

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
فهرستی، 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
با 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش
WhatsApp group

با کانال واتساپ
روزنامه اقتصاد کیش
همراه باشید

WhatsApp

چهارشنبه ۱۱ تیر ۱۴۰۴، ۶ محرم ۱۴۴۷، ۲ جولای ۲۰۲۵، شماره ۴۷۳۹ (۲۱۳۳ دوره جدید) قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

زندگی برای کسانی که فکر می کنند یک کمدی
و برای کسانی که احساس می کنند یک تراژدی است.

هوراس والپول

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴ ▼ ۳۱	▲ ۳۶ ▼ ۳۲	▲ ۳۴ ▼ ۳۱	▲ ۳۶ ▼ ۳۱	▲ ۳۹ ▼ ۳۱	▲ ۴۱ ▼ ۳۱	▲ ۳۶ ▼ ۳۱	▲ ۳۹ ▼ ۳۱

سبک زندگی

بهترین راه برای بی حاشیه بودن در محیط کار

۲- **فکر انتقادی داشته باشید**

زمانی که در حال تصمیم گیری هستید، ممکن است وسوسه شوید که بایشتترین سرعت ممکن پیش بروید. مهم تر از همه کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و زمان شما کم است. هرچقدر که سریع تر بتوانید مشکل را حل کنید و متوجه شوید که چگونه باید به هدف برسید، سریع تر می توانید لیست کارهای خود را به اتمام برسانید و سپس به سراغ کار بعدی بروید.

اگر چه زمان گذاشتن در یک تایم محدود برای بررسی کردن همه انتخاب ها در مورد تصمیم گیری، یک نوع اتلاف وقت می باشد اما اگر این کار را انجام دهید، قطعاً احتمال موفقیت شما بالاتر است. مهارت های تفکر انتقادی به شما کمک می کند از آن ها برای ارزیابی هر کدام از عقاید قبل از تصمیم گیری استفاده کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

۳- **با همکاران تان ارتباط خوبی برقرار کنید**

هر کسی خصوصیات منحصر به فرد خودش را دارد که در محل کار نیز بسیار مشهود است. با این وجود رئیس تان از شما انتظار دارد تا همه با یکدیگر کنار بیایند.

سیاست های محل کار پر از دشواری های گوناگون است. اگر رفتار درستی داشته باشید می توانید موفقیت را بیابید. بنابراین تنها لازم نیست در انجام کاری بهترین باشید بلکه مهارت رفتاری شما در حرفه کاری مهم است.

کارفرمایان برای مهارت های رقابتی هر فرد ارزش قائل هستند که در این قسمت از سبک زندگی به معرفی این مهارت ها خواهیم پرداخت. پس شما هم اگر میخواهید بدون کمترین حاشیه در محل کار تان با قدرت پیش بروید و پاپر جامانید تکنیک هایی که در ادامه گفته شده است را به کار گیرید که قطعاً موثر است.

۱- **به جای شکایت از مشکلات؛ آن ها را حل کنید**

هر کاری مشکلات خاص خودش را دارد و اجتناب از آن ها دشوار است. شکایت در مورد آن ها کمکی به شما نمی کند. در مقابل از آن جا که منفی نگری در مورد آن ها به دیگران و همکاران تان نیز منتقل میشود می تواند به سرعت محیط کاری را سمی کند. اگر به جای شکایت کردن، راه حلی پیدا کنید دیگران شما را به چشم یک قهرمان می بینند.

آموزش آشپزی

املت اسفناج

مواد لازم:

کره: ۱ قاشق غذاخوری
اسفناج: ۱ پیمانه
تخم مرغ همزده: ۳ عدد
فلفل قرمز یا پاپریکا: به مقدار دلخواه
نمک: ۱/۴ قاشق چای خوری
طرز تهیه:

ساقه اسفناج ها را جدا کنید و برگ های آن را با دقت بشویید. سپس اسفناج ها را در آب نمک حدود یک ربع بجوشانید. بعد از این مدت اسفناج ها را از آب در بیاورید و روی صافی بریزید تا آب آن گرفته شود. کمی هم با دست روی آنها فشار دهید تا آب بیشتری خارج شود. بعد با چاقو اسفناج ها را درشت خرد کنید. ۳ عدد تخم مرغ را به خوبی هم بزنید و با اسفناج مخلوط کنید و مخلوط اسفناج و تخم مرغ را که با کمی فلفل قرمز و نمک مزدار کردید داخل تابه ای که با ۱ قاشق غذاخوری کره داغ شده، بریزید. کمی که مواد خودش را گرفت با قاشق وسط املت را باز کنید تا تخم مرغ ها خوشان را در قسمت وسط تابه جمع کنند و یکدست بپزند.

