

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خری، 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
کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۶۹ - ۴۴۴۲۹۶۶۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

در آغوش یک زندگی سالم

مطب دکتر مهران روشن ریشهری با ارائه خدمات درمانی، پوست و

زیبایی با کادر مجرب آماده خدمت رسانی به شما عزیزان می باشد

آدرس: بازار یادنا بلوک - طبقه دوم واحد ۲۰۳

شماره تماس: ۰۷۶۴۴۴۲۲۰۱۱ - ۰۷۶۴۴۴۲۲۰۱۲

(ساعت فعالیت صبح: ۳:۱۰ لغایت ۱۳ عصر: ۳:۱۷ لغایت ۳:۲۰)

چهارشنبه ۷ آذر ۱۴۰۳، ۲۵ جمادی الاول ۱۴۴۶، ۲۷ نوامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۶۰۰ (۱۹۸۴ دوره جدید) قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

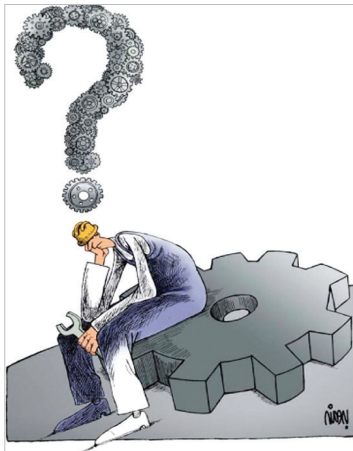
سخن بزرگان

مدیران نمی توانند همه چیز را کنترل کنند، اما می توانند محیطی ایجاد کنند

که در آن افراد بهترین عملکرد خود را داشته باشند.

هنری فوردر

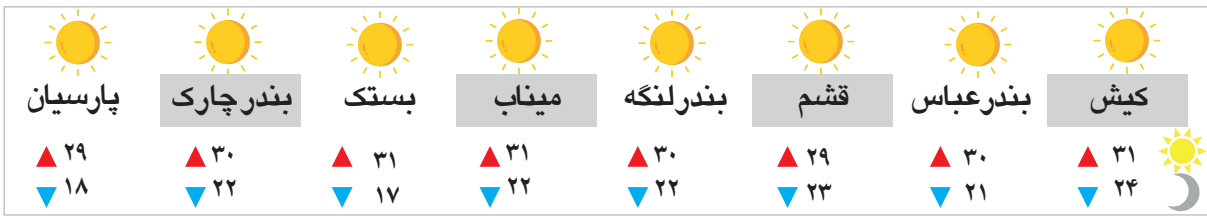
کاریکاتور



عکس روز



جزیره مارو - هرمزگان



کودک و نوجوان

دلایل اصلی اختلال خواب نوجوانان



خواب تان مصرف نکنید. بهتر است بدانید که نزدیک ساعت خواب وعده ی غذایی سنگین نباید خورد زیرا باعث می شود احساس ناراحتی کنید و بدن تان به سختی می تواند برای خواب، آرام و آماده شود. کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن امروزه مسبک زندگی نامناسبی دارند. یک مطالعه رابطه بین نوجوانانی که زمان بادی را برای خوابیدن داشتند را با نمایه بدنی آنها بررسی کرده اس. نتیجه آن شد که مسئله ی چاقی کودکان و نوجوانان دارد جدی تر از گذشته می شود که اگر درمان نشود، اختلالات خواب بر روی عادات خوراکی نیز تاثیر می گذارد و به این معناست که چاقی نیز بدتر می شود در این حالت، برای نوجوانان ضروری است تا رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، حبوبات، تمامی غلات، گوشت بدون چربی، ماهی و تخم مرغ مصرف کنند.

دلایل اصلی اختلال خواب نوجوانان

داشستن خواب شب خوب و با کیفیت، برای سلامت جسمی و روحی الزامی است و این در حالی است که نوجوانان به صورت در حال افزایش از کیفیت ضعیف خواب رنج می برند که خود جای نگرانی دارد. به طور عمومی، نوجوان باید حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابد. که اگر اینگونه نباشد و نوجوان مادچار اختلال خواب شود باید عوامل و دلایل مختلفی که خواب خوب را برایش سخت می کند بشناسیم تا قادر به حل هر مشکل خواب باشیم. در دوره بلوغ، عادت ها و سبک زندگی می تواند خواب نوجوان را تحت تاثیر قرار دهد. عادات غذایی نامناسب سبب بی خوابی می شوند پس اگر نمی توانید بخوابید، سبک زندگی خود را تغییر دهید و روی غذاهایی که مصرف می کنید کنترل داشته باشید مثلاً کافئین در حد متعادل برای بیشتر افراد خوب است اما افراط در مصرف آن می تواند باعث بی خوابی شود پس غذا یا نوشیدنی های کافئین دار را نزدیک ساعت

آموزش آشپزی

شیرینی نخودچی



پودر قند را به همراه پودر هل به مواد اضافه نمایید. مواد را مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شوند. روغن مایع را درون ظرف ریخته و درون مایکروفر یا روی گاز گرم کنید تا حدی که ولرم شود. روغن را به مواد خشک اضافه کرده و با قاشق مخلوط نمایید تا یافت مواد یکدست گردد. خمیر را با دست در حد یک دقیقه ورز دهید تا منسجم و بدون ترک شود. خمیر را بین دو لایه نایلون قرار دهید. با استفاده از وردنه خمیر را به قطر یک سانتی متر باریک کنید. خمیر را با کاتر دلخواه قالب بزنید. سینی را فر چرب کرده و خمیر ها را به ترتیب درون سینی فر بچینید. روی خمیر های قالب شده شده مقداری پودر پسته

مواد لازم:
آرد نخودچی ۱۲۰ گرم
آرد سفید ۱۰ گرم
نوک قاشق چایخوری ۴۵ گرم
روغن مایع ۴۵ گرم
طرز تهیه:
ابتدا فر را روشن و روی دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد بگذارید و اجازه دهید به طور کامل گرم شود. در یک ظرف آرد سفید و آرد نخودچی را با هم مخلوط نمایید. سپس مخلوط آرد ها را در بالک نمایید.

((آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای))

شماره ۰۶/۰۰/۱۰/۴۰۳

نوبت اول

دفتر تهران: بزرگراه نلسون ماندلا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) - نبش خیابان کیش- ساختمان منطقه آزاد کیش- شماره ۳۵ - طبقه دوم تلفن: ۸۸۸۸۰۲۶۰ - ۸۸۷۷۱۹۰۳ - ۰۲۱
سامانه اینترنتی مزایده ها و مناقصات شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش idctender.kish.ir (صرفاً فروش) مبلغ فروش اسناد مزایده: ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ (پانزده میلیون) ریال وجه نقد که می بایست به حساب شماره ۷۲۱۷۱۱۶۲۵۹۶۵۷۱ به شماره شبا ۰۷۰۶۰۰۷۲۱۷۰۱۱۰۶۲۵۹۶۵۷۱ نزد بانک مهر ایران به نام شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش واریز گردد.
مبلغ خرید اسناد از طریق سامانه اینترنتی شرکت ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ (ده میلیون) ریال می باشد.
نوع سپرده شرکت در مزایده که می بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:
* ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام مزایده گزار مطابق ضوابط مندرج در اسناد مزایده با اعتبار سه ماه و قابل تمدید برای سه ماه دیگر مطابق نمونه مندرج در اسناد، به عنوان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (وجه التزام) به دستگاه مزایده گزار تسلیم می شود.
* چک بانکی تضمینی در وجه شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش
* رسید واریز نقدی به حساب شماره ۷۲۱۷۱۱۶۲۵۹۶۵۷۱ به شماره شبا ۰۷۰۶۰۰۷۲۱۷۰۱۱۰۶۲۵۹۶۵۷۱ نزد بانک مهر ایران به نام شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش.
شرایط موضوع مزایده:
* برنده مزایده می بایست مبلغ پیش پرداخت را همزمان با امضای قرارداد و صرفاً بصورت نقدی به حساب شماره ۷۲۱۷۱۱۶۲۵۹۶۵۷۱ به شماره شبا ۰۷۰۶۰۰۷۲۱۷۰۱۱۰۶۲۵۹۶۵۷۱ نزد بانک مهر ایران به نام شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش واریز و اصل فیش را به امور مالی شرکت تحویل نماید.
* کلیه پیشنهاد دهندگان می بایست از محل موضوع مزایده بازدید نموده و فرم بازدید از محل را به امضاء مسئول مربوطه برسانند. پیشنهاد دهندگان می توانند به منظور هماهنگی با شماره تماس ۰۷۶۴۴۴۲۵۰۱۸-۲۰ (داخلی ۱۱۵) تماس حاصل نمایند.
* کلیه هزینه های بازاریابی و تعمیرات جزئی بعهده برنده مزایده و تعمیرات اساسی صرفاً با موافقت و مجوز کتبی مزایده گزار امکانپذیر می باشد.
* پرداخت هزینه های مصرفی آب، برق، گاز، تلفن، فاضلاب، شارژ و غیره، مورد نیاز جهت موضوع مزایده پس از ابلاغ قرارداد برعهده برنده مزایده می باشد و در صورت عدم پرداخت، از تضمین انجام تعهدات وی کسر می گردد.
سایر شرایط:
* هزینه درج هر دو نوبت آگهی و حق الزحمه کارشناسان رسمی دادگستری به نسبت مساحت هر یک از موضوع مزایده به عهده برنده مزایده می باشد.
* در صورت درخواست بیش از یک موضوع، لازم است به ازاء هر موضوع بصورت مجزا اسناد مزایده خریداری گردد. لذا بدیهی است هر پیشنهاد برای هر یک از ردیف های موضوع مزایده می بایست در پاکت خریداری شده بصورت مجزا تکمیل و ارائه گردد.
* شرکت کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی در مزایده آزاد است.
* به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در آگهی اصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
* به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
* حداقل تعداد پیشنهادات واصله در مرحله بازگشایی پاکت «الف» و «ب» سه پیشنهاد و برای پاکت «ج» دو پیشنهاد می باشد.
* پاکت در ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۷ در جلسه کمیسیون معاملات در مرکز نمایش های بین المللی کیش بازگشایی خواهند شد.
* حضور متقاضیان یا نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پاکت «ج» در صورت ارائه معرفی نامه کتبی، مجاز می باشد.
* مزایده گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مخیر خواهد بود و ارائه اسناد مزایده هیچگونه حقی برای پیشنهاد دهندگان ایجاد نخواهد کرد.
* سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده درج گردیده است.
* جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶-۴۴۴۴۲۴۹۰ دبیرخانه کمیسیون معاملات تماس یا به سامانه اینترنتی مزایده ها و مناقصات شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش idctender.kish.ir مراجعه فرمایید.

مزایده گزار: شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش (سهامی خاص)
موضوع مزایده: « واگذاری استیجاری فضایی به مساحت ۴۸۰ مترمربع در سالن مرکز نمایشگاه های بین المللی کیش جهت تأمین و اجاره تجهیزات مورد نیاز غرفه داران و واگذاری استیجاری غرفه اداری شماره ۲۰۷ در طبقه دوم مجتمع بیست واقع در جزیره کیش »
مبلغ برآورد اولیه و تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار مطابق جدول به شرح ذیل:

جدول شماره ۱: فضایی به مساحت ۴۸۰ مترمربع در مرکز نمایشگاه های بین المللی کیش جهت تأمین و اجاره تجهیزات مورد نیاز غرفه داران

موضوع	موقعیت	مساحت (مترمربع)	مدت قرارداد	مبلغ پایه اجاره (ریال)	مبلغ سپرده
واگذاری استیجاری فضایی به مساحت ۴۸۰ مترمربع	واقع در ضلع جنوب غربی سالن مرکز نمایشگاه بین المللی کیش	۴۸۰	۱۲ ماه شمسی	۲۲۰.۲۵۰.۰۰۰	۲۶۴.۳۰۰.۰۰۰

مبلغ سپرده شرکت در مزایده جدول شماره ۱ با احتساب میانگین ۱۲ نمایشگاه در سال و اجاره دو سالن محاسبه گردیده است.

جدول شماره ۲: واگذاری استیجاری غرفه شماره ۲۰۷ در طبقه دوم مجتمع بیست واقع در جزیره کیش

موضوع	موقعیت	مساحت (مترمربع)	کاربری	مدت قرارداد	مبلغ پایه اجاره (یکسال - ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
اجاره غرفه شماره ۲۰۷	مجتمع بیست	۵۲/۷	اداری	۱۲ ماه شمسی	۲.۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۲۰.۰۰۰.۰۰۰

- تاریخ فروش اسناد مزایده: از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۹/۰۷) در سایت شرکت (idctender.kish.ir) تا ساعت ۱۶ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۸
- آخرین مهلت زمان تحویل اسناد مزایده: از تاریخ درج آگهی فروش اسناد تا ساعت ۱۶ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۵
- محل های فروش اسناد مزایده و تحویل پاکت:
- * دفتر مرکزی: جزیره کیش - میدان خلیج فارس - بلوار ایران - مجتمع پارس - بلوک ۱ - دبیرخانه شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش - تلفن ۰۷۶-۴۴۴۲۵۰۱۸-۲۰

شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش دبیرخانه کمیسیون معاملات