

اطلاع رسانی



موفقیت یعنی ...



نگرش، پیش از شایستگی شاد بودن، با کسی که با او همی پروند جسم، ذهن و روح کنش این که بهشت در درون ماست پذیرفتن ناشناخته‌ها با آغوش باز رو به روشن با تیرس بودن، بدون در یاد ماندن حال و این چاد، در لحظه بودن در درون شما، نه در مردم، جاها یا چیزها سفر کردن از مغز به دل دانستن این که عقاید شما تجاربان را می سازد رها کردن، با جریان یکی شدن ایجاد فرصت برای خانواده، دوستان و گذشت هرگز و به هیچ وجه نادان امیدها و آرزوها گشودن لب‌ها با روی امکانات عالی ذوق و شوق سر زندگی و آرامش ذهن زمان سکوت، کلابی به زندگی الهام‌انگیز دریافت، بدون از یاد بودن جست و جوی پاسخ ها اعتماد کردن به زبانی احساس‌ها و نیازهای تان درک این که آن چه بهتر از آن نمی توانید، کافی است

همساز کردن رفتن با سرنوشت میل به یاد گرفتن، از هر آن چه اتفاق می افتد ابراز وجود، قهرمان دانستن خود بودن زندگی با اشتیاق، عشق و خنده

غر غره کردن روزانه آب

غر غره کردن آب در هر روز تا ۳۰ درصد خطر بروز سرماخوردگی را کاهش می دهد، بنابراین در صورتی که این عادت ساده بهداشتی در هر کنشوری به یک عادت موهومی تبدیل شود، منافع آنکارا بهشتی و اقتصادی به دنبال خواهد داشت و سالانه میلیون‌ها دلار در هزینه‌های درمانی آن کشور صرفه جویی خواهد شد. البته ممکن است غر غره کردن آب تاثیر بزرگ هم بر جلوگیری از بروز سرماخوردگی داشته باشد، چنانچه آن است که غر غره کردن آب به عنوان یک روش سنتی پیشگیری کننده در میان بسیاری از مردم در کنشورهای آسیای شناخته شده است. هر چند که این روش ممکن است تاثیر شیمیایی و بهداشتی نداشته باشد، حداقل از نظر روانی نقش موثری در جلوگیری از ابتدا به بیماری‌های نظیر سرماخوردگی و گل درد دارد.

پیش از آن که...

پیش از آنکه از غذایی که خورده‌اید ایراد بگیرد، به آن کسی بیندیشید که چیزی برای خوردن ندارد.
پیش از آنکه از همسر تان که گدازه، به آن کسی بیندیشید که گریه‌کنان در پیشگاه خداوند زانو زده و مونس او می طلبد.
پیش از آنکه از فرزندان انتقاد کنید، به آن کسی بیندیشید که گریه‌کنان در پیشگاه خداوند زانو زده و مونس او می طلبد.
پیش از آنکه از کنفی خانه و از این که کسی در کار نظافت و رفت و روپ کمک حال شما نیست شکایت کنید، به آن کسی بیندیشید که سرتاهی جز خیابان ندارد.
پیش از آنکه از زبانی مسافتی که راندگی کرده‌اید شکایت کنید، به آن کسی بیندیشید که همان مسیر را با پای پاره‌ای می کند.
پیش از آنکه شکایت کنید، به آن کسی بیندیشید که بیگانه از شغل کار دارد، به آن کسی بیندیشید که بیگانه از شغل کار دارد.
پیش از آنکه انگشت تان را به سوی کسی نشانه بویید، به خاطر بویید که همه ما گناهکاریم و در نهایت همه باید جوانگوی یگانه خلقی دادیم.
پیش از آنکه شکایت کنید، به واسطه داشتن افکار مزاحم و آزاردهنده سخت‌اندوختن هستید، لبخندی زده و خدا را شکر کنید که هنوز زنده هستید و در تکایم و تلاش.
زندگی عطیه خداوند است. پس تو ای انسان آگاه!
زندگی کن...
از آن لذت ببر...
شکر الهی را بجا آور...
و اهداف زندگی را به تمامی جامه عمل بپوشان.

۱۴ روش برای مدیریت زمان

بعضی از افراد تصور می کنند کار کردن مادران بیرون از منزل تاثیر نامطلوبی به خانواده دارد، چون زنان شاغل وقت کافی برای نگهداری و مراقبت از فرزندان خود ندارند. نمی تواند به کارهای خانه و همسر خود توجه لازم را داشته باشند. اما واقعیت امر اینست که چون مادران شاغل وقت کمی دارند، معمولاً با استفاده از برنامه ریزی بیشتری استفاده را در حداقل زمان خود خواهند داشت. بنابراین اگر شما هم جزو مادران شاغل هستید می توانید با بهره گیری از توصیه های زیر زمانبندی مناسبی را برای فعالیت‌ها و سایر وظایف خود در نظر بگیرید.

- ۱- نمی دانید از کجا شروع کنید؟ لیستی از کارهایی که روزانه باید انجام دهید تهیه و آن را به قسمت‌های مختلف و وظایف آنی تقسیم کنید. سپس این وظایف را در گروه‌های جداگانه‌ای شامل شغل کار، خانواده، کارهای شخصی و ... قرار دهید. چند کیبی از این نوشته را در قسمت‌های مختلفی از منزل مانند آشپزخانه، روی کمد لباس‌ها یا داخل جیبتان بگذارید. بدین ترتیب قادرید هر زمان که لازم بوده آنها دسترسی داشته باشید یا به یاد بیاورید که زمان برای شما چقدر اهمیت دارد.
- ۲- کارهای روزانه خود را اولویت بندی و بازنگری کنید و آنها را بدین صورت در نظر بگیرید: کارهایی را که باید انجام دهید، کارهایی که نیاز به برنامه ریزی مجدد دارد، وظایفی که شما سرتنگ و مشتق بار است تعیینی در ظاهر آن ایجاد کنید تا مشاهده این وظایف برایتان پذیرفتنی باشد. می توانید از رنگ‌های مختلف، تصاویر و مقوای رنگی در جهت تهیه وظایف روزانه خود استفاده کنید.
- ۳- برنامه خودتان را چند بار مرور کنید. آیا واقعیت‌ها است؟ آیا برای انجام آن باید خیلی

مادران شاغل بخوانند



کوشش کنید؟
 ۴- در انتهای هر روز برنامه روز بعد را یادداشت کنید. این امر به شما کمک می کند که نظم و ترتیب بیشتری داشته باشید و وظایف شما تحت کنترل خودتان باشد.
 ۵- روش شخصی خود را در برنامه ریزی دنبال کنید. اگر تصور می کنید که برنامه روزانه شما سرتنگ و مشتق بار است تعیینی در ظاهر آن ایجاد کنید تا مشاهده این وظایف برایتان پذیرفتنی باشد. می توانید از رنگ‌های مختلف، تصاویر و مقوای رنگی در جهت تهیه وظایف روزانه خود استفاده کنید.

باشند در نظر بگیرید تا مسیر درستی را به شما نشان دهند. یعنی به طور دقیق مشخص کنید که چه کاری را می خواهید به انجام برسانید و زمان مورد نیاز شما برای به پایان رساندن این کار چقدر است.

۸- برنامه شام باید قابل انعطاف باشد. همیشه زمانی را برای تفریح کارها یا حواس پرتی خودتان در نظر بگیرید و زمان بیشتری را برای کارهای اولویت دار تعیین کنید.

۹- چه زمانی از روز در بهترین شرایط قرار دارید؟ آیا صبح‌ها فعال تر هستید یا عصرها بهتر می توانید کار کنید؟ همیشه سعی کنید زمانی در شبانه روز به فعالیت‌های مهم خود بپردازید که در وضعیت ایده‌آلی قرار دارید.

۱۰- ابتدا کار و وظایف صحیح و اصولی خود را مشخص و سپس در روزی آن تمرکز کنید. این اقدام یک روش مناسب برای افزایش بهره‌وری شخصی شماست.

۱۱- برای اولویت‌های مهم زندگی خود فرجه زمانی مناسبی تعیین کنید تا برای انجام آنها به اندازه کافی وقت داشته باشید.

۱۲- از کمال گرای بهره‌رید و برای انجام کارهای بزرگ و اساسی شیوه‌های ساده‌تری برگزینید. می توانید این وظایف را به بخش‌های کوچکتری با مدت زمان مشخص تقسیم کنید تا سرانجام به نتیجه دلخواه خود برسید.

۱۳- گفتن را بپذیرید و بر روی اهدافتان متمرکز کنید. اوقات فراغت خود را در صورت لزوم به دوستان، خانواده و شخص خودتان اختصاص دهید.

۱۴- اگر موفق شدید به اهدافتان دست یابید پاداشی را برای خود در نظر بگیرید. زندگی را با سرگرمی‌های دلخواه متعادل کنید.

رازهای یک خانواده خوشبخت!

رازهای بسیاری هست که توجه به آنها می تواند نقش قابل توجهی در ارتقای زندگی و داشتن یک خانواده خوشبخت داشته باشد. در ادامه به برخی از این رازها اشاره می کنیم تا اگر هم به آنها توجهی ندارید، از همین حالا شروع کنید.

در خانه فضایی خلق کنید که همه به این باور برسند بدون هم بودن ممکن نیست و همه به یکدیگر نیاز دارند.

باید همه اعضای خانواده حسن پذیرش نظرات و عقاید یکدیگر را داشته باشند.

در تعامل با یکدیگر بودن کمک بزرگی به حفظ موفقیت یا بهتر کردن شرایط خانه است.

با مشورت هم مقرراتی وضع کنید. مقرراتی که تمام جنبه‌های موفقیت در نظر گرفته شده باشد.

والدین خود روز و اطوری برنامه ریزی کنند که در آن علاوه بر کار، زمانی را هم به بودن در کنار کودکان اختصاص داده باشند.

شما باید حداقل یک ساعت را به گفت و گو با هم در نظر بگیرید. در این زمان درباره اتفاقاتی که در طول روز برایتان رخ داده و تصمیمات جدیدی که گرفته‌اید سخن بگویید تا در نظرات سایرین نیز بهره مند شوید.

به علایق، نظرات، استعدادها و توانایی‌های هر یک از اعضای خانواده احترام بگذارید، حتی آن کوچولوی که ممکن است متأسفانه در نگاه بعضی‌ها چندان جدی گرفته نشود.

گمان نکنید که همه باید هم سلیقه باشند. به خاطر بسپارید که همین گوناگونی سلیقه‌ها می تواند در رسانی موفقیت قدم بردارد. البته به شرطی که با گفت و گو و روش منطقی به بهترین تصمیمی که مورد قبول همه نیز هست برسید.

حسن امنیت و آرامش را در خانه قرار سازید.

در کانون گرم خانواده دیگر جایی برای دعوا، بحث، و جدل وجود ندارد.

رفتار و کردار یکدیگر را از زبان کرده و مورد انتقاد قرار دهید. شادی و نشاط را از ارکان اصلی خانه بدانید.

نظم داشته باشید. زمان مشخصی را برای خواب، غذا رفتن به مهمانی و حتی تماشای تلویزیون اختصاص دهید.

به یکدیگر عشق بورزید و به هنگام بروز اختلاف نیز با ملایمت و البته با گفتگو برای رفع آن اقدام کنید.



آموخته ام که...

آموخته‌ام که: عشق مرکب حرکت است، نه مقصد حرکت.
آموخته‌ام که: این عشق است که زخمها را شفا می دهد، نه زمان.
آموخته‌ام که: بهترین کلاس دنیا کلاسی است که زیر پای خلاق ترین فرد (خانق) یکتا است.
آموخته‌ام که: مهم بودن خوب است، ولی خوب بودن از آن مهمتر.
آموخته‌ام که: تنها اتفاقات کوچک زندگی است که زندگی را تماشایی می کند.
آموخته‌ام که: خداوند متعال همه چیز را در یک روز نیافرید، پس چطور می شود که من همه چیز را در یک روز بدست آورم.
آموخته‌ام که: چشم پریشی از حقایق آنها را تغییر نمی دهد.
آموخته‌ام که: در جست و جوی محبت و خوشبختی زمانی برای تلف کردن وجود ندارد.
آموخته‌ام که: اگر در ابتدا موفق نشدم، با شیوه‌ای جدیدتر دوباره بکوشم.
آموخته‌ام که: موفقیت یک تعریف دارد: باور داشتن موفقیت!
آموخته‌ام که: تنها کسی مرا شاد می کند که می گوید تو مرا شاد کردی.
آموخته‌ام که: هرگز نباید به هدیه‌ای که از طرف کودکی داده می شود، نه گفت.
آموخته‌ام که: در آغوش داشتن کودکی به خواب رفته، یکی از آرامش بخش ترین حس‌های دنیا را درون آدمی بیدار می کند.
آموخته‌ام که: زندگی ملای طاقه بارچه است، هر چه به انتهای آن نزدیکتر می شود، سریعتر می گذرد.
آموخته‌ام که: باید شکر گذار باشیم که خدا هر آنچه را که می طلبیم، به ما نمی دهد.
آموخته‌ام که: وقتی نوزادی انگشت کوچکتان را در مشت کوچکش می گیرد، در واقع شما را به اسارت زندگی می کشد.
آموخته‌ام که: هر چه زمان کمتری داشته باشیم، کارهای بیشتری انجام می دهیم.
آموخته‌ام که: همیشه برای کسی که به هیچ عنوان قادر به کمکنش نیستیم، دعا کنیم.
آموخته‌ام که: زندگی جدی است ولی ما نیاز به دوستی داریم که لحظه‌ای با او از جدی بودن بدر باشیم.
آموخته‌ام که: تنها چیزی که یک شخص می خواهد فقط دستی است برای گرفتن دست او و قلبی برای فهمیدنش.
آموخته‌ام که: لبخند از زرتیرین راهی است که می توان با آن نگاه را وسعت بخشید.
آموخته‌ام که: به چیزی که دل ندارد نباید دل بست.
آموخته‌ام که: خوشبختی، جستن آن است نه پیدا کردن آن.



از قند خون بیشتر بدانیم

یکی از بیماری‌های رایجی که شمار کثیری از افراد جامعه را به آن مبتلا می بینیم، قند خون یا همان دیابت است. بیماری که همه روزه دانشمندان مطالعات بسیاری را برای شناخت خصوصیات، علل و عوامل پیدایش، راه‌های کنترل و درمان آن انجام می دهند.

فقط کافی است نگاهی به نشریات بپایانیم، یا شنونده و بیننده رادیو و تلویزیون باشیم، در اینجا است که به اهمیت این مقوله بیش از پیش پی می بریم چرا که شاهد هستیم اهمیت آن به قدری است که این رسانه‌های جمعی نیز در راستای آگاه ساختن مردم جامعه، بخشی از فضای صفحه یا برنامه خود را به بحث پزشکی درباره بیماری قند خون اختصاص می دهند.

می خواهیم به کلیاتی در خصوص این بیماری اشاره داشته باشیم:

قند خون یک بیماری مزمن و خطرناک، اما قابل کنترل است.

در صورت مشاهده علامت زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید.

آشنایی بیش از حد، ظهوری که هر چقدر طول می‌خورد یا هم احساس تشنگی می‌کند.

