

اقتصاد کیش

روزنامه

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

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۳۰	▲ ۳۰	▲ ۲۴	▲ ۲۹	▲ ۲۷
▼ ۲۰	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۱۴	▼ ۱۴	▼ ۹	▼ ۱۵	▼ ۲۰

سبک زندگی

قدم‌های تأثیر گذار برای زودتر رسیدن به موفقیت

هیچ موفقیتی یک شبه به دست نمی‌آید، اما می‌توان روند رسیدن به آن را سریع‌تر طی کرد. این روزها و سال‌ها، ما تمایل داریم که همه چیز را سریع‌تر به دست آوریم به گونه‌ای که از وزن کم کردن و سرعت اینترنت گرفته تا پاسخ داده شدن به ایمیل‌ها بهمان سرعت انجام شوند و از آن‌ها احساس رضایت داشته باشیم. اما این امر به حوزه شغلی هم گسترش یافته است. به طوری که افراد تمایل دارند هر چه سریع‌تر حقوق زیاد بگیرند و موفق شوند.

حقیقت این است که هیچ رازی وجود ندارد که بتواند انسانی را یک شبه به موفقیت برساند، ولی با این وجود برخی از نکته‌ها و کارها وجود دارند که انجام دادن آن‌ها در شغل و زندگی می‌تواند کمی به سریع‌تر طی شدن مسیر موفقیت کمک کند.

در نتیجه این نکات را رعایت کنید تا سریع‌تر به موفقیت برسید.

از معرفی ایده‌های جدیدتر بسید

مارک تواین اعتقاد دارد «فردی که دارای یک ایده جدید است، تا زمانی که ایده‌اش به موفقیت نرسد، یک انسان احقر است».

ایمن یک حقیقت تلخ است که گاهی، هر فردی با پرچم‌های نوین ایده‌ها نادیده گرفته می‌شود. چرا که به اغلب ما آموخته شده است تا شبیه به افراد دیگر فکر کنیم تا اگر روزی آن‌ها نبودند، ما بتوانیم جای آن‌ها را پر کنیم، اما لازمه این که کارها را به صورت متفاوت

انجام دهیم، متفاوت فکر کردن است. اگر ایده جدیدی دارید، به جای دور انداختن آن، با آن جشن بگیرید و آن را ارزشمند بدانید. چرا که همین ایده عجیب و جدید شما می‌تواند روزی شما را به موفقیت برساند.

به نظر فیست خودتان برای موفقیت ایمان داشته باشید

والث دیزنی می‌گوید: «اگر می‌توانی آرزویش را داشته باشی، می‌توانی انجامش دهی».

موفقیت باید چیزی باشد که شما بتوانید رسیدن به آن را تصور کنید.

احتمال دارد در طول مسیری که برای رسیدن به موفقیت طی می‌کنید، افرادی را ببینید که به شما و توانایی‌تان برای رسیدن به موفقیت شک دارد، اما شما نباید یکی از همین افراد باشید، چون روزی که شما آرزوهای و رویاهای خود را متوقف کنید، همان روزی خواهد بود که هدف‌هایتان محو خواهند شد. پس به آرزو کردن و رویا داشتن ادامه دهید.

همیشه مثبت‌اندیش باشید

شما برای رسیدن به موفقیت باید همیشه روی توانایی‌های خود حساب کنید چرا که این گونه

کودک و نوجوان

فرزندان خود را مستقل و با اعتماد به نفس تربیت کنید

یک روانشناس درباره نحوه ایجاد استقلال و اعتماد بنفس در فرزندان به والدین توضیحاتی داد. استقلال یک امر مطلق نیست، اما یکی از نیازهای انسان است. همه انسان‌ها به نوعی به دنبال استقلال هستند که داشتن آن در زندگی اعتماد بنفس افراد را افزایش داده و قدرتی درونی برای تغییر در زندگی پیدا می‌کنند که شامل افکار، احساسات و رفتارها که کلیات دنیای درونی فرد را تشکیل می‌دهد و این موجب می‌شود آرزوهای بزرگ خود را عملی سازد.

