

# جای خالی تنوع در بوفه مدارس

اما به تازگی متوجه شده ام پول‌های  
توجیهی اش را در مدرسه صرف خرید  
هئین آرمیو‌های می‌کند. وی که نامش را  
در نمی‌کند، ادامه می‌دهد: وقتی یک  
بار مراجعه کردم و به آن‌ها گفتم فروش  
آرمیو‌های با صنعتی در مدارس غیر مجاز  
مستول، مسئول پول‌های اطالی  
کرد و گفت که اگر آرمیو‌ها نیازمیر  
چه خوراکی باید عرضه کنیم چون چیزی  
برای عرضه نمی‌ماند.

**بازدید از آموزش**

وقتی پای صحبت معاون تربیت بدنی  
و سلامت مدارس کل آموزش و پرورش  
بجوندیم، نشینم، از ضمن آن که فروش  
برخی خوراکی‌های غیر مجاز را در  
برخی مدارس در نمی‌کند آن را ناشی  
از نداشتن اطلاع کافی برخی مسئولان  
مدرسه می‌داند.

می کنیم تذکراتی لازم را می دهیم اما علت اصلی، بدافعت کردن برخی مدیران به دستورالعملی است که در این زمینه به ما درس داده می باشد. باید دانستیم و به موارد فروشی آن برخوردیم، مدیران اظهار بی اطلاعی کردند و نمی دانستند که آمیوه صنعتی جزو موارد ممنوع به شمار می رود. به گفته وی، برخی از مدیران بر حسب عادت که طی سال های گذشته اعلام می شد شوخیاک های مینوی می کنند، پفک و آمیوه ممنوع هستند، آمیوه های صنعتی و پفیلا را جزو موارد ممنوع قلمداد نمی کردند که در این زمینه باید به آن ها آموزش داد که در این مورد می شود. وی از بازیدی از مدارس داده می شود، تعداد مدارس می خری می جاهد، مسافران و شیوان می خری می جاهد، اظهار می کند: تعداد مدارس زیاد و تعداد نیروهای ما کم است اما در این خصوص ارتباط سلامت در مدارس به کمک ما می باشد و برخی موارد را گزارش می کنند.

وی با اشاره به خوراکی هایی که مدراس  
جایز هستند آن ها را عرض کردندی،  
میزبان: بعضی شیرهای پاکتی از تاریخ  
مصرف و فراورده های آن، دوغ های کم  
نمک، انواع میوه، بستکوتند و کرم،  
تیک، کلهوچه، لقمه های سالم، مالد،  
الویه تک نفره بسته بندی شده و غذاهای  
گرد در مدراس امت است.

«خبرنامه زاده» موارد ممنوعه را نیز نام  
می برد و اظهار می کند: خوراکی های  
غذای چسبیده، کشش های پاکتی از گدار،  
ساندویچ سوسیس، کبابهای، قافله و  
همبرگر، لواشک، کاکائو، شکلات، ایمیوه  
صنعتی، سوسیس، مژله، ساندویچ و  
غذا شیرین در مدراس عرضه نشود.

**علوی**

سال هاست در خصوص خوراکی های قابل فروش در بوفه مدارس دستورالعمل هایی صادر و فهرست خوراکی های مجاز و غیرمجاز برای عرضه در این بوفه ها اعلام شده است.

در این میان، شاید برخی خوراکی هایی که کودکان و نوجوانان طرفدار آن ها هستند جزو اقلام مجاز قابل توزیع در بوفه نباشد اما با این حال نگاه اجمالی به بوفه های برخی مدارس نشان دهنده نبود تنوع خوراکی های آن ها است به گونه ای که به داشتن چند نوع خوراکی محدود اکتفا کرده اند.

در این بین، بوفه هایی که مشتریان بیشتری دارند، کمی بزرگ تر هستند و البته خوراکی های متنوع تری را هم می آورند تا به مذاق دانش آموزان خوش آیند و بتوانند آن ها را راضی نگه دارند. اما این راضی نگه داشتن شاید گاهی چندان هم مفید واقع نشود.

«طاهره» که ۱۱ سال دارد، با آب و تابی وصف نشدنی از خوراکی های بوفه مدرسه شان صحبت می کند و می گوید: در بوفه مدرسه ما انواع و اقسام خوراکی ها پیدا می شود.

گاهی برخی از دوستانم از بوفه ساندویچ همبرگر می خردند که خیلی خوشمزه است. دوستش نیز با تصدیق این حرف اظهار می کند: در بوفه مدرسه ما ساندویچ فلافل، آبمیوه و انواع کیک به فروش می رسد و تنوع خوبی دارد. وی می افزاید: برخی روزها که مادرم فرصت درست کردن ساندویچ را در خانه ندارد، از بوفه مدرسه خرید می کنم.

**الو يزشك**



## درمان سندروم روده تحریک پذیر

**گروه اجتماعی- سندروم روده تحریک پذیر،** یک اختلال در روده بزرگ است که باعث شکم درد، اسهال، یبوست، نفخ و سوء هاضمه می‌شود. یک پزشک طبق سوابق یا برپای این مطلب اظهار می‌کند: «اصلاح سبک زندگی نخستین گام درمان این بیماری است و علاوه بر آن باید تغذیه اصلاح شود. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می‌دهد: فعالیت ورزشی، کنترل استرس و اضطراب از نظر در خواب موجب درمان این بیماری است. وی با اشاره به درمان های خانگی این بیماری اظهار می‌کند: استفاده از لعاب اسفزه به صورت ناشتا و از بعد از ناهار در کنترل علائم بیماری کمک کنند. است. وی می‌افزاید: «برگه نان حیوی فیبر فراوان است و سهم بدن را دفع می‌کند، همچنین منوش نعنای کف ساق است به از هر وعده غذایی برای دفع علائم می تواند مورد نیاز باشد. وی خوراکی های مفید برای دفع این عارضه را شامل روده منوش زنجبیل، لیمو و عسل، کلم، بلغور جو، کدو، چای بابونه، و میوه و چای سبز گرم، به، به گفته وی، نهایت اصلاح مزاج و خروج اخلاط غیر طبیعی از بدن با مسهل های گیاهی تحت نظر پزشک طبق سبب می شود. وی تواند به درمان این عارضه کمک کند»

## دوربین اجتماعی

ای کاش همیشه  
عید باشد

**علوی:** ای کاش نوروز زودتر از راه برسد تا چهره زشت برخی دیوار ها تالوهای تبلیغاتی بشود و رنگ و بویگزیر. برخی تالوها به خصوص آن هایی که در یکی از مراکز اصلی جا خوش کرده اند، از خوششان هم بیزار شده اند! بیخودنی است و از پاک سازی پوسترو ها بر که های تبلیغاتی خبری نیست. یکی می چسباند و دیگری بر می آید به آن می کشد و افکت دیگری را نصب می کند. فقط وقتی صدای گام های بهار نزدیک شود، می توان دلخوش بود که این عناصر رنگی تمیز و پاکیزه شوند و شریک نگین شوند.



**آتشپزی**



## سواد لازم

پودر قند ۱۸۰ گرم، آرد سفید ۱۸۰ گرم، آرد نخودچی ۱۸۰ گرم، روغن جامد ۱۸۰ گرم، پودر زنجبیل یک قاشق مرباخوری، پودر هل یک قاشق مرباخوری، گلاب یک دوم پیمانه و پودر پسته، گردو و نارگیل رنگی به میزان لازم.

## شیرینی قیطونی

**طرز تهیه**  
کره و پودر قند را با همزن برقی حداقل ۵ دقیقه هم می زنیم تا یکدست شود. آردها، هل و زنجبیل را اضافه می کنیم و با دست خوب ورز می دهیم یا یک بار از چرخ گوشت رد می کنیم. خمیر را یک نوبت داخل یالونی می گذاریم و استراحت می دهیم. سپس از خمیر خمیهای کوچک را بر می داریم، داخل گلاب می اندازیم و در پودرهای مختلف می غلتانیم. در فراز پیش گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه به مدت ۲۰ دقیقه می گذاریم تا بنفش شود.

## مشاوره حقوقی

علوی- خوانندگان روزنامه می توانند سوالات حقوقی خود را مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی... داور» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

## قرض الحسنه در زمان انعقاد قرارداد اجاره

چنان چه موجر با اجاره دادن محل کسب مبلغی تحت عنوان قرض الحسنه گرفته باشد که هنگام تخلیه مسترد کند، با فرض این که قرار داد بعد از اجرای قانون روابط موجر و مستأجر مصوب ۱۳۷۶ منعقد شده باشد آیا مستأجر در زمان تخلیه حق مطالبه سر قفلی به قیمت روز را دارد یا نه؟

مقدمه مطابق قانون مدنی (ماده ۱۹۱ قانون مدنی) به قصد استیفاء و طرف  
 ۲۴۴۴۴۴۴۴ محقق می شود و اموال مستحق مجهول است بر معانی عریضه  
 ۲۴۴۴۴۴۴۴ افاضل حکومت ادره اصحاب عقد بر زمان تخلیه عین  
 مستحق قرض الحسنة مبطلی را مستحضر در زمان انعقاد عقد اجاره به  
 مستحق پرداخت کند و قصد آن استرداد وجه مذکور در زمان تخلیه عین  
 مستحضر به نام بنابر این مبلغ مأخوذ قرض الحسنة ممکن نیست در طول  
 عقد زیاد یا تباعیل باشد حال آن که مبلغ عین قرض الحسنة سرقلی آنرا  
 طی زمان را دارد که پرداخت آن توسط موجر (با فرض افزایش  
 عادلانه خواهد بود. نتیجه این که موجر فقط مبلغی را که  
 مستحق دریافت داشته به مستحضر دست کرد.

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه و تلاشگر نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۹۸

**دبستان دخترانه غیر دولتی فاطمه الزهرا شیروان<sup>(س)</sup>**

 کلاس باسمن عفتی دوم	 پیش آبان خوشدل دبستان	 دبستان امیرعلی شجاع دبستان	 کلاس ریحانه رحیمی اول	 کلاس باسمن رضوانی دوم	 کلاس یلدا نادری دوم	 کلاس رها حسن زاده دوم	 کلاس تکنم مرغزاری دوم	 کلاس نمینا رمضان پور دوم	 کلاس نیوشا باصل دوم	 کلاس یلدا خوش اندام اول	 پیش نوریم محمدیان دبستان
 کلاس مهید سلیمانی دوم	 کلاس نارزین زهرا جوادی دوم	 کلاس نارزین زهرا شجاع دوم	 کلاس سانش زمانی سوم	 کلاس یلدا شمایی چهارم	 کلاس آتنا حاجی پور چهارم	 کلاس فائزه رمضانیان چهارم	 کلاس مهنم مقدس چهارم	 کلاس فاطمه زهرا حجازی سوم	 کلاس نرگس عطاردی سوم	 کلاس الینا دلیر دوم	 کلاس نارزین زهرا مایندی دوم
 کلاس محمدطاهر شاعری چهارم	 کلاس عباس شجاع چهارم	 کلاس حسین حکیمی چهارم	 کلاس یاسمن نادری سوم	 کلاس سانش احمدی ششم	 کلاس نارزین حسین پور پنجم	 کلاس فاطمه زهرا چمنی پنجم	 کلاس کونور حاجی زاده پنجم	 کلاس ملیکا بختیاری پنجم	 کلاس کونور داره پنجم	 کلاس زهرا رحیمی چهارم	 کلاس ملا محمدی چهارم
 کلاس عرفان عقی ششم	 کلاس محمدمهدی (پناه) چهارم	 کلاس مادرشا محمدی چهارم	 کلاس سارینا نیک سرشت سوم	<div>خیابان جنت جنت ۱۴ ۳۶۲۲۵۰۵۶</div>				 کلاس فاطمه نادری ششم	 کلاس زهرا فرهادی ششم	 کلاس صباء محمدی ششم	 کلاس افلیما رشید ششم
				<div>با سپاس از مدیر آموزگار فرهیخته جناب آقای عطاء جعفری و تشکر از همکاران گرامی</div>							
				<div>با سپاس از مدیر آموزگار مدبر خانم مریم صبور و همکاران محترم</div>							
<div>با سپاس از همراهی صمیمانه موسس فرهیخته: سرکار خانم فاطمه کبیری یزدی مقدم و مدیریت مدبر: سرکار خانم رقیه خداپناهی تشکر ویژه از معاونت معزز: سرکار خانم نجمه رستمی، خانم فائزه خیر آور (مشاور)، خانم زهرا مقامی (مری قرآن)، سمانه رشیدی (پیش دبستان) با تقدیر از زحمات معلمین دلسوز و مهربان: خانم کبری علیزاده (اول)، خانم رضوان غفوری راد (دوم)، خانم نرگس اسماعیل زاده (سوم)، خانم نسرين اسماعیل زاده (چهارم)، خانم رویا بهادرانی (پنجم)، خانم زهرا عطاردی (ششم) و خانواده های محترم دانش آموزان نمونه</div>											