



دروس مجانية لتعليم الكمبيوتر والانترنت تدرّس  
باللغة العربية في خمسة مكاتب في مقاطعة سان دييغو  
شباط / فبراير ٢٠٠٩

المكتبة العامة- فرع لاميسا  
٥ مساء الى ٧ مساء  
أيام الجمعة والسبت  
شباط : ٦ - ٧ - ١٣ - ١٤  
٢٠ - ٢١ - ٢٧ - ٢٨

8074 Allison Avenue  
La Mesa, CA 91941

المكتبة العامة- فرع الكاهون  
٨ صباحاً الى ٢٠ : ٩ صباحاً  
أيام الثلاثاء والخميس  
شباط : ٣ - ٥ - ١٠ - ١٢  
١٧ - ١٩ - ٢٤ - ٢٦

201 E. Douglas Avenue  
El Cajon, CA 92020

المكتبة العامة- فرع كاسادي اورو  
٨ صباحاً الى ٣٠ : ٩ صباحاً  
أيام الثلاثاء والخميس  
شباط : ٣ - ٥ - ١٠ - ١٢  
١٧ - ١٩ - ٢٤ - ٢٦

9805 Campo Road, #180  
Spring Valley, CA 91977

المكتبة العامة- فرع سبرنك فالي  
٦ مساء الى ٣٠ : ٧ مساء  
أيام الاربعاء والخميس  
شباط : ٤ - ٥ - ١١ - ١٢  
١٨ - ١٩ - ٢٥ - ٢٦

836 Kempton Street  
Spring Valley, CA 91977

المكتبة العامة- فرع رانجو سان دييغو  
٦ مساء الى ٣٠ : ٧ مساء  
أيام الاثنين والاربعاء  
شباط : ٢ - ٤ - ٩ - ١١  
١٨ - ٢٣ - ٢٥

11555 Via Rancho San Diego  
El Cajon, CA 92019

التسجيل المسبق ضروري , يرجى الاتصال ب صفاء عربو  
(619) 312-5716 او (619) 469-2151  
للتسجيل او للحصول على معلومات اضافية

# Antes de dar un beso este Día de San Valentín, ¡cuida el aliento!

## ¡El mal aliento apesta!

Tu aliento puede hacer la diferencia entre un Día de San Valentín maravilloso o desastroso.

Cuida los dientes y la boca y podrás evitar momentos vergonzosos.

### Consejos para evitar el mal aliento

- ◆ Visita el dentista 2 veces al año
- ◆ Cepilla los dientes 2 veces al día por 2 minutos
  - ◆ Usa el hilo dental diariamente
  - ◆ Cepilla la lengua ligeramente
  - ◆ Limita bocadillos dos al día
  - ◆ Mastica chicle con Xylitol
- ◆ No fumes

Visita a tu dentista si el mal aliento persiste o empeora.  
Podría ser señal de una enfermedad seria.



**A los padres de familia de los alumnos de la preparatoria El  
Cajon Valley...**

**Asista a “CHARLAS DE CAFÉ”**

**Nuestra noche informativa mensual para padres de  
familia**

**ES GRATIS**

**Lunes, 23 de febrero de 2009**

**6:00 - 7:30 p.m.**

**ECVHS Student Center**

**Tema: Exámenes Estandarizados**

**Entérese del motivo de la existencia de exámenes  
estandarizados y como puede auxiliar a sus hijos a  
prepararse para tomar los exámenes**

**Comuníquese ahora mismo, para obtener más  
información o para registrarse en el Family  
Resource Center**

**(619) 401-4786**

