

# 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

## عاداتی ساده برای شروع یک روز خوب

بروید. تحقیقات دانشمندان نشان می دهد، لیختن زدن فواید زیر را به ارمانان می آورد: وقتی لیختن می زید بدنتان هورمون هایی مثل آندورفین ترشح می کند که باعث می شود احساس خوبی داشته باشید.

این یعنی وقتی به محض بیدار شدن لیختن می زید روزتان را با یک حس و حال خوب شروع خواهید کرد. علاوه بر این، وقتی لیختن می زید در اثر ترشح سرتوتین حال و هوای شما بهتر شود. لیختن باعث می شود سیستم دفاعی بدنتان تقویت شود. پس اگر روزتان را با نشاط شروع کنید و تا پایان روز لیختن را فراموش نکنید، در واقع از ابتلا به بیماری ها هم جلوگیری می کنید، مخصوصا در فصل شیوع آنفولانزا.

**تخت تان را مرتب کنید**

بسیار ساده بنظر می رسد و احتمالا چیزی است که مادران همیشه به شما یادآوری می کرد، اما دلیلی دارد که مرتب کردن رختخواب تان در صبح، زمینه را برای موفقیت شما فراهم می کند.

این عمل ساده سازماندهی صاف کردن ملحفه، مرتب کردن بالش ها، کشیدن رو تختی و ترک کردن اتاق خوابتان در یک وضعیت مرتب، مغز نیمه خواب و بسیار تاثیر پذیر شما را تشویق می کند که نظم و ترتیب و آرامش به وفور وجود دارد. آرامش بیشتر، برابر است با استرس کمتر و استرس کمتر یعنی خلق و خوی بهتر، بهره وری بیشتر و (انشالله) یک روز بهتر.

**روزتان را برنامه ریزی کنید**

یک لیست ساده از سه کار مهمی که دوست دارید در کوتاه مدت مثلا قبل از ظهر یا قبل از پایان



روز به انجام برسانید، می تواند از نظر کمک کردن به شما برای پیشرفت آرام در طول

آیا میدانید

## زودتر از ساعت ۶ صبح بیدار شوید، تا افسردگی نگیرد

مطالعات جدید نشان داده است افرادی که پیش از ساعت ۶ صبح از خواب بیدار می شوند، در مقایسه با کسانی که پس از این ساعت بر می خیزند، سالم تر و شادتر هستند و احساس خوشبینی بیشتری دارند. سالها پیش جبران خلیل جبران، شاعر و نویسنده مشهور لبنانی، در تأیید مزایای زود بیدار شدن و استفاده بیشتر از روز برای انجام دادن کارها گفته است: «دنیا نرود برای کسی است که زود از خواب بیدار می شود». همچنین ضرب المثل دیگری به زبان آلمانی وجود دارد که می گوید: «هر کسی می خواهد رویاه را به دام بیندازد، باید همزمان با جوجه ها بیدار شود.» درباره سحر خیزی نقل قولها، ضرب المثل های مشهوری وجود دارد که بر ضرورت و ارتباط آن با سلامت تأکید می کند. در مطالعه ای که در مجله «تحقیقات روانپزشکی» منتشر شده، آمده است افرادی که شب ها زود می خوابند و پیش از ساعت ۶ صبح از خواب بیدار می شوند، ۲۵ درصد کمتر از دیگران، در معرض ابتلا به افسردگی هستند.

روزنامه انگلیسی «دیلی میل» به نقل از بیلی بوش، پزشک و روانشناس استرالیایی، آورده است: بیدار شدن از خواب بسیار آسان تر از آن است که به نظر می رسد. شما می توانید ساعت بیولوژیک بدنتان را دوباره تنظیم کنید. بدن شما این کار را دوست دارد و از آن استقبال می کند زیرا بار دیگر به ریتم اولیه و طبیعی تر خود باز می گردد.

وی افزود: توصیه می شود که افسردگی ۳۰ دقیقه زودتر از زمان معین برای رفتن به محل کار یا انجام کارهای روزانه از خواب بیدار شوند و این زمان را به انجام کارهای لذت بخش و مفید مانند ورزش، مدیتیشن، لذت بردن از یک فنجان چای یا قهوه و... اختصاص دهند.



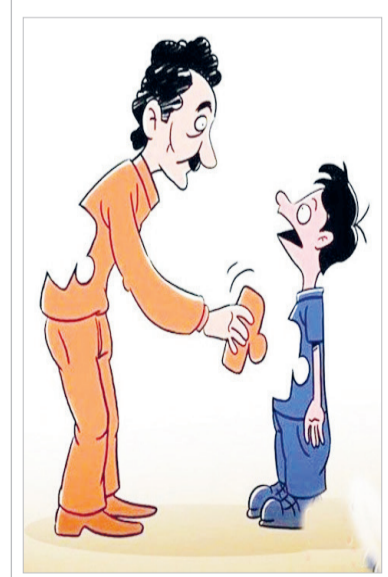
پوشش گیاهی جزیره کیش

فال حافظ

کاریکاتور

کرشمه ای کن و بازار ساحری بشکن به غمزه رونق و ناموس سامری بشکن به باد ده سر و دستار عالمی یعنی کلاه گوشه به آیین سروری بشکن به زلف گوی که آیین دلبری بگذار به غمزه گوی که قلب ستمگری بشکن برون خرام و ببر گوی خوبی از همه کس سزای حور بده رونق پری بشکن به آهوان نظر شیر آفتاب بگیر به ابروان دوتا قوس مشتری بشکن چو عطر سای شود زلف سنبل از دم باد تو قیامتش به سر زلف عنبری بشکن چو عنده لب فصاحت فرودش ای حافظ تو قدر او به سخن گفتن دری بشکن

درخت کرت: این درخت نیز همانند درخت کهور تا ارتفاع ۱۵ متری رشد میکند و مناسب مناطق گرمسیر می باشد. غواصان قدیم جزیره کیش برای جلوگیری از زخم شدن بدنشان با آب شور دریا، از میوه درخت کرت استفاده می کردند. با جوشاندن میوه درخت کرت میتوان چسب تهیه کرد.



### مآیندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۶۱۵
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

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب مقام 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: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸) فکس: ۴۴۲۴۹۶۸

امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادفاد، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷ eGhtesadekKish@yahoo.Com

دوشنبه ۲۰ مرداد ۱۳۹۹، ۲۰ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۱۰ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۳۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان چهل قاعده عشق

**قاعده سی و هفتم:** ساعتی دقیق تر از ساعت خدا نیست. آن قدر دقیق است که در سایه اش همه چیز سر موقعش اتفاق می افتد. نه یک ثانیه زودتر، نه یک ثانیه دیرتر. برای هر انسانی یک زمان عاشق شدن هست، یک زمان مردن. «شمس تبریزی»

### آموزش آشپزی دسر نارگیل

کاملا مخلوط کرده و آن را روی حرارت بگذارید. بعد از جوش آمدن، مرتب به هم بزنید تا کاملاً زرده ها پخته شده و مایه صاف و یکدست باشد. در این مرحله پودر نارگیل را اضافه و مخلوط کنید. سپس مواد را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید.

پودر ژلاتین را به روش ماری با مقدار کمی آب روی حرارت بخار کتری بگذارید تا حل شود. پودر خامه ای و خامه را هم مخلوط کنید و خوب به هم بزنید. حالا همه مواد را در مخلوط کن ریخته تا کاملاً زده شود. از مواد به اندازه یک فنجان بردارید و با رنگ خوراکی مسود نظر تان مخلوط کنید و برای تزئین نگه دارید و بقیه مواد را در قالب زله بریزید و یک و نیم ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً منجمد شده و بعد مواد رنگی را روی آن بریزید و چند ساعت دیگر در یخچال بگذارید. طرف زله را در دیس مناسبی برگردانید و روی آن را با پودر پسته و پودر نارگیل تزئین کنید و از مهمانان خود پذیرایی نمایید.

**مواد لازم:**  
 ۲ لیوان خامه فرم گرفته  
 ۲۵۰ گرم پنیر خامه ای  
 یک پیمانه پودر نارگیل  
 دوسوم لیوان پودر ژلاتین  
 ۵ عدد زرده تخم مرغ  
 یک لیوان شیر نارگیل  
 یک لیوان شکر  
**طرز تهیه:**  
 زرده های تخم مرغ را با شکر مخلوط کنید و خوب بزنید تا پف کند. بعد شکر نارگیل را به شکر و زرده ها اضافه کنید و



عکس روز خدایوت

## آگهی تجدید مناقصه عمومی دو مرحله ای تامین ماشین آلات سنگین جهت دفن پسماند، حمل مصالح و ساماندهی شهری در سطح جزیره زیبای کیش

شماره مناقصه: ن/ع/۲/۹۹/۰۳

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: ۰۲۱-۸۸۷۸۰۷۴۷

موضوع مناقصه: تامین ماشین آلات سنگین جهت دفن پسماند، حمل مصالح و ساماندهی شهری در سطح جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۱۲ ماه شمسی

مبلغ برآورد: ۱۶,۲۱۷,۵۰۰,۰۰۰ (شانزده میلیارد و دویست و هفده میلیون و پانصد هزار ریال)

تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۶

آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادهای: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۰۵

محل فروش و تحویل پیشنهادهای: دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه گزار

تاریخ و محل گشایش پیشنهادهای (پاکت "الف" و "ب"): ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۰ در دفتر مرکزی مناقصه گزار تبصره ۱: زمان و مکان تشکیل جلسه گشایش پاکت های قیمت "ج" در جلسه گشایش پاکت های "الف" و "ب" اعلام خواهد شد. تبصره ۲: حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی در صورت ارائه معرفی نامه معتبر کتبی، مجاز می باشد.

مبلغ خرید اسناد مناقصه: ۳,۰۰۰,۰۰۰ (سه میلیون) ریال ریال که می بایست به 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- مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۸۱۰,۸۷۵,۰۰۰ ریال 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 مناقصه گزار

۳- ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام شرکت عمران آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مناقصه

ترتیب دریافت اسناد مناقصه:

شرکت کنندگان در مناقصه پس از دریافت یا خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مناقصه گزار تسلیم نمایند:

- تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهادها
- تسلیم پیشنهادهای در مهلت مقرر در فراخوان
- دریافت رسید تحویل پیشنهادهای

سایر شرایط مناقصه:

- پیشنهاد دهندگان مطابق اسناد مناقصه مورد ارزیابی فنی - بازرگانی قرار می گیرند و ضریب تأثیر فنی ۳۰٪ و حداقل امتیاز قابل قبول برای پذیرفتن پیشنهادهای ۶۵ می باشد.

• به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، 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 هر دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

• پیشنهادهای شرکت کنندگان حداقل ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می باشد.

• سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه 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