

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۶ - اذان مغرب: ۲۰:۰۴

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۴۱	▲ ۴۳	▲ ۳۹	▲ ۴۲
▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۷	▼ ۲۹

سبک زندگی

رازهای ساده و پنهان زندگی که نباید با کسی بازگو کنید



راز زندگی شما می تواند دهها مسئله باشد ولی مواردی هستند که بدون توجه به اهمیت آنها در موردشان یا دیگران صحبت می کنید و تاثیرات منفی دریافت خواهید کرد. صحبت کردن با دیگران در مورد رازهای شخصی زندگی شما به هیچ وجه توصیه نمی شود چرا که شنیده ها تبدیل به گفته ها خواهند شد. یک جمله شما را خوبی راهنمایی می کند تا متوجه عواقب ناخوشایند فاش کردن رازهای زندگی تان بشوید. بهتر است رازهای شخصی خود را نزد خود حفظ کنید و با کسی به اشتراک نگذارید. در میان گذاشتن رازها اکثر اوقات نتایجی نامید کننده ای برای شما داشته باشد. در بین تمام رازهایی که دارید هرگز نباید ۵ مورد آن را با کسی در میان بگذارید. در این بخش از شما رازهایی که نباید در مورد آن با کسی صحبت کنید را به شما معرفی می کنیم با ما همراه شوید. این رازها در عین سادگی اهمیت خاصی دارند پس حفظ آنها را جدی بگیرید.

- ۱. افکار درونی خود**
آنچه شما به آن فکر می کنید موضوعات، باورها و تصورات درونی شماست. به عنوان مثال شما گاهی در مورد زندگی شخصی، مرگ، آینده و ده ها موضوع دیگر فکر می کنید که نباید در این موارد با اشخاص دیگر صحبت کنید. افکار و استدلال های فردی شما باید در ذهنتان پنهان بماند این یکی از مهم ترین توصیه های افراد موفق در جهان است.
- ۲. کارهای تیر و بشر دوستانه شما**
کمک به دیگران و دستگیری نیازمندان یکی از بهترین کارها برای تقویت روحیه و انتقال انرژی مثبت به شماست ولی صحبت کردن در مورد این کارها با دیگران به هیچ عنوان توصیه نمی شود. به

طیور کلی وقتی در مورد کار خیری که انجام داده اید با دیگران صحبت می کنید بعد از گذشت مدتی احساس سابق را در درون خود نخواهید داشت و علاوه بر آن حس مثبت بشردوستانه مانند سابق در روحیه شما شگفت انگیز نخواهد بود. بعد از علنی شدن کمک های بشردوستانه شما اطرافیان شما را فردی متظاهر خواهند دید و باز خورد این حس منفی را احساس خواهید کرد.

- ۳. اهداف شما**
برای آنکه فرد موفق باشی باید در مورد اهداف شخصی تان با دیگران صحبت کنید. تمام تلاش خود را به کار گیرید تا افکار و برنامه های شما در مسیر رسیدن به هدف تان جایی و با کسی بازگو نشود. به گفته افراد موفق و مشهور دنیا صحبت کردن در مورد اهداف شخصی با دیگران اولین قدم برای شکست است.
- ۴. سبک زندگی شما**

کودک و نوجوان

چند راهکار برای پیشگیری از ابتلای نوجوانان به افسردگی

والدین به طور قابل درکی در مورد نوجوانان خود نگران هستند. نرخ بالای افسردگی نوجوانان، والدین را به این فکر می اندازد که چه کاری می توانند انجام دهند تا از ابتلای فرزندانشان به افسردگی در سال های گاه مشقت بار نوجوانی پیشگیری کنند. خوشبختانه، محققانی که افسردگی نوجوانان را مطالعه می کنند، توصیه های اولیه ای در این زمینه دارند. آنها با مشاهده یافته های جدید در علوم اعصاب و همچنین سایر تحقیقات روانشناختی و داده های طولی، به درک بهتری از تاثیرات افسردگی نوجوانان و نحوه پیشگیری از آن دست یافته اند.

حمایت مداوم
والدین ممکن است تصور کنند که نمی توانند کمکی برای پیشگیری از ابتلای نوجوانان خود به افسردگی انجام دهند. اما مطالعات اخیر چیز دیگری را نشان می دهد. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ روی گروه بزرگی از نوجوانان با پیشینه های قومی مختلف انجام شد، نشان داد که نوجوانانی که از سطوح حمایتی بالای والدین خود برخوردار بودند علائم افسردگی کمتر و سطوح کور تیژول و پروتئین واکنش گر C - دو نشانگر فیزیولوژیکی مرتبط با افسردگی - پایین تری داشتند؛ نتایج این مطالعه نشان می دهد که حمایت والدین ممکن است در پیشگیری از ابتلای نوجوانان به افسردگی مهم و حیاتی باشد.

به گفته «ران دال»، عصب شناس رشد، بهترین روش

کاریکاتور

قاسم انوار

گر عشق نباشد نرسد قطره بدریا
از عشق بد این وحدت شمعون و مسیحا
با عشق در آمیز و ز اغیار بپرهیز
چون فرد شوی عشق شود عین مسما
هر کس که شود عاشق هر چیز همانست
زانجا که بیاید برود باز بدانجا
ذرات جهان جمله برین قول گوهند
باکل بود، ای خواجه، رجوع همه اجزا
بگذر ز همه چیز، که آنجمله حجابست
حفا که مفید نشود خاطر دانا
اسرار جهان را همگی عشق بیان کرد
از قاسم انوار شد این عشق هویدا

قوانین جهانی موفقیت

۶۵. قانون معاوضه درآمد شما بر اساس ارزشهایی است که افراد برای کار شما قائل می باشند.

