



کانون فرهنگی هنری امام حسین علیه السلام نکوآباد

شماره ۲۳ ◆ اسفند ماه ۹۲ ◆ ۴ صفحه

در این شماره می خوانید

- باور کن عمل کنی مشکلاتت حل میشه
- حجامت
- خانه تکانی آسان
- حکایت زندگی ما
- هفت اصل موفقیت

رهبر معظم انقلاب :

اقتصاد مقاومتی یعنی آن اقتصادی که به یک ملت امکان میدهد و اجازه میدهد که حتی در شرایط فشار هم رشد و شکوفایی خودش را داشته باشند.



نوروز اگر وقت دیدار است مردم
اسال بر داغی گرفتار است مردم
حرمت نگه دارید پای سفره عید
چون مهدی زهرا عزادار است مردم

خانه تکانی آسان



درخشندگی پنجره‌ها با سرکه

اسید استیک موجود در سرکه به طور موثر می‌تواند چربی‌ها و جرم‌های انواع سطوح را برطرف سازد و دیگر لازم نیست برای این کار از انواع مواد شوینده شیمیایی و سمی استفاده نمایید. علاوه بر این، اسید استیک هم چنین مانع از رشد کپک‌ها و باکتری‌ها می‌شود و از این رو سرکه از بروز آلودگی‌ها نیز بر روی سطوح جلوگیری می‌کند و سطوح برای مدت طولانی براق و تمیز باقی می‌مانند. از این رو استفاده از سرکه برای نظافت اکثر قسمت‌ها و سطوح‌ها توصیه می‌شود اما پنجره‌ها یکی از مهم‌ترین قسمت‌هایی هستند که با کمک سرکه می‌توانند بدرخشند و برق بزنند.

نحوه تمیز کردن پنجره‌ها با سرکه

ابتدا پنجره را گردگیری کنید و گرد و غبار را از روی سطح پنجره حذف نمایید تا سرکه بهتر بتواند اثر کند و محلول سرکه خانگی را بر یک منطقه کوچک روی شیشه پنجره اسپری کنید و اجازه دهید چند لحظه روی شیشه بماند تا اسید استیک روی شیشه اثر کند و روزنامه مجاله شده که تقریباً آغشته به سرکه است را روی شیشه بکشید. برای این که از دستمال یا دستمال حوله‌ای استفاده نکنید زیرا ممکن است پرز بر جای بگذارد.

استفاده از سرکه برای نظافت قسمت‌های دیگر

کانتور: چون سرکه سبب مهار رشد باکتری و کپک‌ها می‌شود، ماده بسیار مناسبی برای نظافت و ضد عفونی کردن کانتور و سطوح داخل آشپزخانه است.

کفپوش: سرکه به عنوان یک تمیزکننده ارزان و طبیعی می‌تواند ماده مناسبی برای نظافت و براق کردن سطوح براق و صیقلی کف باشد.

گلخانه: استفاده از سرکه برای نظافت پاسیو نه تنها سبب تمیزی و ضد عفونی شدن فضای پاسیو می‌شود بلکه از رشد علف‌های هرز نیز جلوگیری می‌کند و از این رو محیطی سالم را برای گیاهان خانگی شما فراهم می‌سازد.

آینه: سرکه برای نظافت آینه به همان اندازه موثر و مفید است که برای پنجره‌ها گفته شد. شما می‌توانید با همان روش از سرکه برای درخشان کردن آینه‌ها نیز استفاده نمایید.

فرش: پیش از تمیز کردن فرش، حتما

آن را خوب جارو بزنید تا گردوغبار آن گرفته شود. با مقداری ماست، لکه‌هایی را که تازه روی فرش به وجود آمده پاک کنید. برای این منظور ماست را روی لکه بریزید و با یک قاشق جمع کنید. سپس با دستمال تمیز خوب خشک کنید. گردو خاک لبه‌های قالی را با یک برس دستی پاک کنید و سپس جاروب بکشید. برای تمیز کردن این قسمت

می‌توانید از مخلوط آب و پودر لباسشویی و یک فرچه نرم کمک بگیرید؛ اما مواظب باشید این مخلوط به فرش آسیب نرساند. سپس این قسمت را با دستمال خشک کنید و هنگام پهن کردن، زیر فرش را کاغذ یا دستمال سفید قرار دهید تا نم فرش گرفته شود. صابون لباسشویی و شامپوی فرش که خاصیت قلیایی کمی دارند، شوینده‌های خوبی برای فرش هستند. اگر شامپو فرش ندارید، یک قاشق چای‌خوری مایع ظرفشویی و دو قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید. آن را خوب به هم بزنید تا کف کند. کف را با یک تور که زیاد آب جذب نمی‌کند روی سطح فرش بمالید و با دستمال حوله‌ای خشک کنید.

اجاق گاز: اگر اجاق گاز با غذاهای مختلف کثیف شده و تمیز کردن آن برایتان مشکل است، کافی است مقداری رب گوجه‌فرنگی را روی لکه‌ها بمالید و بگذارید تا چند ساعت بماند و سپس با استفاده از یک اسفنج یا ابر نرم و مقداری آب گرم و صابون، لکه‌ها را پاک کنید. اگر می‌خواهید اجاق گاز خود را تمیز و شفاف کنید، کافی است شب و پس از اتمام کارتان همه قسمت‌های داخل مابقی در صفحه بعد....

باور کن عمل کنی مشکلات حل میشه!

هر گوشه‌ای چیزی افتاده و بسیاری از وسایل جای مشخصی ندارند. باید به ذهنت بسیاری که شانه را اینجا گذاشتی و مسواک را آنجا و مداد را ... برنامه هایت هم قرار و قاعده خاصی ندارند. لذا هر موقع هر چه پیش آمد انجام می‌دهی و هر کس می‌تواند وقتت را به خودش اختصاص دهد.

وصیت مهم امیر المومنین (علیه السلام) بعد از ضربت خوردن، شامل این نکته مهم است که: شما و همه فرزندان و خاندانم و هر که این وصیتم به او می‌رسد را به تقوای الهی و نظم در زندگی و ... سفارش می‌کنم.

برای منظم شدن نکات زیر توصیه شده است:

۱. طبقه بندی ظاهری وسایل خود
برای منظم شدن اگر به ساماندهی و طبقه بندی ظاهری وسایل خود همت کنیم، به نظم و دقت ذهنی بالاتری می‌رسیم.

۲. تهیه دفتری برای ثبت قرارها و برنامه‌های روزانه
اگر بخواهیم همه قرارها و برنامه‌هایمان را حفظ کرده و مرور کنیم، ذهنی همیشه مشغول به این یادسپاری و یادآوری‌ها خواهیم داشت. به جای این کار می‌توان برنامه‌ها را به طور مرتب در دفتری یادداشت کرد و مشغولیت‌های ذهن را به آن دفترچه منتقل نمود.

۳. هر موضوعی را در قسمتی مجزا بررسی کنیم
اگر دیوارکشی ذهنی پیدا کرده و هر موضوعی را در قسمتی مجزا بررسی کنیم، هر رویدادی تمام فکر و ذکر انسان را به خود جلب نمی‌کند و هر خبر شاد یا غمگین و هر نگرانی و مسئله‌ای ما را از پرداختن به موضوعات و کارهای دیگر باز نمی‌دارد، در نتیجه سایر فعالیت‌های فکری را به خاطر یک مسئله تعطیل نمی‌کنیم.

۴. فعالیت‌هایمان را با اهداف بلند مدت خود هماهنگ کنیم
همواره در پی یافتن راه‌هایی باشیم که عملکرد ما را کاملاً متحول کند؛ به گونه‌ای که فعالیت‌هایمان با اهداف بلند مدت ما بیش تر هماهنگ شود.

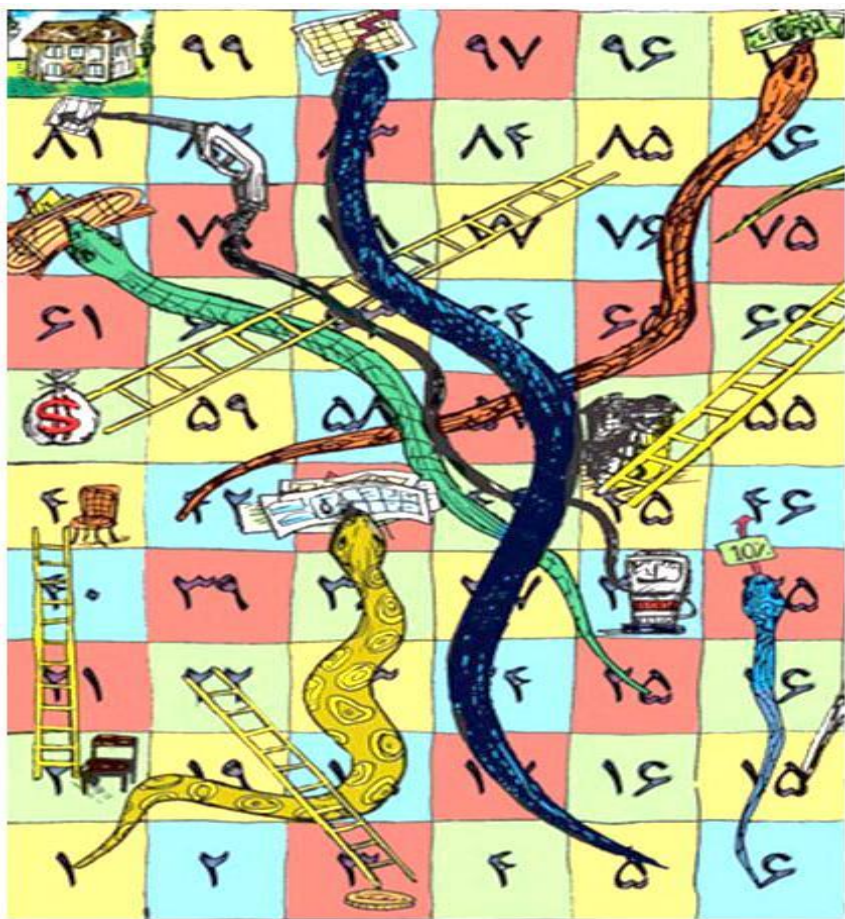
۵. مهمترین کارها را شناسایی کنیم
تردید و دودلی از عوامل مهم اتلاف وقت است. در ۸۰ درصد موارد باید وقتی ایده‌ای خاص به ذهن مان می‌رسد، در مورد اجرا یا عدم اجرای آن قاطعانه تصمیم بگیریم.

۶. سرعت عمل داشته باشیم
سرعت عمل در کار شرط اساسی موفقیت است. شور و شوق عملکرد سریع را در خود پرورش دهید. «پیشرفت و ترقی از آن افرادی است که سرعت عمل دارند. افراد مردد آن قدر طول می‌دهند که همه چیز خراب می‌شود.» بنابراین، تردید و دودلی را، مگر در موارد ابهام، از خود دور سازید.

۷. علاوه بر موارد ذکر شده، به این نکات نیز توجه کنیم:
پرهیز از بیهوده صرف کردن وقت و انرژی. پیش بینی عوامل باز دارنده و مزاحم. کسب اطلاعات درست و طبقه بندی شده

حکایت زندگی ما

موشی در خانه ای همراه حیوانات اهلی زندگی می کرد. روزی در خانه تله موشی دید، به مرغ و گوسفند و گاو خبر داد تا فکری کنند و از تله موش خلاص شوند. همگی گفتند تله موش برای موش مضر است و مشکل، مشکل موش است و به ما ربطی ندارد. از قضا ماری در تله موش افتاد و بانوی آن خانه را نیش زد. بانوی خانه در بستر بیماری افتاد، برایش از مرغ سوپ تهیه کردند تا خوب شود. تمام مدت بیماری خویشان واقوام برای ملاقات از راه دور و نزدیک می آمدند برای پذیرایی از میهمانان گوسفند را ضبح کردند و خوردند. بانوی خانه دوام زهر مار را نداشت و عاقبت دارفانی را وداع گفت. مراسم ختمی برگزار کردند و در این مراسم گاو را ضبح کردند و با گوشتش از میهمانان پذیرایی کردند. در تمام این مدت موش این اتفاقات را زیر نظر داشت و میدید که یک تله موش که برای شکار موش بود و به دیگران ربطی نداشت، چگونه جان دیگر حیوانات را گرفت و موش باز زنده است.



ادامه از صفحه قبل: و سطح روی اجاق را با پنبه آغشته به آمونیاک مرطوب کنید و شب تا صبح آن را به همان حال بگذارید. صبح پارچه تمیزی را با نمک و آمونیاک آغشته کنید و تمام قسمت‌ها را با آن پاک کنید.

سینک ظرفشویی

سینک ظرفشویی معمولاً از جنس استیل است و بهتر است از مواد سفیدکننده قوی برای تمیز کردن استفاده نکنید زیرا رنگ استیل کدر می‌شود. پارچه‌ای را به سرکه سفید آغشته کنید و بر سطح ظرفشویی بکشید. جوش شیرین برای تمیز کردن سینک‌های استیل، عالی عمل می‌کند. نمک ماده طبیعی مناسب برای ضد عفونی کردن سینک است. برای این منظور نمک خشک را روی سطح آن بپاشید و پس از نیم ساعت بشویید.

