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 : اسحق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع :جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی : کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید ،بلوک B۳ ، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

شنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۳، ۷ محرم ۱۴۴۶ ، ۱۳ جولای ۲۰۲۴، شماره ۴۵۰۸ (۱۸۹۲ دوره جدید) ، ۱۲ صفحه

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۳ ـ طلوع آفتاب: ۵:۱۰ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۰ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۵۰ ـ اذان مغرب: ۱۹:۰۸

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۸	۳۹	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۳۹	۴۲
▼	۳۰	۳۱	۳۱	۳۰	۳۲	۲۸	۲۹	۳۰

سخن بزرگان

زندگی درباره یافتنِ خود نیست،
درباره ساختنِ خود است.
جورج برنارد شاو

کودک و نوجوان

والدین گرامی، در ارتباط با نوجوان نیمه پر لیوان را ببینید!

در ارتبـــاط با نوجوان نیمه پر لیوان را ببینید! رویکردی مثبت و مؤثر برای تربیت و رشـــد نوجوانان است. در این متن به اهمیت نگرش مثبت در تعامل با نوجوانان پرداخته شده است. این نگرش نه تنها به بهبود روابط کمک می کند، بلکه تاثیرات مثبتی بر اعتماد به نفس و خودباوری نوجوانـــان دارد. دوران نوجوانی دوره‌ای از تحـــولات عظیم و چالش برانگیز اســـت، هم برای نوجوانان و هم برای والدینشان. در این دوران، نوجوانان در حال کشف هویت خود، استقلالشان و جایگاهشان در جهان هســـتند. این امر می تواند منجر به نوسانات خلقی، چالش ها و تعارضات با بزرگسالان شود.

با وجود تمام این چالش ها، مهم است که به یاد داشته باشیم که نوجوانان انسان‌هایی با ارزش و منحصر به فرد هستند که پتانسیل های زیادی دارند.

روی نقاط قوت تمرکز کنید

به جای اینکه دائماً بر اشتباهات یا کمبودهای فرزندتان تمرکز کنید، بر نقاط قوت و استعدادهای او تمرکز کنید. به او بگویید که به چه چیزی در مورد او افتخار می کنید و از او بخواهیـــد در مورد چیزهایی که در آنها مهارت دارد صحبت کند.

مثبت اندیش باشید

نگرش شما تأثیر زیادی بر فرزندتان دارد. اگر همیشه منفی و بدبین باشید، این نگرش را به او نیز منتقل خواهید کرد. ســـعی کنید مثبت اندیش باشید و بر نکات مثبت زندگی تمرکز کنید.

شوخ طبع باشید

خنـــده یکی از بهترین داروها برای هر چیزی اســـت، به خصوص برای چالش های دوران نوجوانی. ســـعی کنید با فرزندتان شـــوخی کنید و لحظات شادی را با هم بسازید.

صبور باشید

به یاد داشته باشید که فرزندتان در حال گذراندن دوره‌ای از تغییرات بزرگ است. صبور باشید و به او زمان و فضا بدهید تا رشد کند و یاد بگیرد.

برقراری ارتباط:

-بـــا فرزندتان صحبت کنیـــد. راه‌های مختلفی برای برقراری ارتبـــاط با نوجوانان وجـــود دارد، از جمله صحبت کردن، گوش دادن، فرستادن پیامک و ایمیل. سعی کنید زمانی را هر روز برای صحبت با فرزندتان در مورد هر چیزی که در ذهنش است، اختصاص دهید. شـــنونده خوبی باشید. وقتی فرزندتان با شما صحبت می کند، با دقت گوش دهید و سعی کنید -حرف‌های او را درک کنید. قضاوت نکنید و به او نصیحت نکنید. فقط به حرف‌های او گوش دهید و به او نشان دهید که برایتان مهم است.

-با احترام رفتار کنید. حتی زمانی که با فرزندتان مخالف هستید، با احترام با او رفتار کنید. از توهین، سرزنش یا تحقیر او خودداری کنید.

کاریکاتور

سعدی

مپندار از لب شیرین عبارت
که کامی حاصل آید بی مرارت
فراق افتد میان دوستداران
زیان و سود باشد در تجارت
یکی را چون ببینی کشته دوست
به دیگر دوستانش ده بشارت
ندانم هیچکس در عهد حسنت
که بادل باشد الا بی بصارت
مرا آن گوشه چشم دلاویز
به کشتن می کند گویی اشارت
گر آن حلوا به دست صوفی افتد
خداترسی نباشد روز غارت
عجب دارم درون عاشقان را
که پیراهن نمی‌سوزد حرارت
جمال دوست چندان سایه انداخت
که سعدی ناپدیده‌ست از حقارت

جملات ناب از کتاب های ناب

«زردپوست-آر.اف. کوآنگ

اینستاگرام آتنا دست کم روزی یک بار شروع به ارسال پست می کند. آن‌ها همیشه عکس‌های غیرممکنی از آتنا هستند، زنده و ســـالم، در نزدیکی اشـــیایی که عمداً تاریخ‌گذاری شده‌اند، روزنامه‌ها، شماره‌های اخیر نیویورکر، کتاب‌هایی که پس از مرگ او منتشر شده‌اند. گاهی چشمک می‌زند یا دست تکان می‌دهد و با بی‌اعتنایی‌اش مرا مسخره می‌کند. گاهی اوقات چهره‌اش با حالات عجیب و غریب تغییر شکل می‌دهد: چشم‌های گشاد، حرکت زبان. گاهی اوقات گلویش را می‌گیرد و چشم‌هایش به نشانه تمسخر مرگش چپ شده اســـت. او همیشه در انتهای زیرنویس‌های عکسش، از من یاد می‌کند.

ـ حالت چه‌طور است، جونیپر سانگ؟

ـ دلت برایم تنگ شده است، جونیپر سانگ؟

سعی می‌کنم از توصیه جف استفاده کنم. حساب کاربری را بی‌صدا می‌کنم.

آموزش آشپزی

استیک مرغ با قارچ

مواد لازم:

سینه‌مرغ	یک عدد
پیاز	یک عدد
آب‌لیمو	نصف پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم

مواد لازم سس قارچ:

آرد	یک قاشق
قارچ خرد شده	یک‌پیمانه
خامه	دو قاشق
روغن	دو قاشق

طرز تهیه:

برای درست کردن استیک مرغ با قارچ ابتدا ،استخوان ســـینه مرغ را جدا کنید و آن را با پیاز ، نمک ، فلفل و آبلیمو مخلوط کنید و به مدت ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا مزه دار شود.

بعد از ســـپری شدن زمان مزه دار کردن مرغ ها ، تابه را روی حـــرارت قرار دهید و با مقدار کمی روغن چرب کنید و سپس سینه ها را داخل تابه کباب کنید.

برای تهیه سس قارچ هم ابتدا باید آرد را کمی تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شود.

بعد مقداری روغن داخل آن بریزید تا داغ شـــود. قارچ ها را هم به داخل آرد و روغن اضافه کنید و تفت دهید تا سرخ شوند.

بعد مقداری نمک و فلفل روی قارچ ها بریزید و سس را از روی حرارت بردارید.

در آخر خامه را به آن ها اضافه کنید و هنگام سرو روی مرغ کباب شده بریزید.

عکس روز

عکس از: استاد کیومرث صیاد

(آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای) ۱۱-۱۴۰۳
(نوبت اول)

منطقه آزاد قشم
کمیسیون معاملات

سازمان منطقه آزاد تجاری - صنعتی قشم در نظر دارد «احداث پارک محله ای شهرک نریمان جنب میدان پلیس شهر قشم» را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد صلاحیت با شرایط مشروحه ذیل واگذار نماید.

موضوع مناقصه: احداث پارک محله ای شهرک نریمان جنب میدان پلیس شهر قشم

محل انجام شرح خدمات: استان هرمزگان، جزیره قشم، شهرک نریمان شهر قشم

صلاحیت انجام کار: مناقصه گر بایستی حداقل دارای رتبه ۵ در رسته ابنیه باشد.

مدت زمان اجرای پیمان: ۲ ماه شمسی می باشد.

مبلغ اولیه پیمان: مبلغ اولیه پیمان برابر است با (عدد: ۴۵,۶۵۵,۱۵۰,۴۸۲) به حروف: چهل و پنج میلیارد و ششصد و پنجاه و پنج میلیون و یکصد و پنجاه هزار و چهارصد و هشتاد و دو ریال

مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: ۱- ضمانت نامه بانکی بنام سازمان منطقه آزاد تجاری - صنعتی قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۲۸۶۱۶۹۸ و کد اقتصادی ۴۱۱۴۴۳۳۳۵۴۸۴ ۲- فیش واریزی نقدی (و یا نامه بلوکه مطالبات قطعی از طرف مدیریت امور مالی سازمان منطقه آزاد تجاری - صنعتی قشم) به حساب جاری ۴۱۰۱۰۰۶۲۳۸۱۶۵۶۰۶ نزد بانک مرکزی با شماره شبای IR۴۲۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۰۰۶۲۳۸۱۶۵۶۰۶ و شناسه واریز (۳۹۳۰۰۶۲۶۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۳) به میزان ۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (دو میلیارد و پانصد میلیون ریال) تهیه و منضم به اسناد مناقصه(در پاکت الف) ارائه گردد، مدت اعتبار ضمانتنامه فوق از تاریخ آخرین روز تحویل پیشنهادها ۱۴۰۳/۰۵/۱۵ به مدت سه ماه و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید می باشد، علاوه بر آن ضمانتنامه‌های 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 نمی باشد.)

مهلت دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می توانند پس از واریز مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری ۴۱۰۱۰۰۶۲۳۸۱۶۵۶۰۶ نزد بانک مرکزی با شماره شبای IR۴۲۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۰۰۶۲۳۸۱۶۵۶۰۶ با شناسه واریز (۳۹۳۰۰۶۲۶۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۳) به نام سازمان منطقه آزاد قشم، از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۲ جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه مراجعه نمایند.

محل تحویل اسناد مناقصه: سازمان منطقه آزاد قشم- اسکله بندر بهمن - ساختمان مدیریت حقوقی و امور قراردادها - دبیرخانه کمیسیون معاملات ۳۵۲۵۲۱۵۰ - ۰۷۶

مهلت تحویل پاکات مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۳ تا ۱۴۰۳/۰۵/۱۵ (آخرین مهلت تحویل پیشنهادها ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۵ می باشد)

زمان و محل تشکیل کمیسیون و بازگشایی پاکتها: روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ رأس ساعت ۱۶:۰۰ در دفتر مدیریت امور حقوقی و قراردادها، واقع در اسکله بندر بهمن قشم.

مکان دریافت و تحویل اسناد مناقصه :جزیره قشم- اسکله بندر بهمن - مدیریت امور حقوقی و قراردادها - دبیر خانه کمیسیون معاملات. تلفن ۳۵۲۵۲۱۵۰ - ۰۷۶ (کد پستی : ۷۹۵۱۶۱۷۴۴۴)

پیش پرداخت: قرارداد شامل پیش پرداخت طبق ضوابط می باشد.

سایر توضیحات:

- به پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
- هزینه هر نوبت انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

م الف : ۱۴۰۳-۱۰۵۱

دبیر خانه کمیسیون معاملات