

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
 مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadkish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش
 WhatsApp group



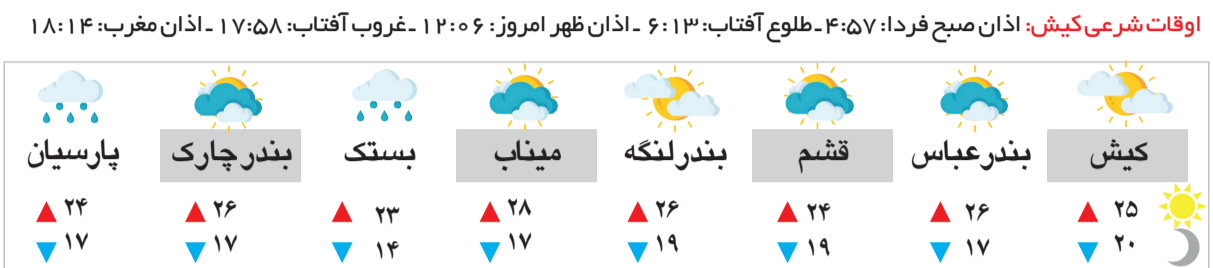
با کانال واتساپ
 روزنامه اقتصاد کیش
 همراه باشید

WhatsApp

چهارشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۳، ۴ رمضان ۱۴۴۶، ۵ مارچ ۲۰۲۵، شماره ۴۶۷۲ (۲۰۵۶ دوره جدید) قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

دعای روز چهارم ماه رمضان:

«اللَّهُمَّ قَوِّنِي فِيهِ عَلَىٰ آقَامَةِ أَمْرِكَ وَ أَدَقِّنِي فِيهِ خِلَاوَةَ دُكْرِكَ وَ أَوْزَعْنِي فِيهِ لِإِذَاءِ شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ وَ أَحْفَظْنِي فِيهِ بِحِفْظِكَ وَ سَتِّرْ كِيَا خدایا در این ماه برای برپاداشتن امرت نیرومند ساز مرا، و شیرینی ذکرت را به من بچشان، و ادای شکر تو را به من الهام فرما، و به نگهداری و پوششش نگاهم بدار، ای بیناترین بینندگان.»



کمال الدین اسماعیل
 زهی در حسرت آن چشم مخمور
 فتنه نرگس سرمست رنجور
 سخن در لعل تو عقلست در جان
 قدح در دست تو نور علی نور
 روانروا در خوشی لعل تو مایه
 فلک را در جفا خوی تو دستور
 بهار آمد، چه داری؟ خیز کاکنون
 نباشد مردم هشیار معذور
 چو غنچه هرگز او بوی دل آید
 نمائند وقت گل او نیز مستور
 فلک می گردد ای غافل چه باشی
 بدین ده روزه ملک حسن مغرور؟
 اگر شادی بخون خواری بهر حال
 ز خون عاشقان به خون انگور
 بیاد بزم خسرو جام پر کن
 که باد از دولت او چشم بد دور

جملات ناب از کتاب های ناب
 در یکی از ممالک - عزیز نسین
 یکی بود یکی نبود... یکی دار بود یکی ندار شکم سیرها
 چشم بودند و چشم تنگها، شکم سیر، مملکتی
 بود که مردمش انصاف را حراج کرده بودند. مردم این
 مملکت یک روز در سال خود را وزن می کردند و آن که
 از همه سنگین تر بود، شاه آن مملکت می شد. برای
 همین مردم برای شاه شدن نامی توانستند می خوردند
 و می خوریدند و می نوشیدند تا سنگین تر شوند.
 در این مملکت، مرد لاغر و نحیفی بود که او هم مثل
 دیگران شب و روز آرزوی می کرد که:
 «آه اگر روزی پادشاه شوم...
 این رامی گفتم و کاسه چه کنم دست می گرفت که چه
 بخورد و چه بنوشد تا چاق شود؟»



عکس روز
 * عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۲۷۶۸۵۴۱ ارسال فرمایید *
 دکتر آریا شجاعی فر - کیشوند

سبک زندگی

تاثیر شب بیداری های طولانی بر سیستم ایمنی بدن

تحقیقات جدیدی که در کویت انجام شده است، نشان می دهد بیدار ماندن به مدت ۲۴ ساعت متوالی می تواند رفتار سلول های ایمنی را در افراد جوان، سالم و لاغر طوری تغییر دهد که این سلول ها شبیه سلول های ایمنی در افراد مبتلا به چاقی عمل می کنند.

