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

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۷ ـ طلوع آفتاب: ۵:۵۲ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۰ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۲۸ ـ اذان مغرب: ۱۷:۴۴

دوشنبه ۲۳ مهر ۱۴۰۳، ۱۰ ربیع الثانی ۱۴۴۶ ، ۱۴ اکتبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۶۷ (۱۹۵۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

هانی تحریر

شعبه۱: نوبنیاد۳، مرکز خرید آرین، طبقه اول

شعبه۲: صدف، مرکز خرید بساک، طبقه همکف

۰۹۰۲۲۹۹۲۰۹۹ ۰۷۶ ۴۴۴۵۴۹۶۳

Hany_tahrir

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۷
▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۴	▼ ۲۴	▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۲۴

سخن بزرگان

موفقیت تصادفی نیست؛ موفقیت سخت کار کردن، پشتکار، یادگیری، مطالعه، فداکاری و مهمتر از همه عشق ورزیدن به کاری است که در حال انجام دادن یا یادگرفتن آن هستید.

"پله (فوتبالیست برزیلی)

سبک زندگی

اگر سخت از خواب بیدار می شوید...؛ این مطلب را بخوانید

علت اینکه صبح به سختی از خواب بیدار می شویم چیست؟

اگر سخت از خواب بیدار می شوید، در این مطلب به شما راه‌هایی برای حل این مشکل پیشنهاد میدهیم و خواهید دید که چگونه می توانید بهترین راه‌ها برای مدیریت زمان و افزایش بهره‌وری در روز خود را کشف کنید.

بیدار شدن از خواب صبح برای بسیاری از افراد کار دشواری است. برخی از افراد ممکن است به سختی از خواب بیدار شوند، در حالی که برخی دیگر ممکن است احساس خستگی و کسالت را در طول روز تجربه کنند. اگر شما نیز از این دسته افراد هستید، در این مطلب به بررسی دلایل و راهکارهای بهبود این مشکل می پردازیم.

دلایل بیدار شدن سخت از خواب

دلایل مختلفی برای بیدار شدن سخت از خواب وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از:

کمبود خواب

اگر به اندازه کافی نخوابید، بدن شما به اندازه کافی استراحت نمی کند و در نتیجه، به سختی از خواب بیدار می شوید.

اختلالات خواب

اختلالات خواب مانند بی خوابی، آپنه خواب و سندرم پای بی قرار می توانند باعث بیدار شدن سخت از خواب شوند.

استرس و اضطراب

استرس و اضطراب می توانند بر کیفیت خواب شما تأثیر بگذارند و در نتیجه، باعث بیدار شدن سخت از خواب شوند.

عادات خواب نامناسب

عادات خواب نامناسب مانند دیر به رختخواب رفتن، خوابیدن در طول روز و استفاده از دستگاه های الکترونیکی قبل از خواب می توانند باعث بیدار شدن سخت از خواب شوند.

راهکارهای بهبود بیدار شدن سخت از خواب

برای بهبود بیدار شدن سخت از خواب، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

به اندازه کافی بخوابید

بزرگسالان به طور متوسط به ۷ تا ۸ ساعت خواب در شب نیاز دارند.

عادات خواب سالم داشته باشید

در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و صبح در ساعت مشخصی بیدار شوید، حتی در تعطیلات.

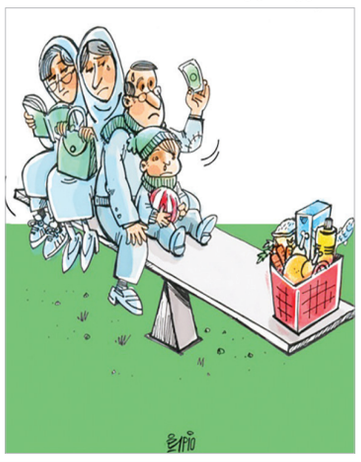
از دستگاه های الکترونیکی قبل از خواب خودداری کنید

نور آبی ساطع شده از دستگاه‌های الکترونیکی می تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر بگذارد.

یک روتین آرامش بخش قبل از خواب داشته باشید

یک سری فعالیت های آرامش بخش مانند خواندن، حمام گرم یا ماساژ قبل از خواب می تواند به شما کمک کند تا راحت تر به خواب بروید.

کاریکاتور



سلطان باهو

بر رُخش زیبا چو دیدم نقش و خال
باز ماندم ماورایش قیل و قال
حرف حسنش بردلم واضح بماند
بس نگر دو لب لسانم زین مقال
لعل لب عارض چو گلگون، دلبربا
نیست مثلش در جهان اندر جمال
کس ندیده در جهان با دیده
چونکه دیدم حسن او را باکمال
تاکه دیدم حسن رو را بالیقین
جز جمالش را نه بینم در خیال
عاشق اندر حسن او دائم نگر
تابمانی درجهان خود حسن و خال
برامید وصل اُو، دل زنده دار
یک زمان گوید ترا باری تعال

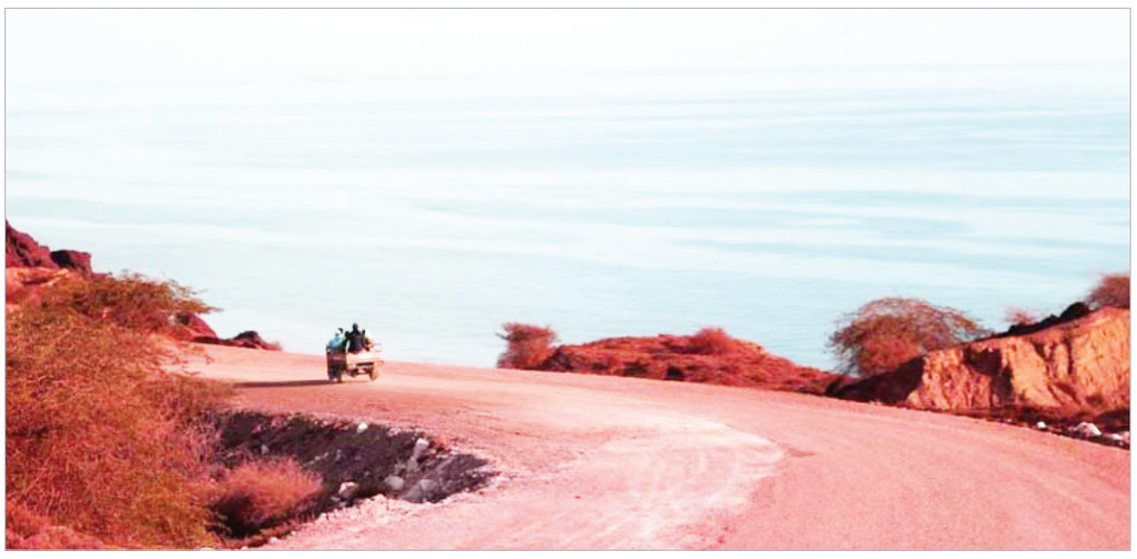
جملات ناب از کتاب های ناب

هری پاتر و سنگ جادو - جی.کی. رولینگ

آقای دورسلی مدیر شرکت دریل سازی، مردی درشت اندام و قوی هیکل بود با گردنی بسیار کوتاه که سبیل بلندی نیز داشت. همسر او، خانم دورسلی زنی لاغراندام بود با موهای بور و گردنی کشیده و بلند. بلندی گردنش بسیار برایش مفید بود زیرا بیش تر وقتش را صرف سرک کشیدن به خانه‌ی همسایه‌ها می کرد. آن‌ها پسری داشتند به نام دادلی که به عقیده خودشان لنگه نداشت.

آن‌ها خانواده‌ی مرفهی بودند و هیچ کم و کسری نداشتند اما در این خانواده رازی وجود داشت که نباید برملا می‌شد. آن‌ها همیشه در هول و هراس بودند که مبادا روزی کسی به رازشان پی ببرد. حتی تصور این که کسی از خانواده‌ی پاتر چیزی بداند برایشان غیرقابل تحمل بود.

عکس روز



معدن خاک سرخ-جزیره قشم

آموزش آشپزی

سوسیس بندری

مواد لازم :

سوسیس کوکتل خرد شده	نیم کیلو
پیاز خلالی شده	۳ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
زردچوبه	به میزان لازم

طرز تهیه :

پیازها را داخل ظرف مورد نظر با کمی روغن تفت دهید. بعد از کمی تفت دادن و سبک شدن پیازها، زردچوبه را به آن اضافه کنید.

پس از شفاف و نرم شدن پیازها سوسیس های خرد شده را به تابه اضافه نموده و تفت دهید تا کمی سرخ شوند.

در این مرحله نوبت به افزودن مواد و ادویه های دیگر به سوسیس ها است، نمک به همراه فلفل سیاه و فلفل قرمز به مواد اضافه کنید. سوسیس بندری را اصولا تند مصرف میکنند ولی شما میتوانید اندازه فلفل را به نسبت تغییر دهید.

رب گوجه فرنگی را در یک تابه بسیار کوچک به صورت جداگانه با کمی روغن تفت دهید تا کاملا سرخ شود و طعم و بوی خامی آن به طور کامل گرفته شود. مراقب باشید رب را نسوزانید، زیرا طعم و عطر غذا را تغییر می دهد.

پس از سرخ شدن رب گوجه فرنگی آن را با نصف

فنجان آب جوش مخلوط نموده و به تابه حاوی سوسیس بیافزایید و تفت دهید تا وقتی که آب موجود در تابه تبخیر شود و غذا روغن بیندازد.

در پایان سوسیس بندری را در ظرف مناسبی ریخته و با خیارشور و گوجه فرنگی خرد شده تزیین و به همراه نان باگت و سس دلخواه سرو نمایید.

شرکت گردشگری شایان پردیس کیش (سهامی خاص)
(هتل شایان کیش) آگهی مزایده عمومی نوبت دوم

Shayan Kish Hotel

هتل شایان کیش در نظر دارد، نسبت به برگزاری مزایده به شرح جدول ذیل، برای اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط اقدام نماید

ردیف	شرح
۱	مزایده عمومی اجاره غرفه جهت کاربری آزاد B-۱۰۲ برای مدت یازده ماه
۲	مزایده عمومی اجاره غرفه جهت آرایشگاه زنانه B-۱۰۳ برای مدت یازده ماه
۳	مزایده عمومی اجاره غرفه جهت آرایشگاه مردانه B-۱۰۶ برای مدت یازده ماه
۴	مزایده عمومی اجاره غرفه جهت کاربری آزاد B-۱۰۷ برای مدت یازده ماه
۵	مزایده عمومی اجاره غرفه جهت کاربری آزاد B-۱۱۰ برای مدت یازده ماه
۶	مزایده عمومی اجاره غرفه جهت کاربری آزاد G-۱۰۱ برای مدت یازده ماه
۷	مزایده عمومی اجاره غرفه جهت کاربری آزاد G-۱۰۲ برای مدت یازده ماه
۸	مزایده عمومی اجاره ایستگاه دوچرخه و محوطه پارکینگ دوچرخه برای مدت یازده ماه

از متقاضیان محترم دعوت بعمل می‌آید از تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۴ لغایت ۱۴۰۳/۰۷/۳۰، جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده به واحد مالی هتل شایان مراجعه نمایند.
لازم بذکر است کلیه درخواست ها می بایست مطابق کاربری ذکر شده باشد(ارزش اوراق شرکت در مزایده مبلغ ۷,۰۰۰,۰۰۰ ریال میباشد)
آدرس: میدان ساحل، هتل شایان کیش، واحد مالی شماره تماس: ۰۷۶۴۴۴۲۲۷۷۱ واحد حسابداری داخلی ۶۱۰
تاریخ بازگشایی پاکت ها، ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ در ساعت ۱۵:۰۰ عصر می باشد.

هتل شایان کیش

مناقصه عمومی یک مرحله ای شهرداری پارسیان

نوبت اول

شهرداری پارسیان در نظر دارد فراخوان عمومی یک مرحله ای المان میدان ولیعصر و آبنما به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۵۰۱۷۰۰۰۰۰۰۶ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ می باشد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند. صرفا اسناد پاکت های پیشنهاد(ب) و (ج) دارای امضای الکترونیکی مورد پذیرش است. در جلسه بازگشایی پاکت های (ب) و (ج)، اسناد فیزیکی(کاغذی) و اسناد فاقد امضای الکترونیکی(دارای مهر گرم) به هیچ وجه مورد پذیرش نیست.

۱- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
۲- مهلت زمانی دریافت اسناد از سایت : از زمان انتشار تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۳۰
۳- مهلت زمان ارائه پیشنهاد : از مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۱۰ تا ساعت ۱۳:۰۰
۴- زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۳:۱۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۰
۵- زمان اعلام برنده: ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ می باشد.
۶- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۱,۰۹۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال واریز بحساب سپرده شهرداری به شماره شبا IR۸۷۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۷۲۵۰۳۱۰۰۰۰ یا ضمانت بانکی به نفع کارفرما

شناسه: ۱۸۰۴۱۳۹

روابط عمومی شهرداری پارسیان

صنایع چوب
حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه
و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲

اقتصاد کیش
روزنامه
۶ روز هفته
از شنبه تا پنج شنبه با شما هستیم
۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