

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۶- طلوع آفتاب: ۶:۰۵- اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۸- غروب آفتاب: ۱۹:۵۱- اذان مغرب: ۲۰:۱۰

							
کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۳	▲ ۴۰	▲ ۳۹	▲ ۴۴	▲ ۳۹	▲ ۴۲
▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۲۹

سبک زندگی

ازدواج سالمندان را نکوهش نکنید



کرده اند، عمر طولانی‌تری دارند.»

ازدواج در سالمندان موجب کاهش بیماری ها خواهد شد

هر فرد، در هر سنی، نیازمند مورد توجه بودن و محبت است، این درحالی‌ست که افرادی که تنها زندگی می‌کنند به دلیل عدم ارضای نیازهای عاطفی سیستم‌بدنیشان تضعیف می‌شودو رفته‌رفته موجب درمادگی و بیماری آن‌ها خواهدشد.و اینجاست که نقش یک همدم جلوه بیشتری پیدا می‌کند.

ازدواج در سالمندان بر غذاخوردن نیز اثر گذار است

تنهایی یا احساس تنهایی اثرات بسیار عمیقی بر جای می‌گذارد و حتی بر میزان خوردن غذا و متابولیسم و تغییرات بیولوژیکی نیز موثر است. احساس تنهایی حتی میزان مصرف داروهای آرامبخش و مسکن را در سالمندان افزایش می‌دهد.

فرزندان شرایط ازدواج را برای سالمندان خود فراهم کنند

مهم‌ترین ویژگی دوره سالمندی، تنهایی و احساس تنهایی است. مرد یا زنی که در چرخه زندگی، خانه خود را تنها آتششانه‌ای خالی می‌بیند، به ازدواج نیاز دارد پس فرزندان باید شرایط ازدواج را فراهم و آن‌ها را برای یک ازدواج موفق تشویق کنند. فرزندان نباید سالمندان را به علت تجدید فراش نکوهش کنند و با ازدواج آنها مخالفت کنند. برخی از فرزندان با استخدام پرستار می‌پندارند توانسته‌اند تمام مشکلات پدر و مادر سالمند خود را برطرف کنند. در حالی که تنهایی و مشکلات سالمند با استخدام پرستار اتمام نمی‌یابد و او نیاز به یک همد و همراه دارد.

یکی از مسائل مهم در ازدواج سالمندان این است که فرزندان یکی از زوج‌ها فکر می‌کنند که فرد جدیدی که وارد خانواده شده جای پدر یا مادر آن‌ها را گرفته، در حالی که پدر یا مادر آنان به علت ورود این فرد آن‌ها را ترک و یا فوت نکرده‌است و این تنها یک توهم ارتجاعی، ثبات کور و یک تابوی ضدانسانی است.

ازدواج سالمندی، سبب کاهش استرس‌ها و نگرانی‌های فرزندان شده و سبب تقویت روحیه در خود سالمند می‌شود پس این ازدواج همواره مفید است و حتی را هزینه‌های نگهداری را نیز کاهش می‌دهد و از فشارهای روانی و فیزیکی فرزندان، که برای مدام سر زدن به آن‌ها وارد می‌آید، کم میکند.
نقطه ضعف و تفکر ارتجاعی غلط درباره ازدواج سالمندان

آذر بیگدلی

چند روزی شد، که از من بی‌سبب رنجیده‌ای

بهر قلم، با رقیبان مصلحت‌ها دیده‌ای

خجلتی داری، به سوی من نمی‌بینی؟! مگر اینکه با خود دشمنت فهمیده‌ام، فهمیده‌ای؟!

تا نماند از تو امیدی مرا، از غیر هم

چند روزی از برای مصلحت رنجیده‌ای

از محبت نیست مقصودت، فریب مردم است

اینکه احوال مرا، از دیگران پرسیده‌ای

غیر آذر، کز سموم دوربت در دوزخ است

هر شهیدی را که می‌بینم، آمرزیده‌ای

کاریکاتور



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 – ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۰
امور آگهی‌ها: ۲۸۴-۴۴۴۲۰
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶-۷۰۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com



۰۷۶ ۴۴۴۲۴۷۴۷

۰۷۶ ۴۴۴۳۴۷۶۷

روبروی هایپرمارکت، ویلاهای مروارید

املاک جام جم، پلاک ۶۳۶۴ – VC

نکته

تخیل سر آغاز خلق کردن است. شما آن چه را که دوست دارید تصور می کنید و برای رسیدن به آن چه

که تصور می کنید اراده می کنید و در پایان آن چه را که اراده کرده اید خلق می کنید.

“جرج برنارد شو”

آموزش آشپزی

نان سیر

مواد لازم:



را با فویل نازک می پوشانیم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درون فر قرار می دهیم تا آماده شود. برای تزیین روی نان سیر هم می توانیم از جعفری خرد شده استفاده کنیم.

و در حدی که عطر سیر بلند شود تفت دادن را ادامه می دهیم.
۴ عدد
۵۰ گرم
به مقدار دلخواه
۱ عدد بزرگ
نصف قاشق چایخوری
۱ قاشق غذاخوری
به اندازه کافی
ابتدا سیر ها را با رنده ریز رنده می کنیم و به همراه کره داخل یک تابه مناسب می ریزیم و کمی تفت می دهیم. در ادامه فلفل سیاه، آویشن و کمی نمک اضافه می کنیم

عکس روز



کیش زیبا

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/۱۴۰۱/۱۲
- 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: ۰۷۶-۴۴۴۲۱۲۸۰
- دفتر تهران:** بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)- نیش خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف. تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۸۰۷۴۷ و ۰۲۱-۸۸۷۲۳۳۵-۰۲۱
- 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:** ۶۹,۶۵۴,۳۰۴,۶۰۵ (تصنعت و نه میلیارد و ششصد و پنجاه و چهار میلیون و سیصد و چهار هزار و ششصد و پنج ریال)
- تاریخ فروش اسناد مناقصه:** از تاریخ برج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۵
- آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها:** از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۵
- محل فروش و تحویل پیشنهادها:** دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه گزار
- تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکت «الف» و «ب»):** ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ در دفتر مرکزی مناقصه گزار
- تبصره:** حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پاکت «ج» بر 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:
 - مبلغ واریز نقدی به حساب شماره ۴۱۱۰۴۳۷۷۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش
 - **سید و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار :** ۳,۴۸۲,۷۱۵,۲۳۰ ریال که می بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:
 ۱. ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۸۹۹۹۱ 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:
 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 هر دو شرط ذیل باشند، در غیر اینصورت از مناقصه حذف می گردند:

- ۱. ارائه گواهینامه معتبر صلاحیت حداقل رتبه ۳ بهره برداری و نگهداری از تصفیه خانه های فاضلاب از وزارت نیرو یا حداقل رتبه ۴ رشته تاسیسات و تجهیزات با حداقل رتبه ۴ رشته آب از سازمان برنامه و بودجه کشور.
- تبصره: شرکت کنندگان دارای رتبه های آب و تاسیسات و تجهیزات می بایست حداقل برابر مبلغ مناقصه قرائندهای مشابه (حداکثر پنج قرارداد) در پنج سال گذشته داشته باشند و مدارک و مستندات آن (شامل رونوشت قرارداد به همراه آخرین صورت وضعیت تایید شده یا مفاسحاسب تامین اجتماعی در خصوص کارهای اتمام یافته) را در پاکت «ب» ارائه نمایند.
- ۲. ارائه حداقل یک رضایت نامه از قراردادهای بهره برداری و نگهداری تصفیه خانه ها الزامی می باشد.
- 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 تایید شده از سوی مناقصه گزار به منزله حذف آن مناقصه خواهد بود.
- 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 پیشترت با شماره تلفن ۴۴۴۲۱۲۸۰- تماس یا به سایت های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه