

یک فنجان چای کنار خاله‌خانم

«چقدر مادر تان از ذبیت می‌کنید!» این جمله همیشگی خاله‌خانم است وقتی که بچه‌های مرا می‌بینند. بچه‌های من برایش عجیبند؛ شلونی و شادی کودکانه بچه‌ها برایش قابل تحمل نیست. اینکه کودک کم بخواهد از آذانه انتخاب کند، برای خاله‌خانم سخت است. برای من اصلا عجیب نیست وقتی فرزندم بالاخره راهی پیدا می‌کند که یکی از شیرینی‌های توی یخچال را زودتر از موعد چای عصرانه بردارد و بخورد حتی اگر فقط یک ساعت از ناهار خوردنش گذشته باشد اما خاله‌خانم این را تحمل نمی‌کند، یک شیرینی بی‌وقت، می‌شود آغاز یک سخنرانی طولانی که مضمون هم‌هاش قضاوت است و مقایسه با نوه‌های خاله‌خانم.

نوه‌های خاله‌خانم خاص و دردناکند، هیچ وقت بدون اجازه سرر یخچال نمی‌روند. هر وقت مادرشان را ناراحت کنند، بلافاصله بدون درنگ نادم شده و عذرخواهی کرده و سعی می‌کنند اشتباهشان را جبران کنند، اما نوه‌های خاله‌خانم اشتباهه نمی‌کنند که بخواهند پدر و مادرشان را ناراحت و عصبانی کنند. نوه‌های خاله‌خانم همیشه می‌گویند «چشم»، نخستین کلمه‌شان قبل از «همان بابا و آب»، «چشم» بوده است. خود بچه‌های خاله‌خانم هم از همین جنس بودند. یکی‌شان در ۹سالگی هم‌زمان که تکالیف خودش را می‌نوشته، به درس و مشق ۲-۳ بچه دیگر هم رسیدگی می‌کرده است که از قضا همگی هم شلوغ و بازبگوش بودند، در همان زمان ناهار را هم آماده می‌کرده اتفاق تان آن سر. گاهی در همین میان پوشک یکی از آن بچه‌ها را وقت‌شناسی را هم تمویض می‌کرده است، حالا هم خیلی زبر و زرنگ است، همه امور را به تنهایی روی انگشتش می‌چرخاند و پیش می‌برد. خاله‌خانم وقتی خانه ماست اینها را با افتخار تعریف می‌کند. یکبار خوراکی بدون اجازه، بهانه تعریفش می‌شود، یکبار در رفتن از زیرنوشتن مشق و یکبار هم بهانه‌گیری سر میز غذا. وقتی خاله‌خانم می‌آید خانه ما یا ما به خانه‌اش می‌رویم، به اینکه خوش نگذرد نه اینکه بچه‌ها دوستش نداشته باشند، نه اما در کنار دوست‌داشتن‌ها و خوش گذشتن‌ها همیشه خودم را در معرض قضاوت می‌بینم، حتی آن موقع که خاله‌خانم برای من دلسوزی می‌کند و به بچه‌هایم تشکر می‌زند، باز هم من و نوع بر خودم با فرزندانم قضاوت می‌شود. همیشه وقتی از خانه خاله‌خانم برمی‌گردم فکر می‌کنم بی‌عرضه‌ترین مادر دنیا هستم که حتی داد بلندی هم بر سر فرزندان نمی‌زنم؛ خاله‌خانم نمی‌داند که من عادت ندارم بچه‌ها را جلوی دیگران تنبیه کنم. او نمی‌داند که من تلاش می‌کنم خودم و کودکم رشد کرده و بهترین خودمان باشم؛ من انتظار ندارم خاله‌خانم همه اینها را ببیند اما می‌خواهم کمتر قضاوت کند، کمتر جانی من برای فرزندانم تصمیم بگیرد و کمتر فراتر از من برون.

من و بچه‌هایم خاله‌خانم را دوست داریم او هم ما را دوست دارد اما خاله‌خانم جان‌بگذار وقتی با همیها، آرام و بی‌دغدغه نفسی عمیق بکشم و چایم را با لذت در کنار بنوشم، با یکی از همان شیرینی‌های توی یخچال، حتی زودتر از موعد مقرر چای عصرانه

تنظیم زنگ خواب

استفاده بیش از حد کودکان از فضای مجازی و تلویزیون موجب بروز اضطراب و اختلال خواب در آنها می‌شود

تنظیم ساعت به‌هم ریخته خواب و بیداری کار راحتی نیست؛ چه برای بزرگسالان و چه برای کودکان. نمی‌توان خواب به‌هم ریخته را به سرعت و طی یکی دو شب، تنظیم کرد. چرخه خواب توسط هورمون‌ها تنظیم شده و ایجاد تغییر در آن نیازمند زمان است. این مسئله به‌خصوص بعد از چند روز تعطیلی خودش را بیشتر به نمایش می‌گذارد. کودکان در روزهای تعطیل دیرتر از خواب بیدار می‌شوند و شب‌ها دیرتر به خواب می‌روند و اگر به همین روال عادت کنند، بعد از اتمام روزهای تعطیل با مشکل مواجه می‌شوند. حالا که بعد از وقفه‌ای دو ساله، مدارس باز شده و بچه‌ها طبق روال گذشته باید صبح‌های زود از خواب بیدار شوند، توجه به ساعت خواب و بیداری‌شان موضوع مهمی است که به سلامت جسم و شادایی آنها کمک کرده و تمرکز و یادگیری را در آنها افزایش می‌دهد.

در تنظیم ساعت خواب کودکان، رابطه والدین و کودک نباید دچار خدشه و آسیب شود



کودکان قبل از خواب، کتاب‌های هیجان‌انگیز و با تصاویر متعدد مطالعه نکنند

سبک زندگی

سبک زندگی، حرف اول را می‌زند

سبک زندگی خانواده یکی از مهم‌ترین نکات در تنظیم خواب کودکان است. والدینی که شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و تلویزیون را روشن نگه می‌دارند نمی‌توانند به راحتی از کودک خود انتظار داشته باشند ساعت ۸ یا ۹ شب بخوابد. اما اگر والدین در این شرایط اصرار به خوابیدن کودک کشان دارند به ناچار از کنترل‌گری شدید استفاده خواهند کرد و این به کودک آسیب بسیاری می‌زند. حاینه علی‌مددی، روانشناس کودک به همشهری می‌گوید: «گاهی سبک زندگی را غلط می‌چنینیم و از کودکانمان هم انتظار داریم درست رفتار کنند. اگر دیر می‌خوابیم اما می‌خواهیم کودک زود به خواب برود یا این موضوع محقق نمی‌شود یا برای تحقیقش از اجبار استفاده می‌کنیم. گاهی اوقات نیز کودک دیر می‌خوابد اما ما انتظار داریم صبح زود بیدار شده و همراه بقیه اعضای خانواده صبحانه بخورد، هر دوی این رفتارها نیازمند کنترل‌گری و اجبار است که خود این، در کودک اضطراب ایجاد کرده و رابطه والدین و کودک را خدشه‌دار می‌کند.» این روانشناس تأکید می‌کند نباید برای درست کردن برنام‌ه خواب کودک، او را تحقیر کرده و تحت کنترل بسیار درآورد.

کودکان زیر ۷سال معمولاً به ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند که البته نسبت به تفاوت‌های فردی تا حدودی کم و زیاد می‌شود. اما راهکارهایی وجود دارد که این کودکان با شرایط راحت‌تری به خواب رفته و دچار آشفتگی این چرخه نشوند. بعد از تنظیم ساعت خواب، خوردن غذای ساده و سبک به داشتن خواب آرام و راحت کمک مؤثری می‌کند؛ این مورد هم برای بزرگسالان مؤثر است و هم کودکان. خواب بعدازظهر نیز یکی دیگر از این موارد است. کودکان زیر ۷سال معمولاً بعدازظهرها می‌خوابند اما اگر این کار موجب بیدار ماندن آنها در شب می‌شود باید زمان خواب بعدازظهر آنها را کوتاه کرد یا به ساعات اولیه بعدازظهر منتقل کرد تا تداخلی در خواب شبانه‌شان به وجود نیاید.

فضای مجازی و تلویزیون را محدود کنید

نوع فعالیت کودک در طول روز، تأثیر مستقیمی بر ساعات خواب او دارد. کودک که فعالیت بدنی نداشته و جلوی تلویزیون می‌نشیند، خسته نمی‌شود و احساس خواب‌آلودگی نیز نمی‌کند. سبک زندگی غلط در بعضی خانواده‌ها نیز به‌گونه‌ای است که کودک بعد از خوابیدن والدین همچنان مشغول تماشای برنامه‌های تلویزیون است و ساعات مفید برای خواب و استراحت را قدامی کند. علی‌مددی با اشاره به نقش منفی تلویزیون و فضای مجازی در خواب کودکان می‌گوید: «یکی از مسائل مهم در تنظیم خواب کودکان به‌ویژه کودکان زیر ۷سال این است که نباید زمان طولانی در معرض صدا و تصویر و فضای مجازی باشند. کودکان در این سن تفاوت میان فضای واقعی و مجازی را متوجه نشده و دچار آشفتگی و اضطراب می‌شوند. یکی از علائم این آشفتگی، ایجاد اختلال در خواب است. در سنین بالاتر نیز استفاده از این فضا باید محدود شود و کودک و نوجوان از ۲ ساعت قبل از خواب در معرض نور موبایل و تبلت قرار نگیرند.»

کتاب‌های هیجان‌انگیز ممنوع

بسیاری از افراد چه کودکان و چه بزرگسالان عادت به مطالعه کتاب قبل از خواب دارند. داستان و تصاویر کتاب انتخابی برای کودکان بسیار مهم است. به‌گفته علی‌مددی کتاب‌های هیجان‌انگیز نباید قبل از خواب در اختیار کودک قرار بگیرد. همچنین بهتر است کتاب تصاویر کمتری داشته باشد تا فکر را مشغول نگه ندارد. «برخی کودکان زیر ۷سال به‌دلیل تصاویر کتاب‌های داستان، دچار ترس شده و اختلالات خواب در آنها ایجاد می‌شود. قبیل از خواب باید فضایی آرام با نوری کم فراهم کرد.» او تأکید می‌کند که اختلالات خواب در کودکان عمدتاً به عدم توانایی آنها در تفکیک فضای واقعی و مجازی برمی‌گردد اما در کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان باید وجود مشکلات ریشه‌دار مانند مسائل خانوادگی یا موضوعاتی در مدرسه را دنبال کرد، شناسایی و رفع این مشکلات، اختلال خواب آنها را بهبود می‌بخشد.

خواب نوزادان

بهترین زمان برای تنظیم روال خواب نوزاد از اوایل ۳ ماهگی شروع می‌شود. این روال باید تا حد امکان همیشگی باشد تا کودک به آن عادت کند. بهترین روال خواب از ۷ تا ۸ شب آغاز می‌شود. این زمان بهترین فرصت برای انجام کارهایی است که آرامش قبل از خواب را برای کودک فراهم می‌کند. سیر بودن نوزاد و تمیز بودن پوشک دو نکته مهم و مبنای ایجاد آرامش است اما می‌توان از راهکارهایی مانند مسواک زدن، حمام کردن، پوشیدن لباس خواب، خواندن کتاب و... هم بهره‌مند شد. اما ساز دادن نیز یکی از شیوه‌های مؤثر برای ایجاد آرامش در کودکان و هدایت آنها برای خوابیدن است. الگوی خواب مناسب برای کودکان بهتر است قبل از به پایان رسیدن یک سالگی اجباری شود چرا که مقاومت کودک برای خوابیدن، معمولاً از ۱۲ ماهگی آغاز می‌شود و اگر تا قبل از آن، الگوی مناسب پیاده شده باشد مشکل کمتری پیش خواهد آمد. اگر کودک برای نشان دادن مقاومتش در برابر خواب‌گریه می‌کند بهتر است او را بی‌چیزی‌ها که دوست دارد، در تخت سرگرم کرده و محیط خواب خارج‌کنند چون دیگر می‌داند اگر گر به‌کند از تختش خارج خواهد شد.

