

حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیام نوروزی، ضمن تبریک سال نو به همه ایرانیان، سال جدید را به عنوان سال همت مضاعف، کار مضاعف نامگذاری کردند. ایشان با نامگذاری سال جدید به عنوان سال همت مضاعف، کار مضاعف ابراز امیدواری کردند ملت عزیز و بزرگ ایران و مسئولان بخشهای مختلف، در سال ۱۳۸۹، با گامهای بلندتر و همت و کار بیشتر، به اهداف بزرگ خود نزدیکتر شوند. ما معلمان و دانش‌آموزان ایران زمین نیز متعهد می‌شویم که با تلاش و همت بیشتر خود قله‌های دانش‌اندوزی و کسب معارف و دانش را یکی پس از دیگری فتح نماییم. ان شاء...

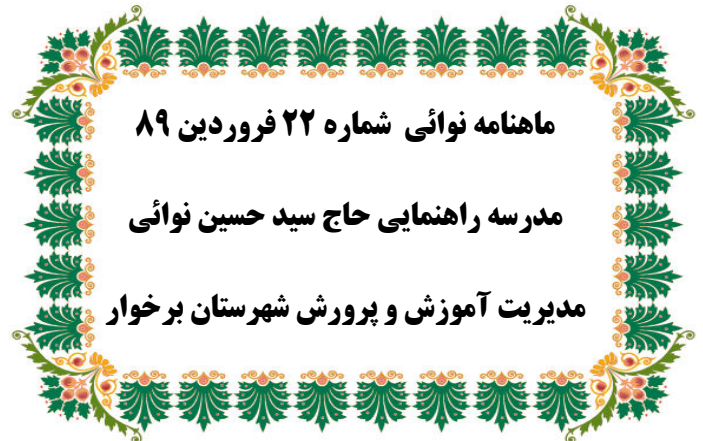
### اطلاعیه مرحله دوم مسابقه علمی دانش‌آموزان

به اطلاع دانش‌آموزان راه‌یافته به مرحله دوم مسابقه علمی دانش‌آموزان آموزشگاه نوائی می‌رساند که مرحله دوم این آزمون در روز جمعه مورخ ۸۹/۲/۳ رأس ساعت ۹ صبح در همین آموزشگاه برگزار می‌گردد.

**کسب رتبه اول اذان توسط آقای مهدی نظری کلاس دوم ۲ و رتبه اول انشاء توسط آقای محمدنیاء حسینی کلاس دوم ۲ در سطح شهرستان بر خوار را به این عزیزان و خانواده محترمشان تبریک عرض می‌نماییم.**

### بیماری دیابت

به مناسبت هفته سلامت و نظر به شیوع بیماری دیابت (مرض قند) در بین نوجوانان و جوانان مطلب زیر جهت اطلاع و آگاهی از این بیماری تقدیم می‌شود. امید است با رعایت اصول بهداشتی و نیز رعایت تغذیه سالم این بیماری مهار گردد.



ماهنامه نوائی شماره ۲۲ فروردین ۸۹

مدرسه راهنمایی حاج سید حسین نوائی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بر خوار

باسمه تعالی

ای بلبل خوش نوا فغان کن

عید است نوای عاشقان کن

چون سبزه ز خاک سر بر آورد

ترک دل و برگ بوستان کن

بالشت ز سنبل و سمن ساز

وز برگ بنفشه سایبان کن

چون لاله ز سر کله بینداز

سرخوش شو و دست در میان کن

صد گوهر معنی ار توانی

در گوش حریف نکته‌دان کن

وان دم که رسی به شعر عطار

در مجلس عاشقان روان کن

ما صوفی صفه‌ی صفاییم

بی خود ز خودیم و از خداییم

عطار نیشابوری

## دانش آموز عزیز محمد ماهوتی کلاس سوم ۲

مصیبت درگذشت مادر بزرگتان را به شما و خانواده محترم تان

تسلیت عرض نموده برای آن مرحومه رحمت الهی

آرزو مندیم.

### نوروز جهانی شد

نوروز یکی از کهن‌ترین جشن‌های به جا مانده از دوران باستان است. خاستگاه نوروز در ایران باستان است و هنوز مردم مناطق مختلف فلات ایران نوروز را جشن می‌گیرند. زمان برگزاری نوروز، در آغاز فصل بهار است. نوروز در ایران و افغانستان آغاز سال نو محسوب می‌شود و در برخی دیگر از کشورها تعطیل رسمی است.

مجمع عمومی سازمان ملل در نشست ۲۳ فوریه ۲۰۱۰ خود، ۲۱ ماه مارس را به عنوان روز جهانی عید نوروز، با ریشه ایرانی به رسمیت شناخت و آن را در تقویم خود جای داد. در متن به تصویب رسیده در مجمع عمومی سازمان ملل، نوروز، جشنی است با ریشه ایرانی که قدمتی بیش از ۳ هزار سال دارد و امروزه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر آن را جشن می‌گیرند توصیف شده است. پیش از آن در تاریخ ۸ مهر ۱۳۸۸ خورشیدی، نوروز توسط سازمان علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد، به عنوان میراث غیر ملموس جهانی، به ثبت جهانی رسیده بود.

### تاریخچه نوروز

منشاء و زمان پیدایش نوروز، به درستی معلوم نیست. در برخی از متن های کهن ایران از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری، جمشید و در برخی دیگر از متن ها، کیومرث به عنوان پایه‌گذار نوروز معرفی شده است. پدید آوری نوروز در شاهنامه، بدین گونه روایت شده است که جمشید در حال گذشتن از آذربایجان، دستور داد تا در آنجا برای او تختی

در بیماری دیابت بدن نمی‌تواند انسولین تولید کند یا توانایی استفاده از آن را از دست می‌دهد. انسولین هورمونی است که برای تبدیل قند، نشاسته و دیگر مواد غذایی قندی به انرژی به کار می‌رود.

جهت تشخیص این بیماری، آزمایش قند خون ناشتا به دلیل آسان تر بودن، سریع تر بودن و ارزان بودن توصیه می‌شود. در آزمایش قند خون ناشتا، در صورتی که قند خون بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر گزارش شود، اعلام خطر برای پیش دیابتی بودن فرد است. در صورتی که قند خون ناشتا بیش از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد، فرد مبتلا به دیابت است. در تست تحمل گلوکز، قند خون بیمار در دو حالت ناشتا و نیز دو ساعت پس از خوردن نوشیدنی سرشار از قند، اندازه گیری می‌شود. اگر قند خون دو ساعت پس از نوشیدن بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر باشد، فرد به عنوان پیش دیابت تلقی شده و اگر قند خون در این حالت بیش از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، فرد دیابتی تلقی می‌شود.

### علائم دیابت چیست؟

از مهمترین علائم بیماری دیابت می‌توان به تکرر ادرار، تشنگی مفرط، گرسنگی بیش از حد، کاهش وزن غیرارادی، خستگی بیش از حد و تاری دید اشاره کرد.

برای پیشگیری از دیابت موارد زیر را به دقت مد نظر قرار دهید.

۱- وزن خود را کنترل کنید.

۲- حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

۳- از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید. از غلات، میوه و سبزیجات بیشتری استفاده کنید و در خوردن شیرینی جات و غذاهای پرچرب زیاده‌روی نکنید.

بگذارند و خودش با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او، جهان نورانی شد و مردم شادمانی کردند و آن روز را روز نو نامیدند. برخی از روایت‌های تاریخی، آغاز نوروز را به بابلیان نسبت می‌دهد. بر طبق این روایت‌ها، رواج نوروز در ایران به ۵۳۸ سال قبل از میلاد یعنی زمان حمله کورش بزرگ به بابل بازمی‌گردد. همچنین در برخی از روایت‌ها، از زرتشت به عنوان بنیان‌گذار نوروز نام برده شده است. اما در اوستا نامی از نوروز برده نشده است.

### واژه نوروز

واژه نوروز یک اسم مرکب است که از ترکیب دو واژه فارسی «نو» و «روز» به وجود آمده است. این نام در دو معنی به کار می‌رود:

۱) نوروز عام: روز آغاز اعتدال بهاری و آغاز سال نو

۲) نوروز خاص: روز ششم فروردین با نام «روز خرداد»

ایرانیان باستان از نوروز به عنوان **ناوا سردا** یعنی سال نو یاد می‌کردند. مردمان ایرانی آسیای میانه نیز در زمان سغدیان و خوارزمشاهیان، نوروز را **نوسارد** و **نوسارجی** به معنای سال نو می‌نامیدند.

### حکایت بهلول و شیخ جنید بغدادی

آورده‌اند که شیخ جنید بغدادی (نام کامل او «ابن محمد بن جنید خزاز زجاج» می‌باشد و از عرفا و صوفیان بنام در بغداد بوده است.) به عزم سیر از شهر بغداد بیرون رفت و مریدان از عقب او. شیخ احوال بهلول را پرسید. گفتند او مردی دیوانه است. گفت او را طلب کنید که مرا با او کار است. پس تفحص کردند و او را در صحرائی یافتند. شیخ پیش او رفت و در مقام حیرت مانده سلام کرد. بهلول جواب سلام او را داده پرسید کیستی؟ عرض کرد منم شیخ جنید بغدادی. فرمود تویی شیخ بغداد که

مردم را ارشاد می‌کنی؟ عرض کرد آری. بهلول فرمود طعام چگونه می‌خوری؟ عرض کرد اول بسم... می‌گویم و از پیش خود می‌خورم و لقمه کوچک برمی‌دارم، به طرف راست دهان می‌گذارم و آهسته می‌جویم و به دیگران نظر نمی‌کنم و در موقع خوردن از یاد حق غافل نمی‌شوم و هر لقمه که می‌خورم بسم... می‌گویم و در اول و آخر دست می‌شویم.

بهلول برخاست و دامن بر شیخ فشاند و فرمود تو می‌خواهی که مرشد خلق باشی در صورتی که هنوز طعام خوردن خود را نمی‌دانی و به راه خود رفت. مریدان، شیخ را گفتند: یا شیخ این مرد دیوانه است. خندید و گفت سخن راست از دیوانه باید شنید و از عقب او روان شد تا به او رسید. بهلول پرسید چه کسی؟ جواب داد شیخ بغدادی که طعام خوردن خود را نمی‌داند. بهلول فرمود آیا سخن گفتن خود را می‌دانی؟ عرض کرد آری. بهلول پرسید چگونه سخن می‌گویی؟ عرض کرد سخن به قدر می‌گویم و بی‌حساب نمی‌گویم و به قدر فهم شنوندگان می‌گویم و خلق را به خدا و رسول دعوت می‌کنم و چندان سخن نمی‌گویم که مردم از من ملول شوند و دقایق علوم ظاهر و باطن را رعایت می‌کنم. پس هر چه تعلق به آداب کلام داشت بیان کرد.

بهلول گفت گذشته از طعام خوردن سخن گفتن را هم نمی‌دانی. پس برخاست و دامن بر شیخ افشاند و برفت. مریدان گفتند یا شیخ دیدی این مرد دیوانه است؟ تو از دیوانه چه توقع داری؟ جنید گفت مرا با او کار است، شما نمی‌دانید. باز به دنبال او رفت تا به او رسید. بهلول گفت از من چه می‌خواهی؟ تو که آداب طعام خوردن و سخن گفتن خود را نمی‌دانی، آیا آداب خوابیدن خود را می‌دانی؟ عرض کرد آری. بهلول فرمود چگونه می‌خوابی؟ عرض کرد چون از نماز عشاء فارغ شدم داخل جامه خواب می‌شوم، پس آنچه آداب خوابیدن که از حضرت رسول (ص) رسیده بود بیان کرد.



۸- قلب خود را از نفرت خالی کنید تا خوشبختی در آن لانه کند.

۹- با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.

۱۰- به هیچ کس امید نداشته باشید جز خدا.

۱۱- در زندگی به جای شناور بودن، شناگر باشید.

۱۲- هرگز سعی نکنید به دیگران بقبولانید که حرفتان درست است.

۱۳- قبل از انجام کاری یا گفتن چیزی به ضرورت آن بیندیشد.

۱۴- بی احترامی دیگران را با بی اعتنایی جواب بدهید.

۱۵- در مقابل خواسته ها و گفتار دیگران انعطاف پذیر باشید و نخواهید که حرف خودتان باشد.

۱۶- برای کشف حقایق، زیاد تفکر کنید.

۱۷- هرگز خودتان را با دیگران مقایسه نکنید چرا که شما چیزهایی دارید که دیگران در حسرت آن هستند.

۱۸- به قدر توان تلاش کنید و نتیجه را به خدا واگذار کنید.

۱۹- به دیگران کمک کنید تا آن چه را که می خواهند به دست آورند.

۲۰- بگذارید دیگران از شما به عنوان فردی آرام و خوشرو یاد کنند.

**۲۰ فروردین روز ملی فناوری هسته‌ای در ایران است. این دستاورد عظیم که اوج اقتدار ملتی است که پس از سه دهه تلاش توسط متخصصان ایرانی و بر خلاف نظر زورگویان بدست آورده است را به شما تبریک می گوئیم.**

بهلول گفت فهمیدم که آداب خوابیدن را هم نمی‌دانی. خواست برخیزد جنید دامنش را بگرفت و گفت ای بهلول من هیچ نمی‌دانم، تو مرا بیاموز.

بهلول گفت چون به نادانی خود معترف شدی تو را بیاموزم.

بدانکه اینها که تو گفتی همه فرع است و اصل در خوردن طعام آن است که لقمه حلال باید و اگر حرام را صد از اینگونه آداب به جا بیاوری فایده ندارد و سبب تاریکی دل شود. جنید گفت جزاک الله خیراً و در سخن گفتن باید دل پاک باشد و نیت درست باشد و آن گفتن برای رضای خدای باشد و اگر برای غرضی یا مطلب دنیا باشد یا بیهوده و هرزه بود. هر عبارت که بگویی آن وبال تو باشد. پس سکوت و خاموشی بهتر و نیکوتر باشد. و در خواب کردن اینها که گفتی همه فرع است؛ اصل این است که در وقت خوابیدن در دل تو بغض و کینه و حسد بشری نباشد.

### ۲۰ اصل طلایی برای شاد زیستن

۱- شادی خود را به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید تا همیشه از آن برخوردار باشید.

۲- انتظار نداشته باشید همیشه آن چه در اطرافتان اتفاق می افتد مطابق میل و خواسته شما باشد.

۳- هنگام عصبانیت هیچ تصمیمی نگیرید.

۴- با بحث های بی نتیجه روان خود را پریشان نکنید.

۵- از هیچ کس و هیچ چیز توقع نداشته باشید.

۶- قبل از مطمئن شدن، در مورد هیچ چیز قضاوت نکنید.

۷- چیزهایی که دوست دارید را به دیگران ببخشید.