

نکات طلایی برای حضور در ملاقات رسمی

برای همه ما اتفاق می افتد که در ملاقات های رسمی ویا غیر رسمی تلاش می کنیم تصویر ذهنی مطلوبی از خود در ذهن مخاطب به جا بگذاریم. به گزارش «سیمرغ» نحوه ایستادن، نشستن، قدم زدن، صحبت کردن، گوش کردن و کلماتی که انتخاب می کنیم همگی بیانگر شخصیت ماست و در شکل گیری تصویر ذهنی مخاطب ما نقش بسزایی دارد.

بنابراین برای هر ملاقات حضوری یا مکالمه تلفنی برنامه داشته باشید.

وقت شناس باشید! طوری که دیگران ساعت خود را بشما تنظیم کنند. اگر در ساعت مقرر به جلسه مورد نظر نرسیدید ضمن عذرخواهی علت دیر رسیدن خود را توضیح دهید.

به یاد داشته باشید مودب بودن و رفتار توأم با نزاکت در شکل گیری یک برداشت اولیه مثبت نقش بسزایی دارد.

پوشیدن یک لباس مناسب و آراسته این پیام را منتقل می کند که شما به دنیای پیرامون خود احترام می گذارید.

خوش آمدگویی دوستانه و معرفی همراهان تا گام مهمی است. به طور معمول اشخاص بار تبه های پایین تر به اشخاص ر تبه بالاتر معرفی می شوند. کسی که معرفی می شود، هنگام معرفی باید از جابر خیزد.

ترفند

حشره کش خانگی

مزامحت پشه ها در روزهای گرم تابستان کلافه کننده است و خیلی ها را به اجبار دست به دامان مواد شیمیایی مختلف برای از بین بردن آنها می کند غافل از این که این مواد شیمیایی می تواند برای سلامت انسان به ویژه کودکان مضر باشد چون دارای پوستی حساس هستند. اگر می خواهید با مواد طبیعی و ارزان پشه ها را از خود برانید، این اسپری از بین برنده پشه ها را در خانه تهیه کنید. مواد لازم: ۱-عناع خشک، اسطوخودوس، بابونه (اختیاری)، آب الکل طبی.

آماده سازی: در یک فئجان آب جوش ۴تا۳ قاشق غذاخوری

سبزی خشک بریزید و بگذارید سرد شود سپس مقدار خیلی کمی الکل به آن اضافه کنید. مایع را در یک بطری ریخته و بپاشید تا پشه ها از شما دور شوند. این دستور برای بزرگسالان طراحی شده زیرا حاوی الکل است و برای کودکان توصیه نمی شود.

• **مناسب برای کودکان:**

مواد لازم: یک لیتر سرکه سیب، ۱۰ قاشق غذاخوری سبزی های مختلف خشک مثل رزماری، اسطوخودوس، آویشن، مریم گلی و نعناع.

گیاهان خشک و سرکه سیب را مخلوط کرده و در یک شیشه بریزید و موقع مصرف تکان دهید؛ این محلول برای دوتا سه هفته در یخچال قابل نگهداری است.



هرگز بانوک انگشتان دست نداده و دست طرف مقابل را بیش از حد فشار ندهید.

منتظر بمانید تا از شما بخواهند بنشینید.

هرگز قوز نکنید!

کیف دستی خود را روی میز تحریر مخاطب خود نگذارید بلکه روی زانو یا کنار صندلی تان و به صورت ایستاده قرار دهید.

هنگام نشستن، با متانت بنشینید.

رفتارهای نامناسب مثل دست زدن به اشیای روی میز، ایجاد سرو صدا یا لوازم تحریر تان، حرکت دادن افراطی پا، ناخن جویدن و ضربه زدن روی میز با انگشتان خود را متوقف کنید. این رفتارها موجب پرت شدن حواس مخاطب شما خواهد شد.

نشان دهید که پذیری شنیدن اظهارات مخاطب خود و برقراری ارتباط با او هستید. لبخند بزنید! این ظاهر با اعتماد به نفس، به شما حس اطمینان و تسلط بیشتری می بخشد.

مختصر و مفید سخن بگویید.

اگر در برابر کسی احساس ضعف کردید، راست بنشینید، شانه های خود را عقب بکشید و ارتباط چشمی خود را با مخاطب حفظ کنید. مردم به افرادی اعتماد می کنند که اعتماد به نفس دارند و یکی از بارزترین ویژگی های آنها این است که ارتباط «چشم در چشم» خود را حین صحبت با مخاطب حفظ می کنند.

به محض تمام شدن جلسه، محل را ترک کنید.

اگر فردی پشت سر تان است، در را باز کنید و خارج شوید و برای او باز نگه دارید تا در به او نخورد. همیشه از کسی که در ارتباط با بازنگه داشته تشکر کنید. اگر کسی در مقامی بالاتر از سطح شماسمت بایستید تا اول او خارج شود و در صورتی که میزبان هستید در را برای میهمان خود باز کنید تا اول او وارد یا خارج شود.

کدبانو

اتفاقات آشپز خانه ای

تا به حال فکر کرده اید چه اتفاقاتی ممکن است خانم های خانه را تهدید کند و اگر چنین مشکلاتی ایجاد شود، چطور باید با آنها مقابله کرد؟

- زودپزها را دریابید**
- دستنه قابلمه ها را کنترل کنید**
- محکم نبودن دسته های قابلمه و ماهیابه می تواند بسیار خطرناک باشد. برای این که هیچ وقت با چنین مشکلاتی روبه رو نشوید، همیشه قبل از برداشتن و استفاده از آنها، دسته ها را کنترل کنید و مطمئن شوید که سالم و محکم است.
- وسایل برقی خطرناک است**

در هنگام روشن یا خاموش کردن و همچنین نظافت آنها، نهایت توجه را به کار ببرید. حداقل هنگام تمیز کردن وسایل برقی دقت کنید دو شاخه دستگاه از پریز خارج شده باشد.

- اجاق گازهای همیشه روشن**

دستگیره های پارچه ای که کنار گاز می افتد؛ آستین لباس، پیش بندهای آشپزی، دستمال های نظافت و... همگی خیلی راحت و سریع آتش می گیرند و شما را با مشکلاتی جدی روبه رو می سازد. پس اگر می خواهید خانه و زندگی تان طعمه حریق نشود، خوب است با دقت و حوصله بیشتری غذای آماده کنید و زیاد اطراف اجاق گاز نچرخید. علاوه بر این، حواستان باشد کودک کان خردسال هم اطراف گاز نباشد؛ کتری های پر از آب جوش یا قابلمه های غذا که روی اجاق گاز هستند، بسیار خطرناک بوده و گاهی ممکن است در اثر کوچک ترین حرکت و آرزش سقوط کنند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۶]

«مجموعه 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 آمریکای برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت به 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) پرفر فدار است. حل کردن «مجموعه ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

● **حل گام به گام یک نمونه**

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۱+۳ باشد؛ ۳ هم قطعی تواند ۱+۲ باشد. پس مجبوریم خانه ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم خانه را پر کرد.

جدول ویژه می گوید: در سطر ی که مجموعه ۶ است، باید ۳ و ۱ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۲ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۴ و ۱+۶ و ۹+۱. اما ۲ و ۹ و ۶ هیچ کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموعه ارقام آن سطر باید ۴ شود؛ پس ۱ در خانه پایینی می آید و مجبوریم در خانه بالای ۹ را بنویسیم.

- **برای حل هر معما کافیتست:**

- از رقم صفر استفاده نکنیم.
- جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا راست
- ارایش باید باشد.
- از ارقام تکراری در تکه استفاده نکنیم.
- هرگز برای حل کردن این معما حدس نزیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

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

در این ستون که مجموعه ۲۱ است جای ۳ و ۱ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

این دورقم تاریخی دلیلی شدند که این سبزرنگ را برای تکمیل سطر ی که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

برای تکمیل سطر ی که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۴ و ۸ را اضافه کنیم اما ۸ انمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد؛ پس ا در خانه راست و ۴ در چپ جامی کرد.

دورقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استفاده ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملاً حل شود.

