

# اقتصاد کیش

## روزنامه

اقتصاد کیش  
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش  
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی  
پا 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 (۰۷۱)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۸۱  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ مصمم  
eghtesadekish@yahoo.com  
eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش  
WhatsApp group

با کانال واتساپ  
روزنامه اقتصاد کیش  
همراه باشید

WhatsApp

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۲- طلوع آفتاب: ۵:۰۲- اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶- غروب آفتاب: ۱۸:۵۰- اذان مغرب: ۱۹:۰۹

| کیش                | بندرعباس           | قشم                | بندر لنگه          | میناب              | بستک               | بندر چارک          | پارسیان            |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| ۳۶<br>▲<br>۲۹<br>▼ | ۴۰<br>▲<br>۳۱<br>▼ | ۳۶<br>▲<br>۳۱<br>▼ | ۳۶<br>▲<br>۲۹<br>▼ | ۴۰<br>▲<br>۳۲<br>▼ | ۴۴<br>▲<br>۲۹<br>▼ | ۳۵<br>▲<br>۲۹<br>▼ | ۴۲<br>▲<br>۲۷<br>▼ |

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴، ۲۵ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۲۱ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۳۵ (۲۱۹۹ دوره جدید) قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

من معتقدم که ما این‌جا روی سیاره زمین هستیم تا بزرگ شویم، زندگی کنیم و هر کاری که می‌توانیم انجام دهیم تا این دنیا را به مکان بهتری برای همه آدم‌ها تبدیل کنیم.

رزا پارکس

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

آبیات هل دار-مهرداد صدقی  
بی‌بی قشقرقی به راه انداخت که بیا و ببین. با این حرف‌ها که «شما من آدم حساب نم‌کنین» و «هن آرزوی دیدن عروسی نوم باید به گور ببرم.» و «هن بگو که یک بسته رو شور امروز تو حموم تموم کردم.» و ... خلاصه، از آنجا که ماندن من هم به‌تنهایی صلاح نبود، همه به سمت خانهٔ عروس راه افتادیم. البته همه که نه. عمو جواد و زن‌عمو هاجر نیامدند؛ چون توی مشبه‌زندگی می‌کردند و عمویم نتوانسته بود مرخصی بگیرد. عمه بتول هم برای دلیل نیامدنش گلایه کرده بود چرا فرد دیگری را که او می‌پسندید برای محمد نمی‌گیریم؛ اما مسئله این بود که او اصلاً هیچ‌کس را نمی‌پسندید و فقط دنبال بهانه بود تا بهانه بگیرد! اما من می‌گفت عمه بتول، وقتی جوان و مهربان بوده، یک نفر را می‌خواست و او هم عمه بتول را!

عطار

عشق جز بخشش خدایی نیست  
این به سلطانی و گدایی نیست  
هر که او برنخیزد از سَرِ سَر  
عشق را با وی آشنایی نیست  
عشق وقف است بر دلِ پُردرد  
وقف در شرع مابهایی نیست  
هر که را باز عشق صید کند  
بازش از چنگ او رهایی نیست  
کار آن کس که عاشقی ورزد  
چون رسیدم به نزد آن معشوق  
به جز از عین بی‌نواپی نیست  
هر چه عطار گوید از سَرِ عشق  
کار جز عیش و دلگشایی نیست  
به یقین دان که جز عطایی نیست

عکس روز

\* عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روز نامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۴۱ ارسال فرمایید \*

پارسیان - هرمزگان

سبک زندگی

چه زمانی برای مشکلات خواب به پزشک مراجعه کنیم؟

اجتماعی ما تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شوند که همیشه احساس خستگی کنیم، بیشتر غذا بخوریم و قادر نباشیم وظایف روزانه را انجام دهیم.  
این نشانه‌های هشدار دهنده کلیدی عبارتند از:  
**نوسانات خلقی و تحریک پذیری**  
کمبود خواب فقط بر سطح انرژی تأثیر نمی‌گذارد، بلکه ممکن است در طول روز احساسات و نحوه تعامل شما با دیگران را نیز تحت تأثیر قرار دهد.  
**دشواری در تمرکز یا مشکلات حافظه**  
دکتر لی می‌گوید: مشکلات شناختی مانند مشکل در

داشتن میزان مناسب خواب برای بهبود سلامت ضروری است با این حال، میلیون‌ها نفر از ما در به دست آوردن مقدار کافی آن مشکل داریم.  
دکتر «دیورا لی»، متخصص خواب در این باره گفته است که کمبود شدید خواب ممکن است برای سلامت جسمی و روانی شما پیامدهایی داشته باشد، از جمله نوسانات خلقی و همچنین بیماری‌های زمینه‌ای، بی‌خوابی یا افسردگی.  
به گفته سازمان سلامت ملی انگلیس (NHS)، مشکلات خواب در بلندمدت بر روابط ما و زندگی

آموزش آشپزی

مرغ شکم پر ترکیه ای

مواد لازم:  
مرغ  
سرکه سفید  
لیمو ترش  
پیاز  
مغز گردو  
دارچین  
رب انار مجلس  
شکر  
زعفران در کمده غلیظ  
سیب زمینی  
روماری خشک شده  
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه و فلفل قرمز به مقدار کافی  
طرز تهیه:  
برای تهیه باید یک عدد مرغ را تمیز کنید سپس مرغ را داخل یک قابلمه بزرگ که تا نیمه پر از آب شده قرار دهید. مقداری سرکه همراه با کمی نمک و فلفل سیاه و نیز یک عدد لیمو ترش حلقه ای شده داخل قابلمه بریزید و درب قابلمه را بگذارید و به مدت ۲ تا ۴ ساعت

در یخچال قرار دهید تا به این شکل بوی نامطبوع مرغ گرفته شود. بعد از طعم دادن به مرغ آن را از قابلمه بیرون بیاورید و داخل آبکش قرار دهید.  
قابلمه مناسبی را برای پخت مرغ انتخاب کنید و یکی از پیازها را به صورت خالی درشت خرد کنید و کف قابلمه را با آن بپوشانید.  
سپس یک لیوان آب، مقداری نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زردچوبه را داخل قابلمه بریزید و مرغ را داخل قابلمه قرار دهید. حرارت زیر قابلمه را متوسط کنید تا آب درون قابلمه به جوش بیاید.  
بعد ۱۵ تا ۲۰ دقیقه که مرغ تقریباً نیم پز شد، یک لیوان از آب مرغ را جدا کرده و صاف می‌کنیم. بقیه پیازها را رنده کنید و داخل تابه ای با کمی روغن نفت دهید تا طلایی شوند. سپس مغز گردو را آسیاب شده را به پیازها اضافه کنید و کمی نفت دهید. وقتی خامی گردو گرفته شد. مقداری نمک، فلفل سیاه و دارچین را به آن اضافه کنید و مقداری نفت دهید تا عطر دارچین بیچشد.  
بعد به مواد نفت داده شده ۲ قاشق از رب انار را به همراه شکر اضافه کنید و خوب نفت دهید. وقتی مواد کاملاً با هم یکدست شدند از روی حرارت بردارید. مرغ خنک شده را زعفران دم کرده، باقی‌مانده رب انار و مقداری

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی  
موسسه بازار پانیز کیش به شماره ثبت ۱۰۸

پانیز  
paniz  
مركز خرید بين المللی  
INTERNATIONAL MALL

نوبت اول

بدینوسیله از اعضای محترم موسسه بازار پانیز کیش دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی که راس ۱۳:۳۰ روز سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ در محل طبقه فوقانی بازار برگزار می‌گردد حضور بهم رسانند.

ضمناً:

حضور اعضای گرامی در مجمع عمومی، منوط به همراه داشتن اصل مجوز می‌باشد.

دستور جلسه مجمع:

۱- استماع گزارش عملکرد هیئت مدیره  
۲- استماع گزارش بازرس قانونی پیرامون صورت های مالی و گزارش عملکرد هیئت مدیره  
۳- اتخاذ تصمیم پیرامون صورت های مالی منتهی به تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۹  
۴- انتخاب دو نفر عضو علی البدل و ترمیم هیئت مدیره و انتخاب بازرس  
۵- انتخاب روزنامه کثیر الانتشار جهت درج آگهی های موسسه

ضمناً تمامی وکالت ها بایستی تا ۲۴ ساعت قبل از برگزاری مجمع به تایید مدیریت بازار برسد

هیئت مدیره

آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی  
شماره ۳-۱۴۰۴

شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه منطقه آزاد قشم

نوبت اول

موضوع فراخوان: تهیه اقلام و نصب و راه اندازی دو دستگاه چیلر ۱۸۰ تن و یک دستگاه هواساز به شرح جدول پیوست مربوط به سالن شماره ۲ فرودگاه بین المللی قشم

مهلت دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۳۱ تا ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۹ مراجعه به سامانه ستاد ایران به آدرس الکترونیکی: eauc.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند.

مهلت و محل تسلیم پیشنهادات مناقصه: متقاضیان باید پیشنهادات خود را تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۱ بارگذاری نمایند و صرفاً پاکت (تضمین شرکت در مناقصه) را به دفتر مرکزی شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه قشم واقع در بندر بهمن قشم تحویل دهند.

زمان و محل تشکیل کمیسیون و بازگشایی پاکت ها: تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۲ راس ساعت ۱۰:۰۰ صبح در دفتر مدیریت شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه منطقه آزاد قشم

تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: شرکت کننده در مناقصه باید ضمانت نامه بانکی بنام شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه منطقه آزاد قشم با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۰۶۱۲۵ به مبلغ ۲۶۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال با ذکر عنوان مناقصه تهیه و منضم به اسناد مناقصه ارائه گردد، مدت اعتبار ضمانتنامه فوق از تاریخ آخرین روز تحویل پیشنهاده‌ها به مدت سه ماه و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید می‌باشد، علاوه بر آن ضمانتنامه های بانکی باید طبق فرم های مورد قبول تنظیم شود. (ضمانتنامه بانکی از بانک های خصوصی و دولتی مورد تایید بوده و ضمانتنامه های مربوط به موسسات مالی و اعتباری مورد تایید نمی‌باشد).

الف- شرایط الزامی متقاضیان شرکت در مناقصه:

۱- ارائه گواهی عدم بدهی انباشته شرکت/سهامدار (با حداقل سهام ۲۰ درصد بر اساس صورتهای مالی حسابرسی شده) از سازمان منطقه آزاد قشم و یا شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه قشم

۲- عدم وجود قرارداد فسخ شده شرکت/سهامدار (با حداقل سهام ۲۰ درصد بر اساس صورتهای مالی حسابرسی شده) در سازمان منطقه آزاد قشم و یا شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه قشم طی ۵ سال گذشته

۳- برنده مناقصه الزام به اخذ مجوز فعالیت های مرتبط با موضوع مناقصه از سازمان های متولی و ارگان های متولی و سازمان منطقه آزاد قشم می‌باشد.

۴- شرکت پیمانکار باید حداقل دارای رتبه ۵ تاسیسات باشد.

۵- ارائه اساسنامه و آخرین تغییرات و فهرست سهامداران حقیقی و حقوقی

۶- هزینه انتشار آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه، می‌باشد.

۷- دارا بودن سابقه فعالیت مرتبط با موضوع قرارداد.

۸- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

اقتصاد کیش

روزنامه

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