

همانا ارزشمندترین بی نیازی عقل است، بزرگترین فقر بی خردی است، ترسناکترین تنهایی خودپسندی است و گرامیترین ارزش خانوادگی، اخلاق نیکوست..
امام علی (علیه السلام)

سرآغاز

پاییز با هزاران هزارخاطره ی خوب و بد دوباره آمد و هزاران هزار اتفاق برای هزاران هزار آدمی که هنوز فرصت دیدن پاییز را دارند افتاد. هزاران هزار اتفاق خاطره شد و هزاران هزار خاطره مرور شد. پاییز برای هر کسی تفاوت دارد. می تواند شروع یک فصل شاعرانه، یا آغاز یک زمان دلگیر باشد. می تواند نوید بخش یا نگران کننده باشد، یا حتی برای بعضی ها شاید اصلا تفاوتی ایجاد نکند. اما برای همه ی ایرانی ها پاییز یادآور مدرسه است. خوبی هایش، بدی هایش، دوستی ها و دلخوری هایش، موفقیت ها و شکست هایش. این برای کسانی که هنوز توی مسیرند حس دیگری دارد. پاییز برای دانش آموزان نه فقط طعم خاطراتش را بلکه طعم مدرسه رفتن را دارد. اما برای آنها هم، روزی فقط خاطره هایی باقی می ماند. امیدواریم آن خاطره ها خیلی شیرین باشد.

نیمه اول مهر ماه امسال مقارن بود با چند رخداد مهم: آغاز سال تحصیلی همراه بود با هفته دفاع مقدس و یادآور رشادت دلاورمردانی که به خاطر آرامش ما جان و آسایش خویش را فدا کردند. گرامی می داریم این ایام را و آرزو می کنیم در هیچ کجا و هیچ زمانی جنگ و بی عدالتی اتفاق نیفتد.

همچنین دوم مهرماه مصادف بود با عید قربان، روزی که انسان به تاسی از ابراهیم خلیل... خرقه وابستگی به دنیا را از تن می کند. روزی که خداوند از او که عشق فرزند در وجودش شعله کشیده بود، قربانی گوسفند را پذیرفت. اما عید قربان امسال با سالهای قبل فرق داشت. امسال زائران خانه خدا نه تنها گوسفند قربانی کردند، بلکه خودشان نیز قربانی شدند و ملتی را عزادار کردند.

دوم مهر ماه نیز روز برگزیده شدن امام علی (علیه السلام) بود. روزی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله)، علی (علیه السلام) را به همگان نشان دادند و بانگ برآوردند: هر که من مولای او هستم، ازین پس علی هم مولای اوست. من از علی و علی از من است.

در این ایام، میلاد امام علی النقی الهادی (علیه السلام)، روز بزرگداشت مولوی، روز نیروی انتظامی، روز مباحله پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و روز خانواده و تکریم بازنشستگان را هم پشت سر گذاشتیم.

با دبیران: (سرکار خانم زهره احمدی)

وقتی مدام گفته می شود تملک خوب است، پول بیشتر خوب است، اثاث بیشتر خوب است. بیشتر خوب است، بیشتر خوب است و اجازه می دهیم برایمان تکرار شود تا این که دیگر هیچ کس به خود زحمت نمی دهد حتی به چیز دیگری فکر کند، در چنین شرایطی انسان متعادل و طبیعی هم سر گیجه می گیرد و نمی تواند دید درستی داشته باشد که واقعا چه چیز مهم است. انسانهایی دیده می شوند که خواهان به دست آوردن کالای جدید، خرید اتومبیل جدید، اسباب و اثاثیه جدید، آخرین مدل.... هستند. این افراد به شدت تشنه هستند. اما به جای به دست آوردن خود عشق، جایگزین هایی برایش تعیین کرده اند. آنها مادیات را در آغوش کشیده اند، به این امید و انتظار که مادیات هم آنها را در آغوش بکشند، اما زهی خیال باطل، نمی توانی اشیای مادی را جایگزین عشق، مهر، محبت، صمیمیت و رفاقت کنی. پول و قدرت جای خالی عشق و محبت را پر نمی کند.

دختر خوب، نوجوان عزیز اگر امروز خانواده وجود نداشته باشد، هیچ بنیانی، هیچ زمینی محکم و مطمئنی وجود نخواهد داشت که مردم قادر باشند روی آن بایستند. اگر تو حمایت، عشق و توجه و نگرانی خانواده ات را نداشته باشی، اصلا و ابدا هیچی هیچی نداری



اخبار هنرستان

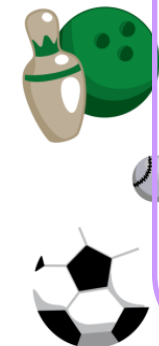
- بمناسبت تقارن آغاز سال جدید تحصیلی با روز عرفه، همه دانش آموزان در روز اول مهر میهمان هنرستان بودند در سینما ایران برای دیدن فیلم محمد رسول الله... .

- بمناسبت آغاز هفته دفاع مقدس، نمایشگاه عکس و کتاب در هنرستان برگزار شد.

- امسال همکاران عزیزمان: خانم احسانی، خانم ساجد، خانم فراهانی، خانم فرجی و خانم لاری با هنرستان کمیل خداحافظی نمودند. آرزوی سلامتی و موفقیت برای آن ها داریم و به همکاران جدید: خانم اقبال، خانم بک محمدی، خانم بندی، خانم جلال، خانم چاووشی و خانم مرتضوی، خوشامدمی می گوئیم.

- بمناسبت اعیاد با سعادت قربان و غدیر، مراسم جشن و پذیرایی در هنرستان برگزار شد و به سادات و برندگان مسابقات کادو اهدا شد.

- انتخابات انجمن اولیا و مربیان پایه دوم دوازدهم و پایه سوم چهاردهم مهر ماه صورت گرفت.



چگونه یاد می گیرید؟

شما بارها در زندگی کارهای مختلفی را انجام داده اید و یا انجام آنها را توسط شخصی دیگر مشاهده کرده اید و یا توصیف چگونگی انجام آن را در کتاب خوانده اید. فکر می کنید چه زمانی می توان بهتر یاد گرفت؟ با انجام آن کار توسط خودتان، با مشاهده ی آن توسط فرد دیگری یا با شنیدن و خواندن توصیف آن کار؟

محققان با انجام تحقیقات گوناگون به این نتیجه رسیده اند که ما از مطالبی که فقط می خوانیم ۵٪ یاد می گیریم، از آنهایی که می شنویم ۲۰٪، زمانی که تماشا می کنیم ۳۰٪، از مطالبی که همزمان تماشا می کنیم و می شنویم ۵۰٪، زمانی که چگونگی آنها را بیان می کنیم ۷۰٪ و زمانی که آن ها را هم بیان و هم عمل می کنیم ۹۰٪ یاد می گیریم. شکل مقابل این قاعده را نشان می دهد.



چند توصیه برای مصون بودن از بیماری

- میوه و سبزی فراموش نشود. انتخاب یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل بهترین راه برای قوی نگاه داشتن سیستم ایمنی بدن است.

- خوب بخوابید. برای سالم بودن باید به اندازه کافی خوابید. شب ها زودتر بخوابید تا صبح سر حال تر باشید.

- در فصول مختلف به اندازه و درست لباس بپوشید.

- مرتب دستان خود را پیش از غذا خوردن و پس از رفتن به دست شویی، یا دست دادن به دیگران بشوید.

- به طور مرتب ورزش کنید. یک فعالیت مرتب بدنی سیستم ایمنی را تقویت کرده و در ضمن می توانید با شرایط استرس زا بهتر مقابله کنید.

- مراقب پوست تان باشید. سرما سبب خشک شدن پوست می شود. همیشه از کرم های مرطوب کننده به ویژه کرم بچه یا روغن بچه استفاده کنید.

رهبران موفق

سال گذشته همانند سالهای قبل شاهد موفقیت عزیزانی بودیم که با تلاش و پشتکار خود از سد کنکور گذشتند و به دانشگاه راه یافتند. ضمن تبریک به این عزیزان، سلامتی و موفقیت در همه عرصه های زندگی را برایشان آرزو مندیم. این عزیزان عبارتند از خانمها:

فاطمه آقائی، شقایق ابراهیمی، الهه احمدی، مریم احمدی، رومینا بخشش، نسیم بهاری، شکیلا پایان، فردوس تورانی، مهتاب جمشیدوند، فاطمه جوان نشان، زهرا حسینی، سپیده حیدری، پریسا حیدری جم، مژگان خادملو، رعنا رفیعی، نرگس شاداب مهر، زهرا شکر زاده، نهال شنا پور، زهرا صادق زاده، هانیه عمونی، فری مهر فاضلی، میکانوش قراخانی، زهرا کارگر، رعنا کبابی، آناهیتا کشوری، فاطمه کمالی، تینا محمدی، فخرالسادات نجفی و نگین نصرالهی

