

## مدیر کل جدید استاندارد هرمزگان معارفه شد



**اقتصاد کیش -** در مراسمی با حضور استاندار هرمزگان، "محمد کمالی" به عنوان مدیر کل جدید استاندارد هرمزگان معارفه شد. استاندار هرمزگان در این مراسم با استاندار کیش و مدیران کل استانداردهای استان کیش در خصوص استانداردهای استان کیش گفت و شنود کرد. استاندار کیش در این مراسم با استاندار هرمزگان گفت و شنود کرد و به بیان دستاوردهای استان کیش در زمینه استاندارد پرداخت. استاندار کیش در این مراسم با استاندار هرمزگان گفت و شنود کرد و به بیان دستاوردهای استان کیش در زمینه استاندارد پرداخت.

استاندارد تقدیر و تشکر کرد و برای مدیر کل جدید به توجیه به تجربیات موفق و همای مدیریت کل سابق قدر دانی و ارزیابی استانداردهای استان کیش در زمینه استاندارد پرداخت. استاندار کیش در این مراسم با استاندار هرمزگان گفت و شنود کرد و به بیان دستاوردهای استان کیش در زمینه استاندارد پرداخت.

سه شنبه ۲۲ تیر ۱۴۰۰، ۱۴ ذی الحجه ۱۴۴۲، ۱۳ جولای ۲۰۲۱، شماره ۳۷۷۲ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۳۷ از چهل قاعده شمس تبریزی  
ساعتی دقیق تر از ساعت خدا نیست. آن قدر دقیق است که در سایه اش همه چیز سر موقعش اتفاق می افتد.  
نه یک ثانیه زودتر، نه یک ثانیه دیرتر.  
برای هر انسانی یک زمان عاشق شدن هست، یک زمان مردن.

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۴۱	▲ ۴۱	▲ ۴۶	▲ ۴۳	▲ ۴۳
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱

### آموزش آشپزی

## آلبالوپلو

**مواد لازم:**  
فیله مرغ: ۵ عدد  
زعفران: ۲ قاشق مربا خوری  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
**طرز تهیه:**  
۱. فیله مرغ را تکه تکه کرده و با نمک و فلفل در کره تفت دهید و اجازه دهید تا کامل بپزد. در ادامه زعفران را به آن اضافه کنید.  
۲. بعد از اینکه مرغ را آبکش کردید، مرغ و مربای آلبالو را لایه لایه در کاس بچینید. گوشت قلفلی هم به جای مرغ استفاده کنید. در این شرایط هم گوشت را بعد از طبخ لایه لایه بچینید. در این حالت هم گوشت را لایه لایه بچینید. کف قابلمه بیشتر از مربای آلبالو باشد تا نه دیک سوزد.



۳. می توانید از خلال پسته هم استفاده کنید و لایه لایه بچینید. مرغ را با مرغ آب دریا یا مرغ آزاد می توانید جایگزین کنید.  
- اگر دوست ندارید که برنج چنان صورتی رنگ شود، مرغ را با آب لایه لایه بچینید و با کمی نمک تفت دهید یا با مقدار خیلی کمی مرغ بچینید و بعد روی برنج بپزید و مرغ ها را کنارش بچینید.  
- اگر مقدار مرغ زیاد است بهتر است از روش بالا استفاده کنید.  
- می توانید از گوشت قلفلی هم به جای مرغ استفاده کنید. در این شرایط هم گوشت را بعد از طبخ لایه لایه بچینید. در این حالت هم گوشت را لایه لایه بچینید. کف قابلمه بیشتر از مربای آلبالو باشد تا نه دیک سوزد.

### عکس روز

## واکسیناسیون کرونا - بندرعباس

**عکس: امیر حسین خورگویی**

این روزها واکسیناسیون کرونا در بندرعباس در حال انجام است. در این عکس، پزشکان و پرسنل بهداشتی در حال واکسیناسیون افراد هستند. افراد در نوبت ایستاده و توسط پرسنل واکسینه می شوند. محیط بهداشتی و ایمن است.

## سیستم های امنیتی و حفاظتی

### فیلمبرداری در هر زمان ، در هر مکان

**چشمی که هرگز پلک نمی زند...**

**ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش**

Dahua Samsung Hikvision Dahua Samsung Sony Hikvision Dahua

## مجموعه تجهیزات پیشرفته ترین :

- دوربین های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه
- سیستم های کنترل تردد و پلاک خوان
- سیستم های اعلام سرقت و اعلان حریق
- هوشمند سازی ساختمان

**آدرس : درخت سبز ، صنعت سوم ، پلاک ۲۷**

**@Darkoobkish**

**۰۹۱۷۱۶۲۱۰۵۰۸**

**۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲**

## آشنایی با علائم و نشانه های بیش فعالی در نوزادان

بسیاری از نوزادان متوجه نشد، در صورت تشخیص اختلال ADHD (بیش فعالی) حدود ۶ سال و در موارد نادر، حدود ۴ و نیم سالگی است. این روانشناس تصریح کرد: اختلال بیش فعالی ۸۰ تا ۷۰ درصد از شرایط ژنتیکی ناشت می گیرد، بنابراین ژنتیک حرف اول را در اختلال بیش فعالی می زند. براساس گفته دکتر میلر و همکارانش از دانشگاه کالیفرنیا گزارش می دهد: تأثیر گذار باشد، قطعاً با بررسی علائم این اختلال در والدین و تطبیق آن با خصوصیات

نوزاد می توان این اختلال را زیر اسالگی تشخیص داد. این تیم تحقیق، با بررسی بسیاری از نوزادان متوجه شد، در صورت وجود سابقه خانوادگی بیش فعالی و نقص توجه در خانواده درجه اول (پدر، مادر، خواهر و برادر) ابتلا به این اختلال در نوزاد بالاست. خصوصیات کودکان بیش فعال ماهر درباره اولین خصوصیات کودکان بیش فعالی در ۳ سالگی کودکان این است که خیلی زود حواس نوزاد پرت می شود و به یک موضوع خاص توجه ندارد و با کمی تمرکز زود خسته می شود.

این روانشناس درباره یکی از خصوصیات دیگر بیش فعالی گفت: کودکان می توانند یک جابنند شوند، مدام بی قرار است و دوست دارد از آشوش مادرش راهشود. وی گفت: کودکان رفتارهای بیش بینی نشده زیادی دارد و با سماجت خاصی مدام می خواهد اشیای اطرافش را تصاحب کند. این کار کودکان می تواند خیلی خطرناک باشد.

چند راهکار برای درمان بیش فعالی کودکان

این روانشناس افزود: بچه هایی که در

## سبک زندگی خودبیمار انگاری؛ حس وسواس گونه ای که مثل خوره به جان می افتد!

بیماری های هولناکی می پندارد حتی اگر آزمایش های پزشکی او مشکل خاصی را نشان ندهد. باز هم فرد خیالش راحت نمی شود، چرا که خود بیمار انگارها به خاطر سلامتی شان به شدت اضطراب دارند و با بروز هر گونه علامت جزئی فکری می کنند که این علامت حتماً از بیماری هولناکی خبر می دهد.

وی بیان کرد: علائم جسمی حس شده شاید به قدری جزئی باشند که هیچ تداخلی در زندگی روزمره فرد ایجاد نکنند اما انگار، همین اضطراب بیماری برای سلب آرامش خود بیمار کافی است و فرد با وجود پر خورده و پر خوردگی از سلامت بدنی، خود را بیمار می داند و اگر چه معاینات و بررسی های پزشکی کامل و همه جانبه، هیچ مشکلی را نشان نمی دهند، اما فرد خود بیمار انگار، با اطمینان کامل، به ابتلا به یک بیماری جدی یا مرگبار معتقد است.

فاطمه کوهپایه زاده روانشناس، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با معضل خود بیمار انگاری و راهکارهایی به منظور مقابله با آن اظهار کرد: مبتلایان به اختلال اضطراب بیماری یا همان خود بیمار انگاری، افرادی هستند که به طور پیوسته نگرانند که مبتلا به بیماری هولناکی مبتلا باشند یا در آینده به بیماری هولناکی مبتلا شوند. این در حالی است که شاید، اصلاً هیچ نوع علامتی از بیماری در کار نباشد، اما فرد حالات طبیعی بدن یا علائمی جزئی را نشان

### کارتکاور

ز درد جور آن دلبر مکن ای دل شکایتها که دردم عین درمانست و جور او عنایتها کلیم درگه اوئی گلیم فقر در برکش ز فرعون چیه میچوئی سر بر ملک و آریتها خلیل عشق جانیی در آتش سوزان نه نمودی که تا باشی شهنشاه لایتها نه راحتهاست پنھانی جراتھای جانانرا دریغ تو نمیدانی جفاها را از راحتها اگر چه ناز معشوقی کشد تیغ و کشد عاشق بهر دم میکند لطفی به پنهانی حمایتها بیاوز عشق موئی را ز من بشنو بگویش جان حدیث لیلی و مجنون نشانست و حکایتها مرم مجنون آن لیلی که صد لیلی است مجنونش بیا در چشم من بنگر ز عشق اویت آیتها سرشکم لعل و رویم زر شد از تأثیر عشق او بسوز دل چه میسازی عجب نبود حسین الحق اگر در جان اهل دل کند آهت سرایتها

### حسین خوارزمی

بسیاری از چیزها در اطرافتان وجود دارند که به کار موفقیت و عملی شدن رویاهای شما می آیند، اما متوجه وجود آنها نمی شوید.

زیرا هدف های خود را به روشنی تعریف نکرده اید و به عبارت دیگر به مغز خود نیاومیخته اید که آن چیز هادارای اهمیت هستند.

آنتونی رابینز

# اقتصاد کیش

## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه