



(پای میز کارشناس) (محمد معین وطن خواه)

## نگران گیر افتادن در آسانسور نباشید

افزایش جمعیت و کاهش فضای شهری باعث شده است شهروندان به آپارتمان نشینی روی بیاورند. در این بین، مهندسی هر سازه‌ای سعی دارد از نمونه قبلی خود پیشی بگیرد و امکانات و رفاهیات جدیدی در پروژه پیاده کند. شاید برای یک ساختمان دوطبقه وجود آسانسور ضرورتی نداشته باشد اما مطمئناً در آپارتمان‌هایی با تعداد طبقات بالا نبود آسانسور غیرمنطقی به نظر می‌رسد. با این حال، این امکان وجود دارد که آسانسورها دچار نقص فنی یا خرابی شوند که با انجام اقدامات مراقبتی می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

افزایش جمعیت و کاهش فضای شهری باعث شده است شهروندان به آپارتمان نشینی روی بیاورند. در این بین، مهندسی هر سازه‌ای سعی دارد از نمونه قبلی خود پیشی بگیرد و امکانات و رفاهیات جدیدی در پروژه پیاده کند. شاید برای یک ساختمان دوطبقه وجود آسانسور ضرورتی نداشته باشد اما مطمئناً در آپارتمان‌هایی با تعداد طبقات بالا نبود آسانسور غیرمنطقی به نظر می‌رسد. با این حال، این امکان وجود دارد که آسانسورها دچار نقص فنی یا خرابی شوند که با انجام اقدامات مراقبتی می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

### + دلایل نقص فنی و گیر کردن آسانسور

- قطع شدن ناگهانی برق که ممکن است ناشی از اختلال در شبکه یا خطای انسانی باشد.
- استفاده نادرست از آسانسور مانند سوار شدن افراد بیش از ظرفیت آسانسور.
- نقص مکانیکی و الکتریکی آسانسور که برای هر وسیله برقی امری طبیعی است.

### + گیر کردن در آسانسور هنگام قطعی برق

- خون سردی خود را حفظ کنید.
- از تمام شدن اکسیژن و خفگی در آسانسور نترسید زیرا دیوارهای کابین در مقابل هوا به طور کامل ایزوله نیستند. لذا هوا مطمئناً به داخل کابین راه پیدا می‌کند.
- سعی کنید باتری تلفن همراهتان را هدر ندهید تا اگر نیاز به تماس با بیرون داشتید به کمبود باتری برخوردید.
- در صورت حبس شدن در آسانسور به علت قطعی برق، با شماره‌های تلفنی که

می‌توانید پرسش‌های خود را در حوزه‌های مختلف اعم از حقوقی، انتظامی، ایمنی و... به سامانه پیامکی ۰۲۰۰۷۲۸۹ یا فرستید و یا با شماره تلفن ۰۵۱-۲۷۲۸۸۸۱۱-۵ در میان بگذارید در همین ستون منتظر پاسخ بمانید

(تیک سلامتی)



## نان را دوباره داغ نکنید

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که عادت دارند هنگام خرید نان مقدار بیشتری تهیه کنند و آن را در فریزر قرار دهند و بعد آن را روی گاز یا داخل مایکروویو داغ کنند، باید بگوییم: با این کار سلامتی‌تان را به خطر می‌اندازید. هنگامی که نان داغ می‌شود، اجزای نشاسته‌ای آن از بین می‌رود و به مواد خطرناکی مانند گاز متان تبدیل می‌شود که سرطان زاست. هم چنین گاز گوگرد دی‌اکسید تولید می‌کند که بر سیستم گوارش اثر سوء دارد و سبب زخم معده، روده و سوء هاضمه می‌شود.

سمیه اخترشناس

آشپز و شیرینی‌پز



## پیشنهاد سرآشپز

### کیک یخچالی

کیکی که امروز طرز تهیه آن را مطالعه می‌کنید از پرطرفدارترین و شناخته‌شده‌ترین کیک‌ها در دنیا است. دستور پخت بسیار ساده و راحتی دارد و می‌توان آن را بدون نیاز به فر هم آماده کرد. با توجه به مواد مفیدی که در آن به کار رفته است، یک میان وعده عالی نیز برای بچه‌ها به شمار می‌رود.

قیمت برای هر نفر:

۳۰۰ تومان



تعداد:

۲۲ نفر



زمان تهیه:

۲۰ دقیقه



بیسکویت پتی پور

۲ بسته

شیر

یک لیوان

کره ذوب شده

نصف لیوان

پودر قند

یک سوم لیوان

پودر کاکائو

۲ قاشق غذاخوری



## زندگینو

شنبه  
۲۲ خرداد ۱۴۰۰  
آذی‌الهدیه ۱۴۴۲ شماره ۳۴۰۶

(۶)

### + افراد بیرون از آسانسور باید چه کار کنند؟

- در گام بعدی سعی کنید با فرد داخل آسانسور ارتباط بگیرید و از سلامت او اطمینان یابید.
- اگر احیاناً از افراد داخل کابین فردی بیماری قلبی دارد یا حالش خوب نیست، به سرعت اورژانس را خبر کنید. در غیر این صورت، مطمئن شوید که کابین هم‌تراز با یک طبقه متوقف شده یا بین طبقات گیر کرده است.
- اگر کابین هم‌تراز با طبقه متوقف شده باشد، می‌توانید با کمک کلیدهای اضطراری که معمولاً دست‌مدیر ساختمان ویکی دو همسایه دیگر است در راباز کنید تا افراد بیرون بیایند.
- در شرایطی که کابین بین طبقات گیر کرده باشد، فوری به آتش‌نشانی زنگ بزنید و از اقدام خودسرانه بپرهیزید.
- نکته: بهتر است از آسانسور هنگام بروز نقص فنی، در زمان آتش‌سوزی، هنگام زلزله یا پس از آناستفاده نکنیم.



● بیسکویت را با دست خرد کنید یا کمی بکوبید. سپس شیر و کره را به آن بیفزایید و با هم مخلوط کنید.



● پودر قند الک شده و کاکائو را با دیگر مواد خوب مخلوط کنید تا یکدست شود.



● خمیر را داخل قالب سیلیکونی بریزید و با پشت قاشق خوب صاف کنید. قالب را ۱۰ دقیقه تا یک ربع داخل فر یزر بگذارید و بعد قطعات کیک را از آن خارج کنید.

### + نکته‌ها

- در صورت تمایل می‌توانید از مغز گردوی خرد شده، کنجد یا نارگیل برای تزئین روی کیک‌ها استفاده کنید. بسیار خوشمزه‌تر خواهد شد.
- اگر قالب سیلیکونی ندارید، می‌توانید کف قالبی را کمی خیس کنید، یک نایلون داخل آن بگذارید و بعد مواد را داخلش بریزید.

@nazbanoo\_food

● برای دریافت کامل دستور غذاها و کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید.