



تاریخ
۶
بهمن
۱۳۹۷
شنبه

سخن بزرگان

کسی که تا به حال عمل اشتباهی انجام نداده، هیچ کار تازه‌ای انجام نداده است.

آلبرت اینشتین

صفحه
۵
شماره
۲۴۴۰
سال
بیست و چهارم

گوناگون



سؤالات کلیدی در مصاحبه استخدام شرکت‌های خصوصی

در مصاحبه‌های شغلی مصاحبه‌کننده‌ها همیشه دوست دارند پاسخ سه تا سؤال را از شما بشنوند. این سؤالات را مستقیماً از شما نمی‌پرسند اما به جوابش نیاز دارند و شما باید سعی کنید چیزی که می‌خواهند بشنوند را به آنها بگویید.

۱. می‌توانید این کار را انجام بدهید؟

سؤال‌های مربوط به این حوزه در حقیقت در جهت پیدا کردن یک دید کلی از شماست. این سؤال‌ها بیشتر جنبه روانشناسی دارند و هدف اصلی آنها شناخت شخصیت شما در اراده و اعتمادبه‌نفس است. این را به خاطر داشته باشید که اگر مهارت‌ها و توانایی‌های خواسته شده در فرصت شغلی با رزومه شما تطابق نداشته باشد، بعید است که برای مصاحبه انتخاب بشوید. بنابراین در این سؤال‌ها بیشتر می‌خواهند شما را بشناسند که چقدر بر توانایی‌های خودتان اعتماد دارید از طرفی اگر فرصت شغلی نیاز به مهارت‌های تخصصی داشته باشد امکان دارد با پرسیدن سؤالات تخصصی بخواهند از سطح دانش شما نسبت به مهارت مطلع بشوند.

۲. اگر بخواهید این کار را انجام می‌دهید؟

همیشه می‌گویند خواستن توانستن است. اما در این مورد قبل از اینکه استخدام در یک شرکت را بخواهید باید بتوانید آن کار را انجام بدهید.

اینکه مجبور باشید یک کار را انجام بدهید با خواستن کمی متفاوت است. ایدئال شرکت‌ها این است که نیروی انسانی با خواستن تمام مشغول انجام کار باشد و به عبارتی از کارش لذت ببرد. این امر باعث افزایش راندمان کاری و سرعت پیشرفت شرکت می‌شود. بنابراین مصاحبه‌شونده باید مطمئن بشود که شما واقعاً می‌خواهید که این کار را انجام بدهید. مجبور کردن افراد به انجام یک کار موجب سهل‌انگاری و افت راندمان کاری می‌شود.

اعتمادبه‌نفس داشته باشید. شما در کارهایی که انجام داده‌اید تخصص دارید؛ بنابراین از اینکه در مورد توانایی‌های خودتان صحبت کنید، خجالت نکشید.

۳. برای این کار مناسب هستید؟

این سؤال تقریباً جمع‌بندی دو سؤال قبلی است با این تفاوت که شما باید خودتان را مناسب کار ببینید. یعنی بتوانید انجامش دهید، بخواهید که انجامش بدهید و با انجام داشتن لذت ببرید و به‌قول معروف برای این کار ساخته شده باشید.

آماده کردن خودتان در این سه حوزه به شما کمک می‌کند تا از اشتباهات رایج در مصاحبه‌های شغلی جلوگیری بشود و تقریباً برای اکثر سؤالات حاضر باشید.

دژیخ، مدیر موسسه مشاوره شغلی و کارپایی هستی

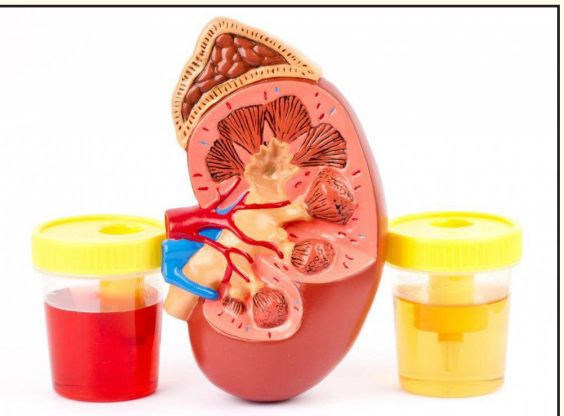
خون در ادرار نشانه شایع کدام سرطان است؟

عصر شهروند: فوق تخصص کلیه گفت: سرطان کلیه یکی از موزی‌ترین بیماری‌ها است که معمولاً در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود و مهم‌ترین علامت آن وجود خون در ادرار (هماچوری) است که با مشاهده آن باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کرد.

مهدی کرمانی افزود: سرطان کلیه به‌صورت اتفاقی و در بررسی‌ها و چکاب کلیه یا سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن تشخیص داده می‌شود و این بیماری نسبت به شیمی‌درمانی و رادیوتراپی مقاوم است.

این پزشک، سرطان کلیه را یکی از ۱۰ سرطان شایع دانست و اظهار داشت: این بیماری بیشتر مردان بالای ۵۰ سال را گرفتار می‌کند و وجود خون در ادرار از مهم‌ترین علائم آن است. کرمانی توضیح داد: خون در ادرار که به‌عنوان «هماچوری» شناخته می‌شود، از علائم بارز ابتلا به سرطان کلیه است و اغلب حتی مقدار بسیار کمی خون در ادرار، می‌تواند باعث تغییر رنگ آن شود. وی ادامه داد: گاهی خون در ادرار آنقدر ناچیز است که تنها با آزمایش ادرار می‌توان آن را تشخیص داد و از آنجایی که عواملی مانند عفونت مثانه، سنگ کلیه، کیست یا التهاب نیز باعث وجود خون در ادرار می‌شوند، باید در صورت مشاهده این علامت به پزشک مراجعه کرد.

این فوق‌تخصص کلیه، درد پایین کمر را نیز از دیگر علائم این سرطان بیان کرد و افزود: بسیاری افراد این درد را تجربه نمی‌کنند تا زمانی که سرطان به مراحل پیشرفته برسد، درد ناشی از سرطان کلیه در یک‌طرف از پهلو و بالاتر از لگن احساس می‌شود و این درد می‌تواند مانند یک درد مبهم باشد. به گفته وی، وجود توده در شکم می‌تواند علامت هشداردهنده ابتلا به سرطان



کلیه باشد، حس کردن توده کلیوی سخت است چون بیشتر در اعماق شکم وجود دارد و کشف این توده پزشک را وادار به سفارش آزمایش‌هایی مانند سونوگرافی و سی‌تی‌اسکن می‌کند.

کرمانی افزود: از دست دادن اشتها، تب و از دست دادن وزن نیز از نشانه‌های رایج سرطان کلیه است و اگر بیمار این علائم را داشت، باید به پزشک مراجعه کند. این پزشک خاطرنشان کرد: بیشتر علائم بالینی سرطان کلیه تا رسیدن به مراحل پیشرفته نمایان نمی‌شود، به همین دلیل مهم است که در صورت مشاهده هر کدام از علائم بیان شده، به پزشک مراجعه شود. وی تصریح کرد: بسیاری از انواع سرطان کلیه خوش‌خیم و قابل پیشگیری هستند و اگر هرچه زودتر به پزشک مراجعه شود، گزینه‌های درمانی بیشتری نیز برای بهبودی وجود دارد. سرطان کلیه جزو ۶۲ سرطان شایع محسوب می‌شود و به گزارش انجمن سرطان آمریکا، سالانه ۱۶ هزار مورد جدید ابتلا در آمریکا تشخیص داده می‌شود و حدود ۱۴ هزار نفر جان خود را از دست می‌دهند. شواهد نشان می‌دهد که این آمار روزبه‌روز در حال افزایش است.



خاکشیر، از لاغری تا درمان جوش صورت

خواص خاکشیر یا خاکشی یک گیاه بوته‌ای با ارتفاع بلند و در حدود یک متر است. این گیاه گل‌های کوچک به رنگ زرد روشن داشته و میوه یا دانه‌های آن قهوه‌ای‌رنگ هستند و به‌صورت مرتب در کنار هم قرار گرفته‌اند.

خواص خاکشیر

خاکشیر یا خاکشی یک گیاه بوته‌ای با ارتفاع بلند و در حدود یک متر است. این گیاه گل‌های کوچک به رنگ زرد روشن داشته و میوه یا دانه‌های آن قهوه‌ای‌رنگ هستند و به‌صورت مرتب در کنار هم قرار گرفته‌اند. این نوشیدنی به‌عنوان یک گیاه دارویی در طب سنتی شناخته می‌شود و البته میوه آن برای درمان برخی بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

میوه این گیاه در مردادماه به مرحله برداشت می‌رسد و به خاطر گرمادوست بودن تقریباً در همه شهرهای ایران قابل کشت است. این گیاه خوراکی مواد معدنی و مغذی فراوانی دارد ازجمله این مواد می‌توان به آلئیل ایزوتیوسیانات، گوگرد، کلر، فسفر، آهن، پتاسیم، کلسیم، سدیم و منیزیم و پروتئین، صمغ، چربیو موسیلاژ، بوتیل ایزوسیاناتف سیانو، اچی تیو بوتان فیل ایل ایزوتیوسیانات و برخی دیگر اشاره کرد. خاکشی سرشار از مواد معدنی و مغذی است و این مواد خواص بسیاری دارند که در ادامه در مورد آنها صحبت می‌کنیم.

خواص خاکشیر برای کبد

کبد یک عضو مهم در بدن است و نارسایی کبدی گاهی درمان نداشته و بیمار مجبور به پیوند کبد می‌شود. بیماری کبد چرب یک عارضه مهم است که در اثر رژیم غذایی نامناسب، خوردن فست فود به میزان زیاد مانند سوسیس و کالباس و پیتزا، کم‌تحریک، خوردن غذاهای چرب ایجاد شده و باعث می‌شود چربی‌های اضافه بعد از وارد شدن به کبد، بیماری کبد چرب را به وجود آورد. علاوه بر آن مصرف الکل، استرس زیاد، آب خوردن مداوم وسط غذا، مصرف دارو بدون تجویز پزشک هم می‌تواند سبب بروز کبد چرب شود.

از طرفی کبد به علت فعالیت‌هایی که بر عهده دارد به‌عنوان عضوی گرم شناخته شده و اگر رژیم غذایی طوری باشد که غذاهای سرد مانند ماست، خیار، دوغ، ترشیجات و سرکه زیاد مصرف شود طبیعت کبد را به‌هم‌ریخته و باعث می‌شود این عضو توانایی خودش را برای تجزیه چربی‌ها از دست بدهد و یا اینکه برای این کار کند شود در یک چنین حالتی چربی‌هایی که وارد کبد شده‌اند و کبد قادر به تجزیه آنها نبوده در همان‌جا مانده و باعث بروز عارضه کبد چرب می‌شود. از خواص خاکشیر برای کبد درمان کبد چرب بوده و این کار را با تسکین طبیعت گرم کبد انجام می‌دهد. برای اینکه این گیاه دارویی تأثیر بهتری داشته باشد آن را با آب پنیر، بارهنگ، شیرخشست و یا ترنجبین مخلوط کرده و بعد مصرف کنید. خواص خاکشیر برای کبد درواقع افزایش توانایی آن برای متابولیسم چربی‌ها خواهد بود.

خواص خاکشیر برای پوست

همان‌طور که در بالا هم اشاره کردیم این گیاه نوشیدنی حاوی مقادیر

زیادی آهن، فسفر، پتاسیم، کلسیم، سدیم، منیزیم و کلر است. این املاح معدنی و مغذی برای پوست بسیار مفید بوده و مشکلات مختلف آن را درمان می‌کنند. مثلاً وجود آهن و کلسیم در آن باعث می‌شود سلول‌های پوستی انعطاف‌پذیری و کشسانی بیشتری داشته درنتیجه دیرتر پیر و چروک شوند درعین‌حال از خواص خاکشیر برای پوست درمان لک و ضایعات پوستی است؛ به‌طوری‌که اگر هفته‌ای دو یا سه بار این نوشیدنی را با سکنجبین یا تخم شربتی مخلوط کرده و به‌عنوان نوشیدنی مصرف کنید باعث از بین رفتن لک‌ها و شفاف شدن پوست می‌شود. راه دیگر استفاده از این داروی گیاهی مخلوط کردن آن با گلاب و شست‌وشوی پوست با این ترکیب است.

این کار هم در درمان لک‌ها و خشکی پوست مؤثر بوده و هم زبری و حالت شاهی آن را از بین می‌برد. پروتئین‌های موجود در خاکشیر سلول‌های پوست را هم محکم و مقاوم می‌کند.

خواص خاکشیر ناشتا

از خواص خاکشیر ناشتا درمان بوی بددهان است. اگر جزو افرادی هستید که بعد از بلند شدن از خواب احساس می‌کنید دهانتان بوی بدی دارد این روش را امتحان کنید. بلافاصله بعد از بلند شدن و شستن صورت یک لیوان شربت خاکشیر با آب‌لیمو و بدون شکر درست کنید و سر بکشید تکرار این کار هر روز صبح بعد از مدتی بوی بددهان را به میزان زیادی از بین می‌برد. خوردن خاکشیر به‌صورت ناشتا باعث می‌شود مواد مغذی آن نظیر کلسیم و پروتئین و پتاسیم و فسفر بهتر و بیشتر جذب بدن شده و تأثیر بیشتری بر سلامتی داشته باشند.

خواص خاکشیر برای لاغری

در رژیم‌های لاغری افرادی که اضافه‌وزن دارند هیچ‌وقت هیچ گروه از مواد غذایی مغذی حذف نمی‌شود و همیشه توصیه شده است از همه مواد مغذی به میزان کافی و مناسب مصرف کنند چون بدن به همه این مواد احتیاج دارد رمز لاغر شدن استفاده به‌اندازه و به‌موقع از این مواد است.

روزنامه طلوع

آگهی

و مشترک

می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲

۴۲۲۲۹۲۴۶

آگهی حصر وراثت

آقای مهدی پرباله فرزند حبیب به شرح دادخواستی که بکلاس ۹۷۱۱۰۶/۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته شادروان حبیب پرباله فرزند ماشاله به شماره ملی ۲۳۷۱۶۸۴۰۱۵ - ۱۳۱۸ صادره از کازرون در تاریخ ۹۷/۹/۱۸ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- فاطمه روانه به شماره ملی ۲۳۷۰۵۷۸۳۲۷ - ۱۳۳۰ کازرون زوجه متوفی ۲- حمید پرباله به شماره ملی ۲۳۷۰۳۴۶۵۸۲ - ۱۳۴۴ کازرون پسر متوفی ۳- غلامرضا پرباله به شماره ملی ۲۳۷۱۸۳۴۵۶۸ - ۱۳۴۱ کازرون پسر متوفی ۴- مهدی پرباله به شماره ملی ۲۳۷۱۹۶۴۹۷ - ۱۳۵۸ کازرون پسر متوفی ۵- معصومه پرباله به شماره ملی ۲۳۷۰۴۹۳۵۵۵ - ۱۳۶۰ کازرون دختر متوفی ۶- خدیجه پرباله به شماره ملی ۲۳۷۱۹۱۹۶۵۹ - ۱۳۵۴ کازرون دختر متوفی ۷- فرنگیس پرباله به شماره ملی ۲۳۷۱۸۷۷۳۹۵ - ۱۳۴۶ کازرون دختر متوفی ۸- عصمت پرباله به شماره ملی ۲۳۷۰۳۸۹۲۰۶ - ۱۳۴۸ کازرون دختر متوفی ۹- مستانه پرباله به شماره ملی ۲۳۷۰۴۱۵۵۵۱۷ - ۱۳۵۲ کازرون دختر متوفی ولاغیر.

اینک شورا پس از انجام تشریفات قانونی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد ویا وصیتنامه ای از متوفی نزد او میباشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

زمانی بختی - رییس شورای حل اختلاف شعبه چهارم کازرون

تجدید آگهی فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) یک مرحله ای (نوبت دوم)

اداره کل راه و شهرسازی لارستان در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) با شرایط ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت هاداز طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۹۷/۱۱/۰۳ می باشد.

- شرکتها باید دارای صلاحیت و ظرفیت کاری مورد مناقصه باشند. ۲- محل دریافت اسناد مناقصه : درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir
- زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۸:۰۰صبح مورخ ۹۷/۱۱/۰۳ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۷/۱۱/۱۰ می باشد. ۴- تاریخ نهایی قبول پیشنهادها و آخرین مهلت بازرگاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد : ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۷/۱۱/۲۹
- تاریخ بازگشایی پاکت: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۳۰
- بدنیوسله در اجرای بند "د" ماده ۱۸ قانون برگزاری مناقصات از پیشنهاد دهندگان در جلسه مناقصه به شرح بند ۵ دعوت به عمل می آید. ۸- هزینه کارمزد سامانه ستاد برعهده برنده مناقصه می باشد. ۹- برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۱۵۶۰-۵۲۴۴۱۱۶۰-۰۷۱-۰۷۱-۰۷۱ اداره پیمان و رسیدگی تماس حاصل نمایند. ۱۰- اطلاعات سامانه ستاد : مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۲۷۳۱۳۱۳۱

دختر ثبت نام استان تهران: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفرایل تامین کننده/مناقصه گر" موجود است.

ردیف	شرح پروژه	محل تحویل/اجرای کار	برآورد تقریبی (میلیون ریال)	مبلغ ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه(ریال)
۱	ادامه عملیات تکمیل احداث تونل شهیدای خلیج فارس و اجرای روشنایی	شهرستان کراش	۲۰۷۹۸۸	۵۶۶۰۰۰۰۰۰
۲	عملیات اجرایی روشنایی تونل شهید باقری واقع در محور لامرد - خنج	شهرستان لامرد	۳۸۹۱۷	۱۹۶۶۰۰۰۰۰

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان

۲۹۳۳۹

تجدید آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

اداره کل راه و شهرسازی لارستان در نظر دارد مناقصه عمومی با شرایط ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت هاداز طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۹۷/۱۱/۰۳ می باشد.

- شرکتها باید دارای صلاحیت و ظرفیت کاری مورد مناقصه (رشته راه و ترابری) باشند. ۲- محل دریافت اسناد مناقصه : درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir
- زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۸:۰۰صبح مورخ ۹۷/۱۱/۰۳ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۷/۱۱/۱۰ می باشد. ۴- تاریخ نهایی قبول پیشنهادها و آخرین مهلت بازرگاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد : ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۷/۱۱/۲۴
- تاریخ بازگشایی پاکت: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵
- بدنیوسله در اجرای بند "د" ماده ۱۸ قانون برگزاری مناقصات از پیشنهاد دهندگان در جلسه مناقصه به شرح بند ۵ دعوت به عمل می آید. ۸- هزینه کارمزد سامانه ستاد برعهده برنده مناقصه می باشد. ۹- برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۱۵۶۰-۵۲۴۴۱۱۶۰-۰۷۱-۰۷۱ اداره پیمان و رسیدگی تماس حاصل نمایند. ۱۰- اطلاعات سامانه ستاد : مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۲۷۳۱۳۱۳۱

دختر ثبت نام استان تهران: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفرایل تامین کننده/مناقصه گر" موجود است.

ردیف	شرح پروژه	محل تحویل/ اجرای کار	برآورد تقریبی (میلیون ریال)	مبلغ ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه(ریال)
۱	بیسازی واحداث راههای روستایی لامرد	لامرد	۱۳۰۷۳	۶۰۴۰۰۰۰۰۰

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان

۲۹۳۳۸