زیرا پول یک وسیله برای تعویض با خدمات و محصولات یک فرد و یا دیگر افراد می باشد.



املاک امروز

اقتصاد کیش
خری، 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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۶۰۶
eghtesadekish@yahoo.com

Real Estate

۰۷۶۴۴۴۶۶۰۰۰
۰۹۳۴۷۶۹۱۰۱۰
خیابان فردوسی
ویلاهای مروارید
واحد ۷۱۷

به مدیریت: حمید رضایی

سه شنبه ۱۷ خرداد ۱۴۰۱، ۷ ذی القعدة ۱۴۴۳، ۷ ژوئن ۲۰۲۲، شماره ۲۹۷۲ (۱۳۵۶ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته
وقتی حرف می زنیم، بیشتر می خواهیم خودمان را قانع کنیم تا دیگران را.
کسی که قانع شده باشد، کسی که به اندیشه های خود ایمان داشته باشد، اصلا حرف نمی زند...!
فریدون تنکابنی

آموزش آشپزی

غذای رژیمی با لوبیا سفید

مواد لازم:
لوبیا سفید دو پیمانه
پیاز یک عدد
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
گوچه دو عدد
رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
پس از آنکه لوبیا خرد کرده با کمی روغن تفت دهید تا کاراملی شود.
گوجه فرنگی را خرد کره اضافه کنید و تفت دهید تا آبش کشیده شود.
نمک و فلفل را اضافه کرد مخلوط کنید.
لوبیا را اضافه کرده و بلافاصله آب بریزید تا اندازه ای که روی مواد را بگیرد.
بعد از به جوش آمدن شعله را کم کرده و در قابلمه را بگذارید و با حرارت ملایم اجازه دهید بپزد و لوبیاها کاملاً نرم شوند.

عکس روز

اژدهای فراموش شده ایلخانی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای
تعمیر، نگهداری و راهبری از تاسیسات و فرآیندهای کلیه تصفیه خانه ها، ایستگاه های پمپاژ و خطوط انتقال فاضلاب تحت فشار مربوطه در سطح جزیره زیبای کیش (شماره مناقصه: ن/ع/۱۴۰۱/۱۰)

نوبت دوم

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: ۰۷۶-۴۴۴۲۱۳۸۰
* دفتر تهران: بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)- نیش خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف. تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۷۰۷۴۷ - ۸۸۸۷۰۷۴۱ - ۸۸۸۷۲۲۳۵ - ۸۸۸۷۲۲۳۵

موضوع مناقصه: تعمیر، نگهداری و راهبری از تاسیسات و فرآیندهای کلیه تصفیه خانه ها، ایستگاه های پمپاژ و خطوط انتقال فاضلاب تحت فشار مربوطه در سطح جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۱۲ ماه شمسی
مبلغ برآورد: ۴۶۰۵ - ۶۹۶۵۴۳ (شصت و نه میلیارد و ششصد و چهار میلیون و سیصد و چهار هزار و ششصد و پنج ریال)
تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی نوبت دوم تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۳
آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۴
محل فروش و تحویل پیشنهادها: دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه گزار
تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکت الف، ب و ج): ساعت ۱۶:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۶ در دفتر مرکزی مناقصه گزار
تصهر: حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهنده گان در جلسه بازگشایی پاکت ب، ج در صورت ارائه معرفی نامه معتبر کتبی، مجاز می باشد.
مبلغ خرید اسناد مناقصه: ۳,۰۰۰,۰۰۰ (سه میلیون ریال) ریال که می بایست به روش ذیل ارائه شود:
- رسید واریز نقدی به حساب شماره ۴۱۱۰۴۳۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش
مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۴۱۱۰۴۳۷۷۸۸۹۹۹۱ ریال که می بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:
۱. ارائه چک بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش
۲. ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه گزار
۳. ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هر گونه 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
- تسليم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
- دریافت رسید تحویل پیشنهادها

سایر شرایط مناقصه:
* شرکت کنندگان در مناقصه می بایست دارای هر سه شرط زیر باشند، در صورت عدم ارائه هر یک از موارد ذیل شرکت کننده از مناقصه حذف می گردد:
۱. دارای گواهینامه معتبر صلاحیت حداقل رتبه ۳ بهره برداری و نگهداری از تصفیه خانه های فاضلاب از وزارت نیرو باشند.
۲. پیشنهاد دهندگان می بایست حداقل برابر مبلغ مناقصه قرارداد های مشابه (حداکثر در ۳ قرارداد) در چهار سال گذشته داشته باشند و مدارک و مستندات آن (شامل رونوشت قرارداد به همراه آخرین صورت وضعیت تأیید شده یا مفاسد حساب تأمین اجتماعی در خصوص کارهای اتمام یافته) را ارائه نمایند.
۳. ارائه حداقل یک رضایت نامه از یکی از قراردادهای ارائه شده در بند فوق الزامی است.
* نماینده پیشنهاد دهنده می بایست در محدوده زمانی تاریخ فروش اسناد لغایت پایان تحویل اسناد نسبت به بازدید از محل پروژه اقدام نماید. حضور نیافتن جهت بازدید و عدم تکمیل و ارائه فرم بازدید تأیید شده از سوی مناقصه گزار به منزله حذف از مناقصه خواهد بود.
* پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر 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 در 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: 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 **پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش** **گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش** **روزنامه**

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