

<div><b>دفتر مرکزی:</b> تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچهٔ ۴، پلاک ۴</div>
<div><b>فاکس:</b> ۰۲۱۸۸۰۰۲۴۴۷  • تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / ۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳</div>
<div><b>پست الکترونیک:</b> Etehademelat.ir / Info@Etehademelat.ir</div>
<div><div><span><span></span></span><b>Etehademelat</b><span><span></span></span></div></div>

## افکار پویا

دیر زمانی نیست که دریافته ام

وقتی از کسی رنجش و کینه ای به دل میگیرم، درحقیقت برده ی او میشوم؛

او افکارم را تحت کنترل خود میگیرد؛

آشتهایم را ازبین میبرد؛

آرامش ذهن و نیت خوبم را می رباید و لذت کار کردن را از من میگیرد؛ اعتقاداتم را ازبین میبرد و مانع از استجابت ده‌هایم میگردد؛

او آزادی فکرم را میگیرد و هرکجا که میروم برابرم مزاحمت ایجاد میکند؛

هیچ راهی برای فرار از او ندارم.

تازمانی که بیدارم، بامن است و وقتی که خوابیده ام، وارد رویاهایم میشود؛

وقتی مشغول راندگی هستم یا وقتی در محل کار خود هستم، کنار ام است؛

هرگز نمیتوانم احساس شادی و راحتی کنم...

او حتی بر روی تَن صدایم نیز تأثیر میگذارد؛

او مجبورم میکند تا به خاطر سوء هاضمه، سَر درد و یا بی حالی دارو مصرف کنم؛

او لحظات شاد و فَرَح بخش زندگی را از من

می دزدد؛

بنابراین دریافته ام

اگر نمی خواهم یک برده باشم، در دل نسبت به دیگران کینه و رنجشی نداشته باشم!

خود را در آینه نگریستم

و دریافتم

ارزش من بیش از یک فکر نا آرام است .

### قانون انتظار و شکر گزاری

روز خودت را پیشاپیش خلق کن. برای این کار به این فکر کن که می خواهی روزت چه طور بگذرد. با این کار زندگی ات را آگاهانه خواهی ساخت.

یکی از قوانین مهم کاینات قانون انتظار است. انتظار نیروی جذب کننده قدرتمندی است.

انتظار چیزهایی را داشته باش که می خواهی و انتظار چیزهایی را که نمی خواهی نداشته باش.

سپاس گزاری و قدردانی نیروی قدرتمندی برای تغییر دادن انرژی توست و نعمت های بیشتری را وارد زندگی ات می کند.

به خاطر نعمت هایی که در حال حاضر داری خدا را شکر کن تا چیزهای خوب بیشتری را جذب کنی.

تشکر و قدردانی پیش از دریافت چیزی که می خواهی اشتیاقت را بیشتر می کند و در نتیجه برای دریافت آن پیام قدرتمندتری به هستی می فرستی.



وانمود کن قوی هستی، تا قدرت یابی. وانمود کن شاد هستی، تا شاد شوی . هر چه می خواهی وانمود کن تا هر چه می خواهی بشوی

قانون جذب نمی گوید تو هر چیزی که بخواهی را جذب می کنی و بدست می آوری!
قانون جذب می گوید تو همان چیزی را جذب می کنی که هستی! این معنای واقعی قانون جذب است!

میخواهی چیز متفاوتی جذب زندگی تو شود؟

راه حل آن ساده است. متفاوت شو! نمیشود اخلاقت ، رفتار ت ، کلامت، نشست و برخاستهایت یک چیز باشد و رویاه و آرزوهایت چیز دیگر !

تو باید با آرزوهایت در یک طیف قرار بگیری
کلامت ، رفتار ت و... همگی بوی رویاهایت را بدهد
تو باید آنچه گوش میکتی، آنچه میبینی ، در راستای رویاهایت باشد .
در موسیقی هایت، در فیلم هایت، در دوستانت، در کتاب هایت، در جای جای زندگی ات، تجدید نظر کن
اگر واقعا خواهان رویاهایت هستی
اگر برستی آرزوهایت را میخواهی
باید تغییر کنی...

وقتی کسی جلوی شما خمیازه می کشد، شما هم این کار را تکرار می کنید.

مسبب این حالت سلولهای عصبی خاصی است در مغز که به آنها نورونهای آینه ای می گویند. وظیفه این نورونها تقلید نا آگاهانه از رفتار و کردار دیگران است. مراقب هم نشینان خود باشید، نورونهای آینه ای مغزتان بدون آگاهی شما، شما را مشابه اطرافیانتان می کند

”در انتخاب دوستان خود دقت کنید“

<b>اذان صبح</b>	۴:۱۳
<b>طلوع آفتاب</b>	۵:۵۴
<b>اذان ظهر</b>	۱۳:۰۱
<b>غروب آفتاب</b>	۲۰:۱۳
<b>اذان مغرب</b>	۲۰:۲۹

**اقتصاد** **سیاسی، اجتماعی، اقتصادی** **ورزشی، فرهنگی** **صبح ایران** **غروب آفتاب**

محققان دانشگاهی پاسخ دادند

# سرودهای ملی چه مفاهیم ایدئولوژیکی دارند؟



سنت لوسیا، شیلی، ونزوئلا، گویان، برزیل، سورینام، فیجی، پالاو، ساموا، نیوزیلند، استرالیا، افغانستان، آلبانی، آندورا، آنگولا، آنتیگوا و باربودا، آرژانتین، ارمنستان و نیجریه.» سرانجام، پس از رمزگذاری، دو ارزیاب به توافق رسیدند که ۴۶ مفهوم ایدئولوژیک شناسایی شدند که پس از آن به طور واضح در قالب ۹ درونمایه ایدئولوژیک توصیف و دسته‌بندی شدند. این درونمایه ایدئولوژیک شامل آزادی، ملی‌گرایی، دین، اتحاد، چهره مطرح، پایداری، خصومت، نظام دولت و موفقیت‌گرایی، اندیشه‌های سیاسی، اقتصادی و اجتماعی است که برای ایجاد یک نظم اجتماعی مبتنی بر انسجام همگانی می‌کوشد، جامعه‌ای که در آن تمامی قشرهای اجتماعی سهمی برابر در سود همگانی داشته باشند. سرمایه‌محوری نظامی اقتصادی است که در آن پایه‌های نظام اقتصادی بر روی مالکیت خصوصی ابزارهای تولید اقتصادی است. در کشورهای مسلمان، حکومت اسلامی نوعی از حکومت دینی است که حزب یا اشخاص حاکم معتقد به برتری اسلام سعی در پیاده‌سازی‌سازی قوانین بر پایه احکام و معارف اسلامی دارند.»

در بخش دیگری از این پژوهش آمده است: «برای اجتناب از هرگونه تعصبی در معرفی مفاهیم ایدئولوژیک، به جای وام‌گیری مفاهیم گسترده ایدئولوژیک، از روش تحلیل متن محور سرودهای ملی استفاده کردیم. برای رسیدن به این هدف ۵۳ سرود ملی از طریق نمونه‌گیری تصادفی اصولی انتخاب شدند. این کشورها عبارتند از: ویتنام، اردن، تایلند، گرجستان، تاجیکستان، سریلانکا، نپال، پاکستان، چین، ایران، جمهوری کئو ورد، گامبیا، غنا، گینه، موریتانی، کامرون، اوگاندا، سومالی، کومور، آفریقای جنوبی، روسیه، پرتغال، دانمارک، بوسنی‌هرزگوین، انگلیس، یونان، ترکیه، لهستان، وایتکان، سوئیس، ایالات متحده آمریکا، کانادا، بلژر، دومینیکا،

در بخش دیگری از این پژوهش آمده است: «در سرودهای ملی انگلیس، استرالیا، کانادا، آمریکا و آلمان بررسی شدند. در گروه کشورهای جامعه‌گرا از سرودهای ملی کشورهای پرتغال، ویتنام، کوبا، هند و کره‌شمالی استفاده شد و در گروه کشورهای مسلمان، سرودهای ملی عربستان، ایران، مصر، الجزایر و عراق مورد تحلیل قرار گرفت. محققان در این پژوهش می‌گویند: «بنا بر نتایج، اولین تفاوت فاحش در تعداد کلی درون‌مایه‌های ایدئولوژیک بود که در سرودهای ملی کشورهای سرمایه‌محور اشاره شده بود. در حالی که سرودهای ملی کشورهای جامعه‌گرا و مسلمان در تعداد کلی مفاهیم ایدئولوژیک فرق چندانی نداشتند. در

<b>صاحب امتیاز:</b> موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان	
<b>مدیرمسئول:</b> پویا وکیلی	<b>سردبیر:</b> شورای سردبیری
<b>مدیر فنی:</b> مسعود قدرتمنا / <b>مسئول آ‌تی:</b> مصطفی بهارلو	
<b>مدیر سازمان آگهی‌ها و امور استانها:</b> رها طالبی‌اردکانی	

نتیجه به نظر می‌رسد که بازتاب ایدئولوژی در سرودهای ملی کشورهای سرمایه‌محور مشهودتر است.»