عکس روز

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

مارال امیری مهربانی - کیشوند

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
شماره ۱۴۰۴-۱/۰۱۷

شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی ۱ مرحله ای، « انجام عملیات راهبری و سرویس و نگهداری نیروگاه دیزلی درگاه » را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از متقاضیان شرکت در این مناقصه دعوت بعمل می آید، جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه ونسبت به واریز مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت الکترونیکی به شماره حساب ۴۰۱۱۰۳۱۰۴۰۲۵۱۸۷ بانام تمرکز وجوه در آمدحق انشعاب وسایر درآمدهای شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان از تاریخ ۱۱/۰۴/۱۴۰۴ لغایت ۱۸/۰۴/۱۴۰۴ اقدام ویک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت نمایند . با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار می گردد ، لازم است در صورت عدم عضویت قبلی شرکتها در سامانه فوق مراحل ثبت نام در سایت مذکور انجام ونسبت به دریافت گواهی امضا، الکترونیکی اقدام نمایند . شرکت کنندگان می توانند جهت کسب اطلاع از سوالات قراردادی با شماره ۳۳۳۱۳۷۷۶ و ۳۳۳۱۳۷۵۸ -۰۷۶ یا داخلی ۲۰۷۱ و در خصوص سامانه با داخلی ۳۰۰۰ تماس حاصل فرمایند . ثبت شماره تلفن ،فکس وایمیل از سوی شرکت کنندگان در سامانه الزامی می باشد .

توضیحات:

- ۱- مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ۸۰۳,۲۶۳,۲۷۱ ریال به صورت تضمین معتبر بانکی و یا واریز نقدی
- ۲- پیش پرداخت: طبق آئین نامه تضمین معاملات دولتی و با ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل پرداخت خواهد بود.
- ۳- الزامات: ۱- ارائه و بارگذاری مستندات ۲ کار مشابه در زمینه تعمیرات مولدهای مرلیس نیروگاه های دیزلی ۴-۲- ارائه و بارگذاری گواهینامه تعیین صلاحیت شرکت های خدماتی، پشتیبانی وفنی ومهندسی از اداره کل تعاون ورفاه اجتماعی استان ۳-۴- بازدید از محل اجراء در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۴ وتکمیل ومهر وامضای صورتجلسه بازدید (بامهاکنی نماینده فنی).

***عدم ارائه مستندات مذکور موجب عدم پذیرش پیشنهاد خواهد بود.

- ۴- مدت انجام پروژه: ۱۲ ماه ششمسی
- ۵- دستگاه نظارت: معاونت بهره برداری شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان می باشد و شرکتهای متقاضی می توانند در خصوص سوالات فنی خود یا هماکنی جهت بازدید با تلفن ۰۹۱۷۱۵۷۱۴۴۹ (آقای مهندس بنی اسدی) تماس حاصل فرمایند.
- ۶- حداکثر مهلت بارگذاری و تحویل اسناد: بارگذاری محتویات (پاکت الف اب/ج) و ارائه پاکت الف (ضمانتنامه شرکت در فرایند ارجاع کار به دبیر خانه این شرکت) تا ساعت ۸صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۳۱ و زمان بازگشایی پاکت در ساعت ۱۰ صبح همان روز در دفتر امور تدارکات و قراردادهای این شرکت می باشد.
- ۷- به پیشنهادات مشروط،مهم،مخدوش وفاقد سپرده وپیشنهادهائی که بعد از موعد مقرر به دبیرخانه این شرکت ارسال گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- آگهی ما در سایت سامانه (www.setadiran.ir)بخش «ثبت نام/ پرو فایل تامین کننده / مناقصه گر» قابل مشاهده می باشد.

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان

شماره ۹۵۵۹۲۴

درب های اتوماتیک Automatic Doors

۰۹۱۷۱۶۳۱۰۰۸ - ۰۹۱۳۹۴۳۰۳۲

تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه R.O (اسمز معکوس) استریل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی وبا گالن پر کن تمام اتوماتیک با مرحله استریل دارای پروانه بهره برداری و بهداشت تایید شده سیستم توسط WHO

جزیره کیش - منطقه صنعتی درخت سبز خیابان سوم - شماره ۵
تلفن کارخانه: ۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱ فکس: ۴۴۴۷۳۴۲۰

روزنامه

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