

مدیر کل نوسازی مدارس:

بنیاد علوی ۱۰ کلاس درس  
در استان می سازد



## ضد دیابت

**علوی:** گیاه، بوته ای «انجره» به عنوان ضد دیابت مورد استفاده قرار می گیرد. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره عنوان می کند: مهم ترین مواد مؤثر دارویی این گیاه موسیلاژ، مواد روغنی، تانن، املاح معدنی و ویتامین هاست. دانه های گیاه انجره را ضد دیابت عنوان می کند و از این گیاه به عنوان ادرارآور، کاهنده قند خون و تقویت کننده دستگاه گوارش نام می برد. وی بیان می کند: در طب قدیم از این گیاه به عنوان درمان کننده همه بیماری های استفاده می کرده اند.

نتر بدانیم

## سم زدایی از بدن

بهار بهترین فصل برای سم زدایی از بدن است و می‌توانید سمومی را که در طول زمستان در بدن جمع شده است به راحتی از بدن بیرون کنید. برای سم زدایی از بدن می‌توانید هر روز صبح قبل از خوردن صبحانه یک لیوان بزرگ آب که در دمای اتاق باشد همراه با چند قطره آب لیموی تازه بنوشید.

این کار به پاکسازی کبد، آماده سازی سیستم هاضمه و ادرسانی به بدن کمک می کند. در طول روز نیز به نوشیدن آب ادامه دهید و اگر می توانید چند قطره لیمو یا سرکه سیب به آب می کنید. نوشیدنی اضافه کنید. این که هر روز زمان کوتاهی را به خالی کردن ذهن و مشغول کردن دوباره، انرژی را با استرس دهید، به شما کمک می کند تا بهتر با آن احساس مبارزه کنید. هر وقت که نیاز به استراحت فوری یا کمی آرامش دارید، فقط کافی است دست از کار بکشید، چشم ها را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. سبزیجات تیره رنگ سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و مواد گیاهی برای مبارزه با بیماری ها هستند.



# چشمک چشمه مهان به میهمانان

## تکتّم علوی مقدم

روشنایی چشمه زلال وسط روستا با آن بید  
چشمونی که تا مکرر خود کشد و در مقابل سر  
چشمی فرو در آید و است، در ورودی روستا چشم  
ای می نوازد و هر مهمانی را ناخودآگاه به دمی  
باز کردن در کنارش دعوت می کند، شاخه های  
زیغمت از پای می چون خورشید خانه آن همه زیبایی  
و نعمت خدا را بستانند و از این منظر، خود نیز  
فکاهی، نیم بکاهی به این بنیان دزد و خور و آینه  
چشمه خوشان هم تدبیر نبرد. چشمه ای  
از زلال روستایی کوچک با درختان سر  
کلک کشیده اطرافش، دمی در آبروهای می  
کنند تا دل به دریا بزند، دمی در این روستا صف  
ای همه زیبایی تلد لبردا اما چشمه های  
فسوس که از این زیبایی بکر مهمان، استفاده  
نمی شده و گردشگرانی که قصد ماندن می  
کنند، بی خانه و کاشانه می مانند و نمی دانند

روستای چنین  
زیبا، آب و هوایی  
چنین عالی و  
درختی کهنسال و  
توانمند در آن سوی  
میدان با قدمتی  
۴۰۰ ساله، مانند  
طفلی یتیم مانده  
که هیچ فردی پیدا  
نمی شود تا دست  
نوازشی بر سرش  
بکشد

روستایی فعالی ندارد که به دنبال ایجاد جذب  
کار در گردشگران باشد در حالی که این روستا  
قابلیت‌های زیادی برای ماندگاری گردشگران  
دارد چنان که دو سال گذشته گردشگرانی از  
فرانسه برای دیدن این روستا آمده بودند.

