

# دقیقه نودی نباشید

خیلی‌ها وقتی کاری به آن‌ها سپرده می‌شود در حالی که زمان کافی دارند آن قدر دست‌دست می‌کنند تا به لحظات آخر مهلت می‌رسند، این افراد در اصطلاح به دقیقه نودی‌ها معروفند. برخی هم پا را فراتر گذاشته و این زمان تعیین شده را رد می‌کنند و دیگر به عنوان افراد بدقول شناخته می‌شوند که نمی‌توان روی کار و زمان بندی‌شان حساب کرد.به گزارش «بیوتونه» 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 آن‌ها یک ضرورت است. برای خارج شدن از گروه دقیقه‌نودی‌ها این مطلب را از دست ندهید.

**در نظر گرفتن زمان‌های کوتاه تر**

برای انجام کارهای محول‌شده 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 انگیزه‌تان برای انجام کار بیشتری می‌شود و در زمان مناسب کار را انجام می‌دهید.

**تقسیم‌بندی کنید**

کارها با تقسیم‌بندی کردن راحت‌تر انجام می‌شود و کمتر به‌روز و لحظه آخر می‌افتد. می‌توانید بخش‌هایی از کار که برای انجام دادن آن راحت‌تر 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 سریع‌تر انجام دهند و از فکر کردن به آن‌ها زودتر رها شوند. اگر شما هم جزو این گروه از افراد هستید کارهای سخت را زودتر انجام دهید و بعد سراغ دوست‌داشتنی‌ها بروید.

**توانتان را در نظر بگیرید**

کارها و زمان‌بندی آن‌ها را طوری انجام دهید که توان انجام آن را داشته باشید. وقتی تمام روزتان پر از کارهای سنگین است واضح است که نمی‌توانید یک پروژه جدید را برعهده بگیرید و در زمان کم به سرانجام برسانید.

**تقویت مسئولیت‌پذیری**

یکی از راهکارهایی که حس مسئولیت‌پذیری شما را تقویت می‌کند و باعث می‌شود در تحویل کارها وقت شناس باشید، این است که به دیگران زمان تعیین شده را بگویید تا مدام آن‌را به شما یادآوری کنند. به عنوان مثال به دوستان یا همسر و فرزندان‌تان بگویید که باید در چه زمانی کار را تحویل دهید و از آن‌ها بخواهید از شما درباره مقدار کار انجام‌شده و روند آن بپرسند. حتی می‌توانید از اپلیکیشن‌ها استفاده کنید تا مدام زمان تحویل کار را به شما یادآوری کند، با این شیوه کمتر می‌توانید با بهانه‌ها و توجیه‌های مختلف کار را عقب بیندازید.

### سلامت‌کده



### سر که سیب؛ خور دنی همه کاره

ممکن است برایتان عجیب باشد که یک ماده غذایی نقش یک لکه‌بر قوی را ایفا کند، به پوست و موی شما شادابی ببخشد، خطر برخی امراض و بیماری‌ها را از شما دور کند و... اما به گزارش «چطور» سر که سیب این غیرممکن‌ها را ممکن کرده است طوری که در کنار خواص یک محلول پاک‌کننده غیرسمی و همه‌کاره 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 می‌کند و می‌تواند 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 می‌کندو سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد ضمن این که برای درمان قارچ‌های پوستی، آلرژی‌های فصلی و پیشگیری از یو کی استخوان هم می‌توانید روی سر که سیب حساب کنید.

### نی‌نی‌کده



### خواب آرام کودک جدا از والدین

بهترین و امن‌ترین 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 نگرانی‌هایش دارد با این وجود برخی کودکان در این سنین از تنها خوابیدن می‌ترسند. البته به گزارش «نی نی نما» نمی‌توان کودکی را که تا این سن آغوش گرم مادر را تجربه کرده است یک باره از والدین جدا کرد و انتظار معجزه داشت اما در عین حال نباید از تاثیر تشویق کودک به جدا خوابیدن و البته پاداش‌های این تغییر رفتار با صبوری و مدیریت صحیح به دور از دلسوزی‌ها و نگرانی‌های افراطی غافل شد. توصیه می‌شود 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.

### چی‌پیزم؟

### 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، سیب‌ها و سیب زمینی‌ها 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.

### داروخانه

### 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 می‌شود اما به گزارش «بزشکان افسردن 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 بی‌هوش 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 بیماری‌های تنفسی، ضعف عضلانی و سابقه وابستگی دارویی با احتیاط مصرف و از قطع ناگهانی آلپرازولام خودداری شود. آلپرازولام را نباید به صورت طولانی مصرف کرد. این دارو با ایجاد خواب‌آلودگی براعمالی که نیاز به مهارت دارند، مثل رانندگی تأثیر می‌گذارد.

# آگهی مزایده املاک مازاد بانک کشاورزی استان سیستان و بلوچستان



**بانک کشاورزی استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد تعداد ۶۷ فقره از املاک مازاد خود را به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی بصورت نقد و اقساط وفق مقررات به فروش برساند.**

**لذا متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد شرکت در مزایده حداکثر ظرف ده روز کاری از طریق انتشار این آگهی با شماره تلفن ۰۵۴۳۳۴۴۲۵۴۱ تماس حاصل نموده**

**و یا به مدیریت این بانک واقع در بلوار شهید قلنبر - خیابان هفت تیر مدیریت بانک کشاورزی واحد وصول و حقوقی مراجعه نمایند.**

**توضیحات و شرایط:** بازدید از املاک و مطالعه سوابق و مدارک مربوط قبل از شرکت در مزایده برای تمامی شرکت کنندگان در مزایده امکان پذیر می باشد. متقاضی خرید بایستی معادل ۵٪ مبلغ پایه کارشناسی

**به عنوان سپرده شرکت در مزایده بصورت چک بانکی (ترجیحا صادره توسط شعب بانک کشاورزی) در وجه بانک کشاورزی شعبه دانش همراه با تکمیل وامضاء کلیه صفحات فرم شرکت در مزایده و فرم پیشنهاد**

**قیمت را در موعد مقرر به مدیریت بانک کشاورزی استان تسلیم نماید.**

ردیف	آدرس	پلاک ثبتی	کاربری	عرضه متر مربع	میان متر مربع	وضعیت ملک	وضعیت تصرف	قیمت پایه	نحوه فروش	توضیحات ۱	توضیحات ۲
۱	ایرانشهر بمپور روستای ملک آباد	۹صلی	صنعتی- مردم‌داری	۷۳۶۴	۲۶۳۶	شش‌دانگ	تصرف غیر	۲,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	مشتمل بر ۵۰ متر ساختمان کارگری-سالن پرورش -انبار-موتور خانه -ساختمان مدیریت-فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۲	ایرانشهر -شهرک صنعتی	۴۱۴/۱/۱۹۳۶	صنعتی	۴۰۰۰	۵۸۳	شش‌دانگ	تصرف غیر	۳,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	مشتمل بر ۵۰ متر ساختمان کارگری-سوله با مساحت ۵۰۴,۶ -اتاق نگهبانی-فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۳	ایرانشهر-بلوار کشاورز شمالی کوچه ۱۲	۴۰۱/۱۴۶۵	مسکونی	۷۲/۲	۱۶۲/۵	شش‌دانگ	تصرف غیر	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۴	ایرانشهر -بمپور خیابان امام خمینی کوچه مراد پلاک ۲۶	۱۴/۳۲۵	مسکونی	۳۷۷	۲۴۵	شش‌دانگ	تصرف غیر	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۵	ایرانشهر -خیابان امام خمینی کوچه جنب شهرداری	۲/۵۸۰	مسکونی	۲۳۳	۱۶۰/۱۸	شش‌دانگ	تصرف غیر	۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۶	ایرانشهر -خیابان درزاده کوچه درزاده ۲۱	۴۰۷/۷۵۳	زمین	۶۵۲/۱۵	۰	شش‌دانگ	تصرف غیر	۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	زمین خالی-فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۷	ایرانشهر-جاده بمپور شهرک صنعتی(محمد ترک‌بج)	۷۰۷/۴	صنعتی	۴۳۸	۴۹۲۸	شش‌دانگ	تصرف غیر	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	یک واحد تولیدی یخ سازی-فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۸	ایرانشهر -مقاطع بلوار کارگر خیابان فردوسی ۱۲ میلان ۲سمت چپ	۶۵۸/۲۷	مسکونی	۹۰	۱۵۹	شش‌دانگ	تصرف غیر	۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۹	ایرانشهر-خیابان کارگر کارگر ۲۶	۴۱۰/۱/۳۵۸	مسکونی	۱۷۷/۵۹	۶۶	شش‌دانگ	تصرف غیر	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۰	ایرانشهر-خیابان گندمگان گندمکان ۲ درب چهارم	۴۱۴/۲۴۷۹	مسکونی	۱۳۲/۶۱	۱۹۷	شش‌دانگ	تصرف غیر	۸۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۱	ایرانشهر -شهرک صنعتی-مقاطع خیابان کارگر و بلوار ابتکار	۴/۷۰۷	محل اجرای طرح	۱۰۰۰۰	۴۰۶۰	شش‌دانگ	تصرف غیر	۱۷,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	متصل بر سالن اصلی-سالن تولید-انبار مواد اولیه-انبار محصول-ساختمان نگهبانی و سرابرداری -ساختمان امور دفتری-دستگاه ضد غلظتی-دستگاه تقطیر و بلوین-عائین آلات آماده سازی و... فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۲	بخش ۵ بلوچستان -خیابان ولایت ولایت ۱۹	۵۷۵/۳	مسکونی	۶۹۷/۷۲	۶۹۸	شش‌دانگ	تصرف بانک	۱,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	دو قطعه تفکیک شده-فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۳	کنارک شهرک صنعتی جنب ساحل صید کنارک سارینا	۷۸۹/۱/۳۷۸	زمین	۲۶۹۱/۹۰	۰	شش‌دانگ	تصرف بانک	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	زمین خالی-فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۴	کنارک شهرک صنعتی جنب ساحل صید کنارک سارینا	۷۸۹/۱/۳۷۶	زمین	۳۷۷۵	۰	شش‌دانگ	تصرف بانک	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	زمین خالی-فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۵	چابهار-خیابان رسالت	۱۱۹۳/۴۷	تجاری	۹۴۷/۲۵	۰	شش‌دانگ	تصرف غیر	۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقد مابقی اقساط سه ساله	شامل ۵ مغازه و دارای ارزش تجاری می باشد-فروش با وضع موجود-مشاع	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است