افراد موفق چه کرده‌اند

بیشتر وقت‌ها افراد به دنبال کتاب هایی هستند که کارایی شان را بالا ببرد و تجربه زندگی موفق تر و بهتری نسبت به قبل در اختیارشان بگذارد. امروز به راه هایی که افراد موفق در گذشته پیموده‌وآن را تجربه کرده‌و به موفقیت رسیده‌اند، اشاره می‌شود. بهانه نیاورده‌اند: همه دو صدا داریم. یک صدایی که به شما می گوید سخت تلاش و روی کار کنونی تمرکز کنید و قبل از این که سراغ کار بعدی بروید اول آن را تمام کنید.

یک صدای دیگر هم می گوید دست کشیده و استراحت کنید، تلویزیون نگاه کنید یا در اینترنت وقت بگذرانید. به بهانه هایتان گوش دهید. درک کنید که چرا این بهانه ها را دارید و بعد فکر کنید که چطور می توانید از آن ها در جهت خوب استفاده کنید.

موفقیت شان فقط مربوط به خودشان نیست: موفقیت افرادی که در زندگی خود موفق بوده اند به این دلیل بوده است که نه فقط در زندگی خود بلکه در زندگی دیگران هم تغییر ایجاد کرده اند. افرادی که در زندگی خود به موفقیت دست یافته برای آن زحمت کشیده اند. این ممکن است به قیمت از دست دادن بقیه قسمت های زندگی شان مانند خانواده یا زندگی اجتماعی شان تمام شده باشد.

انرژی: وسیله ای بسیار وسیع است که درباره آن چندان صحبت نمی شود. واقعیت این است که هر چه انرژی بیشتری داشته باشیم، تمرکز کردن برایمان ساده تر خواهد شد و کیفیت کارمان بالاتر خواهد رفت.

اصول: برای خود قوانینی طراحی کنید که شما را در زمان های سخت هدایت کند. این قوانین به هیچ قیمتی نباید تغییر کند.

تردید، اما ایمانی ناگسستنی: همه مازمان هایی درگیر تردید می شویم. حتی بهترین ما شک می کنیم که به آرزویمان می رسیم یا نه؟ چیزی که افراد موفق را از آن هایی که هیچ وقت به قدرت واقعی نرسیدند، متمایز می کند داشتن ایمانی ناگسستنی به این حقیقت است که کاری که انجام می دهند درست است.

حتی اگر زمانی دچار تردید شوند، خیلی زود از این حالت بیرون می آیند، در حالی که بقیه اسیر آن تردید شده اند و دست از ادامه راه می کشند. زمانی تحمل کردند که بقیه ناامید شده بودند: آن چه افراد موفق را از دیگران جدا می کند این واقعیت است که آن ها هیچ گاه دست از آرزویشان نمی کشند. برای آن ها ناامیدی یک انتخاب نیست. فقط زمانی متوقف می شوند که به مقصدشان رسیده باشند. به طور خستگی ناپذیری هنر و صنعت خود را بررسی کرده اند: اگر به دنبال موفقیت هستید، باید در زمینه کارتان مطالعه داشته باشید و آن را به طور کامل بررسی کنید.

خطر کردن: اگر خطر نکنید، هیچ پاداشی در انتظارتان نخواهد بود. آن ها که به موفقیت واقعی دست پیدا کرده بیشتر از دیگران خطر کرده اند.

کودکانه

تشویق نکردن بهترین تنبیه کودک

در تربیت فرزندان، تنبیه باید در کنار تشویق انجام شود به این معنی که وقتی کودک کار خوبی انجام می دهد او را تشویق کرد تا رفتار خوب را تکرار کند و تشویق یک تقویت کننده حالت مثبت در مقابل تنبیه است که بازدارندگی از یک فعالیت یا رفتار بد ایجاد می کند.

تنبیه به طور کلی مردود نیست، تنبیه در کنار تشویق اگر به موقع استفاده شود، سبب سوق دادن رفتار کودک یا نوجوان به مسیر صحیح، منطقی و جامعه پسند خواهد شد اما بهترین تنبیه کودک، تشویق نکردن اوست.

به عبارتی باید کودک را از فعالیت ها و کاری که مطابق میل و خواسته اوست به طور موقت محروم کرد. به عنوان مثال اگر کودک درس نخواند، خواهر یا برادر خود را اذیت یا بی انضباطی کند می توان در مقابل او را از رفتن به سینما یا مهمانی موقتی منع کرد. گاهی والدین در مواجهه با کار بد کودکان می خندند یا به او باج می دهند در حالی که شیوه درستی برای برخورد با او نیست اما تشویق نکردن می تواند یک تنبیه و راهکار مناسبی باشد. برای تنبیه سن خاصی مطرح نیست و حتی برای کودکان دو یا سه ساله در صورت انجام رفتار بد، باید تنبیه یا رفتار بازدارنده اعمال شود.

تنبیه بدنی هم عواقب جبران ناپذیری دارد. این موضوع سبب برانگیختن نفرت و احساس خشم کودک نسبت به والدین می شود. شاید این طور به نظر برسد که کودک بعد از چند دقیقه کتک را فراموش می کند و به بازی ادامه می دهد اما در واقع این تنبیه در ناخودآگاه او می ماند و نوعی عقده حقارت، ناراحتی و خشم نسبت به والدین پیدا می کند چرا که ضعف و قوانین اجتماعی مانع مقابله به مثل می شود. کودک در مقابل پدر یا مادر کوتاه می آید و همین موضوع احساس سرخوردگی را در او ایجاد می کند. تنبیه های مکرر در بزرگ سالی به افسردگی و اضطراب منجر می شود. به طور مثال کودکی که پدر یا مادر عصبی دارد، با انجام هر کار بد دایم دچار اضطراب و نگرانی ناشی از ترس تنبیه بدنی و کتک می شود.

به گفته وی، کودکانی که زیاد تنبیه می شوند در زندگی اجتماعی موفق نخواهند بود. والدین باید این واقعیت را بپذیرند که تنبیه بدنی کودکان مشکلات زیادی برای آحاد جامعه به وجود می آورد.

برخی والدین اگر چه تنبیه بدنی را برای کودکان خود به کار نمی گیرند اما با «چشم غره» سعی در تربیت فرزندان دارند و معتقد هستند یک نگاه برای بازداشتن کودک کافی است غافل از این که این نگاه از ۱۰۰ بار کتک زدن بدتر است. زیرا کودک برای مقابله با پدر و مادر مبادرت به تکرار آن رفتار ناپسند می کند.

سلامتکده

چلغوز و خواص بی نظیرش

طبع آن گرم و به دلیل داشتن منیزیم سبب از بین رفتن بی خوابی های شبانه می شود. پتاسیم و منگنز موجود در چلغوز سبب تعادل فشار خون می شود. این محصول در دهای عضلانی، تنش و اضطراب و خستگی مفرط را از بین می برد و سبب رفع سنگ مثانه و تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش عملکرد مغز و تقویت حافظه می شود. از دیگر خواص چلغوز، درمان تیرگی پوست است. برای رفع تیرگی پوست، مغز چلغوز را نرم کنید و به صورت پماد روی پوست یا صورت بمالید و پس از یک ساعت با آب ولرم بشویید.

چلغوز را در سرکه خیس و سپس میل کنید، درمان بسیار خوبی برای از بین رفتن مشکلات کبد است. این محصول همچنین سبب کاهش وزن و مفید برای بیماری های چشمی است.

کدبانو

تمیز کردن اجاق گاز

استفاده از نمک راه خوبی برای تمیز کردن اجاق است، برای این منظور وقتی که اجاق گاز مقداری گرم است، لایه‌ای نمک روی سطح آن بپاشید. کمی صبر کنید و سپس با پارچه یا دستمالی روغن و آلودگی های روی سطح آن را پاک کنید. وقتی اجاق سرد شد، می توان نمک بیشتری اضافه و باقی مانده آلودگی ها را پاک کرد. با این کار با روشن کردن دوباره اجاق گاز بوی سوختنی در آشپزخانه حس نمی کنید.

روش دیگر برای تمیز کردن اجاق گاز استفاده از جوشن شیرین است، برای این کار مقداری جوش شیرین روی اجاق بپاشید و سپس روی آن قطرات آب بریزید. بگذارید شب همان طور بماند و صبح با یک اسفنج آن را تمیز کنید.

چی بپزم؟

خورش کدو حلوایی

• مواد لازم

گوشت خورشی: ۳۰۰ گرم
کدو حلوایی: یک کیلوگرم
پیاز متوسط: دو عدد
آلو بخارا: ۱۰۰ گرم
پودر زعفران حل شده در آب: یک قاشق سوپ خوری
روغن مایع: مقداری برای سرخ کردن
رب گوجه فرنگی: یک قاشق سوپ خوری
دارچین: یک قاشق چای خوری سرپر
نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه

پیاز را خرد کنید و درون روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود و تکه های گوشت را به آن اضافه کنید و کمی همراه پیاز تفت دهید. برای پختن گوشت، دو پیمانه آب جوشیده به همرا مقداری آب زعفران به مخلوط گوشت و پیاز داغ بیفزایید و در ظرف را ببندید تا گوشت روی حرارت کم اجاق گاز بپزد.

در مراحل پایانی پخت گوشت، آلوی خیس شده را به همراه رب گوجه فرنگی اضافه کنید و به مدت دو ساعت دیگر روی حرارت بگذارید. کدوی خرد شده را همرا با پیاز داغ در ظرف دیگری تفت دهید و دارچین، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. بعد از پخت گوشت، کدو را با آن مخلوط کنید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید تا خورش جا بیفتد.

نکته: در صورتی که این خورش را با طعم ملس متمایل به ترش دوست دارید، دو قاشق سوپ خوری آبغوره یا آب لیموترش به آن اضافه کنید. افرادی که به خورش های شیرین علاقه دارند، می توانند با اضافه کردن آلو و همچنین یک قاشق سوپ خوری شکر به خورش، طعم آن را شیرین تر کنند.

داروخانه

ملاتونین

قرص ملاتونین (Melatonin) با افزایش هورمون ملاتونین در بدن به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک و بی خوابی های شبانه را رفع می کند.

در واقع ملاتونین به کاهش زمان به خواب رفتن کمک بزرگی می کند. هر چند اگر کم خوابی فردی در اثر اضطراب باشد مصرف این قرص کمک چندانی به روند بهبود خواب وی نخواهد کرد.

ملاتونین با مقادیر متفاوتی برای افراد با مشکلات مختلف تجویز می‌شود.

بنابراین میزان دقیق مصرف این دارو باید توسط پزشک تعیین شود. به طور معمول در بزرگ سالان یک عدد قرص زیرزبانی نیم ساعت قبل از رفتن به رختخواب مصرف می‌شود.

البته این دارو می‌تواند اعتیادآور باشد و حتی در دوزهای بالا سبب مرگ مصرف کننده شود. بهتر است در موارد رانندگی و کار با وسایلی که احتیاج به دقت زیاد دارد احتیاط شود. همچنین این دارو در افراد مبتلا به صرع منع مصرف دارد.

از این دارو به عنوان یک داروی موقتی درمان بی خوابی استفاده می‌شود. بنابراین مصرف بیش از دو ماه این دارو باید زیر نظر پزشک باشد. توصیه می‌شود بانوان در دوران بارداری یا شیردهی از این دارو استفاده نکنند.

افراد مبتلا به آلرژی یا اختلالات سیستم ایمنی بهتر است از مصرف این مکمل خودداری کنند و البته نباید ملاتونین را در روز مصرف کرد.

عطار باشی

دمنوش اسطوخودوس

اسطوخودوس یکی از گیاهان درمانگر موجود در طبیعت است. به گفته «ابوعلی سینا» اسطوخودوس بهترین داروی پاک کننده ترشحات و اخلاط مغزی است، بنابراین مصرف آن نقش موثری در کاهش التهابات جسمی، روحی و تسکین اعصاب دارد.

