

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۶ - طلوع آفتاب: ۶:۲۰ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۱ - اذان مغرب: ۵۸:۱۹

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | سیریک | جاسک |
|-----|-----------|-----|-----------|-------|------|-------|------|
| ۳۷  | ۳۷        | ۳۴  | ۴۰        | ۳۹    | ۴۳   | ۳۸    | ۳۳   |
| ۳۱  | ۳۲        | ۳۱  | ۳۲        | ۲۸    | ۲۶   | ۲۸    | ۳۱   |

سبک زندگی

## تکنیک های برتر برای جدی بودن

**مطمئن باشید**  
در حالی که بعضی اشخاص امکان دارد بطور طبیعی مطمئن باشند، بسیاری از اشخاص در این امر مشکل دارند. بیاد داشته باشید که اعتماد بنفس یک شبه به دست نیامد و باید این مهارت را تمرین کنید. در صورتی که بطور طبیعی شخصی با اعتماد به نفس نیستید، امکان دارد زمان زیادی برای پیشرفت احتیاج داشته باشید، ولی مضطرب نباشید با کمی تمرین شما موفق می شوید.

**سکوت کنید**  
سکوت کنید تا زمانی که چیز خوبی برای گفتن داشته باشید. در صورتی که شما چیزی را بگویید که نامطلوب و ناهمخوان باشد قطعاً روی دیدی که اشخاص به شما دارند تأثیر خواهد گذاشت. تلاش کنید در اکثر موارد آرام باشید مگر این که چیزی با ارزش برای گفتن داشته باشید. حتی در صورتی که نکته ی مهم و ارزشمندی را هم برای گفتن دارید، مسلماً توجه کنید که جمله بندی درستی داشته باشید. اینکار سبب خواهد شد که هر کلمه ای که از دهان شما بیرون میاید با ارزش باشد، که به نوبه خود سبب میشود مردم شما را جدی تر بگیرند.

**در لباس پوشیدن هم به خوب پوشیدن توجه داشته باشید**  
زیرا معمولاً اشخاص تا حد زیادی از روی ظاهر در مورد سایرین قضاوت میکنند. کیفیت لباس های شما نقش اساسی در قضاوت سایرین خواهد داشت، از نحوه لباس پوشیدن محل کار یا همان لباس فرم پیروی کنید و آن را به سلیقه ترین نوع یعنی تمیز و منظم پوشید!

**برای رسیدن به هدفتان جدی باشید و اصلاً آن را انسان نگیرید**  
خیلی جالب است برخی از آدم ها به خودشان یک قولهای مسخره ای می دهند که حقیقتاً جای افسوس دارد. مثل من تا روزی که زنده باشم با فلان فرد حرف نخواهم زد! شما در صورتی که اینطور به خودتان و قولتان با برجا هستید پس بیاورید از این قولها برای پیروز

جدی بودن یک خصوصیت فوق العاده لازم است که احتمالاً اکثراً هم است و باید با تمرین کردن آن را بدست آورد. سفارش می کنیم برای اینکه سایرین به شما احترام بگذارند و عقیده ها و ایده هایتان را بپذیرند، نخستت از همه اطمینان حاصل کنید که اطرافیان شما را جدی تلقی میکنند و مشخص است که جدی بودن نیازمند سعی بسیار و صداقت و راستی است. برخی آدم ها خیلی جدی به نظر می رسند در عوض بعضی های دیگر اصلاً جدی نیستند!

معمولاً در در برابر جدی بودن از شوخ و شاد بودن استفاده میشود در حالی که این حقیقت ندارد یعنی اشخاص شوخ طبع زیادی می شناسیم که در عین شوخ و شاد بودن آدم های بسیار جدی و مسوولیت پذیری هستند!

و درست بر عکس اشخاص زیادی هستند که به رغم اینکه اصلاً روحیه شاد و شوخی ندارند در موقع لزوم جدیت خوبی هم ندارند!

**چطور جدی باشیم؟**  
واضح و روشن است که شما می خواهید شکل و فرم بگیرید. برای موفقیت در هر حوزه، نیاز احساس میشود که بطور جدی مورد توجه قرار گیرد و جذب این عادت ها بهترین راه برای رسیدن به آن است.

**حضور اول وقت داشته باشید**  
نیازی نیست یک ساعت قبل از جلسه حاضر شوید. ولی دقیقاً زود تر در محل ملاقات باشید. چه بسا در صورتی که شرکت شما خط مشی بسیار سهل گیری داشته باشد، زمانی که به جزئیات توجه می شود رئیسشان قطعاً متوجه خواهد شد که دیرتر سر کار می آید. اجازه ندهید یک اشتباه ساده مثل یک تأخیر کوچک شهرتتان را به خطر بیندازید.

**همه چیز را بدون چون و چرا قبول نکنید**  
اشخاص بله قربان زود صورت و اقیعشان مشخص میشود، آن چه از این کار قسمت شما میشود کوتاه مدت، ناپایدار و بوج است.

## مآیندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

|            |                |              |
|------------|----------------|--------------|
| بندرعباس:  | حسین فریدونی   | ۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷  |
| جزیره قشم: | مجید ترخان     | ۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۵ |
| بندر لنگه: | محمدحمیرانی    | ۴۴۲۴۰۲۸۳     |
| بندر چارک: | مجید قایدی پور | ۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹  |
| بستک:      | جاسم عبادی     | ۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷  |
| پارسیان:   | علی غنی پور    | ۰۹۱۷۷۶۱۲۰۰۵  |
| بندر خمیر: | محمد خوش گر    | ۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴  |

شنبه ۱۱ مرداد ۱۳۹۹، ۱۱ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۱ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۲۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان  
چهل قاعده عشق

**قاعده سی و یکم:** برای نزدیک شدن به حق باید قلبی مثل مضمحل داشت. هر انسانی به شکلی نرم شدن را فراموش می کند. بعضی ها حادثه ای را پشت سر می گذرانند، بعضی ها مرضی کشنده را؛ بعضی ها درد فراق می کشند، بعضی ها درد از دست دادن مال... همگی بلاهای ناگهانی را پشت سر می گذاریم، بلاهایی که فرصتی فراهم می آورند برای نرم کردن سختی های قلب. بعضی هایمان حکمت این بلاها را درک می کنیم و نرم می شویم، بعضی هایمان اما افسوس که سخت تر از پیش می شویم.

«شمس تبریزی»

آموزش آشپزی



**طرز تهیه:**  
ابتدا فر را روی دمای ۴۰۰ درجه قرار دهید تا گرم شود. سیب زمینی، نمک و روغن گیاهی را در پلاستیک بریزید و مخلوط کنید تا تمام مواد با هم آغشته شود. سیب زمینی های طعم دار را روی سینی فر که قبلاً با روغن چرب شده بچینید.  
سپس سینی حاوی سیب زمینی را به مدت ۵۰ دقیقه در فر قرار دهید تا روی آن طلایی شود. سیب زمینی ها را برگردانید و دوباره برای ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. کره و سیر را در ماهیانه نجسب بریزید و برای دو دقیقه تفت دهید. باید در طول پخت مرتب هم بزنید.  
سیب زمینی ها، جعفری خرد شده و پنیر پارمسان را به ماهی تابه اضافه کنید و با هم مخلوط کنید. سیب زمینی فرانسوی آماده سرو است.

### سیب زمینی رژیمی به سبک فرانسوی ها

**مواد لازم:**  
سیب زمینی خلال شده ۱ کیلو و ۳۰۰ گرم  
روغن به مقدار لازم  
سیر خرد شده ۸ حبه  
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری  
پنیر پارمسان رنده شده ۲ قاشق غذاخوری  
کره ۲ قاشق غذاخوری  
نمک ۳/۴ قاشق چایخوری  
روغن گیاهی ۴ قاشق چایخوری

عکس روز



تالاب استیل\_ استارا

## آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای فروش مواد بازیافتی و اقلام ضایعاتی موجود در سایت بازیافت جزیره زیبای کیش (۳ بسته)

نام مناقصه گزار: شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش  
نشانی مناقصه گزار:  
دفتر مرکزی: جزیره کیش - میدان خلیج فارس - بلوار ایران - مجتمع اداری پارس - شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش. تلفن: ۰۷۶-۴۴۲۱۳۸۰  
دفتر تهران: بزرگراه آفریقا - بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) - نبش خیابان کیش - ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف. تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۰۰۴۷۷

| ردیف | موضوع مزایده   | مقدار کل (ت) | مبلغ برآورد پایه (ریال) | مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال) | شماره مزایده | مدت مزایده |
|------|--|--------------|-------------------------|--|--------------|------------|
| ۱    | فروش مواد بازیافتی و اقلام ضایعاتی (انواع بطری (پت) موجود در سایت بازیافت جزیره کیش                  | ۳۴۶          | ۱۱۰,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰         | ۵۵۱,۲۰۰,۰۰۰                                | زاع/۰۱/۹۹    | یک ماه     |
| ۲    | فروش مواد بازیافتی و اقلام ضایعاتی (انواع لاک-سید و ظروف یکبار مصرف) موجود در سایت بازیافت جزیره کیش | ۲۴۵          | ۶,۷۲۲,۵۰۰,۰۰۰           | ۳۳۶,۶۲۵,۰۰۰                                | زاع/۰۲/۹۹    | یک ماه     |
| ۳    | فروش مواد بازیافتی و اقلام ضایعاتی کارتن (آخالی) موجود در سایت بازیافت جزیره کیش                     | ۵۷۰          | ۱۰,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰          | ۵۱۳,۰۰۰,۰۰۰                                | زاع/۰۳/۹۹    | یک ماه     |

**تاریخ فروش اسناد مناقصه:** از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۵  
**آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادهای:** از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۵  
**محل فروش و تحویل پیشنهادهای:** دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مزایده گزار  
**تاریخ و محل گشایش پیشنهادهای:** ساعت ۱۳:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۷ در دفتر مرکزی مزایده گزار  
**تصیر:** حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی در صورت ارائه معرفی نامه معتبر کتبی، مجاز می باشد.  
**مبلغ خرید هر یک از اسناد مزایده:** ۱,۵۰۰,۰۰۰ (یک میلیون و پانصد هزار) ریال که می بایست به روش ذیل ارائه شود:  
- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۸۹۹۹-۸۲۰-۴۱۱۰ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش  
**مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار مطابق جدول فوق که می بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:**  
۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۸۹۹۹-۸۲۰-۴۱۱۰ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش  
۲- ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مزایده گزار  
۳- ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام شرکت عمران آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مزایده  
**ترتیب دریافت اسناد مزایده:**  
شرکت کنندگان در مزایده پس از دریافت یا خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مزایده گزار تسلیم نمایند:  
۱- تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهادها  
۲- تسلیم پیشنهادهای در مهلت مقرر در فراخوان  
۳- دریافت رسید تحویل پیشنهادهای  
**سایر شرایط مزایده:**  
- شرکت کنندگان می توانند از اشخاص حقیقی یا حقوقی باشند.  
- به پیشنهادهای فاقد امضاء، منسوخ، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.  
- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.  
- هزینه درج در نوبت آگهی و هزینه کارشناسی به عهده برنده مزایده می باشد.  
- پیشنهادهای شرکت کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادهای، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می باشد.  
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده درج گردیده است.  
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶-۴۴۲۱۳۸۰ تماس یا به سایت های [www.kish.ir](http://www.kish.ir) و [www.urban.kish.ir](http://www.urban.kish.ir) مراجعه فرمایید.

**شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش**

## «آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای»

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی منطقه آزاد کیش  
Kish Free Zone Specialty & Sub Specialty Hospital

**مزایده گزار:** بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی منطقه آزاد کیش  
**نوع مزایده:** عمومی یک مرحله ای  
**موضوع مزایده:** عبارات است از واگذاری دندان پزشکی بیمارستان و کلینیک امام علی (ع)  
**مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده:** مبلغ تضمین شرکت در مزایده به شرح ذیل می باشد.  
**شرکت کنندگان می بایست مبلغ یکصد و پنجاه میلیون ریال تضمین شرکت در مزایده را به یکی از دو روش ذیل ارائه نمایند:**

۱- واریز نقدی به شماره حساب مندرج در اسناد و ارائه فیش بانکی مربوطه  
۲- ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی کیش برای مدت ۳ ماه و قابل تمدید برای یک دوره ۳ ماهه دیگر.  
۳- ارائه ضمانتنامه مالی و اعتباری توسط پیشنهاد دهندگان مجاز نمی باشد.  
**مهلت فروش اسناد مزایده:** از روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۸ لغایت پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۲  
**محل فروش اسناد مزایده و تحویل پاکت:**  
۱- دفتر مرکزی: جزیره کیش، میدان هرمز، بلوار کرانه، بیمارستان کیش تلفن: ۰۹-۴۴۴۵۹۴۰  
۲- دفتر تهران: بزرگراه آفریقا، بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)، نبش کوچه کیش، شماره ۴۵، تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۸۴۷۶۸

**مبلغ خرید اسناد مزایده:** مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال که می بایست به حساب شماره ۲-۷۷۶۶۵۵۵-۴۳-۴۱۱۰ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش به نام بیمارستان کیش واریز گردد.  
**آخرین مهلت زمان تحویل پاکت مزایده:** از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد لغایت ساعت ۱۷:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۵  
**محل تحویل پاکت مزایده:**  
۱- دفتر مرکزی: جزیره کیش، میدان هرمز، بلوار کرانه، بیمارستان کیش، دبیرخانه بیمارستان - تلفن: ۰۹-۴۴۴۵۹۴۰  
**حد نصاب شرکت کنندگان:** حداقل تعداد شرکت کنندگان جهت بازگشایی پاکت ۳ شرکت کننده می باشد.  
**زمان بازگشایی پیشنهادهای:** پیشنهادهای واصله ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۸ در جلسه کمیسیون معاملات در دفتر مرکزی مزایده گزار بازگشایی خواهد شد. حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی در صورت ارائه معرفی نامه معتبر کتبی، مجاز می باشد.  
**شرایط مزایده:**  
۱- شرکت کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی در مزایده آزاد است.  
۲- هزینه های درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مزایده می باشد.  
۳- به پیشنهادهای که فاقد سپرده یا امضاء غیر مجاز و سپرده های کمتر از میزان تعیین شده، یا ارائه چک های بانکی و شخصی و نظایر آن برای تضمین شرکت در مزایده و پیشنهادهایی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.  
۴- اعتبار پیشنهادهای واصله سه ماه می باشد و با نظر مزایده گزار برای یک دوره قابل تمدید است.  
۵- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده درج گردیده است جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۹-۴۴۴۵۹۴۰ تماس گرفته و یا به سایت [www.kishhospitalfz.com](http://www.kishhospitalfz.com) مراجعه فرمایید.

**بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی منطقه آزاد کیش**

# لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا