

## تمدید مهلت تزریق واکسن تکمیلی سرخک، سرخجه و اورویون کودکان در هرمزگان



اقتصاد کیش - مدیر گروه بیماری های واگیر مرکز بهداشت هرمزگان با اشاره به اینکه مهلت تزریق واکسن تکمیلی سرخک، سرخجه و اورویون کودکان در هرمزگان تمدید شد، گفت: این طرح تا پنجم شهریور ماه تمدید شده است.  
طیبه رازنهان در جمع خبرنگاران، افزود: زمان تزریق واکسن سرخک تا ۲۰ آبان بود که به دلیل افزایش پوشش کودکان نه ماه تا ۷ سال این طرح تا پایان هفته ادامه دارد.  
مدیر گروه بیماری های واگیر مرکز بهداشت هرمزگان

سه شنبه ۲۵ آبان ۱۴۰۰، ۱۰ ربیع الثانی ۱۴۴۳، ۱۶ نوامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۵۲ (۱۲۳۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۶ - طلوع آفتاب: ۶:۱۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۴ - اذان مغرب: ۱۷:۲۱

برنامه سینما البخند کیش

**سه شنبه ۱۴۰۰/۸/۲۵**

دینامیت ..... ساعت ۱۹:۰۰

قهرمان ..... ساعت ۲۱:۱۵

HERO  
A FILM BY ASGHAR FARHADI

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۹	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۳۲	▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۳۰
▼ ۲۳	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۱۸	▼ ۱۲	▼ ۱۹	▼ ۱۹

### آموزش آشپزی

## "بل بل جیکه" نان محلی مغذی ناوهای ها

جیکه گیاهی بدون ساقه و بوی خاصی دارد که در فصل زمستان، به صورت خودرو و شامل چند برگ باریک و بلند از خاک سر می زند و رشد می کند.

**طرز تهیه:**  
اولین مرحله، تمیز کردن، شست و شو و خرد کردن و سپس مخلوط کردن با ادویه جات مانند زردچوبه، فلفل، نمک و لیمو خشک است.  
در مرحله بعدی، با آرد به اندازه لازم باید خمیر کرد و نان های کوچکی به نام "بل بل" به صورت گرد آماده شود.  
پس از تهیه بل بل (نان) با خمیر که بصورت دو قرص جداگانه باید به هم چسبانده شود، مقداری "جیکه" روی یکی از آنان پاشیده می شود و نان دیگری روی آن می گذارند و با انگشتان دو دست آنها را به آرامی به هم فشار می دهند که لبه های آن به هم بچسبند تا در موقع پخت، بیرون نریزد.  
بانون در زمانی که تمامی نان ها آماده کردند، روی تابه داغ قرار می دهند و می پزند البته باید یک سمت نان که پخت شده برگردانیده شود تا لایه زیرین آن نیز پخته شود.  
بعد از پخت این نوع نان محلی باروغن، چرب و سپس مصرف می شود.

## نشانه هایی که نشان می دهد وقت تغییر شغلان فرار رسیده است

در ادامه به نشانه های آشکار که نشان می دهد که حرفه افراد، عامل نارضایتی آن ها می شود و زمان تغییر شغلان فرار رسیده است می پردازیم.

**۱- فرد اصلا برای این کار ساخته نشده است**  
در صورتی که از شما خواسته شده و وظایفی را بپذیرید که چندان با استعدادها و مهارت های آن سازگار نیست، احتمالا شغلی دارید که هرگز از همان اول برایتان مناسب نبوده است.  
دقیقا به همین دلیل است که کار فرمایان به دنبال یک فرد مناسب هستند. آن ها تقاضایانی را می خواهند که برای نقش ها و وظایف یک شغل مناسب باشند. اگر احساس می کنید در تیم اشتباهی هستید، احتمالا در طرف اشتباه زمین بازی نیز هستید.

**۲- مدام بی حوصله هستید**  
بر اثر شغل نه چندان جذابیتان، دیگر ذرات شکیبایی ندارید. خودتان را در حالی می یابید که با هر کس سر راهتان قرار می گیرد یا شما را از کوره به در می برد سر و کله می زیند و مجادله می کنید.  
اصلا تحمل آن را ندارید که به خاطر شغلان موارد جدیدی را به فهرست بلندبالای کارهایتان اضافه کنید. شما یک انسان تند خو پشت یک میز هستید که شغلی افراط دارد و اصلا تحمل مهمات را ندارد.  
**۳- همیشه خسته و بی انرژی هستید**  
افراد همیشه خسته به نظر می رسند. شغلان مانند یک اهریم روحشان را می مکد، و رمقی برایشان باقی نمی گذارد. این افراد بیش تر وقت و روزشان به کار کردن سپری می شود، و در زمان فراغت از کار سعی می کنند استرس و خستگی آن را اجبار کنند، ولی به نظر می رسد این زمان هیچ وقت کافی نیست. حتی بدنشان هم از شغل آن متنفر است و انگار نمی خواهد خودش را با برنامه ای آن تطبیق بدهد.

**۴- خودتان هم می دانید استعدادهایتان در زمینه دیگری است**  
در صورتی که ۱۰ درصد مطمئن هستید کارتان چیزی نیست که می توانید در آن بهترین باشید، وقت آن رسیده است خیال بافی را در مورد آن حرفه ای رویایی رها کنید و حرکت به سوی تغییر را آغاز کنید.  
به نظر می رسد وقت و مهارت های آن در شغل فعلیتان به هدر می رود. حرفه تان برای شما هیچ هدف یا معنایی ندارد.

**۵- هیچ رشد و پیشرفتی ندارید**  
سال هاست که به دنبال ترفیع یا حتی تغییر در حقوق و دستمزدتان بوده اید، اما همیشه چیزی مانع از آن شده است. شاید این مانع رییس تان، یا سیاست شرکتی یا سیاست های تنبیهی باشد.  
موضوع هر چه که باشد، به نظر می رسد علی رغم تلاش بسیار زیاد در حرفه تان حرکتی رو به جلو ندارید. این یک نشانه ی قطعی دیگر است که باید آن شغل را رها کنید.

**۶- مدام احساس یکنواختی می کنید**  
افراد به حدی احساس یکنواختی می کنند که حتی به محیط اطرافشان بی توجه هستند. به نظر می رسد همه ی خوبی های زندگی شان را نادیده می گیرند، چون مانند یک ربات عمل می کنند.  
این گونه افراد نه تنها هر صبح که بیدار می شوند کاملا بی اشتیاق هستند، بلکه هیچ اثری از انرژی و هیجانی که در آغاز داشتند را دیگر ندارند. هر شب هنگام رفتن به بستر هم همین احساس را دارند.  
حرفه و علاقتان در دو سوی مخالف یک محور هستند. حتی تردید دارید امکان پذیر باشد شغلان را دوست داشته باشید.  
۷- دستمزدتان کافی نیست

### عکس روز

حضور مردم قشم در خیابانها پس از زلزله - اصغر بشارتی

## توسط شرکت عمران، آب و خدمات کیش انجام شد:

# توزیع کیسه های پارچه ای باهدف و تقویت پوشش مردمی نه به پلاستیک

