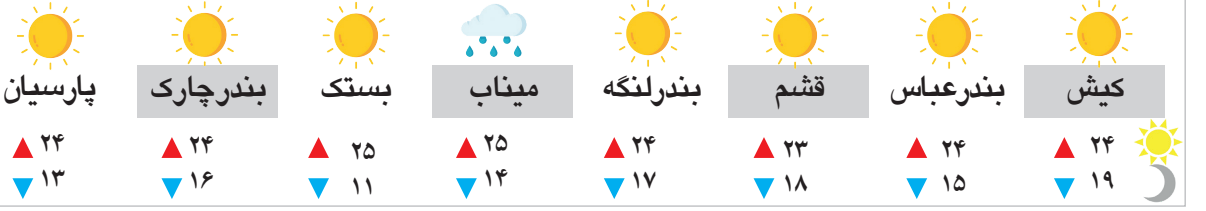


# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۶ - طلوع آفتاب: ۶:۱۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۸ - اذان مغرب: ۱۸:۱۵



## سبک زندگی

### حس مداوم شکست در افراد مورد سرزنش



یک روانشناس شخصیت گفت: مورد سرزنش قرار گرفتن کودکان از سنین پایین احساس شکست را در بزرگسالی تقویت می کند. زهره قاسمی روانشناس شخصیت درباره طر حواره شکست اظهار کرد: طر حواره شکست یک نوع چارچوب فکری است که در دوران کودکی و نوجوانی بر اساس اثرپذیری از والد و مراقب خود شکل می گیرد. پس باعث می شود دنیا را بر اساس این طر حواره تفسیر کند و اگر به موقع مورد توجه قرار بگیرد قابل درمان خواهد بود. البته با یک درمانگر این حیطه که تبحر کافی داشته باشد، مسیر هموارتر خواهد شد. روانشناس شخصیت تصریح کرد: این افراد در واقع کودکی سختی داشته اند زیرا مورد سرزنش والدین قرار می گرفتند. والدین مدام مهارت فرزندان را سرکوب می کردند. خانواده این هم که بسیار سختگیر و کمالگرا اند و از هیچ کار فرزندان راضی نیستند و با این کار به گمان خودشان سعی می کردند که آن ها را به رشد برسانند، اما مشکل ساز می شدند. در اصل کودک را به این باور می رسانند که او در هیچ کاری خوب و توانمند نیست. او در ادامه بیان کرد: حال این کودک با این ذهنیت بزرگ شده است که من به اندازه کافی توانمند نیستم و یک الگوی درونی دارد، که بالاخره روزی زمین خواهم خورد و پیش پیش خودش را محکوم می کند به شکست. این افراد این ذهنیت را دارند که اگر دیگران موفق شدند پارتی دارند و یا بسیار خوش اقبال هستند، برای همین به این درجه و جایگاه رسیده اند. با خود مدام می گوید من بدشانس هستم. این افراد در هر موقعیتی مثل همسر، شغل و یا حتی رشته تحصیلی و کار انتخاب هایی کرده اند و این ذهنیت را

## آموزش آشپزی

### «پيازو» زنجان



طرز تهیه: پیاز خرد شده و در روغن کمی سرخ کنید و سپس گردو آسیاب شده یا ارد کنجد را اضافه کنید و کمی تفت دهید. در ادامه رب یا گوجه فرنگی خرد شده، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و وقتی بوی خامی آن ها گرفته شد، عدسی را که از قبل خیس کرده بودید، همراه آب کافی به مواد اضافه کنید و اجازه دهید که عدس روی حرارت ملایم کاملاً پزد. در اواخر پخت، آلوچه و برگه های زردآلو که از قبل در آب گرم خیسانده بودید، به خوراک اضافه کنید تا پپزد

#### مواد لازم:

- یک پیمانه عدس
- یک پیمانه آلوچه و برگه زردآلو
- یک عدد پیاز متوسط پوست کنده و خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری گردو آسیاب شده یا ارد کنجد
- یک پیمانه گوجه فرنگی یا ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- روغن حیوانی، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

## شاورما سوری (عربی)

shawarma

جزیره کیش / صغین قدیم  
روبه روی خانه بومیان  
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱



چهارشنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۲، ۲۵ شعبان ۱۴۴۵، ۶۰۱۴۴۵، شماره ۴۴۲۵ (۱۸۰۹ دوره جدید) قیمت ۹۰۰۰ تومان

### سخن بزرگان

لازم نیست گوش کنید، فقط منتظر شوید. حتی لازم نیست منتظر شوید، فقط بیاورید که آرام و ساکن و تنها باشید. جهان آزادانه خود را به شما پیشکش خواهد کرد تا نقاب از چهره اش بردارید. انتخاب دیگری ندارد؛ سرور به پای شما در خواهد غلطید. **فرانتس کافکا**

### چهل قاعده شمس تبریزی

قاعده ۱۸

تمام کائنات با همه لایه ها و با همه بفرنجی اش در درون انسان پنهان است. شیطان مخلوقی ترسناک نیست که بیرون از ما در پی فریب دادنمان باشد، بلکه صدایی است در درون خودمان. در خودت به دنبال شیطان بگرد، نه در بیرون و در دیگران. و فراموش نکن هر که نفسش را بشناسد، پروردگارش را شناخته است. انسانی که نه به دیگران، بلکه به خود بپردازد، سرانجام پاداشش شناخت آفریدگار است.

### ثنائیی

نیست بی دیدار تو در دل شکیبایی مرا  
در وصال بودم از صفرا و از سودا تهی  
عشق تو هر شب بر انگیزد ز جانم رستخیز  
چشمه خورشید را از ذره شناسم همی  
از تو هر جایی نالم تو هر جایی شدی  
گاه پیری آمد عشق تو بر رویم پدید  
کرد معزولم زمانه گاه دانایی و عقل  
با بلای تو چه سود از عقل و دانایی مرا  
نیست بی گفتار تو در دل توانایی مرا  
کرد هجران تو صفرای و سودایی مرا  
چون تو بگریزی و بگذاری به تنهایی مرا  
نیست گویی ذره ای در دیده بینایی مرا  
نیست جای ناله از معشوق هر جایی مرا  
آنچه پنهان بود در دل گاه بر نایی مرا  
با بلای تو چه سود از عقل و دانایی مرا



## ماساژ رها

آرامش را به شما هدیه می دهیم

په همراه دستگاه آپ رسان و کلایژن ساز

۰۹۰۳۱۵۴۵۱۲۶

۰۹۱۲۵۵۷۲۹۹۷

massage\_raha

حمام ترکی  
ماساژ ریلکسی  
ماساژ ترکیبی  
ماساژ وی آی پی  
فیش اسپا  
فیشیال صورت

۲۰٪ تخفیف



جزیره کیش، میدان امیر کبیر، خیابان دانش، جنب رستوران کوه نور، هتل صدف، طبقه منفی ۱

## اطلاعیه مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی (یکپارچه)



بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان هرزگان در نظر دارد اجرای آسفالت طرح هادی روستاهای حاجی آباد و کولغ بنی - کرمان و کنونی - مغویه - مهدی آباد - چراغ آباد و مزرع تفضلی، دهتل شهرستان میناب - بندر خمیر - بندر لنگه - بندر عباس - بستک را از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط و اقدار نماید.  
دو طلبان شرکت در مناقصه می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه ستاد به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.  
۱- آدرس دستگاه مناقصه گذار: بندر عباس، میدان فروگاه، اداره کل بنیاد مسکن هرزگان، امور قرار دادها تلفن ۰۷۵۸۰۰۲۳۶۷۰۳۳۶ داخلی ۲۳۳-۲۳۴ کد پستی: ۷۹۱۹۶-۱۹۸۳۹  
۲- دستگاه نظارت: حوزه معاونت عمران و روستایی بنیاد مسکن هرزگان  
۳- نوع تضمین شرکت در مناقصه:  
الف) ضمانت نامه بانکی  
ب) فیش و اربیزی به حساب با شماره بانکی ۰۷۹۰۷۶۸۵۰۳۶۸۰۴۰۰۰۴۰۱۰۱۰۰۰۰ IR بانک مرکزی به نام بنیاد مسکن هرزگان با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۷۶۰۸۵  
۴- مبلغ برآورد اولیه و تضمین شرکت در مناقصه: به شرح جدول ذیل.  
۵- تاریخ دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ لغایت ۱۴۰۲/۱۲/۱۹  
۶- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا ۰۸:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۵  
۷- محل تحویل پاکت پیشنهادات: بندر عباس، میدان فروگاه، ساختمان اداره کل بنیاد مسکن، طبقه همکف، دبیرخانه.  
۸- تاریخ و ساعت و مکان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۵ در محل سالن جلسات بنیاد مسکن هرزگان.  
۹- رعایت قانون حداکثر استفاده از توان فنی و مهندسی کشور الزامی است.  
۱۰- بنیاد مسکن در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات رسیده مختار می باشد.  
۱۱- هزینه درج آگهی بعهده برنده مناقصه می باشد.  
۱۲- حد نصاب تعداد شرکت کنندگان در مناقصه ۵ نفر می باشد.  
۱۳- ارائه کد بورس و شماره شناسنامه با تایید بانک مربوطه الزامی است.  
۱۴- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.

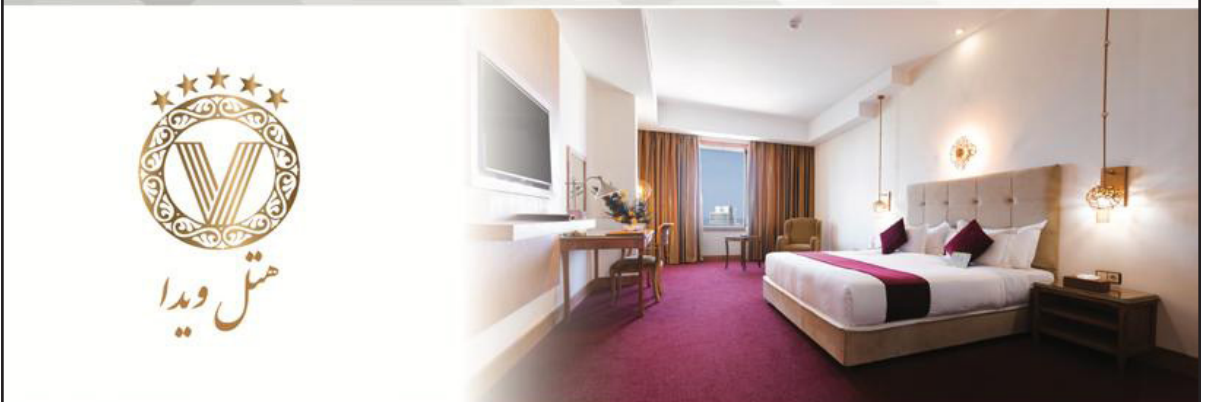
ردیف	نام پروژه	شهرستان محل اجرا	محل اعتبار	نوع اعتبار	مبلغ اولیه برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	اجرای آسفالت طرح هادی روستاهای حاجی آباد و کولغ بنی از توابع شهرستان میناب	میناب	منابع استانی، ملی، داخلی و غیر	غیر	۱۳,۳۳۷,۷۳۵,۴۳۸	۶۶۶,۸۸۷,۰۰۰
۲	اجرای آسفالت طرح هادی روستاهای کرمان و کنونی از توابع شهرستان بندر خمیر	بندر خمیر	منابع استانی، ملی، داخلی و غیر	غیر	۲۱,۵۸۷,۴۰۴,۸۶۷	۱,۰۷۹,۳۷۱,۰۰۰
۳	اجرای آسفالت طرح هادی روستای مغویه از توابع شهرستان بندر لنگه	بندر لنگه	منابع استانی، ملی، داخلی و غیر	غیر	۲۱,۲۸۹,۰۴۸,۸۹۵	۱,۰۶۴,۴۵۳,۰۰۰
۴	اجرای آسفالت سرد طرح هادی روستای مهدی آباد از توابع شهرستان بندر عباس	بندرعباس	منابع استانی و غیر	تقدیر	۶,۳۳۷,۲۸۱,۳۵۳	۳۱۶,۸۶۵,۰۰۰
۵	اجرای آسفالت طرح هادی روستاهای چراغ آباد و مزرع تفضلی از توابع شهرستان میناب	میناب	منابع استانی، ملی، داخلی و غیر	غیر	۱۸,۳۵۵,۲۱۶,۹۲۶	۹۱۷,۷۶۱,۰۰۰
۶	اجرای آسفالت طرح هادی روستای دهتل از توابع شهرستان بستک	بستک	منابع استانی، ملی، داخلی و غیر	غیر	۱۳,۹۹۳,۶۸۲,۵۱۶	۶۹۹,۶۸۵,۰۰۰

روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی هرزگان

شناسه: ۱۶۷۸۹۰۶



## گروه هتل های تاپ تورز



021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours\_Group | ttgroup.ir

## ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشم هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

## اقتصاد کیش

روزنامه