



دوستان خوب سلام

صبح ها وقتی که قدم به خیابان می گذاری صدای جیک جیک گنجشک ها توجه هر عابری را به خود جلب می کند. چه شاد و سرمست از سر این شاخه به آن شاخه می پرند. نفس که می کشی احساس می کنی هوای تازه تا عمق وجودت رسوخ می کند. چلچله ها خبر از آمدن بهار می دهند و گل‌های سنبله و بنفشه به گل نشسته اند. همه این زیبایی ها را مدیون بهار طبیعت هستیم. بهار که می آید طبیعت لباس نو بر تن می کند و گویی انسان ها نیز به دنبال تحول هستند و آنگاه که هنگام تحویل سال دعای تحویل سال را می خوانی همه احوال بد گذشته را به دور می افکنی و حالی نو و هوای تازه پیدا می کنی. با امید به اینکه در سال جدید که به نام سال نو آوری و شکوفایی نام گذاری شده است سالی باشد برایتان توأم با موفقیت، شکوفایی و سربلندی.

محمد داوری - مدیر آموزشگاه

بوی باران ، بوی سبزه ، بوی خاک
شاخه های شسته ، باران خورده پاک

آسمان آبی و ابر سپید

برگهای سبز بید

عطر نرگس ، رقص باد

نغمه شوق پرستوهای شاد

خلوت گرم کبوترهای مست

نرم نرمک میرسد اینک بهار

خوش به حال روزگار

خوش به حال چشمه ها و دشتها
خوش به حال دانه ها و سبزه ها
خوش به حال غنچه های نیمه باز
خوش به حال دختر میخک که میخندد به ناز
خوش به حال جام لبریز از شراب
خوش به حال آفتاب

فریدون مشیری

چشم دل واکن که نور فرودین دارد بهار
مرهمی بر زخم دل‌های غمین دارد بهار
از قبای سبز نوروزی رسد پیغام دوست
گوئیا بیک طرب در آستین دارد بهار
برق غیرت می جهد از مامن ابر وجود
دیدگانی خیره سر را در کمین دارد بهار
در نبردی تن به تن با آن خزان رنگ رنگ
نشتری از خار گل در زیر زین دارد بهار
شعربی روح صفائی از قدومش تازه شد
معجزاتی سبز و خرم این چنین دارد بهار

همکار گرانقدر جناب آقای صفایی

دبیر ممتزده مرفه و فن

دانستنی‌های قرآنی

به کوشش حامد داوری سوم ۱

اسامی زن هایی که در قرآن به آن ها اشاره شده عبارتند از:

- ۱- حوا همسر حضرت آدم (ع) ۲- زن نوح (ع) ۳- زن لوط (ع) ۴- هاجر همسر ابراهیم (ع) ۵- ساره دختر خاله حضرت ابراهیم (ع) ۶- آسیه زن فرعون ۷- مادر و خواهر حضرت موسی (ع) ۸- دختران شعیب (ع) ۹- زلیخا همسر عزیز مصر ۱۰- بلقیس ۱۱- مریم و مادرش ۱۲- زن ابولهب ۱۳- زینب دختر عمه پیغمبر (ص) ۱۴- ماریه همسر پیامبر اکرم (ص)

مرتب ، عدم شست و شوی کافی سر یا باقی ماندن بقایای صابون در پوست سر) ظاهر می شود.

درمان شوره و پیشگیری

نمی توان از آن پیشگیری قطعی بعمل آورد. اما برای به حداقل رساندن شدت یا دفعات شعله ور شدن بیماری می توانیم از روشهای زیر استفاده کنیم.

درمان ساده و غیر دارویی

برس زدن مرتب موها در درمان شوره سر اهمیت زیادی دارد زیرا سبب می شود که جریان خون سریعتر شود و سلولها تغذیه شوند. هر شب پیش از رفتن به رختخواب با یک برس مویی ، موهای خود را از جهات مختلف برس بزنید، به طوری که در حدود صد بار برس روی سرتان حرکت کند و در تمام نقاط خون را به جریان بیندازد. شانه کردن مرتب موها بویژه در هوای آزاد و تمیز تأثیر بسیاری در درمان شوره سر دارد. زیرا این کار موجب افزایش جریان خون و سلولهای بافت پوست سر می شود.

روزانه یک بار سر خود را به خوبی شامپو کنید. طریقه شستن سر با شامپو اهمیت بیشتری از نوع شامپو دارد. هنگام شامپو کردن، پوسته ها را با ناخن هایتان سست کنید و سرتان را حداقل ۵ دقیقه مالش دهید. برای تمیز کردن موها ، از شامپوی متناسب با جنس موهایتان استفاده کنید. می توانید به این شامپو بر حسب نوع موها مقداری مواد تقویت کننده گیاهی یا حیوانی بیفزایید.

رژیم غذایی

به گفته بعضی متخصصین علل اصلی شوره سر بر اثر بد غذایی است. در صورتی که شوره سر در اثر بد غذایی باشد رژیم غذایی مناسب برای آن توصیه می شود. پرهیز از خوردن چربی های حیوانی، پرهیز از زیاده روی در مصرف شیرینی ها ، شکلات ، آجیل ، غذاهای سرخ شده و پر ادویه سلامت را به موها باز می گرداند. برای کسانی که با مشکل شوره سر رو برو

صلوات برتر از بیست هزار سال طاعت فرشته است

وقتی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در شب معراج به آسمان چهارم رسیدند، فرشته ای را دیدند که لوحی در پیش روی خود نهاده و در آن نگاه می کند و مانند رودی اشک از دیدگان می ریزد آن ملک متوجه حضور رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در آسمان چهارم نشد و لذا جبرئیل با بال خود به او زد و هنگامی که ملک متوجه شد بلا فاصله رکاب آن حضرت را بوسید و تعظیم و اکرام کرد و عرض نمود : یا رسول الله مرا معذور بدارید ، چرا که نور زیادی از این لوح متصاعد بود و به همین جهت من متوجه حضور شما نشدم . آن حضرت فرمودند: در این لوح چه چیزی نوشته شده است ؟ ملک عرض کرد : در این لوح نوشته شده است ((لا اله الا الله ، محمد رسول الله ، علی ولی الله))

سپس ملک گفت که من دو رکعت نماز به جا آوردم که بیست هزار سال طول کشیده است ، به امر خدا پنج هزار سال در قیام و پنج هزار سال در رکوع و پنج هزار سال در سجود و پنج هزار سال در حال تشهد بودم ، حالا ثواب این نماز را به شما هدیه می کنم که از قصور من بگذرید .

حضرت فرمودند : من به طاعت تو احتیاج ندارم . فرشته عرض کرد : پس آن را هدیه می کنم به امت شما . حضرت باز فرمودند که : امت من به نماز تو احتیاجی ندارند ، پس به عزت خدا هر کس از گناهکاران امت من یک بار صلوات بفرستد ، ثواب آن از بیست هزار سال طاعت تو برتر است.

شوره سر

شوره سر به دلایل مختلفی از قبیل تغذیه نادرست ، هیجان و نگرانی و استرس ، هوای گرم و مرطوب یا سرد و خشک ، پوست چرب، تعریق زیاد ، عدم تعادل هورمونها، مصرف بی رویه مواد آرایشی مو و عدم رعایت نظافت مو (شامپو نزدن

در روز پنجشنبه مورخ ۸۶/۱۱/۲۵ توسط شبکه بهداشت معاینه موی سر دانش آموزان صورت گرفت و به دانش آموزان تذکرات لازم داده شد.

در روز چهارشنبه مورخ ۸۶/۱۲/۸ با همکاری شورای دانش آموزی زیارت باشکوه عاشورا برگزار شد.

در روز یکشنبه ۸۶/۱۲/۱۲ مجمع عمومی با حضور اولیاء دانش آموزان کلاس سوم برگزار شد و پیرامون مشکلات درسی و اخلاقی دانش آموزان بحث و تبادل نظر صورت گرفت. در این جلسه جناب آقای احمدی دبیر محترم علوم اجتماعی آموزشگاه پیرامون برخی از مشکلات درسی و راهکارهای بهبود آن برای حضار سخنانی ایراد فرمودند.

در روز پنجشنبه مورخ ۸۶/۱۲/۱۶ مراسم مداحی و سینه زنی به مناسبت رحلت حضرت رسول اکرم (ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع) و شهادت امام رضا (ع) برگزار شد.

دانش آموز عزیز سری دوم کلاسهای فوق برنامه آموزشگاه به قرار جدول زیر می باشد. خواهشمند است جهت استفاده بهینه از کلاسهای مذکور رأس ساعت مقرر در آموزشگاه حضور بهم رسانید.

یکشنبه	ساعت ۲	ریاضی اول	ریاضی دوم	زبان سوم
	ساعت ۳	ریاضی سوم	زبان اول	
سه شنبه	ساعت ۲	زبان اول	عربی سوم	
	ساعت ۳	عربی اول	زبان سوم	
چهارشنبه	ساعت ۲	علوم سوم	ریاضی اول	ریاضی دوم
	ساعت ۳	علوم اول	ریاضی سوم	زبان دوم

هستند، خوردن سبزیها و میوهها و مواد پروتئین دار به مقدار فراوان تجویز می شود. غذاهایی که ویتامینهای A، E، B و پروتئین به حد کافی دارند، از شوره سر جلوگیری می کنند.

درمان شوره سر روش سنتی

بهترین درمان طبیعی برای شوره سر آب سیب است. برای معالجه موهایتان را با آب سیب ماساژ دهید. اسیدهای طبیعی موجود در این میوه سلولهای مرده را از سر جدا می کند. پس از چند دقیقه سرتان را با شامپو بشوئید. سرکه سیب همراه با آب گرم نیز می تواند بعنوان ضد شوره و ضد چربی عمل کند.

ادب دار آهواز شدگواه

در روز شنبه مورخ ۸۶/۱۱/۲۰ مسابقه طناب کشی در بین مدارس راهنمایی انجام شد که تیم طناب کشی آموزشگاه رتبه اول را کسب نمود.

در روز شنبه ۸۶/۱۱/۲۰ فینال جام فوتبال فجر بین تیمهای شائولین (کلاس سوم ۱) و عقاب (کلاس دوم ۲) برگزار شد که در این مسابقه تیم شائولین به قهرمانی دست یافت.

در روز ۸۶/۱۱/۲۱ جشن گرامیداشت دهه فجر با برنامه های مختلفی از قبیل سرود و سخنرانی پیرامون این ایام برگزار شد و به دانش آموز برتر آموزشگاه جوایزی اهداء شد.

در روز چهارشنبه ۸۶/۱۱/۲۴ مسابقه فوتبال بین تیم معلمان و منتخب دانش آموزان برگزار شد که در این بازی تیم معلمان حریف خود را شش بر سه مغلوب خود ساخت.