نا بر نتایج به دست آمده از میان تمام درون مایه‌های اصلی ایدئولوژیک، ملی‌گرایی بیشترین درون‌مایه استفاده شده در سرودهای ملی سه گروه کشور بود. ملی‌گرایی در سرودهای ملی کشورهای سرمایه‌محور، جامعه‌گرا و مسلمان به ترتیب به میزان ۷۲.۶، ۵۹ و ۵۹ درصد وجود داشت. بعد از ملی‌گرایی، مفاهیم ایدئولوژیک آزادی و مشابه آن در سرودهای ملی کشورهای سرمایه‌محور تاکید شده‌اند. در این پژوهش آمده است: «در سرودهای ملی کشورهای جامعه‌گرا، در حالی که "اتحاد" مورد تأکید قرار گرفته بود، دین و مفاهیم و درون‌مایه‌های دینی به مقدار زیادی نادیده گرفته شد. در سرودهای ملی کشورهای مسلمان هم دیدیم که بعد از دین، احساس فداکاری و وفاداری به کشور مهم‌ترین درونمایه بود. در حالی که مفاهیم آزادی، عدالت و ستم در سرودهای ملی کشورهای سرمایه‌محور زیاد استفاده شده بود، در سرودهای ملی کشورهای جامعه‌گرا فقط به "ستم" اشاره شده بود. هم‌چنین در سرودهای ملی کشورهای اسلامی به "آزادی، قدرت و عدالت" اهمیت داده شده بود. این به خاطر این واقعیت است که در کشورهای اسلامی، مفاهیمی

## نکاتی برای رشد سریع موها



۶) استرس را از خود دور نگه دارید: سطوح استرس را در خود به حداقل برسانید. استرس بالا باعث ریزش مو می‌شود به همین دلیل سعی کنید خواب کافی داشته باشید و اغلب اوقات آرامش خود را حفظ کنید.

۷) روپالشی‌های پنهانی را کنار بگذارید: از روپالشی‌های پنهانی و نخی استفاده نکنید و به جای آن‌ها از روپالشی‌های جنس پارچه‌های اطلسی استفاده کنید که بر خلاف روپالشی‌های نخی نرم بوده و اصطکاک را به حداقل می‌رسانند و در نتیجه به هنگام بیدار شدن موهایتان آشفتگی کمتری دارد.

۸) گاهی اوقات از مکمل‌ها برای تغذیه موهایتان استفاده کنید: موها برای رشد به مواد معدنی و ویتامین‌های خاصی نیاز دارند و ممکن است زمان‌هایی باشد که بدن شما این‌ها را به اندازه کافی نرسد. بنابراین تا نیازهای موهایتان را تأمین کند که این امر منجر به ریزش مو و شکستگی آن‌ها می‌شود. در این

## تاکید امسال روز جهانی تنوع زیستی بر غذا و سلامتی انسان‌ها

شعار امسال روز جهانی تنوع زیستی هم بر این موضوع تاکید‌دارد که ضمن بهره‌برداری از تنوع‌زیستی برای تأمین غذا و تضمین سلامتی باید تنوع‌زیستی را حفظ و حراست کنیم البته اهداف تنوع زیستی آی چی از سال ۲۰۱۰ ارائه شده است و کشورهای متعهد موظف به اجرای اهداف این برنامه بودند. گرچه تعدادی از کشورها تلاش کردند دراین راستا حرکت کنند اما برخی کشورها فعالیت‌های یکپارچه‌ای در این حوزه نداشتند.

این کارشناس تنوع زیستی در ادامه با اشاره به شعارهای روز جهانی تنوع زیستی در سه سال گذشته گفت: در سال ۲۰۱۶ بحث جریان‌سازی تنوع زیستی مطرح شد و همه تأکیدات بر این بود که موضوع تنوع زیستی نباید به یک سازمان منحصر باشد بلکه ضرورت حفظ تنوع زیستی باید درون همه ارکان تصمیم‌ساز در هر جامعه و کشور نفوذ کند. با این توضیح، در کشور ما نباید تنها سازمان حفاظت محیط زیست یا وزارت جهاد کشاورزی تصمیم‌ساز صرف در حوزه تنوع زیستی باشند بلکه سایر دستگاه‌ها هم باید آگاهی عمومی از وظایف خود برای حفظ تنوع زیستی داشته باشند. برای مثال اگر وزارت نیرو به وظایف خود برای حفظ تنوع زیستی آگاهی داشته باشد قطعاً سدی احداث نمی‌کند که مخرب تنوع زیستی باشد یا وزارت راه اقدام به ساخت جاده‌ای نمی‌کند که بر خلاف حفاظت از اکوسیستم و تنوع زیستی باشد.

## گوناگون

پنجشنبه ۲/ خرداد ۱۳۹۸ / شماره ۴۳۱

۱۷ رمضان ۱۴۴۰ - ۲۳ مه ۲۰۱۹