اما به دست آوردن آن ریشه در تربیت اصولی فرزندانمان دارد که در این خصوص، موزگان نیکام روانشناس در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: مقوله استقلال پروری و ایجاد اعتماد بنفس در فرزند مقطعی صورت می‌گیرد یعنی با توجه به مراحل رشدی که فرد از ابتدای تولد تا آخر دوره نوجوانی که بیشترین فرآیند تربیتی را داشته، گذشته می‌شود. وی افزود: در دوران کودکی

سفر تا دو سالگی کودک وابسته به منبع عاطفی (مادر) بود و در این مقطع تأمین آرامش، امنیت و اعتماد برای کودک مهم است.

این روانشناس گفت: از دو تا پنج سالگی که دوره گذار نام دارد والدین با آموزش زبان و یک سری از مهارت‌های لازم با توجه به توانایی کودک در شکل گیری استقلال آن نقش مهمی می‌توانند داشته باشند. نیکام با اشاره به رشد روانی کودک در سنین دو تا پنج سالگی افزود: پدر و مادر فرض می‌کنند فرزند خود در این سنین لگجیاز شده، اما این لگجیازی در واقع نشان دهنده شکل گیری استقلال و نوعی ابراز وجود می‌باشد و کودک می‌خواهد بدون وابستگی کاری انجام دهد.

وی ادامه داد: در این دوره والدین با فراهم کردن محیط برای یادگیری و انجام کار مثل (غذا خوردن، لباس پوشیدن و...) با صبوری لازم به کودک آموزش دهند.

این روانشناس با اشاره به شروع دوران



بیمه ناهمداد خانواده

باروزی 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 بالبخند زیباتر می شود

یکشنبه ۹ آذر ۱۳۹۹، ۱۳ ربيع الثاني ۱۴۴۲، ۲۹ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۲۲ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

زندگی مجموعه‌ای است از تغییرات خودانگیزخته و طبیعی. در مقابل این تغییرات نایستید که چیزی به جز اندوه برای تان به بار نخواهد آمد. بگذارید واقعیت، واقعیت بماند، بگذارید هر چیزی در مسیر جریان سیال و طبیعی خود پیش برود. «لایو تزو»

آموزش آشپزی

”یخنی نخود؛ آبگوشت به سبک شیرازی‌ها“



سبب زمینی: ۳ عدد
طرز تهیه:

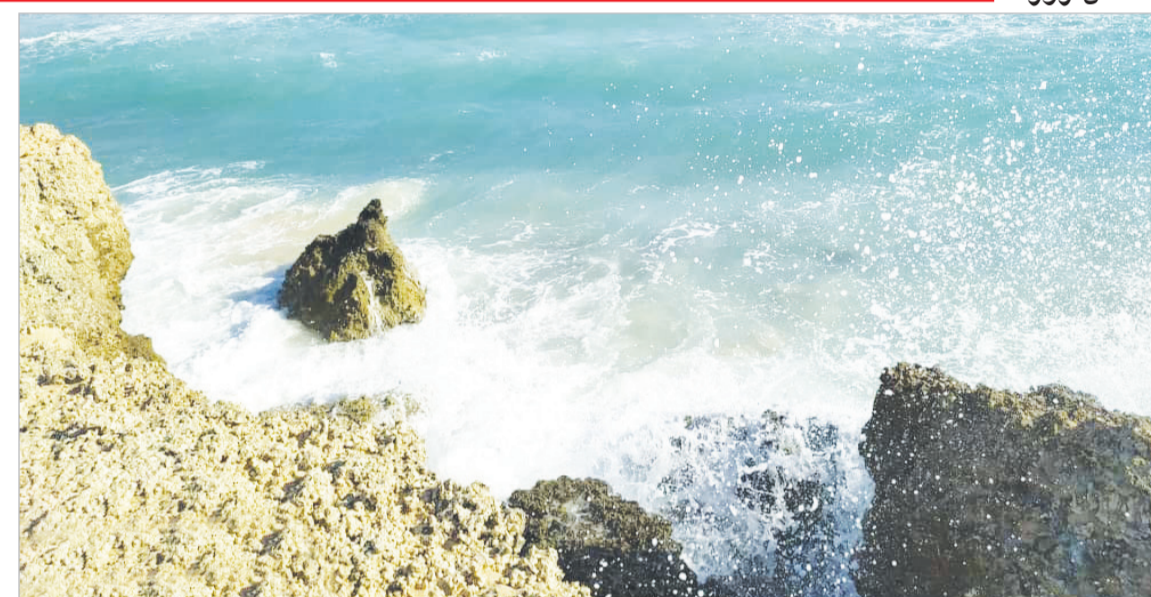
۱. ابتدا گوشت را با پیاز و کمی روغن تفت دهید سپس زردچوبه را اضافه کنید و دوباره کمی تفت دهید تا بوی خامی زردچوبه گرفته شود و گوشت کاملاً زردچوبه آغشته شود. سپس رب گوجه فرنگی را هم اضافه کنید و آنقدر تفت دهید تا رب گوجه رنگ خود را آزاد کند.

۲. نخود لوبیا و در صورت تمایل گندم پوست کنده را هم اضافه کنید و کمی با هم مخلوط کنید. ترجیحاً نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید. در بعضی از نقاط فارس فقط با نخود پخته میشه و لوبیا ناره که اصطلاحاً به یخنی نخود معروفه.

۳. سپس نمک و فلفل سیب زمینی‌ها و گوجه‌ها هم اضافه کنید کمی مخلوط کنید و آب جوش روی آن بریزید تا کاملاً روی مواد را بگیرد. بعد از اینکه چند قل زد زیر آن سرو کنید.

گوشت گوسفند: ۴۰۰ گرم
نخود: نصف پیمانه
لوبیا قرمز یا لوبیا چیت: پیمانه
رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق
پیاز: ۱ عدد متوسط
نمک و زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم
آب جوش: به میزان لازم
گوجه فرنگی: ۲ عدد چهار قاچ خورده شده

عکس روز



عکاس: اشرف زابلی

موجهای خروشان دهکده ساحلی

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: ۰۷۶-۴۴۴۲۳۸۰
- دفتر تهران: بزرگراه آفریقا - بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) - نبش خیابان کیش - ساختمان شماره ۴۵ - طبقه مکف. تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۰۷۴۷
- 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 هشتاد و نه میلیون و دو بیست 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 گذاشتن پیشنهادها (پاکت "الف" و "ب" و "ج"): ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۲ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار تبصره: حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی در صورت ارائه معرفی نامه معتبر کتبی، مجاز می‌باشد.
- مبلغ خرید اسناد مناقصه: ۳,۰۰۰,۰۰۰ (سه میلیون ریال) ریال که می‌بایست به روش ذیل ارائه شود:
 - ۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۹۹۹-۸۲۰-۴۱۱۰ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش
 - مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۳,۳۱۴,۴۶۲,۵۰۰ ریال که می‌بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:
 - ۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۹۹۹-۸۲۰-۴۱۱۰ 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:
 - ۱- 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 پیشنهادها
 - ۲- تسلیم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
 - ۳- دریافت رسید تحویل پیشنهادها
 - سایر شرایط مناقصه:

شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست دارای یکی از دو شرط زیر باشند، در صورت عدم ارائه شرکت کننده از مناقصه حذف می‌گردد:

- 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- پیشنهاد دهندگان می‌بایست حداقل بر ابر 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 مفاصحا حساب تأمین اجتماعی بر خصوص کارهای اتمام یافته) را در پاکت "ب" ارائه نمایند.

• به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشخصه، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

• به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های 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 می‌باشد.

• 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 می‌باشد.

• سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.

• جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶-۴۴۴۲۱۳۸۰ 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

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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۳۴۹۹۹ (۰۷۶) فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۶۲۰-۷۹۱۷ eghtesadekish@yahoo.com