

अगर नौकरी पानी है तो रिज्यूम में नहीं करें यह गलती



आपका रिज्यूम आपके व्यक्तित्व व करियर का एक दर्पण होता है। जब भी आप कहीं जाँब के लिए अप्लाई करते हैं तो सबसे पहले आपके रिज्यूम की ही डिमांड होती है तथा आपका रिज्यूम देखकर ही कंपनी आपकी दक्षताओं, अनुभवों व आपके व्यक्तित्व के बारे में अंदाजा लगाती है। इतना ही नहीं, आपके करियर को नए आयाम देने में आपके रिज्यूम का एक बहुत बड़ा रोल होता है। अगर आपका रिज्यूम प्रभावशाली नहीं होता तो आप

एक बेहतरीन जाँब से भी हाथ धो बैठते हैं। आपके रिज्यूम की गलतियाँ आपके करियर को ऊँचाइयों पर ले जाने की जगह गर्त की ओर ले जाता है। तो आईए जानते हैं रिज्यूम लिखने के प्रभावशाली तरीकों के बारे में-

न हो गलतियाँ

जब भी आप अपना रिज्यूम तैयार करते हैं तो इस बात का खास ख्याल रखें कि आपसे छोटी-छोटी गलतियाँ न हों। मसलन, आप व्याकरण व शब्दों के चयन

पर भी खास ध्यान दें। साथ ही रिज्यूम में टाइपो का प्रयोग भी आपके व्यक्तित्व पर नकारात्मक असर डालता है। उदाहरण के तौर पर अगर आप लिखते हैं कि आई एम ग्रेजुएट प्रॉम या आई एम करियर ओरिएंटेड पर्सन। रिज्यूम में कभी भी आई, मी और माई जैसे शब्दों के इस्तेमाल से बचें। इस तरह के वाक्य लिखने से कोई भी आपका रिज्यूम दूसरी बार नहीं देखता। भले ही आप कितने भी काबिल हों।

न करें बढ़ा-चढ़ाकर पेश

आमतौर पर लोग अपने रिज्यूम में अपने बारे में काफी हद बढ़ा-चढ़ाकर लिखते हैं या फिर कभी-कभी झूठ भी पेश करते हैं। जितना हो सके, ऐसा करने से बचें। याद रखें कि आप जो भी अपने रिज्यूम में लिखते हैं, उसे कंपनी का एचआर अपने लेवल पर क्रॉसचेक करा लेता है। इतना ही नहीं, वह आपके बारे में काफी हद तक जानकारी सोशल मीडिया व आपके पुराने ऑफिस से प्राप्त कर लेता है। इसलिए अपनी काबिलियत को ध्यान में रखते हुए ही अपना रिज्यूम तैयार करें।

सिंपल हो फॉर्मेट



अक्सर ऐसा देखने में आता है कि लोग अपने रिज्यूम को आकर्षक दिखाने के लिए फैंसी, कलरफुल व कई तरह के फॉन्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। इससे आपके रिज्यूम में प्रोफेशनलिज्म नहीं झलकता। रिज्यूम तैयार करते समय आप उसका फॉर्मेट सिंपल रखें। कोशिश करें कि वह आसानी से पठनीय व देखने में अपीलिंग हो। रिज्यूम को ब्यूटिफई करने से वह सिर्फ और सिर्फ देखने वालों का सिरदर्द ही करता है।

न करें कॉपी

रिज्यूम बनाना देखने में जितना आसान लगता है, वास्तव में उसे बनाना उतना ही कठिन है। आमतौर पर लोग इस सिरदर्द से बचने के लिए किसी दूसरे का रिज्यूम कॉपी करके उसमें अपने बारे में लिख देते हैं। ऐसा करना सही नहीं है। याद रखें कि रिज्यूम वास्तव में व्यक्तिगत होता है और यह जीवन में आपकी कामयाबी के बारे में दर्शाता है। इसलिए आप किसी

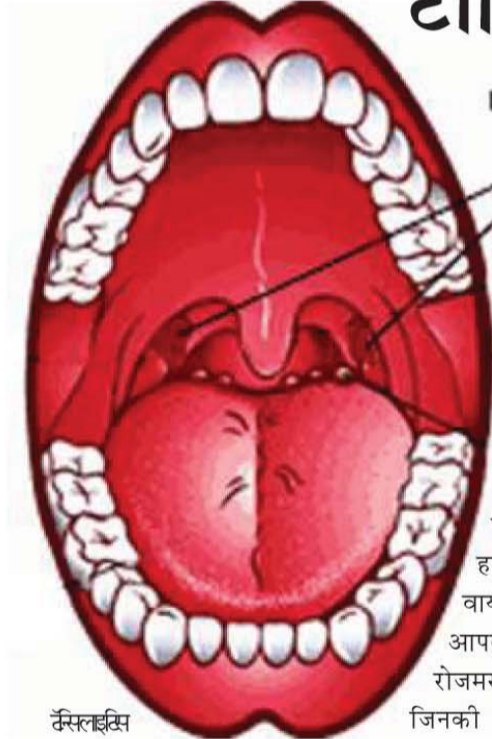
अन्य व्यक्ति की प्रतिलिपि का इस्तेमाल करके उसमें केवल कुछ शब्दों का बदलाव न करें। भले ही आपका रिज्यूम एक पेज का हो, लेकिन उसे ऑरिजिनल ही रहने दें।

बनाएं पीडीएफ

आमतौर पर लोग अपना रिज्यूम एमएसवर्ड या डॉक्यूमेंट में बनाते हैं। वैसे ऐसा करना गलत नहीं है, लेकिन अपनी व हायरिंग मैनेजर की सुविधा के लिए आप इसे पीडीएफ में तैयार करें। इसका फायदा यह होता है कि यह एक इमेज का रूप ले लेता है और किसी भी कंप्यूटर में यह उसी रूप में खुलता है, जिस प्रकार आपने इसे तैयार किया है। अगर आप किसी अन्य फॉर्मेट में इसे तैयार करते हैं तो अन्य कंप्यूटर में इसकी स्टाइलिंग, फॉन्ट व फॉर्मेट में बदलाव होने की संभावना रहती है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

टॉन्सिल की तकलीफ से बचना है तो न करें ये गलतियाँ



Tonsils

जिसमें गले के दोनों ओर सूजन आ जाती है। शुरुआत में मुँह के अंदर गले के दोनों ओर दर्द महसूस होता है और बार-बार बुखार भी आता है। टॉन्सिल के कारण कई अन्य तरह की स्वास्थ्य समस्याएं भी घेर सकती हैं। टॉन्सिल में होने वाला इन्फेक्शन आमतौर पर हानिकारक बैक्टीरिया और वायरस के कारण फैलता है। हम आपको बता रहे हैं कि आपकी रोजमर्रा की कौन सी गलतियाँ हैं जिनकी वजह से आप टॉन्सिल का शिकार हो सकते हैं...

टॉन्सिल

या टॉन्सिल गले से जुड़ी बीमारी है

इन तरीकों से कर्ली बालों को करें सीधा

लंबे और घुंघराले बाल भला किसे पसंद नहीं? ये आपके लुक को आकर्षक तो बनाते हैं, लेकिन इन्हें मेन्टेन करना काफी मुश्किल हो जाता है। कंधी करने के बाद भी घुंघराले बाले उलझे ही रहते हैं। अगर आप घुंघराले यानी कर्ली बालों से तंग आ गई हैं और सैलॉन जाने की सोच रही हैं, तो हम आपको कुछ ऐसे तरीके बता रहे हैं, जिनसे आप घर पर ही अपने बालों को स्ट्रेट यानी सीधा कर सकती हैं-

दूध और अंडे का पैक

एक कप दूध में एक अंडा मिलाएं और इस पैक को ब्रश की मदद से अपने बालों में लगाएं। अब बालों को डेढ़ घंटे तक इसी अवस्था में छोड़ दें और फिर

एक माइल्ड शैंपू से बाल धो दें। एलोवेरा और ऑइल पैक एलोवेरा स्किन के साथ-साथ बालों की सेहत के लिए भी काफी गुणकारी है। आधा कप एलोवेरा को आधा कप नारियल के तेल के साथ मिक्स करके बालों में लगाने से बालों के कर्ल्स कुछ वक्त में ही गायब हो जाते हैं। बस इस पैक को लगाकर बालों को एक घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें और फिर शैंपू कर लें।

मुल्तानी मिट्टी

स्किन को सॉफ्ट बनाने के अलावा मुल्तानी मिट्टी बालों के लिए भी फायदेमंद है। काफी सालों से इसका उपयोग शैंपू के जगह बाल धोने के लिए किया जाता रहा है। अगर आपके बाल कर्ली हैं, तो इसमें

