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 ۷-۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵
eghtesadekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ ـ طلوع آفتاب: ۶:۴۱ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۱۱ ـ اذان مغرب: ۱۷:۲۹

سه‌شنبه ۹ دی ۱۳۹۹، ۱۴ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۲۹ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۴۵ (۱۰۲۹ 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	بندرچارک	پارسیان
▲۲۵	▲۲۶	▲۲۵	▲۲۴	▲۲۶	▲۲۲	▲۲۴	▲۲۵
▼۱۸	▼۱۱	▼۱۶	▼۱۶	▼۱۱	▼۷	▼۱۶	▼۱۷

سبک زندگی

در زندگی دیگران زندگی نکنید

مدرس مهارت، دانش و رفتار می گوید: برخی انسان‌ها در زندگی دیگران زندگی می کنند غافل از اینکه می توانند به مرحله‌ای برسند که نفرت، آزار دیگران، دورویی، دروغ، سرزنش دیگران، نپذیرفتن مسئولیت خود بیش از هر چیز دیگری برای خودشان مشکل‌ساز می‌شود و هر چه در زندگی ایشان اتفاق می‌افتد بازتاب تفکرات درونی آنهاست.

فرج‌الله شولی با بیان اینکه می‌توانیم زندگی جدیدی را آغاز کنیم، عنوان کرد: در مطالعات تاریخی و اجتماعی می‌بینیم تلاش و کوشش انسان‌ها این بوده تا در کنار هم زندگی کنند و در این مسیر لذت ببرند و به آرامش برسند.

وی افزود: ولی در این تلاش‌ها شاید انسان‌ها نتوانسته باشند روش‌های موثر و تاثیرگذار را به کار ببندند تا به مرحله دلخواه خود که آرامش است برسند تا بتوانند از فرصتی طلایی که خداوند تحت عنوان عمر به آنها داده و بالاترین سرمایه هر انسانی است بهره مند شوند و در نهایت بتوانند با احترام پیر شوند.

این رفتارشناس خاطرنشان کرد: به راستی چرا برخی از عمر خود بهره لازم را نمی‌برند یا نمی‌خواهند ببرند؟!

مدرس دوره‌های خودآگاهی، توانمندسازی و کارآفرینی تاکید کرد: برخی افراد در حرص و طمع، مسائل کم اهمیت، لجاجت، حسادت، نادیده گرفتن حق و حقوق دیگران، لذت از رنج و درد دیگران گیر کرده اند و خود را نجات نمی دهند که البته باید فکری به حال خود کنند چرا که نشانه هایی از اختلال روحی و روانی است.

شولی تصریح کرد: این اختلالات در آینده برای فرد و اطرافیان و خصوصا همسر و فرزندان آنها مسائل بدتری را رقم می زنند و لذت زندگی را از آنها می گیرد و مجبور می شوند فقط گذران زندگی کنند بدون آنکه لذت واقعی ببرند یا هدف از زندگی را بدانند.

وی ادامه داد: به همین خاطر برخی افراد از بالاترین درجه مالی برخوردار هستند ولی کمترین استفاده از زندگی را می برند و برخی افراد از حداقل درجه مالی برخوردارند ولی بیشترین استفاده را از زندگی می برند. این حداقل مثال برای افراد دارای هدف و بی هدف است.

این رفتارشناس یادآور شد: افراد بی هدف و دارای اختلال روانی به لحاظ خاصیت جهان بینی و دیدگاه خود بسیار آسیب می بینند و آسیب می زنند.

فرج‌الله شولی بیان کرد: در دنیای مدرن امروز این افراد که کمترین لذت را از زندگی نمی برند و دائما در زندگی دیگران زندگی می کنند و مطلع نیستند که از این قدرت برخوردارند، اما با آموزش های لازم و تکیه بر قدرت خود و با حذف تدریجی باورها، عادت های کهنه و پوسیده و جایگزین آن با عقاید جدید می توانند از "من کنونی" به "من بهتر و مطلوب" برسند و به مرحله‌ی خودآگاهی راه پیدا کنند و مثل بقیه هدفمند شوند و از زندگی خود لذت ببرند.

وی اظهار کرد: بیشتر آنها می‌توانند به حقیقت نزدیک تر شوند و احساس کنند هر چه قدرت وجود دارد در آنها نهفته است تا بتوانند زندگی بهتری را تجربه کنند و زندگی جدیدی مملو از عشق، آرامش، خودباوری، تحول و... برای خود انتخاب کنند.

مدرس دوره های خودآگاهی، توانمندسازی و کارآفرینی عنوان کرد: انسان‌ها می‌توانند به مرحله ای برسند که قدرت درک این مسئله را داشته باشند که نفرت، آزار دیگران، دورویی، دروغ، سرزنش دیگران، نپذیرفتن مسئولیت خود بیش از هر چیز دیگری برایشان مشکل ساز می‌شود و هر چه در زندگی ایشان اتفاق می افتد بازتاب تفکرات درونی آنهاست.

شولی اضافه کرد: بسیار معتقدم هنگامی که صادقانه و در خلوت خود به مرحله خودآگاهی برسیم و بپذیریم و تایید کنیم آنچه بوده ایم، آنچه هستیم، آنچه خواهیم بود، و خالصانه خود را به تدریج پاک، زلال و شفاف کنیم آنگاه همه چیز در زندگی در جهت میل ما خواهد بود و حتی احساس معجزه در زندگی خواهیم کرد.

این رفتارشناس اظهار کرد: همه چیز ما موفقیت‌آمیز خواهد بود و اگر هم نباشد لذت بخش خواهد بود چون فضایی سرشار از اعتماد در ذهن ما شکل می گیرد و تمام تلاشمان این خواهد بود که فقط روی تغییر خودمان متمرکز شویم تا اینکه کوشش کنیم اطرافیان یا دیگران را تغییر دهیم و به این حقیقت برسیم که امروز، فردای دیروز ما بوده است.

وی با تاکید بر اینکه هرگونه تاخیر در شناخت بهتر خودمان و رفع نقاط ضعف ما حقیقت ها و فرصت های بیشتری را از ما خواهد گرفت، تصریح کرد: باید پس از این مرحله به این فهم و درک برسیم که همه می توانند با تغییر ذهنیت و نگرش به آرامش برسند، البته اگر بخواهند و زندگی جدید و لذت‌بخشی را آغاز کنند.

نکته

فقط زمانی کاری را به فردا موکول کن که برایت اهمیت نداشته باشد که بمیری و انجامش نداده باشی.

« پابلو پیکاسو»

آموزش آشپزی

"پاناکوتا"

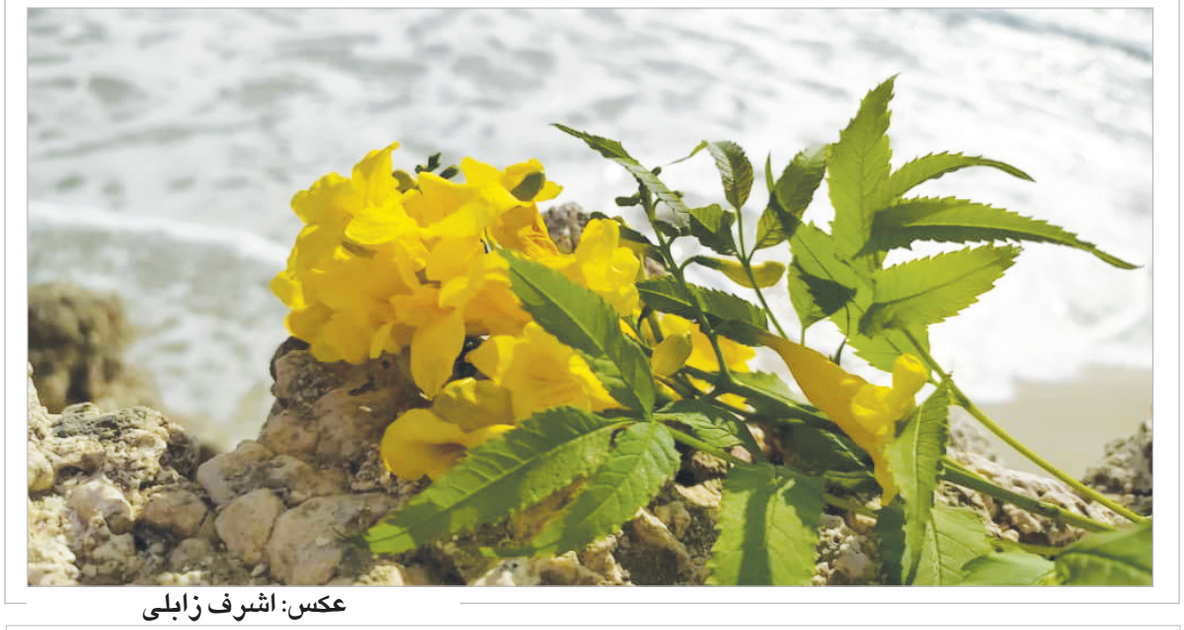
مواد لازم:

خامه صبحانه: ۴۰۰ گرم
شیر: ۱ پیمانه
پودر ژلاتین: ۳ قاشق چایخوری
شکر: ۲/۱ پیمانه
وانیل: ۲/۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

برای تهیه پاناکوتا ابتدا یک و یک دوم پیمانه شیر را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت قرار دهید تا گرم شود. مقداری از آن را (حدودا یک پیمانه یا کمتر) روی بخار کتری یا سماور یا ... قرار دهید (روش بن‌ماری) و به آرامی و کم کم پودر ژلاتین را به شیر اضافه کنید. به سرعت بهم بزنید تا پودر ژلاتین گلوله نشود و به خوبی با شیر مخلوط شود. آن را به قابلمه حاوی مابقی شیر برگردانید و کمی هم بزنید. همانطور که قابلمه روی حرارت ملایم است، دقت کنید که مایه شما نجوشد. اگر مایه شما به حد جوش رسید باید آن را مدت کوتاهی از روی حرارت بردارید و اجازه دهید کمی خنک شود و دوباره ادامه دهید. در ظرفی جداگانه شکر را در خامه بریزید و با هم مخلوط کنید. به قدری هم بزنید تا خامه ساختاری یک دست پیدا کند. حالا مخلوط خامه و شکر را به قابلمه شیر روی حرارت ملایم اضافه کنید، وانیل را بیفزایید و به خوبی بهم بزنید تا یک دست شود. ۶. وقتی مایع یک دستی حاصل شد، قابلمه را از روی حرارت بردارید و مایع را در ظرف سرو یا قالب مورد نظرتان بریزید. کمی که خنک تر شد آن را در یخچال بگذارید تا ببندد و سفت شود. برای تهیه سس میوه روی پاناکوتا، میوه‌های مورد نظرتان را از قبل در فریزر بگذارید تا یخ بزنند.

عکس روز



عکس: اشرف زابلی

کودک و نوجوان

بچه ها چگونه در خانه دچار اختلال اضطراب می شوند

یک مشاور خانواده، معتقد است که مهم ترین عامل لجبازی ها در زندگی مشترک، خالی بودن بانک عاطفی و بی توجهی طرف مقابل است.

لیلا خلجی مشاوره خانواده و زوج درمانگر، گفت: برخلاف تصور بسیاری از افراد، لجبازی در زندگی مشترک فقط نشانه مخالفت، کارشکنی و انتقام نیست، بلکه در بیشتر موارد لجبازی، ابزاری برای جلب توجه و طلب نوازشگری است موضوعی که کمتر کسی به آن توجه می‌کند.

وی تصریح کرد: لجبازی یکی از ویژگی‌هایی است که می‌تواند در برهه‌های مختلف زمانی در هر فردی بروز کند گاهی نوع لجبازی چنان عمق پیدا می‌کند که فرد بزرگسال مانند کودکان عمل کرده و منطق را از دست می‌دهد و به نوعی کودک درونش فعال می‌شود.

خلجی ادامه داد: لجبازی در زندگی مشترک بازی روانی خطرناکی است، چرا که اگر در رابطه بین زن و شوهر هیچکدام سعی در برطرف کردن این مشکل نداشته باشند زندگی را وارد تعارض، مشاجره و مقاومت در برابر منطق می‌کند و این در حالی است که همین تنش‌ها باعث می‌شود تا فرزندان نیز دچار اختلال اضطراب شوند.

این مشاور خانواده با اشاره به تکنیک‌های مقابله با لجبازی در بین زوجین، افزود: یکی از راهکاری مقابله با این مشکل این است که در هنگام لجبازی یکی از طرفین، طرف دیگر رویه مدارا را در پیش گیرد، همچنین استفاده نکردن از کلمات منفی و کنایه نزدن می‌تواند راهگشا باشد.

وی ابراز کرد: تلاش برای ایجاد فضایی آرام و دور از تنش هم یکی دیگر از راهکارهایی است که همسران باید در هنگام لجبازی طرف مقابل به آن توجه کنند.

خلجی خاطرنشان کرد: در نهایت آنچه زوجین باید مدنظر داشته باشند این است که با همسر لجباز خود بحث نکنند چراکه ممکن است این رفتار منفی روزی گریبانگیر خودشان شود، استفاده از جملاتی که سرزنش آمیز است هیچ کمکی به اصلاح روابط زوجین نخواهد کرد.

کاریکاتور

شعر

دیشب به سیل اشک ره خواب می‌زدم
نقشی به یاد خط تو بر آب می‌زدم
ابروی یار در نظر و خرقه سوخته
جامی به یاد گوشه محراب می‌زدم
هر مرغ فکر کز سر شاخ سخن بجست
بازش ز طره تو به مضراب می‌زدم
روی نگار در نظرم جلوه می‌نمود
وز دور بوسه بر رخ مهتاب می‌زدم
چشمم به روی ساقی و گوشم به قول چنگ
فالی به چشم و گوش در این باب می‌زدم
نقش خیال روی تو تا وقت صبحدم
بر کارگاه دیده بی‌خواب می‌زدم
ساقی به صوت این غزلم کاسه می‌گرفت
می‌گفتم این سرود و می ناب می‌زدم
خوش بود وقت حافظ و فال مراد و کام
بر نام عمر و دولت احباب می‌زدم

پرندگاه جزیره

کبوتر چاهی، کفتر چاهی یا کبوتر کوهی (Columba livia):

یک گونه از رده پرندگان و خانواده کبوترسانان است.[۲] که در اصطلاح عامیانه به آن کبوتر نیز می گوین د. گونهکبوتر چاهی نیای زیرگونه‌های کبوتر اهلی و کبوتر وحشی (کبوتران اهلی وحشی شده) است. کبوترهای چاهی و اهلی یک گونه هستند به راحتی می‌توانند با یکدیگر تولید نسل کنند و در برخی نقاط مثل شهرها جمعیت‌های دورگه کبوترهای چاهی و اهلی دیده می‌شوند.

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی دو مرحله ای
نگهداری فضای سبز منطقه (دو) جزیره زیبای کیش

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

- شماره مناقصه: ن/ع/۰۲/۹۹/۱۷
- 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 و ۹-۸۸۸۷۲۲۳۵-۰۲۱
- موضوع مناقصه: نگهداری فضای سبز منطقه (دو) جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۱۲ ماه شمسی
- مبلغ برآورد: ۸۴,۶۶۳,۹۰۳,۰۲۴ (هشتاد و چهار میلیارد و ششصد و شصت و سه میلیون و نهصد و سه هزار و بیست و چهار ریال)
- تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۴
- آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۴
- محل فروش و تحویل پیشنهادها: دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار
- تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکات «الف» و «ب»): ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۹ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار

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 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: ۴,۰۹۳,۲۷۸,۰۶۰ 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:
- پیشنهاددهندگان مطابق اسناد مناقصه مورد ارزیابی فنی- بازرگانی قرار می گیرند و ضریب تأثیر فنی ۲۰٪ و حداقل امتیاز قابل قبول برای پذیرفتن پیشنهادات ۶۵ می باشد.
- 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 مناقصات 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

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