روستایی چنین زیبا، آب و هوایی چنین عالی و  
درختی کهنسال و توندمنه در آن سوی میدان آب  
قدیمی ۴۰۰ ساله، مانند قطعی یتیم مانده که  
هیچ فردی شاید آن سوی توند منو را نبوی  
سیرش کرده باشد. در آن دلسوزی برای دیدنی  
شد جوان روستا مجبور نبودند در میدان چای  
شوند و از بیکاری زیر سایه درختان بنشینند، در  
حالی که به گفته آن‌ها آب فراوانی به واسطه این  
مجموعه فانی که در بالادست روستا وجود دارد،  
به مزارع و باغ‌ها می‌رسد و عمده محصول گردو  
و کلباس را برای صاحبان باغ‌ها به ارمغان می‌آورد  
آن‌ها دام‌ها هم‌اکنون زمین ندارند تا جوانان بیکار  
در آن‌ها کار کنند. بهترین راهی که می‌تواند  
برخی از اهالی روستا را از بیکاری و خودکشی  
نجات بخشد پیرساز چشمه و ساخت آفمگاه  
محلی برای بیوتوت به‌سیارمن است که البته به  
گفته اهالی، شورای روستا کم کاری کرده است  
چنان که ما نیز مینویس خواهیم از یکی از آن‌ها  
به‌سوال پرسیم، می‌گوید من جوان ندارم و وقت  
ندارم در باغش بدم!

در کنار رنگ و بوی توسعه در این روستا دیده نمی شود. با همه مزایای طبیعی هایش همچون ماندن است. گاهی به آب زرافه می کشد اما اندریم حاصل می کند، بیشتر از خانه های توسه خودنمایی می کند، در صد اندکی از خانه های روستا نوسازی شده و بقیه آن ها همان شکل قدیمی خود را حفظ کرده و کج و کوله های شیب دار آن در دست اندازها و گرد و غبار حاکی از آن است که روستایی نه چندان دورتر از شهر هنوز از امکانات اولیه برخوردار نیست. در گذر از کوچه پس کوچه های تنگ و باریک به میدان روستا می رسیم، در امتداد آن یک ساختمان آجری دور خوروی کتابخانه است. در امتداد آن جمع شده اند و از صدیقی آن کتاب می گیرند. به گفته تصدقی دانش ۲۰۰ نفر از جمعیت ۷ هزار نفری روستا عضو این کتابخانه است و بسیار و هتنگی هستند. دانش آموزان با اشتیاق فراست کتاب ها را نگاه می کنند شاید آن را آندیش آن هستند که چگونگی دور خواندن به توسه را در از زمین های روستای شان بکارند و آن را به منطقه ای جذابی برای گردشگران تبدیل سازند. درخت های بلند و پراکنده «مهنان» می نامند. در از آغوش گرفته و فضاهای دیگری را خلق

کرده است ۵۰۰ کیلومتر از این منطقه زیبا در روستای مهناک  
یا بیش از ۵۰۰ کیلومتر در امتداد ۱۰ صله ۱۰ کیلومتری  
جنوب به‌جودریه است سفر این کار دارد. این  
مجموعه از ۳ قسمت چشمه، آلا، چشمه میانی  
و قنات پایین دست با نمای طبیعی و آب و هوای  
مفروش تشکیل شده است. این تپه‌داری سه  
فرش کنار چشمه‌ها و شن‌پاشی و آب‌دهی به جنگل  
و باغ‌هایی که چشمه را احاطه کرده اند نگاه  
کنید. با هر بادی که می‌وزد کمی شاخ و برگ  
خوب درختان کنار می‌خورند و می‌جود کوچک‌تری  
داخل آب چشمه ایجاد می‌شود.

## ■ سرجاوی

**صدیقی** - «سرچاوی» یا نظر گاه گویش محلی چشمه «مهنان» است، چشمه ای زیر سایه چنار کهنسال با عمری به قدمت ۴۰۰ سال که سال هاست برای اهالی روستا جاری است. «سرچاوی» به معنی زلال و پاک و نظر گاه به معنی چشمه نظر کرده است که به واسطه ماهیان فراوان داخل آن به این اسم مشهور شده است.

چشمه‌ای که از سخاوتهای علاوه بر اهالی مهناز  
۳. روستای پایین سمت باغ و از درختان سر به  
فک کشیده می‌باشد، پدید می‌شوند. اما متأسفانه به  
از طبیعت و جاذبه‌های بکر خدادادی که به  
واسطه این چشمه خلق شده به درستی بهره  
بردارای نشده و از نظر گردشگران و همچنین  
مسافران مسکولان نهانان مانند است در حالی که  
با استفاده از این موقعیت خدادادی می‌توان  
اقتصاد اهالی را متحول کرد و ریشه بیکاری  
جوانان روستا را از جذوب گردشگر و تفریحی  
بخشاند. در کوه‌های روستا قدم می‌زنم و با  
افکارم درگیرم که در میان راه یکی از اعضای  
شورای اسلامی روستا را می‌بینم با دیدن  
به دنبال پاسخ سوالم می‌روم، به دنبال دلیل  
بیکاری جوانان یا این همه سرمایه طبیعی و  
فرصت‌های باور نرکنی، اما جوابش قلمروامی  
کشاندان گویی نمی‌داند و نمی‌خواهد پاسخ  
دهد.

یکی از جوانان روستا می گوید که اگر بزرگان روستا کمی همت و مسئولان امر یاری کنند اینجایی می تواند به یک قطب گردشگری منطقه هم تراز با بش قارداش و بابامان تبدیل شود. موقع خارج شدن از روستا از خودم می پرسم آیا روزی می رسد که روستای «مهنان» یکی به گفته اهالی روستا چشمه «سرچای» به یاری از مناطق پرچادیه گردشگری استان و حتی کشور تبدیل شود؟

## ۱ شپزی



## دوئر کباب مرغ

**مواد لازم:** سینه مرغ خام خرد شده یک عدد، پیاز یک عدد، رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپخوری، ماست ۴ قاشق سوپخوری، ادویه جات روغن به میزان لازم.

**طرز تهیه:** پیاز را رنده و آن را با رب کوجه فرنگی، سبزی، نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زردچوبه مخلوط می‌کنیم. سینه مرغ را در این مخلوط می‌زنیم و با پیاز و به مدت یک تا ۲ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا حساسی مزه دار شود. بعد سینه مرغ خالی از ریش رنده شده را آبکش می‌کنیم و سپس آن‌ها را در روغن سوخته‌ای فلفل می‌غلطانیم و بعد از چند دقیقه با روغن فراوان تفت می‌دهیم تا بوی آن‌ها برود. (نکته: روغن فراوان را با حرارت پائین باید سرخ می‌کنیم.)

## ۷ سال اول

## آموزش و بازی

**عنوانی مقدم -** آموزش اگر همراه با بازی باشد، اثرات و نتایج بهتری در برخواهد داشت. در این مقاله، کارشناس ارشد روان شناسی با تأکید بر اهمیت بازی در آموزش کودک در فضای خشک و خسته، عنوان می کند: استفاده از بازی در آموزش، صرف علومی نیست، علوم یا هر موضوع علمی دیگری، نتواند تأثیر خوبی در ایجاد خدایت موضوع برای کودک و یادگیری او داشته باشد. «محمّدی» ادامه می دهد: بازی می تواند عامل خوبی برای ایجاد هیجان و تخلیه آن و ایجاد توجه و جلب علاقه باشد. وی بازی ها را دارای انواع مختلفی می داند که بر اساس شیوه طراحی آن ها دسته بندی می شوند: بازی های حرکتی، جسمانی، فکری و... که هر نوع از آن ها در تقویت بخشی از توانایی های کودک مؤثر هستند. به گفته وی برخی از بازی های مشارکتی، تقویت قوای ذهنی و حرکتی، هماهنگی جسمانی، دقت، تمرکز و تقویت حافظه و سرعت عمل انجام می شوند.

# اتومات دُر

گارانتی ۲ ساله  
۱۰ سال خدمات پس از فروش

- ✓ طراحی و اجرای انواع درب های اتوماتیک، شیشه ای ، پارکینگی
- ✓ کرکره برقی
- ✓ دوربین مدار بسته
- ✓ دربهای ریلی و راه بند، پرده هوا

امنیت و آرامش شما

هدف ماست

خیابان آزادی، روبروی سازمان نظام مهندسی ساختمان، اتومات دُر

تلفن دفتر: ۰۵۸ - ۳۲۲۴۷۸۵۹ - ۰۵۸  
غلامیان: ۰۹۱۵۵۸۵۸۵۴۵

۰۹۶۰۲۲۲۸۷