیش از همه می میرد.

کولتون

صفحه	۵
شماره	۲۵۷۲
سال	بیست و پنجم

سلامت



چقدر طول می کشد تا غذاهای مختلف هضم شود

زمان هضم غذا در معده
تأثیر هضم بر کاهش وزن بسیار مهم است. همانطور که چندین بار گفته شد، زمان هضم غذا به چیزی که می خوریم بستگی دارد. البته زمان دقیق هضم غذا بستگی به سلامت جسمی، سوخت و ساز بدن، سن و حتی جنسیت فرد دارد.

اگر اصطلاح را ساده تر کنیم، زمان هضم فرایندی است که غذا یا شمای در ذرات کوچک تبدیل می شود که از طریق روده به جریان خون منتقل می شود. زمان هضم برای کاهش وزن و یا حفظ وزن ایدئال مهم است.

غذای سریع هضم
اگر غذا سریع هضم شود ممکن است متوجه شوید که بیش از حد غذا می خورید، زیرا خیلی زود پس از خوردن آن دوباره احساس گرسنگی می کنید.

این نوع غذا باعث تقویت سریع انرژی می شود. عبارت دیگر، افزایش سطح گلوکز.

غذای دیر هضم
غذای دیر هضم سطح قند خون شما را آهسته تر می کند و باعث می شود انرژی پایدار و متعادل تر شود؛ اما اگر غذای بسیار دیر هضم را بخورید،

سیستم گوارش شما به حداکثر زمان می رسد و می تواند برای بدن مشکل ایجاد کند. متخصصان توصیه می کنند که غذاهای سریع و دیر هضم را در یک وعده مخلوط نکنید.

مدت زمان هضم غذا در معده

- آب فوراً وارد روده می شود
- میوه یا سبزیجات آب ۱۵-۲۰ دقیقه
- سبزیجات خام ۳۰-۴۰ دقیقه

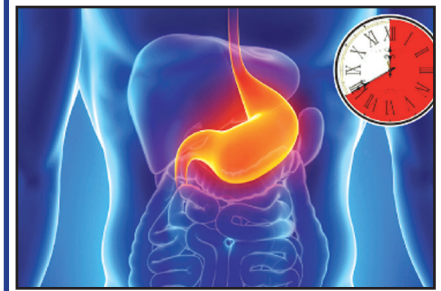
آخرین رژیم غذایی که در رسانه ها پدیدار شد، رژیم غذایی شمال اروپا یا نوردیک خوانده می شود. طرفداران این رژیم غذایی ادعا می کنند که شما می توانید سلامت خود را با خوردن مواد غذایی نوردیک بهبود بخشید. این غذاهای سنتی معمولاً از سوی مردم کشورهای اسکاندیناوی مصرف می شوند. مطالعات متعدد نشان داده اند که رژیم غذایی نوردیک می تواند سبب کاهش وزن و بهبود نشانه های سلامت، حتی در یک مدت کوتاه گردد. این الگوی غذایی، متکی بر این واقعیت است که نرخ ابتلا به چاقی در کشورهای اسکاندیناوی بسیار پایین تر از ایالات متحده است. این مقاله آنچه باید درباره رژیم غذایی نوردیک بدانید، خلاصه ای از تحقیق و راهنمای های متعددی است که چه چیز مصرف کنید، از چه چیز اجتناب کنید و فواید سلامتی را توضیح می دهد.

رژیم غذایی نوردیک چیست؟
همچنان که نام آن پیداست، رژیم غذایی نوردیک یک روش غذایی است که روی غذاهای سنتی کشورهای اسکاندیناوی (نروژ، دانمارک، سوئد، فنلاند و ایسلند) تمرکز دارد. رژیم غذایی شمال اروپا در سال ۲۰۰۴ توسط گروهی از متخصصان تغذیه، دانشمندان و سرآشپزها به منظور بررسی نرخ چاقی در حال رشد و فعالیت های کشاورزی ناپایدار کشورهای اسکاندیناوی متمرکز شده است. به طور متوسط در مقایسه با رژیم های غذایی غرب، این رژیم شامل قند کمتر، چربی کمتر، دو برابر فیبر و دو برابر ماهی و غذاهای دریایی می شود.

غذاهای مجاز و ممنوع
رژیم غذایی نوردیک بر منابع غذایی محلی و پایدار، با تمرکز بسیار بر غذاهای سالم، مطابق با «جریان اصلی» علم تغذیه سالم تأکید دارد.

میوه ها، انواع توت ها، سبزیجات، حبوبات، سیب زمینی، غلات کامل، آجیل، دانه ها، نان چدار، ماهی، غذاهای دریایی، لبنیات کم چرب، سبزی، ادویه جات، ترشیجات

۴. سبزیجات ۴۰ دقیقه
۵. ماهی ۴۵-۶۰ دقیقه
۶. سالاد با روغن ۱ ساعت
۷. سبزیجات ناشسته ای ۱.۵-۲ ساعت
۸. دانه (برنج، گندم، سیاه، قینو) ۲ ساعت
۹. لبنیات ۲ ساعت
۱۰. آجیل ۳ ساعت
۱۱. مرغ ۲.۵-۳ ساعت
۱۲. گوشت گاو ۳ ساعت
۱۳. بره ۴ ساعت.



همه چیز درباره رژیم غذایی نوردیک (کانادایی)

و روغن کلزا (کانولا) را بیشتر بخورید. گوشت پرندگان، تخم مرغ های محلی، پنیر و ماست را در حد اعتدال میل کنید. از گوشت قرمز و چربی های حیوانی به ندرت مصرف کنید. از نوشابه های حاوی شیرین کننده، قندهای افزودنی، گوشت های فرآوری شده، مکمل های غذایی و غذاهای تصفیه شده و فست فودها اجتناب کنید. رژیم غذایی نوردیک در واقع بسیار شبیه به رژیم غذایی مدیترانه ای است. بزرگترین تفاوت این است که بیشتر بر روغن کانولا به جای روغن زیتون تأکید دارد. همانطور که بسیاری از منتقدان به درستی اشاره می کنند، بسیاری از مواد غذایی در «رژیم غذایی نوردیک» در واقع هرگز به صورت روزانه در کشورهای اسکاندیناوی مصرف نمی شوند. این غذاها عبارتند از لبنیات کم چرب و روغن کانولا که در زمره غذاهای مدرن محسوب هستند.

رژیم غذایی نوردیک و کاهش وزن
مطالعات متعدد اثرات کاهش وزن را در رژیم غذایی نوردیک مورد بررسی قرار داده اند. در یک مطالعه بر روی ۱۴۷ زن و مرد چاق که از رژیم غذایی نوردیک پیروی می کردند حدوداً ۵ کیلو کاهش وزن نشان داده شد، در حالی که کسانی که از رژیم غذایی معمولی دانمارکی پیروی کردند، تنها یک و نیم کیلو وزن خود را از دست دادند. این آثار آن بر HDL و LDL قابل توجهی است. به ویژه با توجه به این که افراد به محدود کردن کالری های مصرفی توجهی نداشتند. با این حال، با پیگیری این مطالعه به مدت یک سال، وزن شرکت کنندگان در رژیم غذایی نوردیک بیشتر از پیش کم شد. در واقع این نتایج برای مطالعات طولانی مدت روی کاهش وزن بسیار معمول است. افراد در آغاز، وزن از دست می دهند، اما بعد از آن به تدریج در طول یک دوره یک تا دو ساله به وزن قبلی بازمی گردند. مطالعه دیگری اثر کاهش وزن در رژیم غذایی نوردیک را تأیید می کند، در این مطالعه

۶ هفته ای، گروه رژیم غذایی نوردیک ۴٪ از وزن بدن را، به طور قابل توجهی بیشتر از کسانی که به دنبال یک رژیم غذایی استاندارد بودند، از دست دادند.

مزایای سلامت در رژیم غذایی نوردیک
مصرف غذاهای سالم مهم تر از کاهش وزن است. این رژیم هم چنین می تواند به پیشرفت های قابل توجهی در سلامت سیستم متابولیک و کاهش خطر انواع بیماری های مزمن منجر شود. مطالعات متعدد اثرات رژیم نوردیک را بر انواع شاخص های سلامت بررسی نموده اند.

فشار خون
در یک مطالعه ۶ ماهه بر روی افراد چاق، با رژیم غذایی نوردیک در مقایسه با یک رژیم غذایی کنترل شده، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک گروه اول به ترتیب ۵/۱ و ۳/۲ میلی متر کاهش یافت. یک مطالعه دیگر که ۱۲ هفته به طول انجامید، کاهش قابل توجه فشارخون دیاستولیک در شرکت کنندگان با سندرم متابولیک را نشان داد.

کلسترول و تری گلیسرید
حتی اگر در رژیم غذایی نوردیک بسیاری از غذاهای مفید برای قلب وجود داشته باشد، اثرات آن بر کلسترول و تری گلیسرید نامتناقض است. برخی مطالعات، اما نه همه، اثراتی از کاهش تری گلیسرید پیدا کرده اند، اما اثرات آن بر HDL و LDL کنترل شده معنی دار نیستند. با این حال، یک مطالعه حاکی از کاهش خفیف در میزان HDL و LDL و نسبت Apo B/Apo A۱ و هم چنین فقدان HDL کلسترول است که همه آنها از عوامل خطرزا برای بیماری های قلبی می باشند.

کنترل قند خون
رژیم غذایی نوردیک به نظر نمی رسد در کاهش سطح قند خون بسیار مؤثر باشد، اما یک از مطالعات، کاهش اندک در قند خون ناشتا را نشان می دهد.

التهاب

التهاب مزمن عامل اصلی بسیاری از بیماری های جدی است. مطالعات انجام شده در زمینه رژیم غذایی نوردیک و ارتباط آن با کاهش التهاب به نتایج مختلفی را دست یافته است. یک بررسی دال بر کاهش شاخص التهابی CRP است، در حالی که مطالعات دیگر، تأثیر معنی داری را گزارش نکرده اند. مطالعه ای دیگر نشان داد که این رژیم غذایی ۱۷٪ کاهش مرتبط با التهاب در بافت چربی بدن را کاهش می دهد.

جنبه های زیست محیطی رژیم غذایی نوردیک



رژیم غذایی نوردیک ممکن است از دیدگاه زیست محیطی یک انتخاب خوب باشد. این رژیم بر غذاهایی که به صورت محلی رشد و پرورش می یابند، تأکید دارد. برخی از طرفداران این رژیم غذایی نیز مصرف غذاهای ارگانیک را توصیه می کنند. این رژیم باعث از دست دادن وزن در کوتاه مدت است، و اندکی کاهش در فشارخون و شاخص های التهابی می شود، اما نتایج ضعیف و متناقض به نظر می رسد. در پایان، هر رژیم غذایی که بر مواد غذایی واقعی به جای مواد غذایی استاندارد به درد نخور غریب تأکید دارد، به احتمال زیاد منجر به از دست دادن وزن و بهبود سلامت می شود. این نشان می دهد که نتایج، درصدها، مطالعات انجام شده بر رژیم های غذایی مختلف، متفاوت است. با این حال، هیچ چیز معجزه آسای درباره غذاهای «نوردیک» و یا «غذا خوردن به سبک یک وایکینگ» وجود ندارد.

روانشناسی

چگونه در طبیعت به آرامش می رسیم؟

رابطه با طبیعت
سیری کردن زمان در طبیعت می تواند حس رفاه عمومی و آرامش را برای اشخاص در پی داشته باشد، زندگی در مناطقی با درختان بیشتر سبب افزایش درک فرد از سلامت جسمی و روحی می شود و خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

در نظر گرفتن وضعیت زندگی، کاهش استرس و لذت بردن از طبیعت و داشتن زمان کافی برای لذت بردن از همراهی دوست ها و خانواده.

دستیابی به آرامش حقیقی یکی از خواسته های دائمی بشر بوده است. بی تردید بخش وسیعی از تلاش های علمی بشر و کشف بازهای ناگشوده جهان طبیعت برای دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمان آورد. امروزه با وجود تمام رفاه و آسایشی که انسان معاصر در سایه امکانات و پیشرفت های به دست آمده، از آنها برخوردار شده و وضعیت زندگی وی را بسیار آسان کرده است؛ ولی مشکلات جدیدی هم پیش روی او قرار گرفته است.

انسان تمدن مدرن به علت بهره برداری بی رویه از طبیعت و ماشین زدگی با مسائل فراوانی روبرو شده است. تا زمانی که انسان زندگی روستایی را داشت، سختی های عیدیه مدرن وجود نداشت؛ ولی از زمانی که از روند زندگی روستایی به شهرنشینی تغییر شرایط داد و روابط خود را با «طبیعت» قطع کرد با سختی های روان شناختی، جسمانی و اجتماعی فراوانی روبرو شد. بسیاری از کارشناسان معتقد هستند که برگشت به طبیعت و تجدید روابط با آن، می تواند یکی از مهم ترین راهکارها برای جلوگیری و درمان اثرات منفی زندگی صنعتی باشد.

پناه بردن به طبیعت می تواند «آرامش گم شده» را به فرد بازگرداند؛ به دلیل آن که طبیعت مادر انسان است و انسان تنها در آغوش اوست که آرام می گیرد، رشد می کند و به کمال می رسد. انسان از روزی که طبیعت را شناخت، از جهات سلامت روان شناختی و فیزیکی انواع فایده ها را در طول تاریخ از طبیعت کسب کرده است. «هم زیستی با طبیعت» تأثیر تعیین کننده ای در تقویت روحیه نشاط، شادی و طراوت و ایجاد آرامش عمیق درونی در اشخاص دارد.

حضور در طبیعت زیبای خداوند و برخوردار شدن از جذابیت های دلپذیر آن
حضور در طبیعت زیبای خداوند و برخوردار شدن از جذابیت های دلپذیر آن سبب تولید نشاط و سبک بالی، بالا رفتن میزان خوشحالی درونی و بیرونی، رفع خستگی های

جسمی و روانی، تمدد اعصاب و حتی بالا رفتن طول عمر می گردد. طبیعت پیوسته یار و یاور انسانها برای رها شدن از حالات و احساسات ناخوشایند و رسیدن به حس بهتر بوده و هست.

رابطه با طبیعت و لذت بردن از منظره های زیبای آن، ساده ترین راه ممکن برای کسب آرامش و لطیف سازی روح و روان انسان است. نتیجه پژوهش پژوهشگران رفتاری شناسی در آمریکا نشان می دهد: خرید گل، نگاه کردن و کاشتن گل، سبب پیدایش حس مثبت اندیشی، خوشحالی، دوری از غم و آرامش می شود. رفتن به دامان طبیعت، به همراه خانواده و دوستان، نگاه کردن به گل های زیبا و درختان سرسبز، به طور چشم گیری به متعادل شدن رفتارها و افکار نامتعادل منجر شده و اتصال عصبی مثبت در مغز، به وجود می آورد. این حس در تمام اشخاص، در هر سنی که باشند، به خوبی ظاهر می شود. «گل ها» با تنوع در رنگ های زیبا و رایحه های بی مانند خود، حس سرزندگی، هیجان، آرامش و امنیت را در ما به وجود می آورند. بی تردید حضور گل و گیاه در فضای زندگی، روحیه انسان را لطیف و شاد ساخته و این خوشحالی و سرزندگی به سایرین هم منتقل خواهد شد. گل ناشر «همکاری و دوستی» است؛ برای این که با هدیه دادن آن به سایرین، لذت بردن از زیبایی و آرامش را با یکدیگر تقسیم می کنیم.

اهمیت طبیعت تا بد آنجاست که شاخه ای از پزشکی به اسم «طبیعت درمانی» منحصرأ با استفاده از درمان های

روح انسان ها دارد. احتمالاً در ساختمان کوچک شما امکان گل کاری یا پرورش گیاهان و سبزی ها نباشد ولی مراقبت از یک گلدان گل غیرممکن نیست.

قسمتی از وقت خود را به تماشای حیوانات اختصاص دهید. تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد افرادی که پس از عمل جراحی رابطه بیشتری با حیوانات داشته اند سریع تر بهبود یافته اند. شما هم می توانید مقطع کوتاهی به حرکات یک گربه نظر کنید، اسب ها را تماشا کنید و ...

تیجه یک پژوهش روی دانشجویان نشان داد که سطح کورتیزول -هورمون نشان دهنده تنش- در دانشجویانی که به مدت دو شب به جنگل فرستاده شدند پائین تر از آن هایی بود که در شهر بودند. پژوهشگران در پژوهش دیگری هم دریافتند سطح کورتیزول و ضربان قلب در سوزنه های که زمانی را در جنگل سپری کرده بودند در مقایسه با اشخاص داخل شهر کاهش یافته بود.

طبیعت به ما یاد می دهد که چه طور می تواند هر چیزی در جای خود بکار گرفته شود
هنگامی که به طبیعت می روید تا آنجا که می توانید آنجا باشید، مانند بیماری که پیش پزشک رفته است خودتان را به دست های آن پزشک ماهر یا جراح بسپارید تا درد و بیماری شما رفع شود؛ مانند با نیا طرح ساختمانی که خود را برای ساختن یا بازسازی دست یک معمار هنرمند سپرده است خودتان را به دست طبیعت بسپارید، آنجا باشید و آگاهانه حضور داشته باشید.

طبیعی اطراف ما مانند نور خورشید، هوا، آب و ... به درمان بیماری ها می پردازد. این روش معتقد است که بسیاری از بیماری ها و ناراحتی ها ناشی از ذهن آشفته بیمار است و عناصر و نیروهای موجود در طبیعت بهترین روش برای رها شدن حافظه از فشارهای روانی، اصلاح زندگی و بازگرداندن بدن، به وضعیت طبیعی آن است.

رفتن به طبیعت برای آرامش بسیار خوب است
مطالعه ای تازه نشان می دهد که صرف کردن هفته ای دو ساعت در طبیعت کافی است تا به مقدار لازم از فواید آن بهره مند شد.

رفتن به طبیعت برای آرامش بسیار خوب است ولی متأسفانه برای تمامی و همیشه میسر نیست ولی نمونه کوچک طبیعت در دسترس تمامی قرار دارد... پارک تقریباً در تمامی محلات یک پارک کوچک وجود دارد، سعی کنید در وهله نخست با خانواده و اگر نشد تنها مرتب به پارک سر بزنید. از آنجا لذت ببرید و آرام باشید.

برای آرامش داشتن از منزل بیرون بروید. به طبیعت، صحرا، پارک یا هر جای دیگری. بالای کوه یا... صرفاً نفس بکشید. با تمام وجود نفس بکشید.

در طبیعت اندکی راه بروید، حتی یک پیاده روی کوتاه هم می تواند ذهن شما را آرام کند.

برای خودتان یا بچه کوچکی درست کنید. رسیدگی به یک باغچه حتی به یک گلدان کوچک تأثیر زیادی در آرام کردن شما دارد. در واقع طبیعت اثر مستقیمی روی

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز
خانم بتول نعمتی با تسلیم دو برگ استشهاده که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت تک برگ مربوط به شش دانگ پلاک ۱۱۳۷/۷۹ واقع در بخش چهار شیراز که ذیل ثبت ۵۳۵۵۶۳ صفحه ۴۷۹ دفتر ۱۸۵۴ املاک به نام بتول نعمتی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۹۱۱۴۴۳۷/الف صادر و به علت جا به جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی سند مالکیت نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معاملاتی کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد آگهی می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۳۱۱۷۶/۱۹۰۹۴۵ م/الف
حمید کشاورز - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۱ شیراز

آگهی فراخوان
استعلام واگذاری
پارکینگ بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) کازرون

بیمارستان ولیعصر (عج) کازرون در نظر دارد پارکینگ و امور چاپ و تکثیر را از طریق استعلام به بخش خصوصی واگذار نماید. از کلیه افراد یا شرکتهای واجد شرایط دعوت بعمل می آید در زمانهای ذکر شده نسبت به دریافت و اعاده اسناد استعلام اقدام نمایند.

-توزیع اسناد استعلام : از تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۶ لغایت ۱۳۹۸/۰۵/۱۰ از طریق سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز به آدرس http://mkp.sums.ac.ir/gharardad.

-اعاده اسناد استعلام : از تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۰ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ روز ۱۳۹۸/۰۵/۲۳ در محل شبکه بهداشت و درمان کازرون ، واقع در خیابان طالقانی جنب دانشگاه سلمان فارسی

۰۶/۱۶۷/الف شناسه آگهی: ۵۴۶۳۸۲ ۳۱۱۷۹

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

الف- شرح مناقصه : مناقصه گذار:دهیاری روستای خیرات آباد برکت از توابع بخش مرکزی شهرستان کازرون - موضوع مناقصه: بهسازی معابر

شرح مختصر کار: اجرای عملیات ۲،۹۸۵ متر مربع خاکبرداری و خاکریزی با حداقل ضخامت ۱۵ سانتی متر

اجرای عملیات ۳۵۶ متر طول کانو گذاری اجرای عملیات ۳،۲۸۳ متر مربع کوبیده شده ۵ سانتی متر با تراکم ۱۰۰ درصد مطابق با اسناد، مدارک و استانداردهای برگ مناقصه و نقشه .

جمعا به مبلغ ۱،۹۳۸،۶۹۰،۰۰۰ ریال به حروف یک میلیارد و نهصدوسی و هشت میلیون و ششصدو نود هزار ریال .

ب- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه :ارائه ضمانت نامه بانکی به شناسه ملی ۰۱۷۵۷۱۶۰۷۰۰۳۰۳ شماره ۱۰۷۵۷۱۶۰۷۰۰۳ نزد بانک ملی بنام دهیاری خیرات آباد برکت مناقصه به مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۷۵۷۱۶۰۷۰۰۳ نزد بانک ملی بنام دهیاری روستای خیرات آباد برکت

ج-زمان فروش اسناد مناقصه :از تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۵ به مدت ۱۰ روز کاری

محل دریافت اسناد مناقصه:فرمانداری کازرون-ساختمان بخشداری مرکزی-مسول امور مالی آقای رضازاده شماره تماس : ۰۹۱۷۶۴۱۱۵۲۰

توجه خرید اسناد:وازی مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۷۵۷۱۶۰۷۰۰۳ نزد بانک ملی بنام دهیاری روستای خیرات آباد برکت مهلت و محل تحویل پیشنهادات :حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۱۴ به مسول امور مالی دهیاری ها در محل بخشداری مرکزی تاریخ بازگشایی پاکات:حداکثر ۲ روز پس از پایان مهلت تحویل پیشنهادات در محل ساختمان بخشداری مرکزی

شرایط مناقصه: الف -دارا بودن حداقل رتبه ۵ راهسازی از مراجع ذیصلاح دارا بودن گواهی ارزش افزوده معتبر ب-ارائه فیش واریزی بندج جهت تحویل اوراق مناقصه الزامی می باشد.

ج-پس از بازگشایی پاکات برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت نامه بانکی به میزان ۱۰٪ کل مبلغ قرارداد می باشد د-در صورتی که نفرات اول تا سوم مناقصه حاضریه انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها ضبط و وصول می گردد.

چ-هزینه درج آگهی بعهده برنده مناقصه می باشد

به پیشنهادات فاقد مهر و امضا،مخدوش فاقد رتبه معتبر و پیشنهاداتی که بعد از اتمام مدت مقرر در مناقصه ارائه گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد و باطل می باشد.

ضمناً کمیسیون معاملات در رد یا تایید پیشنهادات پیمانکاران با توجه به ماده ۱۷ برگ مناقصه اختیار کامل دارد .

نوبت اول: ۹۸/۵/۱۲ نوبت دوم: ۳۱۱۸۰