

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ - طلوع آفتاب: ۶:۲۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۵ - اذان مغرب: ۱۹:۵۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۷	۳۸	۳۶	۳۸	۴۰	۴۱	۳۸	۳۴
۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۲۹	۲۸	۳۰	۳۱

سبک زندگی

## توقعات بی جایی که نباید از کسی داشته باشیم

فرقی نمی‌کند شما با دیگران چقدر خوب و خوش رفتار باشید، همیشه یک نفر هست که قبول‌تان نداشته باشد و نقدتان کند. لبخند بزنید، آنها را نادیده بگیرید و به راه خود ادامه دهید؛ در این دنیای دیوانه که سعی دارید شما را هم مانند بقیه کنید، سخت‌ترین نبردی که دارید، جنگیدن برای خودتان بودن است، و طبیعی است که اگر برای خودتان بودن بکنید، همه دوست‌تان نخواهند داشت.

### توقع نداشته باشید با نظر شما در مورد خودشان موافق باشند

عشق ورزیدن و احترام گذاشتن به دیگران یعنی به آنها اجازه بدهید خودشان باشند. هر وقت از آنها انتظار نداشته باشید به شیوهی خاصی رفتار کنند، یعنی برای آنها احترام و ارزش قائل هستید. به دیگران بابت همان چیزی که هستند توجه کنید و احترام بگذارید نه بابت چیزی که شما دوست دارید باشند. ما حتی به اندامی نمی‌از آنچه فکر می‌کنیم هم دیگران را نمی‌شناسیم؛ و شناختن واقعی کسی، بخشی بزرگ از همان چیزی است که او را شگفت‌انگیز می‌کند. هر انسانی، استثنایی و زیباست، فقط باید یک جفت چشم صورت و بینا داشت تا این زیبایی‌ها و شگفتی‌ها را دید. هر چه بیشتر کسی را بشناسید، بیشتر خواهید توانست فراتر از ظاهرش بروید و زیبایی‌های او را ببینید.

### انتظار نداشته باشید بدانند شما چه فکری می‌کنید

مسا نمی‌توانیم ذهن دیگران را بخوانیم و هرگز نخواهیم دانست چه احساسی دارند مگر اینکه خودشان حرفی بزنند. مثلا رئیس شما از کجا بداند شما آرزوی بالاتر رفتن سمت‌تان را دارید وقتی تا به حال چیزی به او

### انتظار نداشته باشید با شما هم عقیده باشند

شما لایق شاد بودن هستید و باید همانجور زندگی کنید که دوست دارید. اجازه ندهید عقاید دیگران باعث شود این موضوع را فراموش کنید. شما به این دنیا نیامده‌اید که طبق عقاید دیگران زندگی کنید، پس نباید انتظار داشته باشید دیگران طبق عقاید شما زندگی کنند. هر چه بیشتر به تصمیمات خود در زندگی اهمیت دهید، به تأیید و تصدیق کمتری از سوسوی دیگران نیاز خواهید داشت. شما باید خودتان باشید و از نای خود پیروی کنید، حتی اگر عجیب به نظر برسد. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و با پیشرفت‌ها و موفقیت‌های دیگران از خودتان ناامید نشوید. راه خودتان را بروید و روی هدف‌تان باقی بمانید.

### انتظار نداشته باشید بیشتر از آنچه شما به آنها احترام می‌گذارید به شما احترام بگذارند

قدرت حقیقی، در روح شماست نه در عضلات‌تان. یعنی باید به هر چه هستید ایمان داشته باشید و اراده کنید که طبق ویژگی‌ها و توانایی‌های خودتان دست به عمل بزنید. به خودتان قول بدهید که هرگز محبت و احترام و توجه را از کسی گدایی نکنید، بلکه خودتان به خودتان احترام بگذارید.

### خیلی مهم است که با دیگران با احترام و محبت رفتار کنید، اما مهم‌تر از آن این است که با خودتان مهربان باشید.

شاید احساس کنید برای کسی بی‌ارزش هستید یا شما را نمی‌خواهد اما حتما برای فرد دیگری با ارزش و عزیز و خواستنی هستید. هرگز ارزش و اعتبار خودتان را فراموش نکنید و برای آنهايي که به شما اهمیت می‌دهند وقت صرف کنید.

کودک و نوجوان

## قدناق کردن نوزاد، فایده‌ای هم دارد؟

به منظور جلوگیری با درمان پرتنژانو استفاده می‌کنند؛ اما مواردی که تحت عنوان زانوهای پرتنژی مطرح می‌شود، در بیشتر موارد یک بحث ارثی محسوب می‌شود و اکتسابی نخواهد بود. عضو انجمن فیزیوتراپی ایران مطرح کرد: موارد متعددی مربوط به دررفنگی یا نیمه دررفنگی استخوان ران در مفصل لگن را شاهد بوده ایم که علت آن از قدناق کردن نوزاد منشأ گرفته است، بنابراین معتقدیم در صورتی که قدناق نوزاد صورت نگیرد و با حرکت آزادانه داشته باشد، اثرات بهتری را شاهد خواهیم بود تا اینکه پای کودک بسته باشد و از تحرک آزادانه او جلوگیری شود. این متخصص گفت: شاید به نظر بیاید قدناق شدن یا تنگ در آغوش گرفته شدن برای برخی از نوزادان خوشایند است، ولی برای برخی دیگر همراه با فشار است و باعث

### پوشش گیاهی جزیره کیش

درخت کهور: به سبب محکم بودن درخت کهور از آن در ساخت کشتی استفاده می‌شود و تا ارتفاع ۱۵ متری رشد کرده و سنی معادل ۵۰ تا ۶۰ سال دارد. این درخت تراکم بسیار زیادی دارد که بصورت پراکنده در قسمتهای مختلف جزیره کیش مخصوصاً در قسمتهای مرکزی و جنوبی جزیره کیش دیده می‌شود. برگ بسیار ریزی دارد که یکی از اصلی ترین غذاهای آهو های موجود در کیش می باشد.



### فال حافظ

گفتا برون شدی به تماشای ماه نو از ماه ابروان منت شرم باد و عمریست تالدت ز اسیران زلف ماست غافل ز حفظ جانب یاران خود مشو مفروش عطر عقل به هندوی زلف ما کان جا هزار ناهه مشکین به نیم جو تخم وفا و مهر در این کهنه کشته زار آن که عیان شود که بود موسم درو ساقی بیار باده که رمزی بگویمت از سر اختران کهن سیر و ماه نو شکل هلال هر سر مه می دهد نشان از افسر سیامک و ترک کلاه زو حافظ جناب پیر مغان مامن وفاست درس حدیث عشق بر او خوان و ز او شنو

### کاریکاتور



بندرعباس:	حسین فریدونی
جزیره قشم:	مجید ترخان
بندر لنگه:	محمدحمیرانی
بندر چارک:	مجید قایدی پور
بستک:	جاسم عبادی
پارسیان:	علی غنی پور
بندر خمیر:	محمد خوش گر

اقتصاد کیش  
خری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی  
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۰۶  
eGhtesadekKish@yahoo.Com

یکشنبه ۱۹ مرداد ۱۳۹۹، ۱۹ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۹ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۳۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان  
چهل قاعده عشق

قاعده سی و نهم: از حبله و دسیسه نترس. اگر کسانی دامی برایت بگسترانند تا صدمه‌ای به تو بزنند، خدا هم برای آنان دام می‌گسترند. چاه کن اول خودش ته چاه است. این نظام بر جزا استوار است. نه یک ذره خیر بی‌جزا می‌ماند، نه یک ذره شر. تا او نخواهد برگری از درخت نمی‌افتد. فقط به این ایمان بیاور. «شمس تبریزی»

آموزش آشپزی

## چیزیک



فرابا حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. ویفر یا خرده های نان را با کره در یک ظرف مخلوط کرده و بعد در یک ظرف مخصوص فر به ابعاد ۳۰x۱۰ یا ۳۰x۹ اینچی ریخته و خوب فشار داده و بعد تا زمانی که رویه ی کیک حاضر شود در یخچال نگهداری کنید.  
پنیر خامه ای را با همزن برقی در یک کاسه بزرگ هم زده و بعد شکر، تخم مرغ، وانیل و چیپس های شکلاتی ساده را با آن خوب مخلوط کرده و بعد روی کیک که در یخچال گذاشته ایم می ریزیم.  
حالا چیزیک را برای ۵۵ تا ۶۰ دقیقه داخل فر بگذارید. بعد از پخت اجازه دهید کیک برای ۱۵ دقیقه خشک شود. حالا با یک چنگال فلزی سعی کنید کیک را از ظرف بیرون آورده و در یک ظرف مناسب درب دار قرار داده و برای حداقل ۸ ساعت داخل یخچال بگذارید. می توانید هنگام سرو چیزیک را با توت فرنگی و برگ نعناع

تزیین کنید.  
فراموش نکنید که این چیزیک را باید در یک ظرف درب دار در یخچال نگه دارید.

