خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

دقیقه نودی نباشید

خیلی ها وقتی کاری به آن ها سپرده می شود در حالی که زمان کافی دارند اما آن قدر دست دست می کنند تا به لحظات آخر مهلت می رسند که این افراد در اصطلاح به دقیقه نودی ها معروفند برخی هم پا را فراتر گذاشته و این زمان تعیین شده را رد می کنند و دیگر به عنوان افراد بدقول شناخته می شوند که نمی توان روی کار و زمان بندی شان حساب کرد.

به گزارش «بیتوته» از آن جا که هر دو گروه این افراد به دلیل نداشتن مدیریت زمان در انجام کار، افراد قابل اعتمادی نیستند و حتی اگر در دقایق آخر کار را به پایان برسانند و تحویل دهند به دلیل عجله احتمال اشتباهاتشان زیاد است پس تغییر شیوه کاری برای آن ها یک ضرورت است و برای خارج شدن از گروه دقیقه نودی ها این مطلب را از دست ندهید.

• در نظر گرفتن زمان های کوتاه تر

برای انجام کارهای محول شده به عنوان مثال به جای یک ماه یک هفته زمان در نظر بگیرید. این زمان را بنویسید و در جایی که همیشه مقابل دیدتان است، قرار دهید تا مجبور شوید کار را در همین زمان انجام دهید.

به این ترتیب انگیزه تان برای انجام کار بیشتر می شود و در زمان مناسب کار را انجام می دهید.

• تقسیم بندی کنید

کارها با تقسیم بندی کردن آن راحت تر انجام می شود و کمتر به روز و لحظه آخر می افتد. می توانید بخش هایی از کار که برای انجام دادن آن راحت تر هستید و بیشتر آن را دوست دارید، ابتدا انجام دهید تا انگیزه بیشتری پیدا کنید.

البته در این زمینه افراد با یکدیگر متفاوت هستند، برخی دوست دارند کارهای سخت را سریع تر انجام دهند و از فکر کردن به آن ها زودتر رها شوند. اگر شما هم جزو این گروه افراد هستید کارهای سخت را زودتر انجام دهید و بعد سراغ دوست داشتنی ها بروید.

• توانتان را در نظر بگیرید

کارها و زمان بندی آن ها را طوری انجام دهید که توان انجام آن را داشته باشید.

وقتی تمام روزتان پر از کارهای سنگین است واضح است که نمی توانید یک پروژه جدید را برعهده بگیرید و در زمان کم به سرانجام برسانید.

• تقویت مسئولیت پذیری

یکی از راهکارهایی که حس مسئولیت پذیری شما را تقویت می کند و باعث می شود در تحویل کارها وقت شناس باشید، این است که به دیگران زمان تعیین شده را بگویید تا مدام آن را به شما یادآوری کنند. به عنوان مثال به دوستان یا همسر و فرزندان تان بگویید که باید در چه زمانی کار را تحویل دهید و از آن ها بخواهید از شما درباره مقدار کار انجام شده و روند آن بپرسند.

حتی می توانید از اپلیکیشن ها استفاده کنید تا مدام زمان تحویل کار را به شما یادآوری کند، با این شیوه کمتر می توانید با بهانه ها و توجیه های مختلف کار را عقب بیندازید.

سوپ سیب و زنجبیل

• مواد لازم:

کره آب شده: یک قاشق سوپ خوری
پیاز: یک عدد
زنجبیل تازه خرد شده: ۲ قاشق سوپ خوری
پودر کاری: یک قاشق سوپ خوری
سیب درختی: ۲ عدد
سیب زمینی: یک عدد
آب مرغ: ۳ پیمانه
نمک و فلفل: به میزان لازم
ماست چکیده برای تزیین

• طرز تهیه:

کره را در قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید و سپس پیاز را داخل آن تفت دهید تا طلایی شود، بعد از حدود چهار دقیقه زنجبیل و پودر کاری را به آن بیفزایید و تفت دهید، سیب ها و سیب زمینی ها را پوست گرفته و مکعبی خرد کنید و همراه آب مرغ و به مقدار دلخواه نمک و فلفل به مواد اضافه و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید و سپس حرارت را کم و صبر کنید تا سیب زمینی و سیب درختی نرم شود.

سوپ را از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا کمی خنک شود، سپس آن را داخل مخلوط کن بریزید تا مواد یکدست شود و دوباره به مدت ۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید تا گرم شود، سوپ را در ظرف مورد نظر بریزید و با ماست چکیده تزیین و سرو کنید.

چی بپزم؟

سر که سیب؛ خوردنی همه کاره

ممکن است برایتان عجیب باشد که یک ماده غذایی نقش یک لکه بر قوی را ایفا کند، به پوست و موی شما شادابی ببخشد، خطر برخی امراض و بیماری ها را از شما دور کند و ... اما به گزارش «چطور» سر که سیب این غیر ممکن ها را ممکن کرده است طوری که در کنار خواص یک محلول پاک کننده غیر سمی و همه کاره و رفع بوی نامطبوع؛ در تسکین دل درد، دردهای عضلانی و درمان و رفع خارش پوست، گلودرد، سینوزیت، سکسکه، سوءهاضمه، کنترل کلسترول خون و سرماخوردگی و سرفه کاربرد دارد.

مصرف سر که سیب همچنین به بهبود حساسیت انسولین کمک می کند و می تواند از دیابت نوع ۲ پیشگیری کند یا حداقل آن را به تأخیر بیندازد.

از دیگر خواص سر که سیب کاهش وزن است چرا که استیک اسید موجود در آن اشتها را کم و سوخت و ساز بدن را بالا می برد ضمن این که برای درمان قارچ های پوستی، آلرژی های فصلی و پیشگیری از پوکی استخوان هم می توانید روی سر که سیب حساب کنید.

سلامتکده

خواب آرام کودک جدا از والدین

بهترین و امن ترین زمان جدا خواباندن کودک از والدین ۳ تا ۳ و نیم سالگی است، سنی که در آن کودک به اندازه کافی، قابلیت رفع مشکلات خود را داشته و زبان قابل فهمی برای بیان نگرانی هایش دارد با این وجود برخی کودکان در این سنین از تنها خوابیدن می ترسند.

البته به گزارش «نی نی نما» نمی توان کودکی که تا این سن آغوش گرم مادر را تجربه کرده را یک باره از والدین جدا کرد و انتظار معجزه داشت اما در عین حال نباید از تاثیر تشویق کودک به جدا خوابیدن و البته پاداش های این تغییر رفتار با صبوری و مدیریت صحیح به دور از دلسوزی ها و نگرانی های افراطی غافل شد.

توصیه می شود والدین کودک را روی تخت خوابانده و در آغوش بگیرند و بگویند وقت خواب است اما به هیچ عنوان با او به تخت خواب نروند یا حتی لبه تخت ننشینند و هر زمان کودک شروع به صحبت کرد، فقط بگویند: «بخواب» و هر شب این کار را تکرار کنند تا کودک به تنها خوابیدن عادت کند.

نی نی گده

آلپرازولام را با احتیاط مصرف کنید

آلپرازولام در گروه درمانی داروهای ضد اضطراب بوده که به طور عمده برای درمان اختلالات اضطراب، دستپاچگی و اضطراب ناشی از افسردگی تجویز می شود اما به گزارش «پزشکان بدون مرز» این دارو در موارد ضعف تنفسی، نارسایی حاد ریوی و اختلال شدید کبدی منع مصرف دارد و عوارض شایع آن خواب آلودگی، احساس سبکی در سر، افسردگی، خشکی دهان، فراموشی، اسهال و یبوست است.

همچنین باید توجه داشت با مصرف آلپرازولام در بیمارانی که سابقه وابستگی به دارو داشته یا دارای اختلال شدید شخصیتی هستند، احتمال وابستگی وجود دارد و باید این دارو در بیماری های تنفسی، ضعف عضلانی و سابقه وابستگی دارویی با احتیاط مصرف و از قطع ناگهانی آلپرازولام خودداری شود.

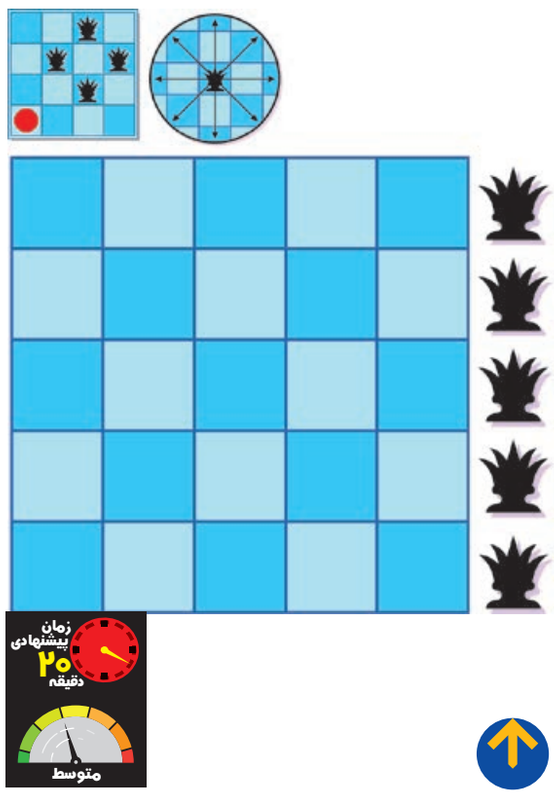
آلپرازولام را نبلعید به صورت طولانی مصرف کرد. این دارو با ایجاد خواب آلودگی بر اعمالی که نیاز به مهارت دارند، مثل رانندگی تأثیر می گذارد.

داروخانه

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۹/۲۰]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



اگر یک صفحه شطرنج ۴ در ۴ داشته باشیم به راحتی می توانیم چهار مهره وزیر را به شکلی در آن بچینیم که یک خانه از حمله وزیرها در امان بماند (شکل بالا سمت چپ). حالا سعی کنید پنج مهره وزیر را در یک صفحه ۵ در ۵ طوری بچینید که بیشترین تعداد خانه ایمن از حمله وزیرها را داشته باشیم.

برای یادآوری، نحوه حمله مهره وزیر در شطرنج نمایش داده شده است.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
متوسط

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

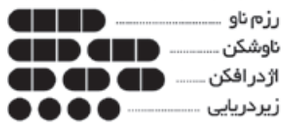
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

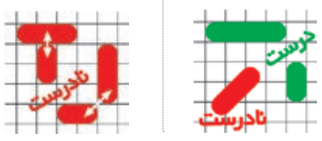
قانون:

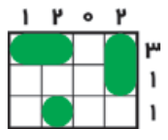
ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).







نکته ها:

- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُر شدگی آن ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست وجو کنید.

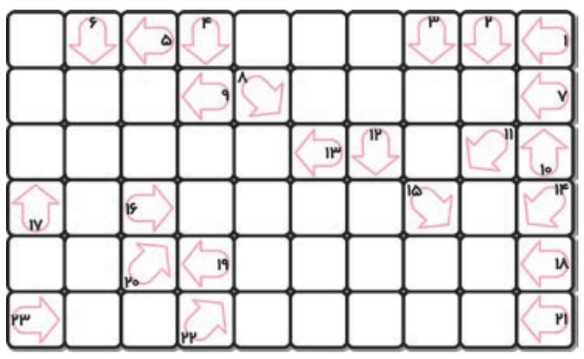
زمان پیشنهادی ۵ دقیقه
بسیار ساده

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
ساده



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۷حرفی) شربت ها و داروهای ضد سرفه بدون نسخه پزشک این خطر را دارد که به اشتباه به اندازه زیاد مصرف و باعث بروز ..... در کودکان نوپا شود.
۲-(۴حرفی) نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد حذف وعده صبحانه می تواند ..... درونی بدن را مختل کند و موجب اضافه وزن شود.
۳-(۳حرفی) چاقی مهم ترین عامل کبد چرب است و سبب می شود رسوب چربی در قلب و رگ های ..... هم ایجاد شود.
۴-(۵حرفی) بیماری «کبد چرب»، وقتی که پیشرفت کند، می تواند علایمی همچون خستگی، کاهش وزن یا کاهش اشتها، ضعف، حالت تهوع، گیجی و مشکل در ..... را به همراه داشته باشد.
۵-(۳حرفی) بخار متراکم در آسمان
۶-(۶حرفی) عادت ..... در غذا خوردن مانند حذف وعده صبحانه اغلب با چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری قلبی-عروقی مرتبط است.
۷-(۴حرفی) از ابزارهای لازم برای نوشتن
۸-(۵حرفی) آگاه و بیدار
۹-(۴حرفی) پاسخ دهنده است و از نام های خدا
۱۰-(۳حرفی) احساس درد در مرکز یا سمت راست قسمت بالایی ..... یا بزرگ شدن کبد از دیگر علایم پیشرفت بیماری کبد چرب است.
۱۱-(۳حرفی) روش قدیمی مصرف ..... و لیمو برای درمان سرفه موثر و مفیدتر از داروهای ضد سرفه است.
۱۲-(۴حرفی) خانه حیاط دار
۱۳-(۶حرفی) بیماری کبد چرب علامت خاصی ندارد و معمولا با خستگی و تمایل به مصرف ..... همراه است.
۱۴-(۳حرفی) مظهر سختی
۱۵-(۲حرفی) زمان بندی مناسب وعده های غذایی، می تواند اختلالات مرتبط با افزایش ..... را در بدن به تاخیر بیندازد.
۱۶-(۵حرفی) با هم متحد و هم عقیده بودن
۱۷-(۴حرفی) افراد دارای کبد چرب، باید با خوردن سبزیجات، مواد غذایی طبیعی و حاوی ..... میزان کالری مصرفی خود را کاهش دهند.
۱۸-(۶حرفی) ضربه ای در فوتبال
۱۹-(۴حرفی) رنج
۲۰-(۴حرفی) پزشک بسیار دانا و حاذق
۲۱-(۸حرفی) سازمان داده شده
۲۲-(۴حرفی) نوعی فرش
۲۳-(۳حرفی) خون بها

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

۷				۵				۴
۹	۶				۲			
		۳	۶	۷				
۱	۴					۶	۳	
	۵			۱			۲	
	۹	۶					۴	۱
				۴	۳	۵		
			۹			۸	۶	
۸				۶				۳

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
ساده

۹								۸
۲					۵	۱	۳	
	۱	۷			۸		۴	
					۴	۸		۳
۶		۹	۳		۲	۵		۱
۷		۸	۶					
	۷		۵			۳	۸	
	۶	۵	۸					۷
۸								۶

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
بسیار ساده

				۶	۴		۹	
۵	۱	۴		۸				
	۶			۱	۲	۴		۸
		۳	۲	۴				۶
	۸	۷				۹	۵	
۹				۷	۵	۳		
۶		۱	۳	۵			۴	
				۲		۶	۸	۱
	۷		۶	۹				

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.