

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچهٔ ۴، پلاک ۴
فاکس: ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴۷
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / ۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳
پست الکترونیک: Etehademelat.ir / Info@Etehademelat.ir
Etehademelat

افکار پویا

هر زمان که به جای ترس و اضطراب، احساس شادی و آسودگی می کنیم؛ رها هستیم. هر زمان که از عقاید خوب و بد دیگران مستقل باشیم؛ رها هستیم. وقتی نیاز به تأیید را از دست می دهیم، وقتی قبول داریم که به حد کافی خوب هستیم؛ آزادیم. وقتی تسلیم {لحظه اکنون} می شویم، تسلیم آنچه هست؛ و قبول می کنیم که عالم هستی پشتیبان شماست... وقتی که رنجش ها و غم ها را رها و بخشش را انتخاب می کنیم، می دانیم که رها هستیم....

به آرامش که برسی
آرامش وجودت را فرا میگیرد!
نه به راحتی می رنجی،
ونه به آسانی می رنجانی...
آرامش،
سهم دل‌هایی ست که
نگاهشان به نگاه خداست...
آنچه هم اکنون در فکرت می گذرد
زندگی آینده ات را خلق می کند.
تو زندگی ات را با افکار ت خلق
می کنی و چون مدام در حال فکر
کردن هستی و همیشه در حال آفرینشی.
راجع به هر چه بیشتر فکر کنی
یا بر هر چه تمرکز کنی،
همان در زندگی ات رخ می دهد...

جوانترین میلیاردر دنیا

به گفته مجله فوربز ، کایلی جنر ۲۰ساله ۹۰۰ میلیون دلار دارایی دارد و تمام آنرا خودش بدست آورده است .

او به جوانترین میلیاردر خودساخته جهان تبدیل شده است حتی جوانتر از مارک زاکربرگ که در ۲۳ سالگی میلیاردر شد. نحوه گذراندن ساعات استراحت، شاخص پیشرفت شخصی شماس! اگر می‌خواهید به شما بگویم که یک جوان در زندگی چقدر پیشرفت خواهد کرد، به من بگویید عصر و غروبش را به چه می‌گذراند؟ اکثر مردم فکر می‌کنند که پیشرفت جوانان به این بستگی دارد که ساعات کار خود را چگونه می‌گذرانند، اما نحوه ی گذران ساعات بیکاری، شاخص بهتری است. ساعت استراحت، باید برای چیزی فراتر از بیکاری صرف شود. برای رشد کردن و آماده شدن برای پذیرش مسئولیت های بزرگتر، جوانانی که منظر می مانند تا مسئولیت بزرگتر به سراغشان بیاید و سپس برای آن آماده شوند، در بهترین حالت فقط شغل خود را حفظ می‌کنند.

راز–دلربایی

دوست خویم تا حالا فکر کردی که قدرتمندترین #تکنیک برای #جذاب شدن چی هست؟

تا حالا به دنبال کلیدی بودی که قفل قلب هر کسی رو باز کنی و اون رو عاشق خودت کنی؟

شاید فکر کنی که لباس خوب و شیک پوشیدن باعث میشه جذابت باشی-

شاید فکر کنی که عطر و اسپری خوبی بزنی بقیه رو جذب می کنی؟ شاید فکر کنی اگه خوب آرایش کنی دیگران به سمتت کشیده خواهند شد...

دوست خویم بعد از سالها تحقیق در زمینه ی روابط و علوم ذهنی با اطمینان کامل بهت می گم که جذایت یک قدرت درونی هست و جسم و فیزیک و ظاهر تو چندان مهم نیست در این موضوع.

راز بزرگ دلربایی اینجاست که تو -چه احساسی نسبت به خودت داری؟ آیا میدونستی که احساس خودت نسبت به خودت تعیین کننده احساس دیگران نسبت به تو هست؟ این راز بسیار بزرگی هست دوست خویم. وقتی نسبت به خودت احساس تنفر داری- ذرات ارتعاشی از عمق وجودت رو در فضای مغناطیسی خودت پرتاب می کنی- و وقتی کسی با تو روبه رو میشه این ذرات ارتعاشی رو دریافت می کنه و بصورت یک فکر در ذهنش ایجاد میشه و اون دقیقا تو رو بر اساس همون ذرات ارتعاشی که از جنس تنفر بود می بینه.

می بینی چقدر مهم و جالب هست؟

این تو هستی که با افکار غلب خودت-دیگران رو مجاب می کنی که از چه دریچه ای نسبت به تو نگاه کنند؟

تا حالا افرادی که وارد زندگی تو می شدند رو بررسی کردی؟ آیا همشون عاشقت می شدند و اارت خوششون میومد؟ یا با هر کسی ارتباط داشتی بعد از مدتی احساس تنفر و نگاه بدی بهت داشتند؟؟

با خودت خلوت کن و ببین که چه نوعی از ذرات ارتعاشی رو از خودت به فضا پرتاب می کنی؟ وقتی بتونی که تمام ذرات ارتعاشی ارسالی از خودت رو ملو از عشق و دوست داشتن کنی- در این صورت هر کسی که وارد زندگی تو میشه این ذرات عشق رو میگیره و با همون دریچه به تو نگاه می کنه. و عاشقت میشه و با تمام وجودش تو رو دوست داره.

انیشترین رو میشناسی؟ عکسای انیشترین رو ببین- همیشه لباس ساده و شلوار گشاد می پوشید و اصلا تیپ و ظاهر زیاد آراسته ای نداشت.

ولی حتی رئیس جمهور آمریکا هم مشتاق دیدارش بود. میدونی چرا؟ چون انیشترین از درون عاشق خودش بود- به خودش اعتماد داشت و عظمت درونی خودش رو کشف کرده بود. و برای همین ذرات ارتعاشی از جنس عشق و دوست داشتن رو به فضا پرتاب می کرد و هر کسی در مورد انیشترین بخواد فکر کنه- با افکاری از جنس دوست داشتن و محبت اون رو می بینه. حالا تصمیمت رو بگیر. اگه افکار ناخوبی در مورد خودت داری از امروز به مدت ۱ ماه روی افکار خودت کار کن.

هر روز جلوی آینه قرار بگیر و خودت رو ستایش کن.

مهارت هایی که داری رو هر روز مکتوب کن.

بخاطر چیزهای خوبی که داری سپاسگذار باش.

هر روز جملات مثبت تقدیم خودت کن و با عشقت فریاد بز:

من چقدر بی نظیرم.

من معرکه و نابم.

من اشرف مخلوقاتم.

من بهترین هستم.

من زیبا و جذاب هستم.

همه ی مردم عاشق من هستند

با این تمرین ها- ارتعاشاتی رو به جهان هستی ارسال می کنی که دیگران مجاب خواهند شد تو رو از دریچه ای از جنس عشق و دوست داشتن نظاره کنند. این تکنیک خارق العاده رو برای تمام افرادی که میشناسی هدیه کن تا جهان هستی عشق و محبت رو برای تو جذب کنه- با احساس خویت زنجیره ای از شقق و محبت رو ایجاد کن و این راز مهم رو برای تمام گروهها و افرادی که میشناسی هدیه کن.

دوست دار تو دوست خوب و بی نظیرم هستم.

اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب
۴:۰۳
۵:۴۸
۱۳:۰۳
۲۰:۲۲
۲۰:۴۰

روزنامه
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
ورزشی، فرهنگی
صبح ایران

اتحاد ملت روزنامه ای برای آنانکه در جستجوی سعادت هستند؛

۱۹ قدم تا موفقیت



افراد موفق است. در زندگی شما هر جeshی در جهت پیشرفت هنگامی حاصل می شود که در موردی تصمیم روشنی گرفته باشید.

۱۰- قانون استقامت: معیار ایمان به خود، توانایی استقامت در برابر سختی ها، شکست ها و ناامیدی هاست. استقامت ویژگی اساسی موفقیت است. اگر شما به اندازه کافی استقامت کنید طبیعتا سرانجام موفق می شوید.

۱۱- قانون وضوح هدف: هرچقدر با وضوح بیشتری بدانید که چه می خواهید و حاضرید چه اقداماتی برای دستیابی به آن انجام دهید احتمال موفق شدن و رسیدن به آنچه می خواهید بیشتر می شود.

۱۲- قانون رشد: اگر درحال رشد فکر نیستید پس دارید درجا می زنید. اگر روز به روز بهتر نمی شوید پس دارید بدتر می شوید. یادگیری دائم و رشد مداوم فکری را جزئی از برنامه روزانه زندگی خود قرار دهید.

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان
مدیرمسئول: پویا وکیلی
سردبیر:شورای سردبیری
مسئول آئی تی:مصطفی بهارلو
مدیر سازمان آغهی ها و امور استانها: رها طالبی اردکانی

گوناگون

شنبه ۱۸ خرداد ۱۳۹۸ / شماره ۴۳۰
۴ شوال ۱۴۴۰ - ۸ ژوئن ۲۰۱۹

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان
مدیرمسئول: پویا وکیلی
سردبیر:شورای سردبیری
مسئول آئی تی:مصطفی بهارلو
مدیر سازمان آغهی ها و امور استانها: رها طالبی اردکانی

۱۳- قانون خوشبختی: کیفیت زندگیتان را احساس شما در هر لحظه تعیین می کند و احساس شما را تفسیر شما از وقایع پیرامونتان تعیین می کند نه خود وقایع.

۱۴- قانون تجسم: دنیای پیرامون شما تصویری از دنیای درون شماست. هرچیزی را که به روشنی و با تمام وجود تجسم کنید نهایتا در زندگی شما به واقعیت می پیوندد.

۱۵- قانون وفور نعمت: ما در جهانی سرشار از نعمت زندگی می کنیم. جهانی که در آن گنجینه های عظیمی از ثروت برای تمام کسانی که طالب آن هستند وجود دارد. برای دستیابی به استقلال مالی و افزایش ثروت همین امروز تصمیم بگیرید و سپس همان کاری را انجام دهید که دیگران پیش از شما برای رسیدن به چنین هدفی انجام داده اند.

۱۶- قانون اشتیاق: برای موفقیت در هر چیزی مثلا

استقبال از تابستان با چند توصیه سلامتی



آن جایی که طول روزها در تابستان بلندتر است، این فصل برای فعالیت‌های بیرون از خانه مانند شنا و پیاده‌روی به ویژه هنگام عصر و کاهش شدت تابش خورشید بسیار مناسب است.

انجام فعالیت‌های بدنی یا ورزش کردن نه تنها خطر ابتلاء به بیماری‌هایی

مانند دیابت نوع دو، سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد، بلکه فواید فوری و طولانی مدتی را برای جسم و روان به همراه می‌آورد.

فرصتی مناسب برای شرکت دادن کودکان در آشپزی

در فصل تابستان سال تحصیلی کودکان پایان یافته و تعطیلی مدارس، زمان زیادی را برای کودکان به منظور شرکت در فعالیت‌های مختلف به همراه دارد. این می‌تواند فرصتی مناسب برای خانواده‌ها باشد تا کودکان خود را در کارهای خانه از جمله آشپزی شرکت دهند. این کار نه تنها لحظاتی زیبا و پرنشاط را برای خانواده‌ها به ارمغان می‌آورد، بلکه انتخاب کودکان را از غذاهای ناسالم مانند هله و هوله و شیرینی‌جات به سمت غذاهای خانگی و سالم تغییر می‌دهد. خوردن غذاهای سالم در فصل تابستان با توجه به این که بسیاری در این فصل به سلامت خود به اندازه کافی اهمیت نمی‌دهند، اهمیت بالایی دارد. در حالی که آشپزی در کنار اعضای خانواده می‌تواند بسیار لذت‌بخش و راهی عالی برای گذران وقت در تابستان باشد، بهتر است توجه داشته باشید که هوای گرم در این فصل باعث می‌شود غذاها بسیار سریع فاسد شوند. در واقع رها کردن مواد غذایی در دمای اتاق برای مدتی طولانی در فصل تابستان منجر به رشد سطوح خطرناک باکتری‌ها و ویروس‌ها در آن‌ها می‌شود. برای جلوگیری از فاسد شدن مواد غذایی در فصل تابستان از یخچال فریزرهای دوگانه خنک کننده استفاده کنید.

برای سلامت قلب‌مان چه کنیم؟



چه کنیم که قلبی سالم داشته باشیم؟

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برای داشتن قلب سالم اولاً فعالیت بدنی، ورزش منظم، متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. دوم اینکه استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است، بنابراین روش‌های کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید.

شکلات، مربا، عسل و نوشابه‌ها، باعث افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از اندازه آنها خودداری کرد. - کاهش مصرف نمک: مصرف نمک باید به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش یابد و از نمکدان در هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود. همچنین در مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده آماده، به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی نمک و از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مانند ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس غلات کامل، حبوبات و مغزها وجود دارند. مصرف فیبرها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهند و همچنین از یبوست پیشگیری می‌کنند.

- افزایش مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه: میوه‌ها و سبزی‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های سیستم گوارشی و یبوست مؤثرند. بنابراین توصیه می‌شود که روزانه سه الی پنج واحد میوه و سبزی در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

همچنین مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس‌ها، مغز، دل و قلوه، کله و پاچه را در برنامه غذایی‌تان کاهش دهید و پوست مرغ و چربی‌های قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و از قسمت‌های کم چرب گوشت‌ها استفاده کنید. همچنین از گوشت‌های کم چرب مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید و حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید؛ چرا که چربی موجود در ماهی از انواع چربی‌های مفید است. حال به جای سرخ کردن ماهی، آن را به شکل بخارپز یا تنوری استفاده کنید.

از روغن زیتون برای سرخ کردن غذا استفاده نکنید

- توجه به نوع روغن مصرفی: از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد، برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون استفاده کنید. از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز کرده و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید. زیرا روغن جامد هیدروژنه، حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. از طرفی مصرف روغن زیتون و مغزها به دلیل کنترل انرژی دریافتی، باید متعادل باشد. بنابراین از روغن‌های مایع معمولی (غیر سرخ کردنی) و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها (به دلیل حساسیت این روغن‌ها به حرارت بالا) استفاده‌نکنید.

- کاهش مصرف مواد قندی: مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک،

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است و افزایش این نوع بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی ناکافی و مصرف دخانیات بوده که بی‌تردید به دلیل تغییر در شیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن است...

به گزارش ایسنا، امروزه مردم نسبت به گذشته، بیشتر غذاهای پرکالری مصرف می‌کنند و از طرفی تحرک بدنی آنان نیز کمتر از گذشته شده است، بنابراین یکی از مهم‌ترین مداخلات به منظور پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی - عروقی اصلاح رژیم غذایی است.

باید توجه کرد که عوامل مؤثر در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی شامل اختلال در چربی‌های خون و بالا بودن سطح کلسترول خون، کم تحرکی، فشار خون بالا، رژیم غذایی نامناسب، استرس و فشارهای روحی و روانی، چاقی و استعمال دخانیات است.

توصیه‌های تغذیه‌ای مؤثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی عبارتند از:

- تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه: تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در پنج گروه اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، میوه‌ها و سبزی‌ها معرفی می‌شوند.

- کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی: سعی کنید غذاها را تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف کرده و از سرخ کردن زیاد غذا خودداری کنید.