

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن:۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷/۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳

پست الکترونیکی: Etehademelat.ir / Info@Etehademelat.ir

 Etehademelat

افکار پویا



پیام لوییجی هلی: « من موهبت هایم را با دیگران تقسیم می کنم . مهربانی، عشق و قدردانی بهترین هدایایی هستند که می توانیم ببخشیم

چهار گام تا آرامش ذهن

۱) گام اول:

دست از قضاوت خود و دیگران بردارید،

هیاهوی ذهنتان کم میشود

۲) گام دوم:

زاویه دید و نگرش خود را تغییر بدهید،

مدیریت کردن زیاد، و برنامه ریزی افراطی نداشته باشید

بگذار هرچه از عالم هستی برای تو مقرر میشود، بیخبر به جسم و

جانت انتقال یابد

۳) گام سوم:

دست از شرح حال دادن نسبت به کارها و وقایع گذشته بردار و آنها را توجیح نکن.

۴) گام چهارم:

بیخبر باش،

سوال کردن را کنار بگذار.

هرچه کمتر از دیگران بدانی کمتر هم اذیت میشوی.

برای خودت حریم داشته باش

و به حیات خلوت دیگران سرگ نکش...



هر چه انسان بهتری شوید انسان های بهتری را جذب می کنید

اول از خودمون شروع کنیم ...

چرا گاهی جملات تأکیدی نمی توانند ارتعاشات ما را تقویت کنند؟ عبارت تأکیدی، جمله ای است که به زمان حال ساده بیان می شود و برای بیان آرزو یا خواسته ای بکار می رود. نمونه ای از عبارات تأکیدی مثبت این است: «من بدنی سالم و شاداب دارم.»

هر بار که این جملات را بر زبان می آورید، براساس احساسی که کلمات به شما می دهد، واکنش نشان می دهید.

به یاد داشته باشید که قانون جذب با توجه به احساسی که دارید، نه تنها براساس واژگانی که به کار می برید، به شما پاسخ می دهد.

هرگز فکر نکنید با داشتن پول زیاد شما ثروتمند خواهید بود.

در دنیای امروزی ثروت فراتر از پول است.

ناپولون هیل در کتاب کلید طلایی، ۱۵ نوع ثروت را معرفی می کند که داشتن آنها ما را ثروتمند می کند:

- نگرش مثبت
- ارتباط موثر
- ادب
- یادگیری مادام العمر
- انضباط شخصی
- تندرستی واقعی
- آرامش خاطر
- خلاقیات
- عشق ورزیدن به کار
- داشتن برنامه و هدف
- داشتن قلب و زبان شاکر
- درک دیگران
- استفاده موثر از زمان
- بخشندگی
- اعتماد به نفس

کمی بیشتر تامل کنیم و برگ های پرنده ی زندگی مان را ببینیم...



بیشتر آدمها در نوعی بی خبری همیشگی زندگی می کنند. آنها همیشه امیدوارند که چیزی اتفاق بیفتد و زندگیشان را درگروگ کند.حادثه ای، برخوردهای اتفاقی، بلیت پرنده بخت آزمایی، تغییر سیاست و حکومت. آنها هرگز نمیدانند که همه چیز از خودشان آغاز می شود ... کتاب : حکایت آنکه دلسرد نشد . اثر :#مارک_فیشر

اذان صبح

طلوع آفتاب

اذان ظهر

غروب آفتاب

اذان مغرب

۴:۰۲

۵:۴۸

۱۳:۰۴

۲۰:۲۴

۲۰:۴۲

اتحاد ملت

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان

مدیرمسئول: پویا وکیلی

سردبیر:شورای سردبیری

مسئول آ تی:مصطفی بهارلو

مدیر سازمان آگهی‌ها و امور استانها: رها طالبی‌اردکانی

اتحاد ملت روزنامه ای برای آنانکه باورهای در جهت مثبت دارند؛

قدرت باور در خلق موفقیت



همواره به دنبال ایجاد باور های مثبت در خود باشید؛ با باور های مثبت خواهید دید که ذهن شما چه نیروی توانگری است!

۵ گام برای ایجاد باور و تصویر ذهنی مثبت و پایدار
گام اول – حذف باور و تصویر منفی قبل هر وقت دچار افکار منفی شدید، بلند بگوئید “حذف”.
گام دوم – جایگزینی باور(تصویر) مثبت بعد از حذف، باور مثبت جدیدی را ایجاد کنید.

گام سوم – عبارت تأکیدی و تکرار باور جدید را در قالب عبارت تأکیدی بنویسید و با صدای بلند تکرار کنید.
گام چهارم – تجسم

و فکر شکست، دقیقاً برعکس عمل می کند.

۲ – مرتباً به خود یادآوری کنید که شما از آنچه فکر می کنید بهتر هستید.

افراد موفق جماعت عادی هستند که فقط باور به خویشتن را در خود پرورش داده اند؛ برای موفقیت نیازی به نبوغ خارق العاده نیست.

۳ – باور های بزرگ داشته باشید.

میزان موفقیت شما بستگی به میزان اعتقاداتان دارد. با اهداف کوچک، انتظار دستاورد های بزرگ نداشته باشید.

به اهداف بزرگ فکر کنید تا به نتیجه های بزرگ برسید. باور های منفی و نگران کننده را از خود دور کنید؛ و

بایدها و نبایدهای مقابله با ریش مو



در ادامه چند باید و نبایدی که در درمان خانگی ریش مو موثر هستند به نقل از سایت "ریورادمی" آورده شده است:

- شیر نارگیل یک منبع عالی از مواد مغذی است. برای کاهش ریش مو آن را روی پوست سر خود ماساژ دهید.

- ژل آلوئه ورا نیز به طرز شگفت‌آوری موثر است. پوست سر خود را با این ژل ماساژ دهید و برای چند ساعت آن را رها کنید و سپس با آب ولرم سر خود را بشویید. ترکیب ژل آلوئه ورا، شیر نارگیل و روغن ریشه کندم، نرم‌کننده‌ای عالی برای درمان ریش مو است.

- ماساژ سر با روغن گرم نیز یکی دیگر از روش‌های سنتی است که به کاهش ریش مو کمک شایانی می‌کند. این ماساژها باعث تحریک جریان خون به پوست سر می‌شوند. برای بهترین نتایج روغن‌های نارگیل، زیتون، خردل و بادام را انتخاب کنید. ماساژ سر دو مزیت دارد، یکی تحریک فولیکول‌های مو و دیگری ایجاد احساس آرامش در شما.

۵ درمان خانگی برای پوسیدگی دندان

شدن لثه‌ها می‌شود. در صورتی که دندان قروچه فرد در خواب شدید باشد، استفاده از محافظ دندان به هنگام خواب توصیه می‌شود.

در ادامه چند مورد از درمان‌های خانگی برای پوسیدگی‌های دندانی به نقل از سایت "ریورادمی" آورده شده است که به درمان طبیعی این پوسیدگی‌ها کمک می‌کند:

۱) میخک:

اولین درمان برای پوسیدگی دندان‌ها یک گیاه بسیار مفید است که در بیشتر آشپزخانه‌ها یافت می‌شود. این گیاه علاوه بر این که با بی حس کردن ناحیه مورد نظر در دهان‌تان درد را از شما دور می‌کند، بلکه به دلیل خواص ضدباکتریایی خود به رهایی از شر پوسیدگی‌های دندان نیز منجر می‌شود. مواد مورد نیاز: سه قطره روغن میخک، نصف قاشق

چای خوری عسل طبیعی، دو یا سه قطره روغن کنجد طرز استفاده: مخلوط تهیه شده را روی تکه‌ای پنبه مالیده و روی ناحیه آسیب دیده دندانتان فشار دهید. این کار را چند بار تکرار کنید. پس از چند روز ناحیه مورد نظر التیام خواهد یافت.

۲) کنجد:

یکی دیگر از درمان‌های خاص پوسیدگی دندان با نام "غرغره کردن روغن" شناخته می‌شود. یکی از راه‌های رهایی

گوناگون

چهارشنبه ۲۲ خرداد ۱۳۹۸ / شماره ۴۳۴

۸ شوال ۱۴۴۰ - ۱۲ ژوئن ۲۰۱۹