«فاطمه الرشد»، عضو موسسه دیابت دسمن در کویت می گوید: یافته های ما بر یک چالش رو به رشد در حوزه سلامت عمومی تاکید دارد؛ پیشرفت های فناوری به استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش ها و تغییر عادات و عرف های اجتماعی منجر شده که به ساعت خواب افراد آسیب شدیدی زده است و برای سلامت روان و سیستم ایمنی عوارض جدی داشته است.

کارشناسان به طور کلی توصیه می کنند بزرگسالان برای حفظ سلامت و کمک به مبارزه بدن با بیماری ها، هر شب بین هفت تا ۹ ساعت بخوابند. بی خوابی با بیماری های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی - عروقی که اغلب ناشی از التهاب مداوم هستند،

آموزش آشپزی رشته پلو قیسی

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
رشته پولویی	۲۰۰ گرم
قیسی	۱۰۰ گرم
برگ زردآلو	۱۰۰ گرم
زعفران	مقداری
کره	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به میزان دلخواه
دارچین و زردچوبه	به میزان لازم
پیاز داغ	۳۳ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:	

ابتدا برنج را بپزد و سپس برای چند ساعت در آب خیس می کنیم و در آب جوش می پزید تا نیم پز شود. رشته را در آب جوش بریزید و بعد از چند جوش، برنج را آبکش کنید. قیسی و برگ زردآلو را در آب گرم برای حدود نیم ساعت خیس کنید، سپس آنها را بشویید و در کره داغ بریزید سپس به آن، شکر، پیاز سرخ شده، زردچوبه و فلفل اضافه کنید و کمی تفت دهید. در آخرین مرحله زعفران را اضافه کنید تا عطر و طعم آن در کل غذا پخش شود. در قابلمه ای که می خواهید رشته پلو را در آن آماده کنید، کمی روغن بریزید و سپس ته دیگ مورد نظر خود را قرار دهید. چند کفگیر از برنج پخته شده را در کف قابلمه بریزید و سپس لایه ای از مواد تفت داده شده را روی برنج بریزید. این فرایند

مسیر جدید پروازی کیش - کرمان - کیش

مسیر پروازی جدید کیش - کرمان - کیش

روزهای یکشنبه و چهارشنبه هر هفته

روابط عمومی و امور بین الملل
 شرکت هواپیمایی کیش

www.kish.ir و www.urban.kish.ir

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای تهیه مصالح و احداث شبکه فیبر نوری در جزیره هندورابی

شماره مناقصه: ن/ع/۱۴/۱۴۰۳ 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: ۴۴۲۱۳۸۰ - ۰۷۶
موضوع مناقصه: تهیه مصالح و احداث شبکه فیبر نوری در جزیره هندورابی به شرح مفرد در اسناد به مدت ۳ (سه) ماه شمسی.
مبلغ برآورد: ۲۰،۱۳۵،۷۳۶،۸۰۰ (چهل میلیارد و یکصد و سی و پنج میلیون و هفتصد و چهل و شش هزار و هشتصد ریال)
تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵
آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸
محل فروش و تحویل پیشنهادها: دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه گزار
تاریخ و محل کشایش پیشنهادها (پاکت «الف»، «ب» و «ج»): ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۰ در دفتر مرکزی مناقصه گزار
تصوه: حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پاکت «ج» صورت ارائه معرفی نامه معتبر کتبی، مجاز می باشد.
مبلغ خرید اسناد مناقصه: ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ (ده میلیون ریال) ریال که می بایست به روش ذیل ارائه شود:
 - ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۸۸۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه مرکزی جزیره کیش
مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ۲،۰۰۶،۷۸۷،۳۴۰ ریال که می بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:
 ۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۸۸۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه مرکزی جزیره کیش
 ۲- ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه گزار
 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 مناقصه گزار تسلیم

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش