

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچهٔ ۴، پلاک ۴

فاکس: ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴۷ • تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / ۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳

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


**Etehademelat**

## افکار پویا

اغلب از من می پرسند چگونه باید به خواسته خود عینیت بخشید؟ پاسخم این است که کلام لازم را بر زبان آورید و تا رهنمودی مشخص نستانده اید کاری نکنید. هدایت بلبلیبد و بگوید: «جان لاینتاهی، راه را نشانم بده. اگر باید کاری بکنم آن را بر من آشکار کن.»

پاسخ نیز خواهد آمد: از طریق شهود (یا گواهی دل): اظهار نظری تصادفی از جانب کسی، عبارتی در کتابی، و یا از راهی دیگر.

کلامتان بی ثمر باز نخواهد گشت؛ و آنچه را خواهید به جای خواهد آورد و برای آنچه آتزا فرستاید کامران خواهد شد. پس کلام خود را عوض کنید تا جهان شما دگرگون شود. زیرا کلامتان جهانتان است.

بر سر ایده هایتان محکم و استوار بایستید و اگر واقعا چیزی را می خواهید فقط بگویید « آری »

لازم است که شما اعتماد به نفس داشته باشید. داشتن اعتماد بنفس به معنای پرخاشگری نیست بلکه به مفهوم بیان عقاید و نظرات و افتخار به خود واقعی تان است!

شاید فکر کنید که برای حفظ آرامش باید عقب نشینی کرده و احساسات واقعی تان را پنهان کنید ولی روابط ضعیف بر آرامش درونی شما و اطرافیانتان تاثیر منفی می گذارد.

فرشتگان به شما می گویند که اینک زمان رهایی از روابط ناسالم و عادات نادرست فرارسیده و باید حقیقت درون خود را با عشق بیان کنید تا هر کسی جایگاه خود را در برابر شما بداند.

شما می توانید فرشتگان را فراخوانید و بگویید:

” ای فرشته های مهربان، من امروز از شما تقاضا می کنم که جادوی دوست داشتنی و مهر آمیز خود را برای کمک به من در بالابردن اعتماد بنفس خودم بکار ببرید.“

آنگاه باید از آنها سیاسگزاری کنید و قطعا نور و عشق فرشتگان شامل حال شما خواهد شد!

برای دریافت آرزوهایتان احساسات خوب بفرستید!

همه چیز در زندگی براساس نوع احساس شما می باشد تمامی تصمیماتی که در زندگی اتخاذ می‌کنید بر پایه احساسات شماست.

تنها عامل و انگیزه قدرت کل زندگی شما احساساتتان می‌باشد. خواهان هر چیزی که در زندگی‌تان باشید به دلیل عشق و علاقه شما نسبت به آن چیز است و به خاطر حس خوبی است که آن مساله در شما ایجاد میکند و هرآنچه که در زندگی خواهانش نیستید به این دلیل است که احساس بدی در شما به وجود می‌آورد.

تمام چیزهای مورد علاقه تان مانند پول، سلامتی و خوشبختی شما را به سمت خود می‌خوانند. تمامی شان مشتاق هستند که وارد زندگی‌تان شوند و برای این کار شما باید احساسات خوب به کائنات ارسال کنید!

از قدرت کلام خود استفاده کنید

یکی از قدرتمندترین فرکانس هایی که می‌توانید به جهان هستی ارسال کنید فرکانس کلام شماس‌ت، از کلام شما بر شما حکم میشود، زمانیکه در حال صحبت کردن در مورد موضوعی هستید در واقع در حال ارسال فرکانس هماهنگ با آن موضوع هستید و اتفاقی که می افتد جهان به گونه ای شرایط را برنامه ریزی می کند که آن موضوع به زندگی شما جذب شود.

بنابراین لازم است آگاهانه بدانید که هر کلام شما حامل پیامی است به کائنات و هر پیام دستوری است از سوی شما که لطفاً این مورد را وارد زندگیم کن و جهان هستی نیز بدون استثناء وارد عمل میشود و به دستورات شما پاسخ مثبت + می دهد.

بنابراین لازم است آگاهانه سخن بگویید، آگاهانه موضوع صحبتتان را انتخاب کنید، آگاهانه عبارات مثبت به کار ببرید، زمانی که شما آگاهانه در مورد خواسته ها و آرزوهایتان صحبت می‌کنید جریانی از انرژی مثبت + وارد زندگیتان میشود و آن خواسته به زندگی شما دعوت خواهد شد.

تکرار کن

امروز حال دلم خوب است و از این آرامش مراقبت میکنم. به اطرافیایتم انرژی مثبت میدهم و آنها را از غم و ناراحتی دور میکنم .خدایا سیاسی

بسیاری از مردم می‌پندارند که در هنگام تصویرسازی، باید با چشم درون درست مثل چشم ظاهر بتوان دید. این درست نیست.

دیدن در اینجا بیشتر به نوعی احساس نمی‌ماند. تصویر سازی شوق دیداری عظیم است؛ درست مثل تازه عروسی که با شتاب به فرودگاه می‌رود تا پس از چند ماه همسر خود را ملاقات کند.

او همین طور که در بزرگراه راندگی می‌کند، آن صحنه را زندگی می‌کند، تصویر همسرش را در تصورات خود می‌بیند و بوسه و آغوش او را حتم می‌کند.

این احساس اعجاز می‌کند - شما هم می‌توانید با این احساس که روح الهی خود را تمام و کمال در اختیارات می‌گذارذ، چنین چیزی را تجربه کنید.

آیا می دانستید که #قدرت تاثیر یک عکس (تصویر) بر ضمیر ناخودآگاه

به اندازه ی ۱۰۰۰ جمله ارزش دارد ؟

آیا می دانستید که #تمرکز ذهن به هنگام نوشتن کلمات و جملات ۷۵

% افزایش می یابد ؟

آیا می دانستید که انسانی که دارای #باور است برابر ۹۹ انسان علاقمند

است ؟

آیا می دانستید که به هر آن چیزی که در زندگی فکر می کنید همان

چیز چندین برابر در #کائنات به شما فکر میکند ؟

آیا می دانستید که #عجله کردن برای رسیدن به هدف خود یکی از

بزرگترین موانع رسیدن به #آرزو است ؟

آیا می دانستید که #تکرار منظم روزانه تمارین روند #خلق اهداف حدود

۴۰ برابر موثرتر از تکرار همان تمرینات یک روز در میان است ؟

آیا می دانستید که #ضمیر ناخودآگاه قوه ی استدلال و تعقل ندارد در

مقابله با ضمیر خودآگاه همیشه برنده است ؟

اذان صبح

طلوع آفتاب

اذان ظهر

غروب آفتاب

اذان مغرب

۴:۰۵

۵:۵۲

۱۳:۰۸

۲۰:۲۵

۲۰:۴۵

**روزنامه**

**سیاسی، اجتماعی، اقتصادی**

**ورزشی، فرهنگی**

**صبح ایران**

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان

مدیرمسئول:پویا وکیلی

سردبیر:شورای سردبیری

مسئول آی تی:مصطفی بهارلو

مدیر سازمان آگهی‌ها و امور استانها: رها طالبی‌اردکانی

اتحاد ملت روزنامه ای برای آنانکه خواسته هایشان را آگاهانه طلب میکنند؛

# شک در مقابل باور



مورد احترام قرار گرفتن « است . یک مورد را انتخاب کنید ، یا پول یا احترام ، خواسته تان را شفاف کنید .

۴. شما در حال جذب از موضع « نداشتن « هستید

: نمی‌توانید بگویید « من که هیچ پولی ندارم « و انتظار جذب پول را داشته باشید . نمی‌توانید بگویید « چرا هیچ کس نمی خواهد با من باشد ؟ « و انتظار جذب عشق داشته باشید . نمی‌توانید بگویید « من نمی‌خواهم فقیر باشم « و انتظار ثروتمند شدن داشته باشید . از این راه هیچ اتفاقی نمی‌افتد .

اینگونه به مسئله نگاه کنید : اگر فرزندان اسباب بازی اش را وسط اتاق پرت کرده و باعث شده کسی آسیب ببیند ، دستور مؤثری کی می‌توانید به او بدهید چیست ؟ ترجیح می‌دهید بگویید « اسباب بازی را بنداز « یا «

## همه چیز درباره «گرمازدگی»

احساس ضعف، کرامپ عضلانی، تهوع و سردرد همراه با افت فشار خون مشخص خواهد شد. معمولاً در هوایی که رطوبت بالا دارد، وضعیت وخیم‌تر می‌شود.

وی با بیان اینکه توصیه می‌شود در این مرحله تمام فعالیت‌ها قطع و فرد به مکانی خنک منتقل شود و مایعات بنوشد،اظهارکرد: اگر علایم بیمار طرف مدت یک ساعت بهبود نیابد و یا دمای اولیه بالای ۴۰ درجه سانتی‌گراد باشد، باید سریعاً فرد را به بیمارستان منتقل کرد.

این متخصص طب اورژانس با اشاره به اقداماتی که باید قبل و حین انتقال فرد به بیمارستان انجام دهیم، گفت: بیمار را سریعاً از محیط گرم خارج کنید، لباس‌هایش را در بیاورید، سریعاً بیمار را خنک کنید یکی از بهترین این روش‌ها این است که بدن بیمار را خیس کرده و در معرض باد قرار دهید و در صورت تحمل، مایعات خنک به بیمار بنوشانید.

**سکته گرمایی چیست؟**

وی درباره سومین مرحله گرمازدگی یعنی سکته گرمایی نیز گفت: در ادامه سیر گرمازدگی، اگر در مرحله قبل نیز اقدام موثری انجام نگیرد، بیمار وارد فاز سکته گرمایی می‌شود. علایم ورود به این فاز عبارتند از عدم تمرکز، کم شدن تعریق، بر آفروختگی پوست، ضربان قلب بالا همچنین تنفس‌های تند، گیجی و منگی و نهایتاً بیهوشی و مرگ.

معصومی همچنین اظهار کرد: در این فاز معمولاً اقدام خاصی در بیرون از بیمارستان قابل انجام نیست. بیمار باید بلافاصله به بیمارستان منتقل و اقدامات لازم مایع درمانی و کاهش دمای بدن برایش انجام شود البته اگر در این شرایط امکانات درمانی در دسترس نیست یا رسیدن به این امکانات زمان‌بر است، می‌توان فرد را در آب سرد خواباند سپس بدن خیسش را در مقابل باد قرار داد. گذاشتن یخ در کنار بدن بیمار و زیر بغل و کشاله‌های ران نیز می‌تواند کمک‌کننده‌باشد.



علامت گرمازدگی است، اظهارکرد: یکی از شایع‌ترین مثال‌های گرمازدگی، گرفتگی عضلانی است که به طور مکرر در میداین ورزشی به‌خصوص فوتبال دیده می‌شود. باید توجه کرد که درمان در این مرحله راحت و در صحنه خواهد بود و نیازی به انتقال بیمار به مرکز درمانی نیست. بر طرف کردن گرفتگی با کشش در جهت مخالف عضلات انجام می‌شود و نوشیدن مایعات فراوان و البته نوشیدنی‌های ورزشی جلوی اتفاق مجدد را خواهد گرفت. اگر بیمار را به محل خنک منتقل کنیم، قطعا سیر بهبود علایم سریع‌تر خواهد شد.

**خستگی گرمایی**

معصومی افزود: اگر در مرحله گرفتگی عضلانی اقدام مناسبی انجام نشود، به خصوص در کودکان و افراد مسن، فرد وارد مرحله خستگی گرمایی خواهد شد که به صورت تعریق شدید و ضربان قلب بالا همراه با گیجی و خواب‌آلودگی،

## بیماران دیابتی افت قند خون را جدی بگیرند

اگرچه بسیاری از افراد، دیابت نوع دو را افزایش سطح قند خون مرتبط می‌دانند حداقل میزان میان سطح قند خون نیز

می‌تواند نشانه این بیماری باشد.

به گزارش ایسنا، دیابت نوع دو بیماری است که بر اثر آن بدن قادر به کنترل سطح قند خون نیست که شایع‌ترین علامت آن بالا بودن سطح قند خون است. بیماری دیابت نوع دو شایع‌ترین شکل دیابت است و در صورتی‌که بیمار تحت درمان قرار نگیرد می‌تواند به مشکلات جسمی کشنده از قبیل سکته مغزی و بیماری قلبی منجر شود.

انسولین هورمونی است که پانکراس تولید می‌کند و به عنوان فاکتوری عمل می‌کند که سطح قند خون را تنظیم و از بالا یا پایین رفتن غیر طبیعی آن جلوگیری می‌کند. بدن افرادی که از دیابت نوع دو رنج می‌برند قادر به تولید هورمون انسولین است اما ماهیچه‌ها، بافت‌های چربی و سلول‌های کبدی نمی‌توانند میزان کافی از انسولین را به منظور تنظیم سطح قند خون جذب کنند بنابراین پانکراس انسولین بیشتری را برای جایگزینی این نارسایی تولید می‌کند.

هرچند با گذشت زمان توانایی پانکراس در تولید میزان

کافی از انسولین کاهش می‌یابد و ارگان‌های بدن قادر نیستند انرژی کافی را برای برخورداری از عملکرد مناسب جذب کنند. این عارضه مقاومت به انسولین یا نارسایی

پایین بودن سطح قند خون

از طرف دیگر، افرادی که به دیابت نوع دو مبتلا هستند افت قابل توجه قند خون را نیز تجربه می‌کنند

## گوناگون

یکشنبه ۹/ تیر ۱۳۹۸ / شماره ۴۴۸

۲۶ شوال ۱۴۴۰ – ۳۰ ژوئن ۲۰۱۹

علائمهیپوگلیسمی