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

نکات طلایی به دست آوردن شغل

کار هست، ولی نه برای همه!

تا کنون چند بار با عبارت «معضل بیکاری» روبه‌رو شده‌اید؟ صد بار؟ هزار بار؟ میلیون‌ها بار؟ درست است! این عبارت از معدود موضوعاتی است که در هر مذاکره و نشستی حضور ثابت دارد. از دورهمی‌های چند نفره فامیلی گرفته تا نشست‌های بزرگ که توسط مسئولان برگزار می‌شود. به گزارش سایت فردا، از آن‌جا که بیکاری می‌تواند مسائل بسیاری مانند اعتیاد، جُرم‌زایی و... را در پی داشته باشد، هر کس سعی می‌کند با توجه به جایگاه خود، در تفسیر علت‌های این معضل و پیدا کردن راه‌حلی برای آن نقش داشته باشد.
برای به دست آوردن شغل نکات زیر را مدنظر قرار دهید.

• ۱. به ظاهرتان اهمیت بدهید

برای یک مصاحبه کاری موفق، قبل از هر چیز باید به ظاهرتان برسید. منظور این نیست که بهترین و گران‌قیمت‌ترین لباس‌هایتان را بپوشید؛ بلکه باید به تناسب پوشش‌تان با محلی که برای مصاحبه می‌روید، فکر کنید. شاید نوع پوششتان را اینطور توجیه کنید که «من استایلم همین است. همه‌جا با همین پوشش می‌روم»، اما اگر به دست آوردن آن شغل برایتان اهمیت دارد، باید بدانید که افراد جدا از سلیقه و سبک مورد علاقه‌شان، در موقعیت‌های مختلف شغلی، ظاهر متفاوتی دارند.

• ۲. اعتماد به نفس داشته باشید

شاید شما از افرادی باشید که بارها و بارها در مصاحبه‌های کاری جواب رد

شنیده‌اید و همه تقصیر را از خودتان می‌دانید. اما این بار همه سابقه‌های ناموفقتان را کنار بگذارید و با اعتماد به‌نفس وارد اتاق مصاحبه شوید. به این فکر کنید که شاید عنوان‌های شغلی قبلی مناسب شما نبودند و به دلایلی به جز ناشایستگی در آن مصاحبه‌ها رد شده‌اید.

• ۳. صداقت

اگر قرار است برای جایی کار کنید، یعنی باید به طور تقریبی دو سوم از ساعات بیداری‌تان را در آن محیط و در ارتباط با کارهای آن مرکز، بگذرانید. در واقع یعنی بیشتر از اعضای خانواده‌تان با همکارانتان روبه‌رو خواهید شد. پس همانطور که در ازدواج و در روابط خانوادگی، صداقت حرف اول را می‌زند؛ در کار هم همین نکته را رعایت کنید.
در مصاحبهٔ کاریتان صداقت را رعایت کرده و از گفتن هر حرف یا ادعایی بر خلاف واقعیت بپرهیزید.

• ۴. زبان بدن را جدی بگیرید

همان‌قدر که پوشیدن لباس راحت برای روز مصاحبه اهمیت دارد، راحت بودن جسم شما هم مهم است. لازم نیست خشک و رسمی برخورد کنید تا فرد جدی‌تری در کار به نظر برسید. راحت باشید! همان‌طور که تا نیم ساعت قبل از مصاحبه می‌نشستید، حرف می‌زدید، با دوستانتان دست می‌دادید و... حتی داشتن یک لبخند ساده می‌تواند آرامش بیشتری به شما داده و تصویر بهتری از شما برای مصاحبه‌کننده بسازد.
راحتی جسمی را دست کم نگیرید.

• ۵. اطلاعاتتان را بالا ببرید

از قبل در مورد محلی که برای مصاحبه می‌روید، اطلاعات کسب کنید. منظور این نیست که به حرف‌های بی‌اهمیتی که برخی کارمندان یا رقیبان در مورد اخلاق رییس، زیادی ساعات کار و... می‌زنند توجه کنید؛ بلکه باید در مورد فعالیت‌های آن سازمان، محصولات یا خدماتش و اهداف و آرمان‌هایش اطلاعاتی داشته باشید.

نی نی کده

برخورد با کودک خجالتی

شما می‌توانید خیلی زود و از سنین کم به کودک خجالتی خود کمک کنید با دوست‌یابی و شرکت در فعالیت اجتماعی این خجالت را قبل از آنکه برای وی تبدیل به عادت شود، کنار بگذارد.
به گزارش سیمرغ، به کودکتان برچسب نزنید، وقتی برچسب خجالتی بودن یا غیر اجتماعی به یک کودک زده می‌شود به تدریج او با خودش فکر می‌کند، خجالتی و غیر اجتماعی است و این خود تبدیل به یک پیشگویی خود کام بخش می‌شود که طی آن کودک خجالتی بودن و رفتار انزواطلبانه را یاد خواهد گرفت. درباره تجربیات خود با کودکتان صحبت کنید، اگر کودکتان از خجالتی بودن احساس بدی دارد ممکن است وارد چرخه‌ای شود که به طور مرتب آسایش و راحتی‌اش کمتر شود و اعتماد به نفس بسیار ضعیفی داشته باشد. شما می‌توانید با گفتن خاطرات و تجربیات خودتان هنگامی که کم‌رو بوده‌اید با این اثرات منفی با کودک خجالتی مقابله کنید. اگر فرزندتان بداند که پدر و مادرش نیز در گذشته این مشکل را تجربه کرده ولی اکنون توانسته‌اند افراد جسور و با اعتماد به نفسی باشند نسبت به رفتار خجالتی‌اش احساس بهتری خواهد داشت.
احساس همدلی و همدردی با کودک خجالتی داشته باشید، وقتی کودکتان از روبه‌رو شدن و تعامل با دیگران احساس ترس دارد با او همدلی کنید. چون وقتی شما با او همدلی می‌کنید او شروع به شناخت احساسات و هیجاناتش و آنچه باعث بروز آنها شده می‌کند. بنابراین قادر می‌شود که این احساسات را کنترل و برترسش غلبه کند. شما با این کار در حقیقت محیطی مطمئن در اختیار کودک قرار می‌دهید تا خود را بی‌قید و بند مطرح کند و خود واقعی‌اش را بروز دهد.

حکیم باشی

خوراکی های ممنوعه ۳۰ سالگی

وقتی شما وارد ۳۰ سالگی می‌شوید باید برخی مواد غذایی را از سبد غذایی‌تان حذف کنید تا بدنی سالم داشته باشید.
به گزارش سیمرغ، زندگی پس از ۳۰ سالگی باید با رژیم غذایی خاص خود همراه باشد در نتیجه بهتر است در میانسالی برخی غذاهای نامطلوب را از رژیم غذایی خود حذف کنید. ۳۰ سالگی و پس از آن دوره بسیار مهمی در زندگی هر فرد محسوب می‌شود و به همین دلیل متخصصان تغذیه نیز بر این امر تاکید دارند که در این سنین باید مصرف برخی مواد غذایی را ترک کرد.
این مواد غذایی ممنوعه برای پس از ۳۰ سالگی شامل شکلات انرژی‌زا، تنقلات، ذرت بوداده و امثال آنها است. زیرا مواد شیمیایی موجود در این خوراکی‌ها نمی‌تواند برای بدن مفید باشد و در این سن بدن نیاز به مواد مغذی بیشتری دارد.
از دوره ۳۰ سالگی به بعد باید از نان سفید، اسنک‌ها و مواد افزودنی در نان‌ها و حتی کلوچه‌ها در رژیم غذایی خود پرهیز کنید. اینها غذاهای پرکالری هستند و کالری اضافی موجود در آنها موجب اضافه وزن شما خواهد شد.
در این دوره از زندگی خود باید از مصرف مواد غذایی «دودی» نیز دوری کرد زیرا این مواد اثر منفی روی پوست دارد.
همچنین قهوه در این فهرست گنجانده شده چون کافئین باعث بروز اختلال در کیفیت خواب می‌شود. در سنین پس از ۳۰ سالگی سعی کنید بیشتر از مواد غذایی سالم و گیاهی استفاده کرده و بیشتر به فعالیت‌های ورزشی و بدنی روی بیاورید.

همسرانه

کوچه پس کوچه های تفاهم

در زندگی های امروزی برای تفاهم بیشتر و زندگی بی دغدغه تر رعایت نکاتی لازم است که شاید خیلی ها آن را جدی نگیرند. بیتوته، در این زمینه ۱۶ توصیه را به همسران گوشزد کرده است.
*در مقابل همسر خویش، گرفتاری های روزانه و حوادث تلخ و ناگوار زندگی را با اخم و چهره عبوس مطرح نکنید.
*هدیه دادن مهر و محبت را زیاد می کند؛ به مناسبت های مختلف برای همسر خود هدیه ای هر چند کوچک خریداری و با چهره ای شاد و خندان به او تقدیم کنید.
*چنانچه کمبودی در منزل مشاهده می شود با کمال محبت و خوشرویی تذکر دهید.
*به بستگان همسر خود مانند پدر و مادر و سایر اقوام وی احترام بگذارید و برای دعوتشان قبل از همسر خود اقدام کنید.
*با بستگان خود نزد همسرتان در گوشی نجوا نکنید.
*هیچ گاه خود را برتر از همسر خود معرفی نکنید. سعی کنید "من" و "تو" در زندگی مشترک نباشد کلمه "ما" زندگی را گرم و لذت بخش می کند.
*در حضور همسر خود به هیچ وجه از زنان دیگر تمجید نکنید و توانایی های آنان را به رخ او نکشید.
*هیچ گاه همسر خود را به ویژه نزد بستگانش تحقیر نکنید؛ توهین و بی احترامی به همسر از صفا و صمیمیت زندگی مشترک می کاهد.
*وقتی که همسر شما عصبانی است او را با مهر و محبت آرام کنید.
*برای رفتن به مهمانی و گردش سعی کنید همراه فرزندان و همسر خود باشید و پیشنهاد همسر خود را در این مورد به علت خستگی و کار رد نکنید.
*امتیازات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی فامیل خود را در صورتی که با همسر شما فاصله اجتماعی و طبقاتی دارند مطرح نکنید.
*کارهای همسر خود، هر چند کوچک را تحسین کنید.
*در مقابل همسر خود در امور مختلف قدرت نمایی نکنید.
*زحمات و هزینه هایی را که برای پذیرایی خویشاوندان همسر خود صرف می کنید هیچ گاه بر زبان نیاورید.
*شادی و خنده های خود را در محل کارتان به جا نگذارید و فراموش نکنید که همسر شما در خانه هم نیازمند شادی و خنده های شماست.
*کمک کردن در انجام کارهای منزل را فراموش نکنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۱۶]

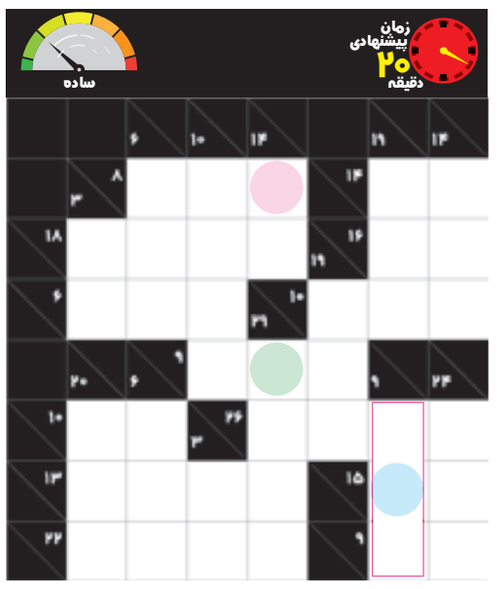
معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:



در سطر ۱۵، کوچکترین رقم ممکن ۶ است و در ستون ۹ بزرگترین رقم ممکن ۶ است. پس در تقاطع ۶ می‌آید و خانه کنارش هم پُر می‌شود.
حالا ستون ۹ برای تکمیل شدن به ۱+۲ نیاز دارد. اما در سطر ۲۶ نمی شود ۱ نوشت! پس ۲ بالا و ۱ پایین است. کل این محدوده پُر شد.

در سطر ۸ بزرگترین رقم ممکن ۵ است و در ستون ۱۴ کوچکترین رقم ممکن ۵ است. پس ۵ باید در تقاطع باشد و خانه زیرش هم پُر می‌شود.
طبق جدول ویژه، ستون ۲۹ باید با ۹+۸+۷+۵ پُر شود اما از این ارقام فقط ۵ در سطر ۹ مُجاز است. پس در تقاطع باید ۵ نوشت.

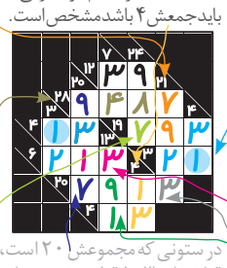
حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می‌تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.
ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸+۴+۶+۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می‌آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۳	۲	۱+۲
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۳	۱+۳+۶
۱۱	۳	۱+۴+۶
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در آن مورد بعضی از اعداد سفید نشان می‌دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.



در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می‌شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود.
این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز نگر را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.
در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می‌خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره‌ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جا می گیرد. حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.
دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

برای حل هر معما کافیست:

*از رقم صفر استفاده نکنیم.
*جمع ارقام هر تکه را برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.
*از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.

*هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی‌مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.
*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.
*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده‌ست.
*از حل تکه‌های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی‌گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی‌ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی‌های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می‌برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می‌کنند.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.

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

۱-(۷حرفی) به گفته وزیر بهداشت، موارد اولیه بیماری مالاریا به طور عمده از کشورهای مجاور به خصوص ..... وارد کشور می‌شود.
۲-(۵حرفی) مهم‌ترین استراتژی برای کنترل بیماری‌های غیر واگیر در جامعه، افزایش ..... و اطلاع رسانی به جامعه است.
۳-(۵حرفی) بروز ضعف و سردی در روده‌ها و به دنبال آن ضعف هضم می‌تواند از عوامل ایجاد کننده صدای معده باشد. افرادی که با این مشکل مواجهند بهتر است غذای ..... بخورند.
۴-(۵حرفی) وزیر بهداشت گفت: این کشور به عنوان یکی از کشورهای موفق و پیشرو جهان در زمینه حذف مالاریا مطرح است.
۵-(۵حرفی) مصرف غذاهای نفاخ مانند .....و انواع فست‌فود و ضعف سیستم گوارش سبب ایجاد صداهای شکمی در افراد می‌شود.
۶-(۳حرفی) جای اندک و باریک
۷-(۲حرفی) برای پیشگیری از سر و صدای معده اندک اندک ..... بنوشید. گاهی در مهمانی یا جلسه نیاز است این کار را ادامه دهید.
۸-(۶حرفی) با «آیات» شنیده‌اید.
۹-(۴حرفی) مبتلایان به ضعف و سردی روده، برای تقویت و گرم کردن دستگاه گوارش و روده‌های خود، دم کرده ..... سبز یا انیسون را بعد از غذا مصرف کنند.
۱۰-(۳حرفی) مصرف مقدار بسیار زیادی از غذاهای تولید کننده ..... یکی از مواردی است که سر و صدای معده را به همراه دارد.
۱۱-(۳حرفی) سمت و سو
۱۲-(۶حرفی) سمبلیک
۱۳-(۳حرفی) یار صندلی
۱۴-(۴حرفی) هنگامی که مضطرب هستید، به فرو بردن هوای بیشتر از راه .... تمایل دارید که می تواند باعث ایجاد سر و صدای معده شود.
۱۵-(۴حرفی) کال
۱۶-(۳حرفی) شیوع این بیماری در دنیا روند افزایشی داشته و پیش بینی می‌شود که طی دهه آینده ۱۰۰ میلیون نفر به بیماران افزوده شود.
۱۷-(۶حرفی) از ابزار برقکاری
۱۸-(۶حرفی) مُهر را در آن می زنند
۱۹-(۵حرفی) حرکت داشتن
۲۰-(۸حرفی) کار خارق العاده و عجیب
۲۱-(۲حرفی) طمع
۲۲-(۴حرفی) تمام و کامل

سودوکو

هر روز

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

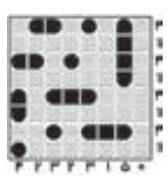
	۴		۷					۱
۸	۱		۵					
		۳				۵		
۹	۵		۶					
				۲				
					۳		۴	۹
		۲				۴		۸
					۷		۹	
		۱				۳		

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

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

پاسخ ها

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

به این ترتیب می توانیم با این نوع چینش به شکل مورد نظر برسیم.

رمزواژه‌یابی: مراسم خداحافظی آرش