

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۹ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۹ - اذان مغرب: ۱۹:۱۵

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | سیریک | جاسک |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-------|------|
| ▲ ۳۷ | ▲ ۴۱ | ▲ ۳۸ | ▲ ۳۹ | ▲ ۴۴ | ▲ ۳۸ | ▲ ۴۱ | ▲ ۳۶ |
| ▼ ۳۱ | ▼ ۲۷ | ▼ ۲۹ | ▼ ۳۰ | ▼ ۲۵ | ▼ ۲۱ | ▼ ۲۵ | ▼ ۳۰ |

سبک زندگی

تعریف تاب آوری و بهترین راه برای تقویت آن

تاب آوری یک قدرت روحی هنگام مواجهه با استرس و سختی است و یک راهکار ذهنی برای قدرت بخشیدن به افراد است و باعث می شود که این افراد هنگام سختی ها از درون نشکنند. روانشناسان باور دارند افرادی که تاب آوری بالایی دارند، بهتر از بقیه می توانند زندگی خود را بعد از هر سختی و بلای بزرگ دوباره ادامه دهند. مواجه شدن با تغییرات زندگی یا از دست دادن، یکی از بخش های مهم زندگی است که برای همه اتفاق می افتد و افراد سطوح مختلفی از احساسات را تجربه می کنند. بعضی از این چالش ها ممکن است خفیف باشد. در حالی که برای بعضی دیگر، اثرات زیادی روی افراد باقی می گذارد. اینکه ما چگونه با این مشکل رفتار می کنیم و چه واکنشی نسبت به آن ها نشان می دهیم، همه آن ها نتایج روانی در بلند مدت دارد.

عواملی که به تاب آوری افراد مربوط است

بعضی از افراد هستند که طبیعتاً این ویژگی ها را دارند و در طول زندگی به گونه ای رفتار می کنند که این ویژگی ها باقی می ماند. اگر چه این رفتارها همیشه هم ذاتی نیست و می توان از طریق مهارت ها نیز آن را ارتقا داد.

حمایت اجتماعی

یکی از عوامل و متغیرهایی که به تاب آوری مربوط است، این است کسانی که از نظر ذهنی قوی هستند، می توانند خانواده و دوستان خود را کمک کنند تا آن ها بتوانند با مشکلاتشان بهتر کنار بیایند.

عوامل دیگری که به تاب آوری مربوط است، شامل موارد زیر می باشد:

- نگاه مثبت به خود و توانایی ها
- ظرفیت واقع بین بودن و پایداری به برنامه های زندگی
- قدرت کنترل درون
- برقراری مناسب ارتباط با دیگران
- نگاه کردن به خود به عنوان یک مبارز تا یک قربانی

آگهی 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/۹۹/۰۹
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: ۴۴۲۱۳۸۰-۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶
دفتر تهران: بزرگراه آفریقا - بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) - نبش خیابان کیش - ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف. تلفن: ۸۸۷۸۰۷۴۷-۸۸۷۸۰۷۴۷-۰۲۱

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: ۱۶,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (شانزده میلیارد و دویست میلیون ریال)

تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی نوبت دوم تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۳۰

آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۰۹

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

تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکت الف و ب): ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۱۲ 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 هر کال که می بایست به روش ذیل ارائه شود:

۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۸۹۹۹-۸۲۰-۴۱۱ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش

مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۸۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال که می بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:

۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۸۹۹۹-۸۲۰-۴۱۱ 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 پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
- دریافت رسید تحویل پیشنهادها

سایر شرایط مناقصه:

- شرکت کنندگان می بایست حداقل به میزان مبلغ مناقصه، کارکرد در قرار دادهای مشابه در پنج سال گذشته (حداکثر در ۴ قرار داد) داشته باشند و مدارک و مستندات آن (شامل رونوشت قرارداد به همراه آخرین صورت وضعیت تأیید شده یا مفاصحا حساب تامین اجتماعی در خصوص کارهای اتمام یافته) را در پاکت "ب" ارائه نمایند. در غیر این صورت شرکت کننده از مناقصه فوق حذف می گردد.
- 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.
- پیشنهادات شرکت کنندگان حداقل تا 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 ۴۴۲۱۳۸۰-۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶ تماس یا به سایت های www.urban.kish.ir و www.kish.ir مراجعه فرمایید.

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

بزرگترین و معتبرترین مجموعه آرایشی و بهداشتی کیش

شعب یاسی در جزیره کیش:
پردیس ۲ غرفه ۱۱۲ و ۱۱۳، مرکز تجاری غرفه ۱۲۸ و ۱۰۷ و ۳۱
مروارید غرفه ۱۴۴، رویا مال غرفه ۳، پردیس ۱ غرفه ۹۴

09361962490 @YASIKISHCOM @YASIKISH

WWW.YASIKISH.COM INFO@YASIKISH.COM

دوشنبه ۲۴ شهریور ۱۳۹۹، ۲۵ محرم ۱۴۴۱، ۱۴ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۷۱ (۹۵۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

برای موفقیت باید از ۳ مرحله گذشت:
ابتدا مورد تمسخر واقع میشوی
سپس با خشونت به مخالفت با تو میپردازند
سرانجام به تو ایمان می آورند

«آرتور شوپنهاور»

آموزش آشپزی

دونات شکلاتی خانگی

مواد لازم:
آرد سفید: ۳ لیوان
شیر گرم: ۱ لیوان
شکر: نصف لیوان
خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری
پنیر خامه ای: ۲ قاشق غذاخوری
روغن مایع: ۱/۳ لیوان
وانیل: نصف قاشق چایخوری
بیکنینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری
نمک کمی

مواد لازم برای تزئین:
شکلات شیری: ۵۰ گرم

شکلات کاکائویی: ۱۰۰ گرم
پودر گردو یا پسته: به اندازه لازم
ترافل: به اندازه لازم
دونات شکلاتی خانگی

دستور تهیه:
آرد و بیکنینگ پودر را با هم مخلوط کنید و ۲ تا ۳ بار الک کنید. سپس شیر، پنیر خامه ای، وانیل، نمک، روغن مایع و خمیرمایه را داخل مخلوط کن بریزید و خوب هم بزنید تا کاملاً یکدست شوند. روی مواد بدست آمده را بپوشانید و به مدت ۱ ساعت در جای گرم قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود. بعد از اینکه مایه یکدست کاملاً پف کرد، مخلوط آرد و بیکنینگ پودر را کم به آن اضافه کنید و بادست خوب ورز دهید. مجدداً خمیر را در ظرف در دار و جای گرمی قرار دهید و بگذارید تا ۲ ساعت دیگر استراحت کند. بعد از اینکه حجم خمیر تغییر کرد و سبک

عکس روز

حال و هوای سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای خرید گل های فصلی اطلسی F1 و پرورش جهت کاشت در سطح جزیره زیبای کیش

شماره مناقصه: ن/ع/۹۹/۰۷
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: ۴۴۲۱۳۸۰-۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶
دفتر تهران: بزرگراه آفریقا - بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) - نبش خیابان کیش - ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف. تلفن: ۸۸۷۸۰۷۴۷-۸۸۷۸۰۷۴۷-۰۲۱

موضوع مناقصه: خرید گل های فصلی اطلسی F1 و پرورش جهت کاشت در سطح جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۶ ماه شمسی

مبلغ برآورد: ۱۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (یازده میلیارد و هفتصد میلیون ریال)

تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی نوبت دوم تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۳۰

آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۰۹

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

تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکت الف و ب): ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۱۲ در دفتر مرکزی مناقصه گزار

تبصره: 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 که می بایست به روش ذیل ارائه شود:

۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۸۹۹۹-۸۲۰-۴۱۱ 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 پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
- دریافت رسید تحویل پیشنهادها

سایر شرایط مناقصه:

- شرکت کنندگان می بایست حداقل به میزان مبلغ مناقصه، کارکرد در قرار دادهای مشابه در پنج سال گذشته (حداکثر در ۴ قرار داد) داشته باشند و مدارک و مستندات آن (شامل رونوشت قرارداد به همراه آخرین صورت وضعیت تأیید شده یا مفاصحا حساب تامین اجتماعی در خصوص کارهای اتمام یافته) را در پاکت "ب" ارائه نمایند. در غیر این صورت شرکت کننده از مناقصه فوق حذف می گردد.
- 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.
- پیشنهادات شرکت کنندگان حداقل تا 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 ۴۴۲۱۳۸۰-۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶ تماس یا به سایت های www.urban.kish.ir و www.kish.ir مراجعه فرمایید.

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش رادر صفحه EGHITESADKISH دنبال کنید