استفاده از این گیاه در مبتلایان به بیماری های اسکیزوفرنی، آلزایمر، پارکینسون و ام اس مفید است.

ترمیم و بازسازی سلسله اعصاب، تقویت بافت های عصبی و سیستم گوارش، پاکسازی مایع مغزی نخاعی از اخلاط سرد بلغمی و سودایی، افزایش حافظه و کاهش ورم های بافتی عصبی از خواص این دم کرده محسوب می شود.

مصرف دم کرده اسطوخودوس برای مبتلایان به ناراحتی های ریوی و آسم نیز ضروری است. روغن و جوشانده اسطوخودوس نیز سبب تسکین التهابات و درد مفاصل می شود.

مصرف مخلوط اسطوخودوس همراه با بابونه و سنبل الطیب نیز تاثیر بسزایی در پیشگیری از ضعف چشم دارد، بنابراین گنجاندن این ترکیب در برنامه غذایی مبتلایان به آب مروارید ضروری است. جوشانده اسطوخودوس برای ضد عفونی کردن زخم ها استفاده می شود. لوسیون این گیاه نیز نقش چشمگیری در رفع لک و جوش ایفا می کند.

مخلوط اسطوخودوس همراه با گل گاوزبان و سنبل الطیب نیز نقش چشمگیری در بهبود عملکرد سیستم مغز و قلب دارد.

آگهی تغییرات شرکت تعاونی اتحادیه شرکتهای تعاونی روستایی شهرستان قاینات به شماره ثبت ۳۴ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۰۲۵۹۰ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۴ و مجوز شماره ۲۰۵/۱۱/۳/۳۴۲/۴۸۰۲ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۱۱ اداره تعاون روستایی شهرستان قاین تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱- شرکت تعاونی روستایی سده به شماره ثبت ۳۱ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۰۲۳۹۶ با نمایندگی آقای محمد حسین زاده به سمت رئیس هیات مدیره و شرکت تعاونی روستایی گلستان به شماره ثبت ۱۸ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۰۱۴۶۹ با نمایندگی آقای محمدرضا زراعتکار به سمت نائب رئیس هیات مدیره و شرکت تعاونی روستائی آبیز به شماره ثبت ۳۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۷۲۹۱۵ با نمایندگی آقای غلامرضا شکوهی زاده به سمت منشی هیأت مدیره و شرکت تعاونی روستایی اسفدن به شماره ثبت ۲۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۴۹۵۰ با نمایندگی آقای حسین ذالبیکی باکدملی ۰۸۸۹۸۰۲۵۳۱ و شرکت تعاونی روستایی امید دهستان کرغند به شماره ثبت ۹۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۵۷۸۴۳ با نمایندگی آقای محمدرضا درویش باکدملی ۰۸۸۹۶۰۷۶۲۱ بعنوان اعضای هیات مدیره انتخاب گردیدند. ۲ - آقای غلامرضا هوشیار افین بشماره ملی ۰۸۸۹۷۶۰۲۵۱ به سمت مدیرعامل تعاونی برای مدت سه سال انتخاب گردید. ۳ - کلیه قراردادها و اسناد رسمی و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته، برات و اوراق بهادار با امضای آقای محمد حسین زاده بنمایندگی از شرکت تعاونی روستایی سده (رئیس هیات مدیره) ودر غیاب آقای محمد حسین زاده باامضای آقای محمدرضا زراعتکار بنمایندگی از شرکت تعاونی روستایی گلستان (نائب رئیس هیات مدیره) به اتفاق آقای غلامرضا هوشیار افین مدیرعامل و مهر تعاونی دارای اعتبار است و اوراق عادی و نامه ها با امضای آقای غلامرضا هوشیار افین مدیر عامل و مهر تعاونی معتبر خواهد بود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری قائنات

شناسه آگهی: ۲۷۸۹۳۳ ج/۹۷۱۲۳۵۸۲