حکیم باشی

توصیه های دارویی ماه مبارک رمضان



یک کارشناس سازمان غذا و دارو توصیه کرد: مصرف دارو در زمان روزه داری برای افراد بیمار باید با مشورت پزشک باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ بارداری، شیردهی و برخی بیماری ها مانند قلبی و عروقی، دیابت، یبوست و زخم های سیستم گوارشی (معهده واثنی عشر) از مواردی است که باید فرد مبتلا قبل از روزه داری با پزشک خود در خصوص مصرف دارو هایش مشورت کند. سید «علی و کیلی» با تاکید بر این که بیماران زمان روزه داری هرگز نباید وعده های دارویی خود را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول کنند، افزود: این عمل سبب اختلال در روند در مان می شود. همچنین قطع ناگهانی برخی داروها به واسطه روزه داری بسیار خطرناک است.

مشکلات

با این خوردنی ها خنک شوید

هرچهره زهای تابستان طولانی تر و گرم تر شده، خنک ماندن در این هوا سخت تر می شود.

برای خنک ماندن فقط نوشیدنی های یخی، خنک و کولر کافی نیست، غذاهایی که مصرف می کنید هم می تواند در این زمینه به کمکتان بیاید.

هیچ چیز بهتر از هندوانه گرمای طاقت فرسای زمستان را کم نمی کند. پس ز مانشر سیده که این میوه تابستانی را وارد رژیم غذایی روزانه تان کنید.

طالبی و خربزه هم مثل هندوانه حاوی مقدار انبوهی آب هستند که به حفظ آب بدن در دمای بالای هوا کمک می کنند.

طالبی و خربزه هم هر دومیهو هایی کم کالری و با پتانسیم بالا هستند.

مرکبات شامل گریپ فروت و لیمو جزو خنک کننده ترین میوه ها هستند. این میوه ها، در کنار طعم بسیار خوشمزه ای که دارند، شمارا سالم تر و جوان تر نگه می دارند.

هر روز صبح را با یک لیوان آب لیموی تازه شروع کنید.

این نوشیدنی که کمی اسیدی است، به پاک کردن سیستم بدن و بالا بردن سطح انرژی تان کمک می کند.

- **سبزیجات خنک کننده**

خیار، ترهچه، کاهو و سبزی هایی مثل اسفناج و گیاهانی مانند نعناع به پایین آوردن دمای بدن در گرما کمک می کنند. این سبزیجات را می توانید به اشکال مختلف در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

غذای خود را ادویه دار کنید؛ مقدار متوسطی از ادویه های تند مثل زنجبیل تازه، فلفل قرمز و فلفل سیاه ممکن است اول دمای بدنتان را بالا ببرد اما در واقع به خنک کردن شما کمک می کنند.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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

۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شده است.

رمضان فرمودند: ای مردم! جانتان در گرو اعمال شماست، با طلب مغفرت از خدا، آزادش کنید و از گناهانتان کنید.

۱۳- (حرفی) میان

۱۴- (حرفی) پیامبر (ص) فرمودند: ای مردم! هر کسی از شما روزه دار و مؤمنی را دهد، چنان است که گویا پنده ای را آزاد کرده و خداوند از لغزش های گذشته اش می گذرد.

۱۵- (حرفی) حضرت محمد(ص) فرمودند: نفس های شما در ماه رمضان است و خوبان عبادت خداست و عمل شما مورد قبول در گاه خداست.

۱۶- (حرفی) ترسناک و سهمناک

۱۷- (حرفی) هنر هفتم

۱۸- (حرفی) اشد گروه لبنیات

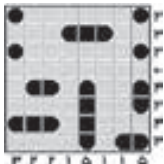
۱۹- (حرفی) پیامبر اکرم (ص) فرمودند: اگر کسی در ماه رمضان اخلاق خودش را نیکو و اصلاح کند، جواز عبور از برای او خواهد بود.

۲۰- (حرفی) حضرت محمد(ص) فرمودند: در

ماه رمضان به بزرگانتان کنید و به کودکان و افراد کوچک تر، از هیچ محبتی دریغ نورزید.

۲۱- (حرفی) کتاب پر طرفدار

۲۲- (حرفی) سفر ابتدای ازدواج



رمز واژه یابی: تکنیک سردار آزمون



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

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهاد تان در باره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



- **قانون:**

ارقام ۱ تا ۹ را

در خانه های خالی

بنویسید که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ رقمی

تکراری نباشد.