اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ ـ طلوع آفتاب: ۶:۲۱ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۱ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ ـ اذان مغرب: ۱۷:۱۹

شنبه ۸ آذر ۱۳۹۹، ۱۲ ربیع الثانی ۱۴۴۲، ۲۸ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۲۱ (۱۰۰۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

بیمه نامه حوادث خانواده

با روزی ۹۶۰ تومان، در حوادث
تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰
✔ صدور انواع بیمه نامه
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید
بیمه نامه
هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند بزنید

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۳۰	▲ ۳۰	▲ ۲۴	▲ ۲۹	▲ ۲۷
▼ ۲۰	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۱۴	▼ ۱۴	▼ ۹	▼ ۱۵	▼ ۲۰

نکته

۱۰درصد از زندگی‌تان وقایعی است که با آن روبه‌رو می‌شوید و ۹۰درصدِ باقی‌مانده شیوه‌ی برخورد و پاسخ‌گویی به آنهاست.

«لو هولتر»

سبک زندگی

اگر زود رنج هستید این ۷ کار را انجام دهید

گاهی احساس تحریک‌پذیری ما در سطح بالایی قرار دارد و مشکلاتی زیادی در زندگی و روابط‌مان ایجاد می‌کند.

در واقع اغلب اوقات بیشتر دیگران را اذیت می‌کنیم و آنها از ما دور می‌شوند. افرادی که زودرنج هستند اگر به درمان خود توجه نکنند جامعه آنها را پس می‌زند و تنها می‌مانند. در ادامه با مواردی که نیاز است برای کنترل و کاهش سطح زود رنجی خود انجام دهید آشنا می شوید.

۱. تعیین سطح تحریک‌پذیری خود

وقتی کسی می‌پرسد چرا اینقدر بداخلاقی، وسوسه انگیز است که به او با صدایی رسا و محکم بگویید: «من بداخلاق نیستم!» حتی ممکن است هر فرد دیگری را که بخواهد علت کج خلقی شما را بداند سرزنش کند بگویید که مشکلی ندارید؛ اما انکار تحریک‌پذیری و زود رنجی شما احساس بدتری را به خودتان وارد می‌کند.

وقتی متوجه می‌شوید که همه اطرافیان‌تان از بابت شما به دلیل کج خلقی و عصبی بودن، احساس ناراحتی می‌کنند، توجه کنید که سطح تحریک‌پذیری شما چه اندازه است. لزوما لازم نیست اعلام کنید که احساس تحریک‌پذیر بودن می‌کنید. شاید فقط باید به خودتان اعتراف کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نام گذاری احساسات شما می‌تواند شدت بار روانی آنها را کمتر کند. تحریک پذیری خود را در مقیاس ۱ تا ۱۰ اندازه بگیرید. یک مطالعه نشان داد، هنگامی که افراد خشم خود را رتبه بندی می‌کردند، علائم فیزیولوژیکی خشم بر بدن آنها کاهش می‌یابد و احساس آرامش بیشتری می‌کردند. بنابراین یک دقیقه طول می‌کشد تا احساسات خود را، زمانی که از موضوعی رنجیده هستید، اندازه بگیرید و سطح تحریک‌پذیری خود را بیابید.

۲. چه موضوعی شما را تحریک کرده است که پرخاشگر شدید؟

منبع تحریک‌کننده آشکار است. جیغ کودکان ممکن است دلیل واضحی برای خشم و رنج شما باشد. در زمان‌های دیگر، فقط ممکن است از دنده‌ی چپ بیدار شده باشید. بدون دلیل واضحی احساس سرخوردگی و عصبانیت می‌کنید.

این موقعیت یعنی از خود به خوبی مراقبت نکردید و بدون توجه به مسائل زندگی، اجازه ضربه به احساسات خود را دادید. افت فشار یکی از علائم فیزیکی تحریک‌پذیری شما است.

اگر بتوانید منبع را تعیین کنید، ممکن است بتوانید مشکل را حل کنید؛ اما به خاطر داشته باشید که گاهی اوقات، تحریک‌پذیری ناشی از هیچ چیز خارجی نیست. گاهی اوقات، این فقط یک تجربه طبیعی انسانی است یا ممکن است ناشی از چیزی داخلی باشد، مانند تغییر هورمون یا یک مسئله سلامت روانی مانند افسردگی.

۳. چند نفس عمیق

افکاری مانند «من نمی توانم تحمل کنم تا یک دقیقه دیگر هم اینجا باشم» تحریک‌پذیری شما را تغذیه خواهد کرد. بدن شما بر این اساس با آزاد کردن کورتیزول (هورمون استرس) پاسخ خواهد داد. پس ممکن است تپش قلب، افزایش فشار خون و تعرق کف دست را تجربه کنید. چند نفس آهسته و عمیق می‌تواند پاسخ فیزیولوژیکی شما را آرام کند. هنگامی که بدن شما کمی آرام‌تر می‌شود، مغز نیز ممکن است به آرامش بازگردد. هنگامی که شما احساس استرس و تحریک‌پذیری می‌کنید، سعی کنید از بینی ۳ بار به آرامی تنفس کنید و برای ٤ ثانیه نفس خود را نگه دارید سپس از راه دهان هوا را از شش‌ها خارج کنید.

۴. استراحت کنید

هنگامی که شما در حال کار بر روی یک پروژه خسته کننده هستید یا زمانی که در یک محیط احساس افزایش سطح استرس دارید، بهتر است استراحت کنید. چند دقیقه را برای خود بردارید و از دنیای پر فشار فاصله بگیرید. فکر کنید شما هم مانند دستگاهی دیجیتال به شارژ مجدد خود نیاز دارید. این استراحت برای شما ممکن است پیاده روی سریع در اطراف ساختمان و یا چند دقیقه گوش دادن به موسیقی در اتاق خواب خود با در بسته اتفاق بیفتد. قلق خود را بیابید.

۵. فعالیت‌های فیزیکی در حد نرمال

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش کردن می‌تواند برای سلامت روانی شما خوب باشد. فعالیت بدنی به عنوان یک درمان موثر برای اضطراب، اختلال خلقی، اختلالات خوردن و اختلالات مصرف مواد مخدر مانند قرص‌های خواب‌آور یا موارد دیگر به کار گرفته شود. بنابراین اگر تحریک پذیری ناشی از یک مسئله سلامت روانی باشد، کار کردن می‌تواند کمک کند. (تلنگر) ورزش بیش از حد ممکن است تحریک‌پذیری را افزایش دهد. افرادی که در رژیم‌های غذایی و ورزشی نرمال نیستند زودرنج می‌شوند. اگر به نظر می‌رسد که رژیم ورزشی شماف حال و هوای‌تان را بدتر می‌کند، با پزشک خود صحبت کنید.

۶. دوباره به قاب افکار منفی خود نگاه نکنید

هنگامی که شما در حال برخورد با یک ناراحتی، مانند ترافیک هستید. ممکن است شروع به فکر کردن درباره افکار منفی خود کنید و این موضوع موجب عصبی شدن شما می‌گردد. با صدای بلند داد می‌زنید که «از ترافیک متنفرم» درحالی که ترافیک دلیل پرخاشگری شما نیست. به جای قضاوت‌ها و احساسات حاشیه‌ای به حقایق اعتماد کنید.

۷. از مشاوران کمک بگیرید

تحریک‌پذیری می‌تواند نشانه‌ای از یک مسئله سلامت روانی باشد، مانند افسردگی. بنابراین اگر تحریک‌پذیری شما برای چند هفته باقی بماند بهتر است با یک پزشک متخصص ملاقات کنید. درمان یک مسئله زمینه‌ای سلامت روانی است که به حل تحریک‌پذیری شما کمک کند تا شما بتوانید احساس بهتری داشته باشید.

آموزش آشپزی

"پاستای ریحان"

مواد لازم:

کره: یک قاشق غذاخوری
پیاز متوسط (خرد شده): یک عدد
سیر (رنده شده): دو تا سه حبه
ریحان تازه (خرد شده): یک فنجان
سبزیجات خشک به انتخاب خودتان (ریحان، رزماری، آویشن، مریم گلی): یک قاشق غذاخوری
خامه صبحانه: یک فنجان
آب‌لیمو: یک یا دو قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم
پاستا (پخته‌شده): ۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. کره را در ماهیتابه‌ای بیندازید تا آب شود، سپس پیاز خردشده را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا نرم و طلایی شود.
۲. سیر رنده‌شده، ریحان و سبزیجات خشک را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. ۳۰ ثانیه دیگر صبر کنید.
۳. خامه صبحانه را اضافه کنید و بگذارید ٦ تا ۷ دقیقه بجوشد تا خوب نرم شود.
٤. ترکیبات سس پاستا را درون مخلوط‌کن بریزید تا خوب هم بخورد.
۵. سس را درون ماهیتابه برگردانید و به آن آب‌لیمو و نمک و فلفل سیاه بیفزایید و بگذارید کمی دیگر بجوشد. اکنون سس پاستا آماده است.
٦. در یک قابلمه بزرگ، مقداری آب بریزید. وقتی جوش آمد پاستا را به آن بیفزایید؛ وقتی پاستایتان نرم شد، محتویات قابلمه را درون آبکش بریزید.
۷. پاستا را دم نکنید، بلکه آن را با سس مخلوط کنید. حالا می‌توانید آن را میل کنید.

عکس روز

کودک و نوجوان

حواستان به این مدل نشستن کودک باشد

نشستن کودک تاثیر مستقیم در رشد و تغییرات استخوان ها و مفاصل دارد، اگر فرزندتان به طرزی تادرست مقابل تلویزیون نشته بود حتما او را مجبور به تغییر وضعیت کنید.

طرز نشستن پرخطر برای کودک

رعایت نکردن طرز صحیح نشستن در دوران کودکی عوارض جدی دارد.

بدترین فرم نشستن کودکان شکل قورباغه ای یا همان به شکل W است که عضلات میان تنه را ضعیف می کند.

نشستن قورباغه ای در کودکان

نشستن قورباغه ای در کودکان یا "به شکل W نشستن" وضعیتی است که در میان بسیاری از کودکان شایع است.

در این وضعیت نشستن، کودک روی باسن نشسته، زانوها را به عقب خم می کند، کف پاها برگردانده شده و پاها به طرفین باز می شوند و در کل پاها به شکل حرف انگلیسی W درمی آیند.

خطرات نشستن کودک به شکل قورباغه

"آنوی تریویدی" متخصص بیماری های استخوان در لندن می گوید: شکل نشستن W یکی از علل اصلی ضعیف بودن باسن است و کودکانی که عادت به این شکل نشستن دارند دچار دردهای طولانی می شوند، دردهایی که در دراز مدت ادامه خواهد داشت.

اگر متوجه نشستن فرزندتان در این وضعیت به خصوص هنگام تماشای تلویزیون که اصولا مدت زیادی است به سرعت او را مجبور کنید تا وضعیت نشستنش را تغییر دهد.

به گفته ی متخصصان این سبک نشستن تاثیر منفی مستقیم روی رشد استخوان ها و مفاصل پا دیده می شود.

خانم "انوی" گفت: این موضوع در حقیقت امروزه به عنوان یک "اپیدمی جدید بهداشتی" شناخته می شود و حساسیت مسئله ایجاب می کند که والدین مرتبا در این مورد دقت کنند.

وی افزود: نشستن به مدت طولانی به خصوص در کودکان که در سن رشد هستند در قسمت گردن، شانه ها و قسمت فوقانی پشت فشار نامناسبی ایجاد می کند.

تاثیر منفی نشستن W کودک در رشد استخوان ها

W شکل نشستن می تواند موجب دررفتگی استخوان لگن شود. همچنین این شکل نشستن می تواند در رفتگی استخوان لگن را دربرداشته و در بچه هایی که از پیش مشکلات استخوانی دارند، اگر گروه های عضلانی اصلی در وضعیت کوتاه شده قرار بگیرند، مشکلات استخوانی شان بدتر خواهد شد.

کاریکاتور

فال حافظ

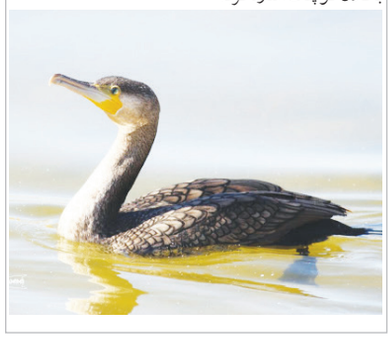
دل من در هوای روی فرخ
بود آشفته همچون موی فرخ
بجز هندوی زلفش هیچ کس نیست
که برخوردار شد از روی فرخ
سیاهی نیکبخت است آن که دایم
بود همراز و هم زانوی فرخ
شود چون بید لرزان سرو آزاد
اگر بیند قد دلجوی فرخ
بده ساقی شراب ارغوانی
به یاد نرگس جادوی فرخ
دوتا شد قامتم همچون کمانی
ز غم پیوسته چون ابروی فرخ
نسیم مشک تاتاری خجل کرد
شمیم زلف عنبربوی فرخ
اگر میل دل هر کس به جایست
بود میل دل من سوی فرخ
غلام همت آنم که باشد
چو حافظ بنده و هندوی فرخ

پرندگاه جزیره

باکلان (نام‌های دیگر: آب‌قَنبَل، قره‌غاز، دارغاز. در افغانستان: آزمند):

f گونه‌ای پرنده از جنس باکلان‌ها، خانواده باکلانیان (Phalacrocoracidae). تیره‌ای باکلانیان دارای ٤۰ گونه است. جانوران این تیره پرندگانی آبزی از راستهٔ مرغ‌سقاسانان هستند به رنگ سیاه صیقلی و گردن بلند که انگشتان پاهایشان با پرده‌ای به هم متصل شده است.

از گونه‌های بومی ایران می‌توان به باکلان گلوسیاه و باکلان کوچک اشاره کرد.



نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای
تهیه مصالح و اجرای عملیات رنگ آمیزی جداول حاشیه معابر، مبلمان، تجهیزات شهری و ابنیه های عمومی در سطح جزیره زیبای کیش

• شماره مناقصه: ن/ع/۹۹/۱۵
• نام مناقصه‌گزار: شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش
• نشانی مناقصه‌گزار:
-دفتر مرکزی: جزیره کیش- میدان خلیج فارس- بلوار ایران- مجتمع اداری پارس- شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش. تلفن: ۴۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶
-دفتر تهران: بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)- نبش خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵- طبقه همکف. تلفن: ۸۸۷۸۰۷۴۷-۰۲۱
• موضوع مناقصه: تهیه مصالح و اجرای عملیات رنگ آمیزی جداول حاشیه معابر، مبلمان، تجهیزات شهری و ابنیه های عمومی در سطح جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۱۲ ماه شمسی
• مبلغ برآورد: ۶۶,۲۸۹,۲۵۰,۰۰۰ (شصت و شش میلیارد و دویست و هشتاد و نه میلیون و دویست و پنجاه هزار ریال)
• تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۱۲
• آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۲
• محل فروش و تحویل پیشنهادها: دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار
• تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکات "الف" و "ب" و "ج"): ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۴ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار
تبصره: حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی در صورت ارائه معرفی‌نامه معتبر کتبی، مجاز می‌باشد.
• مبلغ خرید اسناد مناقصه: ۳,۰۰۰,۰۰۰ (سه میلیون ریال) 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: ۳,۳۱۴,۴۶۲,۵۰۰ 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 مناقصه‌گزار
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 مناقصه‌گزار تسلیم نمایند:
۱. تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهاد ها
۲. تسلیم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
۳. دریافت رسید تحویل پیشنهادها
• سایر شرایط مناقصه:
شرکت کنندگان در مناقصه می بایست دارای یکی از دو شرط زیر باشند، درصورت عدم ارائه شرکت کننده از مناقصه حذف می گردد:
۱- دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۵ در رشته ابنیه و ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند و رونوشت آن را در پاکت "ب" ارائه نمایند.
۲- پیشنهاددهندگان می بایست حداقل برابر نصف مبلغ مناقصه قراردادهای مشابه (حداکثر در پنج قرارداد) در چهار سال گذشته داشته باشند و مدارک و مستندات آن (شامل رونوشت قرارداد به همراه آخرین صورت وضعیت تأیید شده یا مفاصا حساب تامین اجتماعی درخصوص کارهای اتمام یافته) را در پاکت "ب" ارائه نمایند.
• به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضا 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 ۴۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶ تماس یا به سایت های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش را در صفحه EGHTESADKISH دنبال کنید