روشنا

مصاحبت کریمان

دعای روز هشتم

خدایا روزیم کن در آن ترجم بر بیتمان و طعام کردن بر مردمان و افسای سلام و مصاحبت کریمان به فضل خودت ای پناه آرزومندان. یتیم، کسی است که پدر از دست داده و بی‌سرپرست شده است یا بازمانده شهید است که نیاز به کمک‌های مادی و عاطفی و تربیتی دارد.

بر بیتمان باید مهرورزی کرد، به زندگی‌شان رسید، وضع تربیتی و اخلاقی و فرهنگی آنان را مورد دقت قرار داد و نیاز عاطفی‌شان را برآورد.

گرسنگان و تهیدستان جامعه، در میان ما زیانده، روزه، ما را به یاد گرسنگان تهیدست می‌انازد و زمینه انفاق و صدقه را پیش می‌آورد که در این ماه، ثواب بیشتری دارد.

سلام، دلیل تواضع و فروتنی انسان و نشانه سخاوت است. پیامبر اسلام، به همه سلام می‌کرد، حتی به کودکان و در سلام دادن، بر دیگران سبقت می‌گرفت.

چهارمین خواسته امروز ما، توفیق برای همنشینی با نیکان است. انسان را با دوست و همنشین می‌شناسند. مصاحبت نیکان و رفقت دوستی با ناسان‌های نیک و شایسته، نعمتی است بزرگ که باید از خدا خواست تا روزییمان کند.

باغ گل

سید محمد فخر

خلاصی از پشه‌گلدان

از بین بردن پشه‌گلدان، دغدغه و نگرانی مهمی برای گیاه‌دوستان است. برای از بین بردن پشه‌گلدان، باید بدانید که پشه‌های زندگی به محیطی مرطوب نیاز دارد. پس محیط و خاک گلدان را زیاد مرطوب نگه‌ندار. دیر ظرف زیر گلدان را، پس از هر بار آبیاری خالی کنید؛ زیرا احتمال رشد پشه، در این مکان نیز وجود دارد. قسمت‌های خشک شده یا اضافی گل و گیاه داخل گلدان را جدا و پسماند روی خاک آن را تمیز کنید. در زمانی که می‌خواهید گلدانی را بخرید توجه کنید که هیچ حشره‌ای در اطراف آن گیاه پرواز نکند. خاک را کمی زبر و رو کنید تا بتوانید در صورت وجود حشره، لا‌روا این حشره را ببینید. گیاهی را که به این آفت مبتلاست تهیه نکنید. گیاهان تازه خریداری شده را قبل از ورود به منزل چند روز قرنطینه کنید.

آگهی دعوت از دستکاران شرکت کشت و صنعت همیشه سبز (مهر خام) نوبت دوم در حال تصفیه به شماره ثبت ۱۲۸۵۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۶۲۲۰

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه دستکاران شرکت کشت و صنعت همیشه سبز در حال تصفیه (مهر خام) شماره ثبت ۱۲۸۵۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۶۲۲۰ که آگهی اجحلال آن در صفحه ۲۸ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۳۸۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۴ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای سید رسول هاشمی به شماره همراه ۰۹۲۳۵۱۹۱۶۹۴ مستقر در آدرس تهران خیابان ولیعصر خیابان ناهید غربی پلاک ۵۶ ساختمان ناهید ۲۱ طبقه ۴ واحد ۳۰۰ که پستی ۱۹۶۷۷۵۳۱۱ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت متعین گردد هیچگونه مسئولیتی نخواهد داشت. این آگهی در سه نوبت و هر نوبت به فاصله زمانی یک ماه در روزنامه رسمی کشور و روزنامه کثیرالانتشار همشهری درج می‌گردد. **مدیر تصفیه شرکت کشت و صنعت همیشه سبز (مهر خام) در حال تصفیه سید رسول هاشمی**

دانشکدان کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران

از پیمانکاران دعوت به همکاری می‌نماید:

تجهیزی تاسیسات و فضای سبز

ساخت، تعمیرات و مقاوم سازی ابنیه

لطفاً اطلاعات درخواست شده را به رایانامه Collageofagriculture.nr@gmail.com ارسال فرمایید.

شرکت کارت اعتباری ایران کیش (سهامی عام)

در نظر دارد نسبت به خرید تعداد ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ حلقه کافزد رول حرارتی ویژه رسید دستگا POS، از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید.

بدین وسیله از کلیه شرکت‌های واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به شرکت در مناقصه، از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶:۰۰) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ (آخرین مهلت ارائه پیشنهادات)، به آدرس زیر مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

نشانی: تهران، خیابان بهشتی، خیابان شهید احمد قصیر، کوچه هشتم، پلاک ۲۸، اداره قراردادهای

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۵۹۴۳۱۱۵-۰۲۱ تماس حاصل فرمایید.

آگهی مناقصه عمومی

شماره **T-01-431/1**

شرکت بازرگانی ایران ترانسفو

در نظر دارد خرید یک دستگاه **STORAGE** را **از طریق مناقصه عمومی به واجدین شرایط واگذار نماید.**

مناقضیان می‌توانند جهت اخذ اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۲۷۲۷۲ و یا ۰۲۱-۴۲۴۷۸۸۰۲۱، از ساعت ۱۲-۱۰ تا مساج ناموده و حداکثر ظرف مدت ۳ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی نسبت به دریافت اسناد و مشخصات کامل از طریق سایت www.itc-co.com (تماس با/ما/مناقصه) و ارائه پاسخ درپاکت دربسته اقدام نمایند. شرکت بازرگانی ایران ترانسفو در رد یا قبول پیشنهادات ارائه شده مختار است.

هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آدرس: تهران - خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، خیابان سوم، شماره ۲۳ شرکت بازرگانی ایران ترانسفو- خرید عمومی

آگهی مناقصه عمومی

شماره **T-00-432/1**

شرکت بازرگانی ایران ترانسفو

در نظر دارد جهت شرکت در نمایشگاه جانبی کنفرانس مهندسی برق در پژوهشگاه نیرو، طراحی و اجرای غرفه نمایشگاهی را از طریق مناقصه عمومی به واجدین شرایط واگذار نماید.

مناقضیان می‌توانند جهت اخذ اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۲۷۲۷۲ و یا ۰۲۱-۴۲۴۷۸۸۰۲۱، از ساعت ۱۲-۱۰ تا مساج ناموده و حداکثر ظرف مدت ۳ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی نسبت به دریافت اسناد و مشخصات کامل از طریق سایت www.itc-co.com (تماس با/ما/مناقصه) و ارائه پاسخ درپاکت دربسته اقدام نمایند. شرکت بازرگانی ایران ترانسفو در رد یا قبول پیشنهادات ارائه شده مختار است.

هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آدرس: تهران - خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، خیابان سوم، شماره ۲۳ شرکت بازرگانی ایران ترانسفو- خرید عمومی

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۲۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۳۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۴۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۶۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۷۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۸۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۹۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۲۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۳۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۴۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۵۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۶۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۴

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۶

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۸

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۷۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۸۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۸۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۸۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۸