عکس روز



دریاچه مهارلو، از توابع شهرستان شیراز

**(( آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای ))**  
شماره: ۹۹/۸۴۷/۸/۵  
نوبت اول  
\* مناقصه کژار: شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه های منطقه آزاد کیش  
\* نوع مناقصه: عمومی یک مرحله ای  
\* موضوع مناقصه: عبارات است از تامین خدمات حمل و نقل عمومی کارکنان و خودروهای مورد نیاز اماکن متعلق به شرکت  
\* بر آورد اولیه مناقصه: مبلغ بر آورد اولیه مناقصه به شرح جدول ذیل می باشد.  
خودروهای بدون راننده  
ردیف | نوع خودرو | کلاس خودرو | نوع برند | مدل سال | مبلغ پایه اجاره ماهانه (مقتصد و مستطاد) | تعداد خودرو | مبلغ پایه اجاره ماهانه (مقتصد و مستطاد) | سال اول - سال دوم |  
۱ | سواری | مدیریتی | تویوتا هیوندای، نیسان، کیا | ۲۰۱۷ | ۷۰۰۰۰۰۰۰ | ۳ | ۲۰۰۰۰۰۰۰ | ۲۵۲۰۰۰۰۰۰۰ |  
۲ | شاسی بلند | مدیریتی | تویوتا هیوندای، نیسان، کیا | ۲۰۱۷ | ۷۰۰۰۰۰۰۰۰ | ۲ | ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ | ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ |  
۳ | ون ۱۵ نفره | سرویس دهی | تویوتا هیوندای، نیسان، کیا | ۲۰۱۵ | ۸۰۰۰۰۰۰۰۰ | ۱ | ۸۰۰۰۰۰۰۰۰ | ۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ |  
نرخ اجاره ی سال دوم با ۱۰٪ افزایش نسبت به سال اول محاسبه شده است.

دو دفتر مرکزی مناقصه کژار: جزیره کیش، بلوار ایران، ساختمان اداری کاکتوس، دبیرخانه شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه های منطقه آزاد کیش - تلفن: ۴۴۲۲۸۵۳-۰۷۶  
دفتر تهران: بزرگراه آفریقا، بالاتر از چهار راه شهید حقانی (جهان کودک)، نبش کوچه کیش، پلاک ۴۵، ساختمان سازمان منطقه آزاد کیش - تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۸۴۷۶۸  
\* **حدنصاب شرکت کنندگان:** حداقل تعداد شرکت کنندگان جهت بازگشایی پاکات "الف"، "ب" و "ج" شرکت کننده و پاکات پیشنهاد قیمت "ج" ۲ شرکت کننده می باشد.  
\* **زمان بازگشایی پیشنهادات:** پیشنهادات واصله ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۲ در جلسه کمیسیون معاملات در دفتر مرکزی مناقصه کژار بازگشایی خواهد شد. حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی در صورت ارائه معرفی نامه معتبر کتبی، مجاز می باشد.  
\* **شرایط مناقصه:**  
- شرکت کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی در مناقصه آزاد است.  
- هزینه های درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می باشد.  
- به پیشنهاداتی 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 مناقصه و پیشنهادهایی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.  
- اعتبار پیشنهادات واصله سه ماه می باشد و با نظر مناقصه کژار برای یک دوره قابل تمدید است.  
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۴۴۲۲۸۵۳-۰۷۶ تماس گرفته و یا به سایت www.kish.ir مراجعه فرمایید.  
**شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه های منطقه آزاد کیش**

اقتصاد کیش رادر صفحه EGHTEADKISH دنبال کنید