۱.۲ پیش از حد، طبیعی ادرار می‌کند و مکرراً نیز به این کار را احساس می‌کند و مکرراً

اطلاع رسانی

فرصتی برای تجدید قوا



در داخل خانواده است که مرد و زن که زوجین هستند، می‌توانند تجدید قوا کنند، می‌توانند همت خودشان را برای ادامه راه آماده کنند، می‌دانند که زندگی یک مبارزه است، زندگی عیارت است از یک مبارزه بلند مدت، مبارزه با عوامل طبیعی، مبارزه با موانع اجتماعی، مبارزه با ذرون خود انسان که مبارزه با نفس است، درایم در حال مبارزه است بدن انسان هم در حال مبارزه است، جسم انسان هم درایم دارد و عوامل مضر مبارزه می‌کند، قدرت این مبارزه وقتی در جسم باشد، جسم سالم است.

در انسان، این مبارزه باید صحیح، منطقی، در جهت درست با رفتارهای صحیح و با ابزارهای درست باشد. این مبارزه گاهی یک استراحت و یک بار کمالی لازم دارد. این یک سفر و یک حرکت است. این نقطه استراحت، داخل خانواده است.

مقام معظم رهبری در گرفته از کتاب مطلع مشق

من می توانم...

من می توانم تمام ناراحتی‌های گذشته را فراموش کنم و شادان‌هایم را جلا بدهم.
من می توانم یک فرد دوست‌داشتنی باشم.
من می توانم خطاهای دیگران را ببخشم.
من می توانم سراسر وجودم را از عشق به همتی‌نبریز کنم.
من می توانم کنایی را که به تا زگی خریدم در مدت کوتاهی مطالعه کنم.
من می توانم صبح‌ها با نوازش نسیم بیدار شوم و شب‌ها با چشک ستارگان به خواب روم.
من می توانم زیبایی و مهریانی را از طبیعت و از جوانه دل‌زدن سبزه‌ها از زیر سنگ‌ها بیاموزم.
من می توانم به تمام خوسته‌های زندگی‌ام برسیم.
من می توانم خوش‌برخوردترین و جذابترین فرد باشم.
من می توانم تمامی خوبی‌های درونم را در حداصلاحاتجلی کنم.
من می توانم با روزانه یک ساعت مطالعه سودمند خودم را یک سال در زندگی جلوی بگذارم.
من می توانم با یک لبخند ساده امید به زندگی را در دل فرد دیگری ایجاد کنم.
من می توانم با یاد دادن به نایبه‌ها، آینده‌ای درخشان را برای خود رقم بزنم.
من می توانم با همسر خودم نظرم که مکمل وجودی من است آشنا شوم و ازدواج کنم.
من می توانم یکی از بهترین بنده‌های پروردگار مهربان باشم.
من می توانم بالاترین حق تالیف در تاریخ مطبوعات ایران را دریافت کنم.
و من می توانم هر روز را در لحاظ بهتر و بهتر شوم چون اشرف مخلوقات هستم.
منبع: مجله موفقیت

داروخانه گیاهی



عسل: دارای آهن، کلسیم، پتاسیم، مواد معدنی، اسیدهای آمینه ضروری پیش ساز متابولیت‌ها در بدن، مواد ملین و آرامبخش است و باعث حفظ لطافت و نرمی پوست و رفع خشکی بدن می‌شود.

برای درمان سرماخوردگی و سرفه مفید است. رنگدانه‌ها و ویتامین‌ها و مواد مغذی در پیاز به راحتی و سریع جذب می‌شوند و از بروز بیماری‌های نظیر تصلب شرایین و سرطان پیشگیری می‌کند. همچنین موجب کاهش کلسیول‌زدخون و کاهش بروز بیماری‌های قلبی، عروقی می‌شود. اثر پیاز خلم و تازه هم سلامتی، بیشتر از پیازهای طبخ شده است. خوردن ۴ تا ۶ عدد پیاز در هفته موجب کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی، عروقی می‌شود.