

اطلاع رسانی

روزی مقدر

روزی دوگونه است، روزی که آن را جویی، و روزی که تو را جوید و اگر بی نوری، راه به سوی تو پوید.

پس اندوه سال خود را بر اندوه روز خوشی منم که روزی هر روز تو را پس است. پس اگر آن سال در شمار عمر تو آید، خدای بزرگ در فردای هر روز، آنچه قسمت توست عطا فرماید، و اگر آن سال در شمار عمر تو نیست، پس غم تو بر آنچه از آن تو نیست، چیست؟

و در آنچه روزی توست، هیچ خواهنده روی تو نبینی و هیچ غالی بر تو چیره نشود و آنچه برایت مقدر شده، تأخیر نپذیرد.

و فرمود: بسا کسی که بامدادی را دید و به شامگاهش نرسید، و بسا کسی که در آغاز شب بر او رشک برند و در پایان آن، توجه کناش گریستند و دریغ خوردند.

مولی علی (ع) نهج البلاغه

برنده

روزی از روزها گروهی از قورباغه‌های کوچک تصمیم گرفتند که با هم مسابقه‌ای دو بدنند. هدف مسابقه رسیدن به نوک یک برج خیلی بلند بود. جمعیت زیادی برای دیدن مسابقه و تشویق قورباغه‌ها جمع شده بودند... و مسابقه شروع شد... و اوقیت این بود که، کسی نوب جمعیت باور نداشتند که قورباغه‌های به این کوچکی بتوانند به نوک برج برسند.

و به کرات جمله‌های مثل اینها به گوش می‌رسید:

«او، هیچ کس را مشکلی!»
 «آنها هیچ وقت به نوک برج نمی‌رسند.»
 یا:

«هیچ شانس برای موفقیتش نیست، برج خیلی بلنده»
 قورباغه‌های کوچک یکی یکی شروع به افتادن کردند.
 بجز بعضی که هنوز با حرارت داشتند بالا و بالایی می‌رفتند.

جمعیت هنوز ادامه می‌داد، خیلی مشکله! هیچ کس موفق نمی‌شود!
 و تعداد بیشتری از قورباغه‌ها خسته می‌شدند و ولی ادامه دادن متصرف...
 و فقط یکی به رفتن ادامه داد بالا، بالا و باز هم بالاتر...
 این یکی نمی‌خواست متصرف بشه!
 بالاخره یقین از ادامه ای بالا رفتن متصرف شدند. به جز اون قورباغه کوچولو که بعد از تلاش زیاد تنها کسی بود که به نوک رسید!
 بقیه قورباغه‌ها مشتاقانه می‌خواستند ببینند او چگونه این کار رو انجام داده؟
 اونا ازش پرسیدند که چطور قدرت رسیدن به نوک برج و موفق شدن رو پیدا کرده؟ متخص شد که ...
 برنده مسابقه کرده!!!
 نتیجه اخلاقی این داستان اینه که:
 هیچ وقت به جملات منفی و مایوس کننده‌ی دیگران گوش نندید. چون اونا زبانتین رویاهای و آرزوهای شما رو ازتون می‌گیرند - چیزهایی که از ته دلتون آرزوشون رو دارید!
 همیشه به قدرت کلمات فکر کنید.
 چون هر چیزی که می‌خویند یا می‌شوید روی اعمال شما تأثیر می‌گذاره پس:
 همیشه ...
 مثبت فکر کنید!
 و بالاتر از اون کر باشید مخصوصاً هر وقت که کسی خواست به شما بگوید که به آرزوهاتون نخواهید رسید.او همیشه باور داشته باشین: من همراه خدای خودم هر کاری می‌توانم انجام دهم.

سفره هفت سین برای میزگرد با ظروف سفالی یا سرامیک (سنتی)



روزی آن به صورتی چید که نابولن از زیر آن پیدا نباشد. کوزه‌هایی که کوتاه‌تر هستند با همین روش پر می‌کنیم و اسفند، بونج، تخم مرغها را در آن می‌چینند.

یک ظرف سفالی نیمه گود را پر از آب کرده و ۷ شمع که روی آب قرار می‌گیرند درون آن بگذارید تنگ ماهی و هفت شاخه گل لاله ظرف شیرینی و نقل را آماده کرده و حال نوبت چیدن میز می‌رسد. پارچه اصلی که معمولا پارچه ایست ساده که تمامی میز را تا پایین می‌پوشاند روی میز قرار داده و پارچه ترمه را روی آن قرار می‌دهیم تنگ ماهی را در وسط میز قرار می‌دهیم و هفت سین را با دور آن با فاصله و نزدیک به لبه‌های میز می‌چینیم تا فاصله‌ی هر دو کوزه بلند یک کوزه کوتاه‌تر به نزدیک تنگ قرار می‌دهیم آنچه از دست راست سفره در بالا قرار داده و کوزه سبزه را در همان سمت در پایین سفره بگذارید. گلدان گل را در سمت چپ بالا و کتاب آسمانی یا شعر را در سمت چپ پایین قرار دهید در فواصل خالی سفره ظرف نقل و شیرینی را می‌گذارید که بهتر است از ظروف سفالی یا سرامیک استفاده کنید ظرف شمع را نیز در ویرویی تنگ ماهی قرار دهید.

گندم، عدس یا ماش را بعد از خیس کردن هنگامی که شروع به جوانه زدن میکند روی یک کوزه بلند که قبلا با جوارب روی آن را پوشانده اتم قرار میدهم تا کاملا سطح آن با جوانه‌ها پر شود و بر روی آن شکل گرفته و رشد نمایند. حتما باید مرتب کوزه را نم دار و در جایی که کمی حرارت بالاتر از هوای نرمال اتاق باشد نگهداری شود تا سبزه‌ها رشد خوبی پیدا کنند.

می‌توانید از چند ظرف سفالی گرد که به صورت کوزه‌های کوچک با دهانه‌های گشاد هستند استفاده کنید شش عدد آن بهتر است که بلند تر از بقیه باشد که در حقیقت این شش کوزه بلندتر شش سین از هفت سین ما را تشکیل میدهند. کوزه‌ها را کاملا تمیز کرده و با اسبزی برقی کهنده شفاف نمیمی از آن یکلر زده و چند ساعت در یک فضای که هوا تازده داشته باشد می‌گذاریم تا کاملا خشک شود و بعد ظرف دوم را یکلر زده و اجازه ای خشک شدن به آن میدهید.

اگر از پارچه ترمه برای روی میز استفاده میکنید بهتر است که پارچه ای زرشکی یا قرمز از جنس ساتن برای کوزه‌ها انتخاب نمایید و پارچه‌ها را به صورت دایره بریده و داخل

من یک وکیل هستم؛ از حقوق اساسی خود و دیگران دفاع می‌کنم.
 من یک پلیس هستم؛ همیشه مراقب آسایش دیگرانم و برای جلوگیری از دعوای و حفظ صلح و آرامش پیوسته در صحنه حاضر هستم.
 من یک معلم هستم؛ دیگران را الگویی من به اهمیت اراده، ایثار و کار سختگی ناپذیر می‌برم.
 من یک ریاضیدان هستم؛ و مطمئنم که برای هر مسأله‌ای، راه حل صحیحی وجود دارد.
 من یک کارگزار هستم؛ از میان عینک خود دقیقاً به همه جا نگاه میکنم و در جست‌وجوی معنی و اهمیت رازهای زندگی هستم.
 من عضو هیأت منصفه هستم؛ و فقط بعد از گوش دادن دقیق به حرف‌های همه و فهمیدن کل ماجرا و سنجد پرومیت آدم‌ها، قضاوت می‌کنم.
 من یک بانکدار هستم؛ همه در اعتماد و معیارهایشان با من مپیوم میشوند و هیچ وقت ضرر نمیکنند.
 من دهنده دو ماراتن هستم؛ سرشار از انرژی، همیشه در حال تحرک و آماده برای مسابقه بعدی.
 من یک کوهنورد هستم؛ آرام و مطمئن، راهم را به سوی قله باز می‌کنم.
 من یک بندها هستم؛ در مواقع دشوار، با دقت و بی سر و صدا قدم بر می‌دارم و همیشه به سلامت به آخر خط می‌رسم.
 من یک میلیونر هستم؛ غنی از عشق، خلوص، همدلی، صاحب ثروت های دانش، مغل، تجربه و بصیرت. ثروت‌هایی که قیمت ندارند و مهم‌تر از همه این‌ها که: من، من هستم.

تماشا من هستم!

دو کلمه «من هستم»، کلمات پر قدرتی هستند. مراقب باشید که چه کلماتی را با آنها هم‌نشین می‌کنید. آنچه که با این کلمات بیان می‌کنید، به نوعی خود شما را بیان می‌کنند. حالا به چندتا از این ترکیبات توجه کنید.

من یک معمار هستم؛ پی محکمی ساخته‌ام و هرسال که به مدرسه می‌روم، طبقه جدیدی از تندیروم را داتش را به آن اضافه میکنم.
 من یک مجسمه ساز هستم؛ اصول اخلاقی و فلسفه‌هاییم را با گل تشخیص ددرستی و نادرستی، شکل میدهم.
 من یک نقاش هستم؛ با دیدن هر فکر جدیدی، با رنگ‌های دنیا، پرده جدیدی را نقاشی می‌کنم.
 من یک دانشمند هستم؛ هر روز اطلاعات جدیدی را گردآوری میکنم، مشاهدات مهمی را انجام میدهم و با آزمایشات جدیدی را تجربه میکنم.
 من یک قضاوتورده هستم؛ پیوسته افق‌های جدیدی را کشف میکنم و میگسترانم.
 من یک پزشک هستم؛ آنهایی را که برای مشاوره و راهنمایی نزد من می‌آیند معالجه میکنم و افرادی را که مظهر آمده‌اند، به زندگی باز می‌گردانم.



آجیل (Nuts): نمادی است از زایش و تولد و بالندگی و برکت.
اسفند (Pomegranate): در زمانهای قدیم مقدس بوده و در رسم‌های نیایش بکار برده می‌شده.
انار (Wild Ruan): پررنگی انار نشان از برکت و باروری است.



فایده نوشیدن شیر پرسی از ورزش

ایالت اونتاریو، ۵۴ مرد ۱۸ تا ۳۰ سال را طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای بررسی کردند. برای این افراد برنامه ورزشی بلند کردن وزنه، پنج روز در هفته ارائه شد.

شرکت کنندگان در این مطالعه به سه گروه تقسیم شدند:

- گروه اول) پس از ورزش، دو لیوان شیر کم چربی مصرف کردند.
- گروه دوم) پس از ورزش، نوشیدنی سویا (با همان میزان پروتئین و انرژی موجود در شیر) مصرف کردند.
- گروه سوم) پس از ورزش، نوشیدنی کربوهیدراتی مصرف کردند.

بعد از ۱۲ هفته معلوم شد گروهی که شیر نوشیده بودند، حدود یک کیلوگرم چربی و نوشیدنی سویا هم از دست نداده بودند.

پس از ۱۲ هفته معلوم شد گروهی که شیر نوشیده بودند، دو عین حال گروهی که شیر نوشیده بودند، در مقایسه با آنهایی که سویا مصرف کرده بودند

نمادهای هفت سین

سنجد (Sorb): نمادی است از زایش و تولد و بالندگی و برکت.
سمنو (Samanoo): نماد خوبی برای زایش گیاهی و باروری شدن گیاهان.
سبزه (Verdure): موجب فراوانی و برکت در سال نو شود، رنگ سبزه آن رنگ ملی و مذهبی ایرانیان است.
سرخ (Red Apple): نمادی است از باروری و زایش.
سماق (Sumac): برای گندزدایی و پاکیزگی.
سیر (Garlic): برای گندزدایی و پاکیزگی.
سرکه (Vinegar): برای گندزدایی و پاکیزگی.
قرآن (Quran): کتاب مقدس هر آیین.
تخم مرغ (Eggs): از نوع سفید یا رنگی نمادی است از نطفه و نژاد.
سرخ (Gold Fish): ماهی یکی از نمادهای آفتابا فرشته آب و باروری است و وجود آن باعث برکت و باروری می‌گردد.
سکه (Silver Gold Coin): موجب برکت و سرشاری کبسه است.
نقل (Comfit): نمادی است از زایش و تولد و بالندگی و برکت.
شیرینی (Sweets): نمادی است از زایش و تولد و بالندگی و برکت.

دستورالعمل یک زندگی شاد

مواد لازم: سکه-مداد-باند-آدامس-خلخال دندان-واشر-پاک‌کن-چای کبسه‌ای-یک قلب بزرگ!

سکه: که به یادتان بیابورد به یک سکه که می‌ارزید!

مداد: تا به یادتان بیابورد اتفاقات خوب روزانه را فهرست کنید.

باند: تا به یادتان بیابورد احساسات قلبی خودتان و دیگران را بهبود ببخشید.

خلخال دندان: که به یادتان بیابورد ویژگی‌های خوب آنها را از ویژگی‌های بدشان جدا کنید.

واشر: تا به یادتان بیابورد انتصاف پذیر باشید همه چیز همیشه آن طوره که ما می‌خواهیم نیست اما به هر حال عمل می‌کنم.

پاک‌کن: تا یادتان باشد هر کس می‌تواند اشتباه کند و ای اصلا بد نیست.

چای کبسه‌ای: تا استراحت کردن را فراموش نکنید.

یک قلب بزرگ: تا یادتان نرود افرادی را که دوست دارید هر روز به محبت شما نیاز دارند.



اطلاع رسانی

موقیقت از نگاه بزرگان

آنچه را که ما به نام خوشبختی می‌نامیم نبودن بدبختی است ولی خوشبختی حقیقی چیزی است که هیچیک از افراد بشر تاکنون ندیده‌اند.

انسان خوشبخت نمی‌شود اگر برای خوشبختی دیگران نکوشد.

(دوسن پیر)

انسان خود را نمی‌شناسد مگر هنگام فقر و بدبختی.

(آلفرد دوموسه)

به خاطر بسپاریم که تنها راه تأمین خوشبختی این نیست که متوقع حق شناسی از دیگران باشیم بلکه خوبی‌هایی که به آنها می‌کنیم باید فقط به منظور تأمین سرسرت‌مطمان خودمان باشد.

(دیل کارنگی)

بدبختی مریب استعدادهای است.

(ویکتور هوگو)

تا زمانی که ننگ و جنایت دوام دارد، هیچ ندانم و نشنیدم برای من منتهای خوشبختی است.

(میکلاز)

بیشتر بدبختی‌های ما قابل تحمل‌تر از تفسیرهایی است که دوستانتان درباره آنها می‌کنند.

(کوتون)

خوشبختی در این است که حدود همه چیز را بشناسیم و به آن احترام بگذاریم.

(رومن رولان)

خوشبختی تویی است که وقتی می‌غفلد به دنبالش می‌رویم و وقتی توقف می‌کند به آن لگد می‌زنی.

(شاوربریان)

در دنیا هیچ چیز به اندازه بدبختی کامل نیست.

(بالزاک)

آیا می‌دانید که ...

- قلب شما روزی ۱۰۱ هزار بار می‌تپد.
- دهان شما روزی یک لیتر بزاق تولید می‌کند.
- به طور متوسط هر انسان می‌تواند یک دقیقه نفس خود را حبس کند. رکورد این کار در جهان ۷۵ دقیقه است.
- از دست دادن تنها ادرصد از آب بدن موجب تشنگی می‌شود.
- مردان روزی ۴۰ و زنان روزی ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ بار دست می‌دهند.
- ناخن‌های دست ۴ برابر سریع‌تر از ناخن‌های پا رشد می‌کنند.
- انسان سالانه بیش از ۱۰ میلیون مرتبه پلک می‌زند!
- یک گالن روغن سوخته، می‌تواند تقریباً یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند!
- حرف «یشتر» از تمام حروف انگلیسی، در کلمات به کار می‌رود، در حالی که حرف «کمترین» کاربرد دارد!
- خوردن یک عدد سبب اول صبح، بیشتر از یک فنجان قهوه باعث دور شدن خواب‌آلودگی می‌شود!
- دلقین‌ها هم مانند گرگ‌ها هنگام خواب یک چشمشان را باز می‌گذارند!
- قدیمی‌ترین آدامس که جویده شده، متعلق به ۹۰۰۰ سال پیش بوده است!
- اسکیموها هم از یخچال استفاده می‌کنند، منتها برای محافظت غذا در مقابل یخ زدن!
- ۸ دقیقه و ۱۷ ثانیه طول می‌کشد تا نور خورشید به زمین برسد!
- جویدن آدامس هنگام خوردن پیاز، مانع از اشک‌ریزی شما می‌شود!
- در نابولن بشقاب‌های کندی دست می‌شود و افراد بعد از خوردن غذا، بشقابشان را هم می‌خورند!
- اثر لب و زبان هر کس، مانند اثر انگشت او منحصر به فرد است!
- عمومی‌ترین نام در جهان محمد است.
- مقام‌ترین ماهیچه در بدن، زبان است.
- شما نمی‌توانید با حبس نفستان، خودکشی کنید.
- وقتی که به شدت عطسه می‌کنید، ممکن است کده دنده شما بشکند و اگر عطسه خود را حبس کنید، ممکن است یک رگ خونی در سر و پا گردن شما پاره شود و بپزید.