برای تمیز کردن سینک‌های آلومینیومی و چینی، محلول پودر ماشین لباسشویی توصیه می‌شود. بعد از آبکشی، با روزنامه مچاله شده سینک را برق بیاندازید.



پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: به امر خدا مرا به معراج بردند و هفت آسمان را یک به یک طی نمودم. در هر آسمان چیزهایی دیدم و از جبرائیل می پرسیدم و او برایم توضیح می داد تا آسمان هفتم که رسیدم هیچ چیز ندیدم. اما از همه طرف به من ندا می رسید که ای محمد حجامت کن و به امت خودت سفارش کن.

قال رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم): حجامت دواي تمام بیماری ها ست.

قال امام محمد باقر (علیه السلام): وقتی احساس زیادتی خون کردید آیه الکرسی را بخوانید و فوراً حجامت کنید. یعنی حجامت وقت و فصل مخصوص ندارد.

هر فردی سی هزار میلیارد گلبول قرمز در خون خود دارد. عمر آنها یک صد و بیست روز می باشد، سپس نسل جدیدشان جای گزین می گردند. یعنی دائماً در حال اضافه شدن گلبولهای مرده در خون مان هستیم، خداوند سلولهای را مامور جمع آوری این گلبولهای مرده در خون نموده، و آنها را تحویل سلولهای مامور بین دو تیغه کتف دهند، تا محافظت شوند و مبادا در خون پخش شوند. ما باید بوسیله حجامت بموقع گلبول های مرده را از بدن خارج نماییم. و از طرفی پنجاه میلیارد گلبول سفید که سیستم دفاعی را به عهده دارند در خون ما مشغول فعالیتند و باز بدلیل مبارزه دائمی با ویروسها و میکروبها باعث جمع شدن مقدار زیادی رسوبات در خون می شوند. وقتی حجامت انجام می شود، بار سنگینی را از روی سیستم اعصاب و کبد و طحال برداشته و سلامتی کامل برقرار می گردد. چون هر چه رسوبات در خون زیاد باشد مسیر عبور گلبولهای سفید جهت شتاب برای مبارزه با حمله میکروبها کمتر شده لذا سیستم دفاعی ضعیف می شود. و همینطور است که بعضیها زود به زود سرما می خورند. باید بدانیم که چهار هزار و پانصد رشته عصب از مغز به تمام نقاط بدن وصل هستند. وقتی حجامت انجام می شود رشته های اعصاب در جای خود آزادانه کار می کنند یعنی چون رشته های عصب فاصله شان با سلولها یک میلیمتر است، هر چه رسوبات در خون زیاد باشد، این فاصله کمتر شده و باعث آزار و اذیت کل رشته های اعصاب می گردد. و دائماً سیگنال منفی به مرکز اعصاب در مغز شده و در نتیجه باعث ناراحتیهای اعصاب و روان می شود. و از آنجائی که بیشترین رشته های عصب به چشمها وصل اند، باعث آب مروارید و آب سیاه چشمی می شود. و الویت دوم رشته های عصب در معده است، که باز در صورت عدم حجامت باعث ناراحتی معده و دستگاه گوارش می شود. حجامت باعث گرم شدن کل بدن می شود. چرا که رسوبات در خون باعث سردی و بلغم و در نتیجه بیماری نقرص، روماتیسم، آلزایمر، ام اس (MS)، غش، آرتروز، روماتوئیت (رعشه) و پوکی استخوان می شود. و چون رسوبات باعث غلیظ شدن خون می شوند، فشار خون را بالا می برند. رسوبات در خون باعث ایجاد توده های چرکین و تومورها نیز می شوند.

مطلب فوق توسط آقای محمد تقی زمانی حامی فعال موسسه حجامت ایران و محقق تغذیه و سلامت طب سنتی به شما تقدیم می شود. ایشان تا کنون در مسجد الهادی نکوآباد و مسجد جامع دیزچه بیش از ۵۴ جلسه بعد از نماز مغرب و عشا برگزار نموده و بسیاری از مومنین و دیگران استفاده چشمگیر و قابل توجه شامل حالشان شده است که باعث حمد و سپاس خداوند است. در ضمن جلسات مسجد الهادی نکوآباد جمعه شب ها و شنبه شب ها بعد از نماز مغرب و عشا برگزار می گردد.

مصنوعات فلزی پارمیس بزرگترین تولید کننده سرویس خواب فرفوژه در شهرستان مبارکه با مدیریت آقای حامد نوری هدیه نفیسی به برادر میلاد سلیمانی تقدیم کردند. ایشان به قید قرعه از بین شرکت کنندگان در مسابقه جدول (نکوآباد) گلبرگ شماره ۲۱ انتخاب شدند.



خانم نوری به قید قرعه از بین شرکت کنندگان در سوال گلبرگ شماره ۲۲ انتخاب شدند. از طرف لوازم تحریر قائم به آدرس نکوآباد خیابان سپاهان جنب سوپر مارکت یاس به ایشان بن خرید به مبلغ ۲۰۰۰۰۰ ریال اهدا گردید



اطلاعیه

به اطلاع میرساند امام زاده سید محمد (علیه سلام) نکوآباد آمادگی میزبانی از مسافران نوروزی را دارد لذا خواهشمند است مسافرانی که قصد اقامت در نکوآباد را دارند به آدرس امام زاده مشایعت کنید. با تشکر هیت امنای امام زاده سید محمد نکوآباد

نظر سنجی

با سلام خدمت مردم فهیم نکوآباد طی جلسه گذشته معتمدین نکوآباد اعلام شد که قبرستان نکوآباد به دلایل زیر باید از مکان فعلی جابجا شود.

۱- از نظر اداره بهداشت مکان فعلی مناسب نیست و باید دور از منازل مسکونی باشد.

۲- کم بود زمین کافی برای دفن میت در قبرستان فعلی.

۳- نظر شهرداری نیز بر رفتن قبرستان به مکانی دیگر است.

لذا از شما مردم فهیم میخواهیم نظر خود را در رابطه با این موضوع به صورت زیر اعلام نمایید.

ارسال عدد ۱ موافقم. ارسال عدد ۲ مخالفم.

نحوه ارسال: نظر شما * شماره ملی * نام و نام خانوادگی.

مثال ۱: *۵۴۱۹۰۰۰۰۰۰ * گلبرگ یاس.

مثال ۲: *۵۴۱۹۰۰۰۰۰۰ * گلبرگ یاس.

ارسال صرفا با محتویات فوق و نه کم و زیاد به شماره:

۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۵۳۰۱



سؤال:

چند روز پس از وفات حضرت محمد (صلی علیه و

آله و سلم) حضرت زهرا (سلام علیها) به شهادت

رسیدند؟ جرم ایشان چه بود؟ قاتل ایشان که بود؟

نظرات و پیشنهادهای خود را برای ما

ارسال کنید.

پیامک گلبرگ یاس: ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۵۳۰۱

پست الکترونیک گلبرگ یاس:

golbargyas@chmail.ir

وبلاگ گلبرگ یاس:

www.golbargyas.blog.ir

هفت اصل موفقیت

اصل اول: در زندگی، همه چیز عادلانه نیست، بهتر است با این حقیقت کنار بیایید.

اصل دوم: دنیا برای عزت نفس شما اهمیتی قایل نیست. در این دنیا از شما انتظار می رود که قبل از آن که نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید، کار مثبتی انجام دهید.

اصل سوم: پس از فارغ التحصیل شدن از دبیرستان و استخدام، کسی به شما رقم فوق العاده زیادی پرداخت نخواهد کرد. به همین ترتیب قبل از آن که بتوانید به مقام معاون ارشد، با خودرو مجهز و تلفن همراه برسید، باید برای مقام و مزایایش زحمت بکشید.

اصل چهارم: اگر فکر می کنید، آموزگارتان سختگیر است، سخت در اشتباه هستید. پس از استخدام شدن متوجه خواهید شد که رئیس شما خیلی سختگیرتر از آموزگارتان است، چون امنیت شغلی آموزگارتان را ندارد.

اصل پنجم: آشپزی در رستورانها با غرور و شأن شما تضاد ندارد. پدر بزرگهای ما برای این کار اصطلاح دیگری داشتند، از نظر آنها این کار «یک فرصت» بود.

اصل ششم: اگر در کارتان موفق نیستید، والدین خود را ملامت نکنید، از نالیدن دست بکشید و از اشتباهات خود درس بگیرید.

اصل هفتم: قبل از آنکه شما متولد بشوید، والدین شما هم جوانان پرشوری بودند و به قدری که اکنون به نظر شما می رسد، ملال آور نبودند.



دعوت به همکاری

نشریه گلبرگ یاس نکوآباد جهت ادامه راه خود، نیاز به همکاری برادران و خواهران دانش آموز و دانشجو دارد. لذا از کسانی که مایل به همکاری در این کار فرهنگی هستند، درخواست می نمایم مشخصات خود را به سامانه پیامک گلبرگ ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۵۳۰۱ ارسال نمایند.

با تشکر گلبرگ یاس