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

شأن خود را در محیط کار حفظ کنید

ارسطو می گوید: شأن افراد در گرفتن مقام نیست، بلکه در استحقاق آنها در به دست آوردن آن مقام خلاصه می شود.
شما به پیشرفت های تحصیلی و شغلی خود افتخار می کنید و مشتاقید به عرصه چالش های جدید قدم بگذارید.
این چالش ها برای شما موقعیت ها و آزمایشاتی را فراهم می آورد که شخصیت و شأن شما را زیر بوته آزمایش خواهد برد.
به خاطر داشته باشید نگه داشتن شأن شخصی در اعتماد به نفس، عزت نفس و عدالت خلاصه می شود.
«مردمان» نکاتی را توصیه می کند که با استفاده از آن ارزش شخصی و عزت نفس شما در محل کار از بین نخواهد رفت.
بدون کوچک کردن خود، رئیستان را کارآمد جلوه دهید؛ سودمند واقع شوید و برای قبول مسئولیت های جدید آماده باشید، اما به هیچ وجه چاپلوسی نکنید. به ندرت اتفاق می افتد که یک رهبر پرقدرت اطراف خود را با "بله قربان گو" ها پر کند. به موفقیت های خود افتخار کنید و استعدادها و توانایی هایتان را بروز دهید.
- گلایه و شکایت نکنید؛ کسانی که به طور دائم در حال گلایه و شکایت کردن هستند هیچ گاه ترفیع رتبه نمی شوند.
-زمانی که می خواهید نزد رییس خود بروید فکر کنید و تمام جوانب گفته های خود را در نظر بگیرید. ارزش خود را با تصمیم گیری های مناسبی که مربوط به حیطه کاری خودتان می شود، حفظ کنید و به دنبال تعریف و تمجید بیهوده از جانب کارفرمایتان نباشید.
-همیشه از اکثریت پیروی نکنید؛ همکاری و تشریک مساعی داشته باشید اما هیچ گاه اجازه ندهید دیگران از شما سوء استفاده کنند. اگر اجازه دهید تا همکارانتان تمام کارها را بر روی سر شما بریزند ارزش و احترامتان پایین می آید.
-بد نیست که در ساعات بیکاری و اوقات فراغت خود بخندید و شادی کنید اما نباید زیاده روی کنید. ادب مساوی است با ارزش. خنداندن مردم در زمان سخنرانی و یا کنفرانس یک ویژگی شایان ذکر است اما اگر همکارانتان شما را به عنوان دلقک و جوکر بشناسند، هیچ کس شما را جدی نمی گیرد و چیزی نمی گذرد که عزت نفس خود را از دست خواهید داد.
-مشکلات شخصی را به محل کار نبرید، بلند صحبت کردن با تلفن در محل کار هیچ جایی ندارد. اگر شما می خواهید جر و بحث و یا پشت خط تلفن گریه کنید، باید آن را در خارج از دفتر کار و به وسیله تلفن همراه انجام دهید.
-اگر به دلایلی ارتباط خود را با یکی از همکارانتان قطع کنید این امر منجر به نابودی او و بی ارزشی شما خواهد شد، چرا که به زودی همه کارمندان از تمام مواردی که شما سعی می کنید مخفی نگه دارید، آگاه خواهند شد.
-احساساتتان را کنترل کنید؛ زمانی که یکی از همکاران، کار خود را سر موقع انجام ندهد و این تاخیر به طور مستقیم روی بازده شما تاثیر بگذارد، طبیعی است شما ناراحت، رنجیده و عصبانی شوید. اما نحوه برخوردتان با قضیه، میزان ادراک شما را برای دیگران نشان می دهد. اگر انسان کم طاقتی هستید باید مراقب باشید که در زمان عصبانیت حرکت ناشایستی از شما سر نزند. با کنترل احساسات، ارزش و شأن خود را بالا ببرید.
-خلاقیت و توانایی خود را در مدیریت اثبات کنید؛ ابتکار و نوآوری به عنوان رمز تجارت آینده محسوب می شود. اگر بر اساس غریزه و درک شغلی خود عمل کنید، همیشه رضایت شغلی بیشتری کسب کرده و اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد.
-ارزش های خود را زیر پا نگذارید، مسئولیت رفتار هر کس بر عهده خودش می باشد. اگر از شما خواسته شد که یک کار غیر قانونی و یا غیر اخلاقی انجام دهید روی تاثیرات در از مدت آن فکر کنید.
برای اینکه به شأن تان آسیبی وارد نشود باید از روی وجدان کار کنید و از انجام هر چه در حد توانتان باشد کوتاهی نکنید.

نی نی کده

کودک صبور

دو تا پنج سالگی زمان طلایی آموزش صبر کردن در کودک است . در واقع نه تنها صبوری بلکه زمان طلایی آموزش بسیاری از ویژگی های خلقی در این بازه زمانی قرار دارد.
پیش از این سن، کودک درکی از آموزش بدی و خوبی، زمان و انتظار ندارد. اما در این سن وی به قدری بزرگ شده است که بتواند معنای حرف شما را دریابد.
به گزارش سایت «آموزش چگونه ها» به نظر بیشتر کارشناسان تربیت کودک، در این سن برآورده کردن خواسته های معقول کودک باید با کمی تاخیر انجام شود. برای مثال به او بگویید "بگذار اول دستم را بشورم بعد به تو آب می دهم"، «بگذار اول به بابا زنگ بزنم، بعد تلویزیون را روشن می کنم».
ثابت شده است که صبر کردن و تعویق لذت از دریافت پاداش، از کودکان انسان های موفق تری در آینده می سازد.
نکته مهم در این زمینه وفاداری شما به عهد است. درست است که دید کودک نسبت به امنیت دنیا در یک سال اول به وجود می آید، اما دید وی نسبت به شما و پایبندی شما به حرفهایتان در این دوره شکل می گیرد. پس سعی کنید به حرف ها و قول هایتان عمل کنید و گرنه به زودی با موجودی روبه رو می شوید که هیچ ارزشی برای وعده ها و حتی تهدیدهایتان قائل نیست.
کودک باید بداند که شما پس از پایان زمان وعده داده شده به طور حتم به آن عمل می کنید در غیر این صورت این انتظار معنی نخواهد داشت.

زنبیل

راهنمای خرید آجیل عید

برای خرید آجیل عید نوروز همیشه سعی کنید دانه های روغنی را به اندازه مصرفتان بخرید تا همان قدر که تازه هستند از آنها استفاده کنید.
آجیل به دلیل روغن زیادی که دارد خیلی زود فاسد می شود. قبل از خرید آجیل با خوردن چند دانه از آن از کیفیت طعم و تازه بودنش اطمینان حاصل کنید.
به گزارش «بیتوته» آجیل هایی را که مزه ترش دارند و بوی نامطبوعی می دهند نخرید. آجیل ترش باعث بروز بیماری می شود.
آجیل کم نمک بخرید. زیرا گاهی اوقات برای پنهان کردن ترش بودن و بوی بد آجیل به آن نمک می زنند پس سعی کنید آجیل خام بخرید.
پس از خرید آجیل بهترین جا برای نگهداری آن یخچال یا جاهای خنک است. آجیل را باید در ظروف در بسته قرار دهید.
می توانید خودتان در خانه آجیل ها را بو بدهید. آنها را در ماهی تابه یا فر قرار دهید و با دمای پایین بو بدهید در حین انجام این کار باید با دقت به آنها نگاه کنید تا نسوزند چون آجیل های سوخته طعم بسیار بدی دارند.
به هر حال در نوروز آجیل های فراوانی را مصرف می کنیم پس بهتر است علاوه بر خرید آجیل در خوردن آن هم دقت کنیم. آجیل ها را با میوه های خشک مخلوط کنید تا تنقلات سالم تری داشته باشید.

شکلات

کراکر کنجدی

کره نرم شده ۱۲۵ گرم
روغن مایع نصف فنجان
آب نصف فنجان
زرده تخم مرغ (سفیده برای رومال) یک عدد
شکر ۲ قاشق مرباخوری
نمک یک و نیم قاشق مرباخوری
سرکه یک و نیم قاشق غذاخوری
پکینگ پودر یک قاشق مرباخوری
پودر خشخاش و کنجد نصف فنجان
آرد تقریبا ۳ و نیم لیوان

• طرز تهیه کراکر کنجدی:
در ابتدا به غیر از آرد، بیکینگ پودر و نمک را خوب هم بزنید و بعد مواد خشک را هم اضافه کنید و خمیر را ورز بدهید، وسط دو کاغذ روغنی به کلفتی یک سانتیمتر خمیر را باز کنید و به اندازه دلخواه برش بدهید و اول داخل سفیده تخم مرغ بعد در مخلوط خشخاش و کنجد بغلطانید و داخل سینی بچینید و داخل فر با ۱۸۰ درجه بپزید.

ترفند

چگونه از شر بوی سیگار خلاص شویم

اگر کسی از افراد خانواده شما سیگاری باشد و اهل رعایت حال اطرافیان نباشد بوی دود اتاق را پر می کند که برای بسیاری از افراد آزار دهنده است.
وای به حال روزی که با مهمان سیگاری خود رو در بایستی داشته باشید و او هم خودش برای سیگار کشیدن از خانه خارج نشود. راه هایی برای بیرون کردن بوی دود وجود دارد.
در اتاقی که بوی دود پیچیده است؛ یک شمع معطر را روشن بگذارید.
پنجره اتاق را باز کرده
ویک پنکه را روبه پنجره
روشن کنید تا مانند یک فن
بوی دود را خارج کند.
هر گونه ته سیگار یا وسایل استعمال مواد دخانی را از اتاق خارج کنید.
روی پرده ها و رومبلی ها و دیگر منسوجات از اسپری های خوشبو کننده استفاده کنید.
چنانچه استطاعت دارید پارچه رومبلی تان را عوض کنید.
رومبلی و کاغذ دیواری بو را در خود نگه می دارند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۲/۱۸]

معمای شطرنج

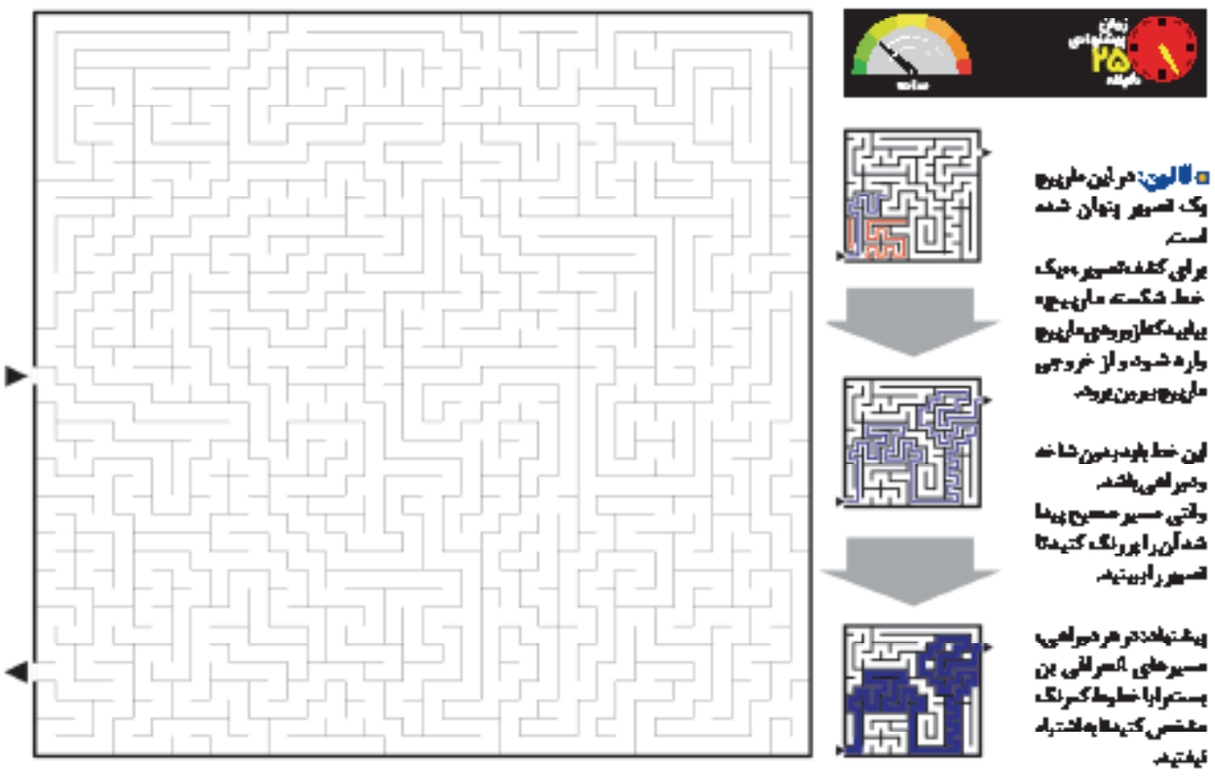
یکشنبه ها و چهارشنبه ها

قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کار مرها شده است، یکی از بازیکنان که اقتدار نوبتش هور سیده است می تواند حریفش را ادامو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش باب مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

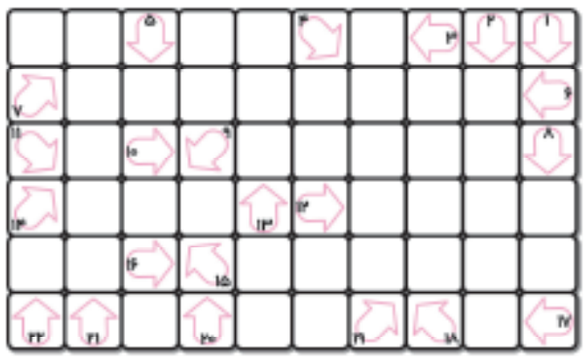


قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.
برای کشف تصویر، یک خط شکسته مارپیچ بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.
این خط باید بدون شاخه و بی انتهایی باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.
پیشنهاد: در هر دیرانی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت عقربه های ساعت بنویسید تا پس از خط خط شدن، جمله ای را آشکار کنید که در آغاز هر سوال گفته شده که جمله شامل چند حرف است.



۱-(۲) حرفی برای خشک کردن میوه ها تا ..... استفاده کنید به شرط آنکه از استفاده از سشوار بپرهیزید به خشک و صاف طوری باشد تا کاملا حاضر و آماده شوند
۲-(۶) حرفی) کبود
۳-(۵) حرفی) پوشاندن با مواد خوراکی
۴-(۲) حرفی) نشستن ..... در زاویه ۹۰ درجه جهت خم کردن سر کسی به جلو هنگام خط خط خم کردن پشت می شود باید چه چیزی داشته باشید
۵-(۲) حرفی) سد
۶-(۹) حرفی) بخشی از کارهای دفاتر که مستلزم کار است و داشتن نظر یکی از مهمترین نکاتی است که می باید در این کار مدیر جلسه اگر نیاز دهد
۷-(۲) حرفی) آبی مایل به سفید شده
۸-(۲) حرفی) از خانه ها
۹-(۵) حرفی) وسایلی که در آن غذاهای مختلف را قاطی می کنند تا به شکل برای شما خوشمزه شود
۱۰-(۵) حرفی) هنگامی که مدارک را برای دیگران تکثیر می کنید یکی از پرکاربردترین گزینه ها مشخص می شود
۱۱-(۳) حرفی) با فکر کردن
۱۲-(۵) حرفی) از مجموعه حلقه های پیوسته
۱۳-(۴) حرفی) سشوار کردن مدلوی به سر آسیب می رساند به جلسه ..... و شکننده گی و بعد می شود و اگر مجبور به از سشوار استفاده کنید به سرعت از آن دور و ملایمت کنید
۱۴-(۲) حرفی) اگر مشکل پانچ دارید به مصرف غذاهایی را که صفت جویده می خورد و بر همین شوند، مصرف کنید غذا را با مشکل ..... استفاده کنید
۱۵-(۲) حرفی) در استان واقع به مدیر مسئول ۲۵۵ کیلو آن چون دارد میاتی برای استفاده از موبایل به جلو خم می شود غذا را با در استخوان ها غذایی ها و دوسک مطلبی شتر می شوید
۱۶-(۷) حرفی) با کتری به سیم جدا سیلا که یکی از مدل اصلی ..... غذایی است که از آن جدا شده دیابتی دارد و حتی مو جب آسیب حلقه می مانند برای آن می شود
۱۷-(۸) حرفی) آلوده و در بدن
۱۸-(۲) حرفی) شامل سیم ها و سیم های مواد است مصرف کنند که غذاهای سیم ها را در بدن تغذیه می کنند از مصرف غذاهای حاوی آن خودداری کنند
۱۹-(۲) حرفی) ماده ای که
۲۰-(۵) حرفی) که در جدا شده گرد سیم زمین
۲۱-(۲) حرفی) چگی و ذخیره
۲۲-(۶) حرفی) آلی شبیه یک ساز

پاسخ ها

اطلاعات خانه های پوشیده مانده را از طریق پیامک جدول پیامکی خراسان به شماره ۳۰۰۰۹۹۹ ارسال کنید.

سودوکو

هر روز

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

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

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

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