खाने से पहले हाथ न धोना अगर खाना खाने से पहले हाथ नहीं धोते हैं तो आपको टॉन्सिल रोग हो सकता है क्योंकि टॉन्सिल का इन्फेक्शन हानिकारक बैक्टीरिया के कारण फैलता है। ऐसे में हाथों में लगे बैक्टीरिया खाने के साथ जब आपके गले से गुजरते हैं तो टॉन्सिल के आसपास चिपक जाते हैं और इन्फेक्शन का कारण बनते हैं। इसके अलावा खाने से पहले हाथ न धोने से पेट की कई समस्याएं होने का खतरा भी रहता है। इसलिए खाना खाने से पहले हमेशा साबुन से हाथ धोएं।

जूठा खाने की आदत

कई लोग खाने-पीने में जूठे का फर्क नहीं देखते हैं। उनका मानना है कि साथ में खाना खाने और एक ही थाली में खाने और एक ही गिलास में पानी पीने से प्यार बढ़ता है। हालांकि

ऐसा कहते समय वे यह भूल जाते हैं कि हर व्यक्ति के सलाइवा में अलग-अलग बैक्टीरिया मौजूद होते हैं और कई बार दूसरे के मुँह के बैक्टीरिया आपके मुँह में जाने से इन्फेक्शन हो सकता है। इससे टॉन्सिल की समस्या हो सकती है।

मसालेदार और गर्म चीजों का सेवन बहुत ज्यादा मिर्च-मसाले वाली चीजों को खाने से भी टॉन्सिलाइटिस की दिक्कत हो जाती है। इसके अलावा अगर बहुत ज्यादा गर्म या ठंडी चीज खाते हैं तो भी आपको टॉन्सिलाइटिस की समस्या हो सकती है। इसलिए खान-पान में सावधानी बरतें। खट्टी और ऑइली चीजों का सेवन बहुत ज्यादा न करें।

कम पानी पीने की आदत

कम पानी पीने से भी टॉन्सिलाइटिस होने का खतरा होता है। दरअसल, खाना

खाते वक्त भोजन के छोटे-छोटे कण मुँह में चिपके रह जाते हैं। खाना खाने के बाद पानी से क्लेन करते हैं, तब मुँह के कण तो निकल जाते हैं, लेकिन गले और आहार नली में कण चिपके रह जाते हैं। इसलिए खाना खाने के 15 मिनट बाद पानी जरूर पिएं और रोजाना कम से कम 4-5 लीटर पानी पिएं।

दूधब्रश जल्दी न बदलना

कई लोग अपना दूधब्रश जल्दी नहीं बदलते हैं और खराब होने के बाद भी उसका इस्तेमाल जारी रखते हैं। इससे भी गले में टॉन्सिल की समस्या हो जाती है। दरअसल, आप ब्रश करने के बाद रोज दूधब्रश धोते हैं, लेकिन उन पर माइक्रोव्स चिपके रह जाते हैं। वक्त के साथ ये माइक्रोव्स आपको बीमार बनाने लगते हैं, इसलिए हर 2 महीने में अपना दूधब्रश जरूर बदलें।

निकल जाती है बल्कि घुंघराले बाल भी सीधे हो जाते हैं। तीन चम्मच सेब के सिरके को दो कप पानी में मिलाएं और

बालों में लगाएं। इसके कुछ देर बाद शैंपू से बाल धो दें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से कर्ल्स धीरे-धीरे खत्म हो जाएंगे।



भी यह फायदेमंद है। कोकोनट मिल्क और कॉर्नस्टार्च पैक कोकोनट मिल्क यानी नारियल के दूध के फायदे तो आप जानती ही होंगी, लेकिन बालों के लिए भी एक अच्छी मेडिसिन है। कोकोनट मिल्क को दो चम्मच कॉर्नस्टार्च मिक्स करें और एक ब्रश की मदद से बालों में लगाएं। एक घंटे के बाद शैंपू कर लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से कर्ली हेयर स्ट्रेट हो जाएंगे।

ऐपल साइडर विनिगर

ऐपल साइडर विनिगर यानी सेब का सिरका एक नैचुरल क्लीनिंग एजेंट माना जाता है, लेकिन क्या आप जानती हैं कि यह बालों के लिए भी काफी फायदेमंद है? इसे बालों में लगाने से न सिर्फ गंदगी