

sms های روز پدر

علی یا به این دنیا گذاشت و قلب عاشقان را محسوس کرد و همگان را با انسانی آشنا کرد که پدر تمامی آفریدگان پروردگارش لقب گرفت.



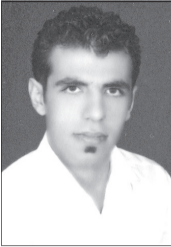
- روز پدر مبارک ...
- روز پدر رو به بابایی خوب دست و دل‌بازم تبریک میگم (هم اکنون نیازمند یاری سبز شما می‌باشیم!)
- تبریک به کسی که نمی‌دانم از بزرگی اش بگویم یا مردانگی، سخاوت، سکوت، مهربانی ... بسیار سخت است ... پدرم روزت مبارک ...
- ولادت مولی الموحدين، اميرالمومنين، حيدر كرار، شير خدا، مولود كعبه و فرا رسيدن روز پدر را خدمت شما تبريك و تهنيت مي گويم .
- ای تو کعبه را نگین، یا امیر المؤمنین / ای تو خلقت را پدر، وی خلاق را امین / کن نظر از روی لطف، به تمام پدران / روز سیزده رجب، ای امیر مؤمنان
- ای تکیه گاه محکم من، ای پدر جان، ای ابر بارنده مهر و لطف و احسان، ای نام زیبایی همیشه اعتبارم، خدمت به تو در همه حال، هست افتخارم ...
- ولادت باسعادت مولای عاشقان، امیر مؤمنان، علی (ع)، مبارک باد .
- بابا دوست دارم، بابت تمام زمانی که کشیدی دستانت را می بوسم و ممنونم . روزت مبارک ...
- پدر جان ، باش و با بودنت باعث بودن من باش . روزت مبارک .
- از صمیم قلب دوست دارم ...
- بابا دوست دارم، بابت تمام زمانی که کشیدی دستانت را می بوسم و ممنونم . روزت مبارک ...
- پدر عزیزم، از تو آموختم چگونه سبکبال زندگی کنم تا هجرتم نیز سبکبال باشد، این باهای پرواز قناعت و امید و عشق را تو به من بیخیزی
- بابا جون ، می دونم خیلی عذابت میدم ولی جونویه و هزار جور شپطنت، شما به بزرگی خودت ببخش و بدون که با تسوم وجودم دوست دارم ...
- پدر جان، نگاه مهربان و صدای دلنشینت همیشه مرهم دل من در این غربت است، بدان که برای من بهترینی . روز پدر مبارک باد ...
- پدرم راه تمام زندگیست ، پدرم دلخوشی همیشگیست . روزت مبارک
- دل من شده غرق سوور و شغف / کعبه شده بهر علی یک صدف / مرغ دل من رها شده به سوی / ایوان باصفای شاه نجف
- نیستم بیگانه، هستم آشنایت با علی / از ازل دل داده بر مهر و ولایت با علی / تا جمال خویش را در کعبه حق ظاهر کند / پرده گیرد از جمال دلربایت با علی
- چه کسی می‌داند در پس این چهره مهربان خستگی‌ها را پدرم دوست دارم ...
- زان سبب ماه رجب ماه خداسات / کانداز آن میلاد شاه لافتی ست / شد رخسار از کعبه ظاهر، عقل گفت : / چون که صد آمد نود هم پیش ماست
- ذکر من، تسبیح من، ورد زبان من علی است / جان من، جانان من، روح و روان من علی است / تا علی (ع) دارم ندارم کار با غیر علی / شکر لله حاصل عمر گران من علی است
- بابای من بهترین بابای دنیاست . اون گل سر سبده می یاباهاست .
- به یاد تمام پدرهایی که امروز در بین ما نیستند اما خاطره روزهای حضورشان هرگز فراموش نخواهد شد و امروز خوب است که به یاد آنها هم باشیم: پدرم، خوب می دانی که همیشه تکیه گاهم بودی و در سایه ات با افتخار به آسمان نگاه می کردم . و طنین صدای دلنشینت تا ابد در گوشم زنگ می زند.

ارزیابی مستمر (دائم):

در صورتی که مصدوم در وضعیت پایدار قرار دارد، هر ۱۵ دقیقه یکبار علائم حیاتی وی را چک کنید.
در صورتی که مصدوم شما در وضعیت ناپایدار قرار دارد، هر ۵ دقیقه یکبار علائم حیاتی وی را چک کنید.
چند نکته برای اینکه بتوانید دریابید مشکل مصدوم چیست؟
- اگر از گوش و بینی، خون یا مایع مغزی نخاعی خارج شود، احتمال ضربه مغزی وجود دارد.
- حالت ناموزون بودن مردمکها (یکی گشاد و دیگری تنگ) از علائم ضربه مغزی می باشد.
- اگر به هنگام نفس کشیدن، فقسه سینه مواج باشد و تعدادی از دنده‌ها به عقب و تعدادی دیگر به جلو حرکت کنند، احتمال شکستگی در قفسه سینه وجود دارد.
- سفت شدن شکم نشانه خونریزی ناحیه شکم (طحال ...) است.
- پاهای و دستهای مصدوم را به صورت حلقوی لمس کنید.
- در معاینه اندامها باید به حس و حرکت عضو و برگشت مجدد مورگی و نبض پایین تر از محل صدمه توجه شود. (اگر پر شدگی مجدد مورگی بیش از ۲ ثانیه باشد، خطرناک است)
- مهربان گردن را لمس کرده و از بیمار می‌خواهیم که مچ دست ما را فشار دهد بیبینی آیا هر دو دست یک نیرو را وارد می کند یا نه؟ اگر یکسان نیست، احتمال آسیب دیدگی در ناحیه گردن وجود دارد.
* در همه حال، جمله «سر دانا» را به خاطر داشته باشید. این جمله، مخفف کلمات زیر می‌باشد:
س: سابقه بیماری قبلی (آیا چنین مشکلی را قبلا هم داشته‌اید؟ آیا بیماری دیگری هم دارید؟)
ر: رخدادی که منجر به آسیب یا بیماری کنونی شده (چطور آسیب دیدید؟ چه باعث شده که این طور شوید؟)
د: داروها (آیا دارو مصرف می‌کنید؟ برای چه منظوری آنها را مصرف می‌کنید؟ آیا مواد مخدر یا الکل مصرف می‌کنید؟)
آ: آلرژی (آیا به چیزی حساسیت دارید؟ ن: نشانه (چه شده است؟ از مصدوم سؤال کنید که چه مشکلی دارد؟)
آ: آخرین وعده خوردن غذا (آخرین چیزی که خورده‌اید کی بوده است؟ چه خورده‌اید یا آشامیده‌اید؟)
(در مورد مصدومی که نمی‌تواند پاسخ دهد، اطلاعات را از خانواده، دوستان یا ردهگران بگیرید)
* احتیاط: زمانی که معاینه می‌کنید:

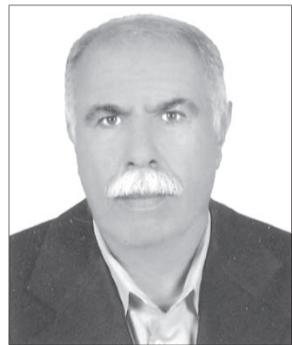
امداد و کمک‌های اولیه

مهدی صادقلاده - مدرس جمعیت هلال احمر



میاد آسیب را شدت دهید و زخم را آلوده کنید! میادا مصدومی را که احتمال آسیب نخاعی دارد حرکت دهید.
* فراموشی نکنید!
- ارزیابی نبض و تنفس به معنای تعیین کیودی پشت لاله گوش از علائم شکستگی - اگر از گوش و بینی، خون یا مایع مغزی نخاعی خارج شود، احتمال ضربه مغزی وجود دارد.
- حالت ناموزون بودن مردمکها (یکی گشاد و دیگری تنگ) از علائم ضربه مغزی می باشد.
- اگر به هنگام نفس کشیدن، فقسه سینه مواج باشد و تعدادی از دنده‌ها به عقب و تعدادی دیگر به جلو حرکت کنند، احتمال شکستگی در قفسه سینه وجود دارد.
- سفت شدن شکم نشانه خونریزی ناحیه شکم (طحال ...) است.
- پاهای و دستهای مصدوم را به صورت حلقوی لمس کنید.
- در معاینه اندامها باید به حس و حرکت عضو و برگشت مجدد مورگی و نبض پایین تر از محل صدمه توجه شود. (اگر پر شدگی مجدد مورگی بیش از ۲ ثانیه باشد، خطرناک است)
- مهربان گردن را لمس کرده و از بیمار می‌خواهیم که مچ دست ما را فشار دهد بیبینی آیا هر دو دست یک نیرو را وارد می کند یا نه؟ اگر یکسان نیست، احتمال آسیب دیدگی در ناحیه گردن وجود دارد.
* در همه حال، جمله «سر دانا» را به خاطر داشته باشید. این جمله، مخفف کلمات زیر می‌باشد:
س: سابقه بیماری قبلی (آیا چنین مشکلی را قبلا هم داشته‌اید؟ آیا بیماری دیگری هم دارید؟)
ر: رخدادی که منجر به آسیب یا بیماری کنونی شده (چطور آسیب دیدید؟ چه باعث شده که این طور شوید؟)
د: داروها (آیا دارو مصرف می‌کنید؟ برای چه منظوری آنها را مصرف می‌کنید؟ آیا مواد مخدر یا الکل مصرف می‌کنید؟)
آ: آلرژی (آیا به چیزی حساسیت دارید؟ ن: نشانه (چه شده است؟ از مصدوم سؤال کنید که چه مشکلی دارد؟)
آ: آخرین وعده خوردن غذا (آخرین چیزی که خورده‌اید کی بوده است؟ چه خورده‌اید یا آشامیده‌اید؟)
(در مورد مصدومی که نمی‌تواند پاسخ دهد، اطلاعات را از خانواده، دوستان یا ردهگران بگیرید)
* احتیاط: زمانی که معاینه می‌کنید:

ادبی - هنری



بهار میلاد

محمدحسن جوکار

عطر سبز نفس صبح بهاران آمد
سبز شد خاطر ما از نفس سبز بهار
در تن دشت به یمن قدمش لاله دمید
غنچه خندید و نقاب از گل رخسار کشید
خبر از مطلع خورشید فروزنده رسید
سر زد از بام فلک چشمه‌ی تابنده‌ی نور
سرو در باغ خرامید و گل از شوق شکفت
لاله، ساغر به کف آمد دل ما توبه شکست
غرق شادیست دل سوخته‌ی عاشق ما
بلبل آمد به چمن شاد ز عشق رخ گل
مطلعتش باد مبارک که ز یمن قدمش
تهنیت باد معجان علی را که از او

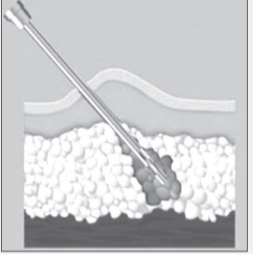


ایستگاه

مرضیه همایونی
عادت ندارم در مکان‌های عمومی، سریع با کسی صمیمی شوم و سر صحبت را باز کنم.
از پله‌ها بالا رفتم، اتوبوس خلوت بود، کنار پنجره نشستم، مرد جوانی پشت سرم و یک نفر هم چند صندلی جلوتر نشسته بود. بیرون را نگاه می‌کردم، جوانی که پشت سرم نشسته بود گفت: سلام، حالت خوبه؟
شک داشتم جوابش را بدهم یا نه. ساکت ماندم. چند لحظه بعد گفت: کجایی تو؟
بدون اینکه برگردم، با بی‌حوصلگی گفتم: سلام، ممنون.
گفت: می‌تونم الان پیام طرفت؟
از اینکه جواب داده بودم پشیمان شدم و گفتم: نه، شما راحت باش!
بی‌معطلی گفت: پس تو بیا.
سرم را به طرف پنجره برگرداندم و گفتم: آقا چه حوصله‌ای داری شما... من حوصله‌ی خودمم ندارم، بی‌خیال من شو.
چند دقیقه بعد اتوبوس در ایستگاه ایستاد و جوان بلند شد و در حالی که به طرف در خروجی می‌رفت گفت: چند لحظه گوشه رو نگاه دار تا از اتوبوس پیاده شم. یه احمقی اینجا نشسته و داره به حرفام جواب می‌ده!

لیبوساکشن بهتر است یا لیزر لیبولیز؟

جهت ایجاد فرم بهتر بدن روش‌های مختلفی وجود دارد که بهترین آنها کاهش وزن از طریق تنظیم رژیم غذایی و ورزش است. روش‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند در مواردی به صورت جایگزین کاربرد داشته باشد از آن جمله می‌توان به لیبوساکشن اشاره کرد.
به علت مشکلات این روش، تلاش می‌شود با استفاده از روش‌های مختلفی این عوارض را کاهش داد که از جمله می‌توان به استفاده از امواج اولتراسونیک و لیزر اشاره کرد که در مجموع عوارض و منافع هر یک هنوز مورد بحث است و اتفاق نظر واحدی بر اولویت هر کدام بر دیگری به صورت قاطع وجود ندارد و متأسفانه منافع تجاری شرکت‌های ابداع‌کننده این تجهیزات نیز بر این ادعاها سایه افکنده است.
لیزر لیبولیز به علت اینکه برای نرم کردن چربی از لیزر استفاده می‌شود، به ساینز کوچک‌تری از لوله (کاتول) برای خارج کردن چربی نیاز دارد و ادعا می‌شود میزان تورم و کیودی نسبت به روش معمولی لیبوساکشن کمتر است. در حقیقت روش برداشتن چربی از بدن در تمام این روش‌ها تفاوت کمی دارد و با ایجاد مکش و خلاء به وسیله لوله‌های مخصوص، چربی بدن که در نقاط خاصی انباشته شده است، کشیده می‌شود.
در این روش قبل از اینکه لوله به دستگاه مکنده (ساکشن) متصل شود، با الیاف شیشه‌ای ظریف مخصوص، اشعه لیزر کم توان به بافت چربی تابانده می‌شود تا مولکول‌های چربی راحت‌تر از هم جدا شوند و سپس با اتصال لوله یا فشار منفی، چربی‌های آن ناحیه را می‌کشند.
ادعا می‌شود که در این روش دوره نقاهت کمتر است و پوست آن ناحیه بهتر جمع می‌شود. همچنین می‌توان این شیوه را مانند لیبوساکشن معمولی با بی‌حسی موضعی انجام داد. این روش بیشتر در مواقعی استفاده می‌شود که نقاط کوچک و محدودی مانند ناحیه مچ پا، زیر گردن، اطراف زانو و آرنج دارای چربی اضافه و نواحی کوچکی از شکم یا پهلو و پا مورد ساکشن قرار گیرند.
این روش می‌تواند عوارضی مانند عفونت، تورم و سوختگی پوست ایجاد کند که به همین دلیل، اغلب صاحب نظران روش معمولی لیبوساکشن را ترجیح می‌دهند. مدتی تیب استفاده از اولتراسوند در لیبوساکشن بالا رفته بود که با بروز عوارض متعدد و نتایج منفی، کم کم به یوته فراموشی سپرده شد. در حال حاضر هم دلایل تثبیت شده علمی و آکادمیک جهانی از روش لیبولیز لیزری به عنوان روش ارجح لیبوساکشن حمایت نمی‌کند. باید تأکید کنیم که روش‌های مختلف لیبوساکشن و کاهش چربی‌های موضعی هرگز به منظور درمان چاقی کاربرد ندارد و اشخاصی که دارای وزن طبیعی هستند برای به دست آوردن فرم بهتر بدن می‌توانند با این روش‌ها مورد درمان قرار گیرند.



تکنیک‌های رسیدن به اعتماد به نفس

آیا کسی را می‌توانید بیایید که به اعتماد به نفس نیازی نداشته باشد و یا برای تقویت آن در وجود خود تلاشی نکند؟
به نظر می‌آید گاه اعتماد به نفس از آن شب واجب تر باشد. اگر خوب بنگریم می‌توانیم سرمنشاء هر موفقیتی را در داشتن این خصیصه بدانیم. البته شاید تنها علت ممکن نباشد اما از اهمیت والایی برخوردار است. اعتماد به نفس و نیروی آدمی را دوچندان می‌کند و مسیر را برای تلاش روشن‌تر می‌نمایاند. با اعتماد به نفس، خلاقیت انسان هم برای به کارگیری توان موجود بالا می‌رود و شاید بتوان گفت دو انسان با توان برابر و اعتماد به نفس متفاوت در زمانی موفق‌ترند که از این ویژگی بیشتر بهره ببرند. خلاصه آنکه اعتماد به نفس موهبتی است که ذاتی نبوده و هر زمان برای تقویت آن دیر نخواهد بود. پس با ما همراه باشید تا چند راهکار مناسب و مفید را در این زمینه به شما معرفی کنیم.
۷ تکنیک برای داشتن اعتماد به نفس بیشتر
۱) خود را برای صعود و بالا رفتن سبک بار کنید. محبوب باشید. سعی کنید از کسانی باشید که مردم دوست دارند. این باعث جلب حمایت آنها شده و به برنامه موفقیت ساز شما سوخت رسانی می‌کند.
۲) در برقراری دوستی پیشقدم شوید. در هر فرصتی، خودتان را در مردم پیدا کنید. مطمئن شوید که اسم این باغست چنانچه آنها شده و به برنامه موفقیت ساز شما سوخت رسانی می‌کند.
۳) تفاوت‌ها و محدودیت‌های انسان‌ها را بپذیرید. توقع نداشته باشید کسی کامل باشد. به خاطر داشته باشید که دیگری، حق دارد متفاوت باشد.
۴) به موج مثبت، یعنی ایستگاه افکار خوب گوش دهید. صفاتی را در مردم پیدا کنید که مایه دوست داشتن و تحسین کردن باشند نه مایه انزجار و تنفر. اجازه ندهید دیگران طرز فکر شما را درباره یک شخص سوم، تحت نفوذ خود در آورند. نسبت به مردم مثبت اندیش باشید تا نتایج مثبت به دست آورند.
۵) سخاوت در مکالمه را تمرین کنید. سعی کنید مثل افراد موفق باشید. یعنی دیگران را به صحبت کردن ترغیب کنید. اجازه دهید دیگری از نظراتش، عقایدش و پیشرفت‌هایش برای شما حرف بزند.
۶) همیشه و همیشه، سعی کنید مودب و متواضع باشید. این رفتار باعث می‌شود دیگران احساس بهتری پیدا کنند و موجب می‌شود که خودتان هم احساس بهتری داشته باشید.
۷) وقتی با یک شکست و عقب‌گرد مواجه می‌شوید، دیگران را ملاتم نکنید. به خاطر داشته باشید، طرز فکر شما به هنگام شکست، تعیین‌کننده فاصله شما تا پیروزی است.



تقدیم به همسر مهربانم

مریم آذرنگ
سفره از جنس محبت است. زیر نور نگاه عاشق و ثابت کرده آینه، پاکی عشق بی‌انتها و لباس‌های خسته نباشی. بوی ایثار می‌دهد دست‌های پینه بسته و عرق‌های گرم پیشانی.
چه بی‌رنگ است در انتظار ماندن و سبزی می‌شود دیدار قدم‌های تلوتلو خورده و رد پای به جای مانده از چوب و خاک. لحظه‌ای که سرخی چشمان و رخسار رنگ پریده می‌بینی مات می‌شوی و دیگر...
شکسته نیست دلی که خالصانه دسته‌ی چتر عشق و صفا به دست گرفته بر سر کلبه‌ی زندگی و با آهنگ وفا، می‌چرخاند.
ستاره می‌درخشد و ماه، ترانه می‌خواند برای خورشید، تا که طلوع کند بر آشیانه‌ی مهربانی مرد ایثار. دوش‌های بی‌ریایش را نثار لقمه‌های نان و خرما کرده، ستاره، تار بزن. بزن تا که خورشید طلوع کند و ذوالفقار بدرخشد. مؤذن اذان بگو تا که سجده‌های ما جاودان بمانند و تسبیح الله اکبر، نجوای دل صبور مرد آشنا باشد.
گیوه‌های ما منتظرند اما خسته نیستند و گل‌ها را به مهمانی دعوت می‌کنند.



پنجره

ساره غلامان
کنار پنجره نظاره می‌کنم تو را - و خنده‌های مهمت را و سایه‌های غم نشسته بر نگاه تو
کنار پنجره نشسته‌ام - غریب تو ز تو و می‌کشم به دوش خود هزار داغ کهنه را بسان یک پرده شکسته بال که می‌کشد به سینه، خویش را به کوجهای سرد و بی‌عبور
تو را نظاره می‌کنم درون قلب خویشتم و با دو دست خسته‌ام برای عشق - گور می‌کنم تو را به دست گور می‌دهم تو می‌روی و بر مزار عشق تو تمام هستی‌ام به باد می‌دهم تو می‌روی و من...
تقدیم به تمام پدرهای خوب دنیا
شاعر دنیا من آگه بودم
تنه تو صحرای من آگه بودم
وای آگه گندم پوست تم بود
اونکه با دستاش منو می‌کاشت پدرم بود
ریشه ام رو تو خاک آگه میگذاشت پدرم بود
پدر جوته، پدر روحه پدر دین و ایمونه
پدر خسته، پدر بیزار، از این دنیای دیوونه
پدر نوره، پدر امید، پدر عشقه که می‌مونه
پدر خندان ولی گریونه، از این دنیای دیوونه