

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۰ - طلوع آفتاب: ۵:۵۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۱ - اذان مغرب: ۱۷:۳۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۹	▲ ۳۴	▲ ۳۵	▲ ۳۲
▼ ۲۶	▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۲۳	▼ ۱۵	▼ ۱۳	▼ ۱۸	▼ ۲۵

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۱۴۱۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

سبک زندگی

۵ تکنیک پر طرفدار و ساده برای مدیریت زمان

۱. **نزدودن غیر ضروری ها از تکنیک های مهم مدیریت زمان**

یکی از مشکلاتی که همه ما درگیر آن هستیم صرف وقت های اضافه برای کارهایمان است. بنابراین با مدیریت و برنامه ریزی زمان می توانید، این زمان های اضافه برای انجام کارها را بکاهش دهید. حذف کردن غیر ضروری ها، این زمان را سازه تر و ثمر بخش تر خواهد کرد. هر چیزی که از رسیدن به هدف اصلی جلوگیری می کند، می تواند غیر ضروری باشد. مثلا اگر هدفتان چک کردن ایمیل است نیاز به صرف ۴۵ دقیقه زمان برای گشتن در فیسبوک نیست. در مدیریت زمان باید کارها در ساعات مشخصی انجام شود بنابراین نباید زمان های زیادی را برای کارهای فرعی قرار

زمان از گرانترین دارایی شماست. بسیاری از ما در انجام کارهای روزانه دچار کمبود زمان می شویم و نمی توانیم کارهایمان را به موقع و درست به پایان برسانیم در چنین زمانی نیاز به مدیریت زمان احساس می شود. مدیریت زمان عنوان مهارتی است که به شما کمک میکند تمام کارهای خود را سریعتر و به موقع انجام دهید و هیچ گاه دچار کمبود زمان نشوید.

کسانی که در زندگی خود مدیریت و برنامه ریزی زمان دارند کارهای خود را در اسرع وقت و به شکل صحیح انجام می دهند. این افراد از زمان خود به صورت موثرتر و بسیار پربارتر استفاده می کنند زیرا تمرینات و مهارت های مدیریت زمان را به خوبی یاد گرفته اند و در زندگی شخصی به کار گرفته اند.

نکته

هدف اصلی ما در زندگی کمک به دیگران است. اگر نمی توانید دیگران را یاری کنید، حداقل آزارشان ندهید.

« دالایی لاما »

آموزش آشپزی

گوشت لوبیا؛ غذای محلی و جذاب کاشان

داخل قابلمه بریزید. گوشت ها را بشوید و به همراه لوبیاها به قابلمه اضافه کنید. (دنبه در این غذا به لذیذ شدن آن کمک می کند). ادویه را هم بریزید و مقداری آب به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد.

- ابتدای بخت کمی شعله را زیاد کنید تا کمی بجوشد و قل بخورد، بعد حرارت را کم کرده و تا وقتی گوشت و لوبیا کاملاً نرم شود بپزید.
- هر چند وقت یکبار در قابلمه را بردارید و غذا را هم بزنید، اگر آب آن کم شده بود مقداری به آن آب اضافه کنید و در آخر آن را با پیچسید و ادویه ها را بسته به طبعتان تنظیم کنید.
- گوشت لوبیای شما آماده است، آن را در ظرف مخصوص بریزید و زمانی که می خواهید گوشت را بکوبید ۱. پیاز را پوست گرفته و بصورت نگینی خرد کنید.

مواد لازم:
گوشت گوسفندی با دنبه (ماهیچه و قلم): ۵۰۰ گرم
لوبیا سفید: ۳۰۰ گرم
پیاز بزرگ: یک عدد
نمک و فلفل: به مقدار لازم
زردچوبه: به مقدار لازم
دارچین برای سرو: به مقدار لازم
طرز تهیه:
۱. پیاز را پوست گرفته و بصورت نگینی خرد کنید.

عکس روز

۵. کم کردن وقفه هنگام کار از اصول مدیریت زمان

در زندگی چیزی مانند بازدارنده را بشناسید و آن ها را کاهش دهید اما شاید نتوانید از این موارد بکاهد و ولی حتما می توانید روش درست برخورد و مواجهه با آن ها را بدانیم و تغییرشان دهیم. برای مثال اگر یکی از دوستانتان کاری را در حین انجام پروژه مهم کاریتان به شما یاد آید، پروژه ای را که شروع کرده اید، تمام کنید و سپس کار جدید را شروع کنید. اما در برخی از مواقع شرایط به گونه دیگری است برای مثال اگر کارفرمای شما از شما انجام کاری را درخواست کرد اولویت کاری شما کار رزیتان خواهد بود. صرف وقت بیشتر در هر شغلی، چه اداری، چه آزاد سبب تمرکز بیشتر در وظایف کاری و کسب نتیجه ی بهتر می شود.

آگهی مزایده عمومی شرکت ایران سازه (مرحله اول)

شرکت ایران سازه در نظر دارد، تعدادی از املاک خود را از طریق مزایده عمومی با وضع موجود و مشخص شده به فروش برساند. متقاضیان می توانند با مراجعه به آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان توانیر، میدان شهید عباسپور، خیابان نظامی گنجوی، بن بست روانسر، پلاک ۸ از تاریخ نشر اولین آگهی لغایت روز پنج شنبه ۱۳۹۹/۰۸/۰۸ (ساعت ۸ صبح لغایت ۱۹، همه روز به جز ایام تعطیل) با پرداخت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱/۱۸۶۵۷۹۲/۳۱۸/۱۷۳۴ بانک توسعه تعاون شعبه توانیر بنام شرکت ایران سازه (به ازای هر ردیف ملک) اسناد مزایده را دریافت نموده و ضمن مطالعه ضوابط و رعایت مقررات مربوطه پیشنهاد قیمت خود را همراه با اوراق تکمیل شده در پاکات در بسته مزایده قراردادده و از همان تاریخ نشر اولین آگهی تا روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۰۸ به نشانی پیش گفته تحویل و رسید دریافت نمایند. متقاضیان می توانند به منظور هماهنگی لازم برای بازدید یا هر گونه سوال احتمالی در زمینه املاک موضوع مزایده با شماره تلفن ۰۹۱۹۸۰۰۵۳۸۶ و ۰۲۱۸۸۷۷۶۹۳۹ تماس حاصل نمایند. بازگشایی پاکات با حضور نمایندگان شرکت ایران سازه، نهادهای نظارتی و متقاضیان ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۰، در خیابان مطهری، بعد از قائم مقام فراهانی، شماره ۳۳۴ ساختمان IGI برگزار می گردد. ضمناً (اسناد مزایده از طریق سایت www.ssic.ir ، www.tamin-cement.com ، www.iransazeh.ir نیز پس از پرداخت وجه بصورت اینترنتی قابل دریافت می باشد که پرینت پرداخت وجه می بایست ضمیمه اسناد گردد)

ردیف	کد	شرکت مالک	نوع ملک	نوع کاربری	مترمربع عرصه	متر مربع اصلی/فرعی	پلاک	قیمت پایه	مالکیت	آدرس
هرمزگان										
۱	۵۱۹	ایران سازه	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۱۵.۹۲	نوار ساحلی NVC۲	۶۲,۵۹۶,۸۰۰,۰۰۰	۱۰۰٪	جزیره کیش - ساحل مرجان برج سایه - قطعه NVC۲ سایه کیش ۱۲B
۲	۵۲۲	ایران سازه	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۱۴.۵۸	نوار ساحلی NVC۲	۶۱,۸۷۳,۲۰۰,۰۰۰	۱۰۰٪	جزیره کیش - ساحل مرجان - برج سایه - قطعه NVC۲ سایه کیش ۱۲B۱
۳	۵۲۷	ایران سازه	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۴۸.۸۲	نوار ساحلی NVC۲	۸۳,۳۳۹,۲۰۰,۰۰۰	۱۰۰٪	جزیره کیش - ساحل مرجان - برج سایه - قطعه NVC۲ سایه کیش A۱۴
۴	۵۲۹	ایران سازه	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۱۵.۹۲	نوار ساحلی NVC۲	۶۴,۹۱۵,۲۰۰,۰۰۰	۱۰۰٪	جزیره کیش - ساحل مرجان - برج سایه - قطعه NVC۲ سایه کیش B۱۴
۵	۵۳۱	ایران سازه	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۲۸.۳۹	نوار ساحلی NVC۲	۷۷,۰۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰٪	جزیره کیش - ساحل مرجان - برج سایه - قطعه NVC۲ سایه کیش C۱۴
۶	۵۳۳	ایران سازه	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۲۹۹.۸۷	نوار ساحلی NVC۲	۱۷۹,۹۲۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰٪	جزیره کیش - ساحل مرجان - برج سایه - قطعه سایه کیش E۱۵
۷	۵۳۵	ایران سازه	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۹۰.۸	نوار ساحلی NVC۲	۴۰,۸۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰٪	جزیره کیش - ساحل مرجان - برج سایه - قطعه NVC۲ بلوک A۶ واحد ۲C

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه