



شاد فر-آش گوجه سبز یکی از آش های تابستانی محبوب در ایران است. همان طور که از نامش برمی آید با گوجه سبز یا آلوچه های ترش در ست می شود. البته اگر شما هم از خوردن آش های ترش لذت می برید، می توانید این میوه را فریز کنید و در دیگر ماه های سال هم آش خوشمزه و ملس گوجه سبز را بپزید. این آش خوشمزه هم با گوشت چرخ کرده و هم بدون گوشت تهیه می شود که نوع دوم آن مناسب گیاهخواران است.

مواد لازم



- گوجه سبز: ۳۵۰ گرم
- سبزی آش: ۵۰۰ گرم
- عصاره گوشت یا مفر قلم:
- یک لیوان دسته دار
- پیاز: یک عدد متوسط
- نخود: یک لیوان دسته دار
- عدس: ۷۲ لیوان دسته دار
- برنج نیم دانه: ۷۲ لیوان دسته دار
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن مایع سرخ کردنی: به میزان لازم

دستور پخت

برای درست کردن آش گوجه سبز ابتدا باید حبوبات را خیس، سپس بقیه مواد را آماده کنید و به ترتیب آن ها را بپزید. استفاده از چاشنی ها هم در طرز تهیه آش گوجه سبز اختیاری است. اگر از زمان پخت حبوبات چشم پوشی کنید و آن ها را در زودپز بپزید، به خاطر نداشتن گوشت در این روش تهیه آش گوجه سبز، زمان پخت کوتاه است. قبل از شروع به آشپزی، حبوبات را خیس شده و سبزی آش را تمیز کنید و بشویید. در نخستین مرحله، پیاز را پوست و نگینی خرد کنید تا در روغن تفت داده و سبک و طلایی شود. زردچوبه و فلفل سبز را به پیازها اضافه کنید و چند ثانیه تفت دهید تا خامی آن ها گرفته شود.

عدس، نخود و برنج را که از قبل خیس خورده بودند، آبکش کرده و به پیاز وادویه ها اضافه کنید. آب قلم را به همراه دو لیوان آب، به مواد اضافه کنید و حرارت را بالا بپزید تا مواد بجوشند. اگر از عصاره های بسته بندی گوشت استفاده می کنید، قبل از اضافه کردن به مواد، آن را در مقداری آب حل کنید تا گلوله نشود، سپس به مواد اضافه کنید.

وقتی مواد داخل قابلمه شروع به قل زدن کردند، حرارت را روی ملایم تنظیم کنید و در ظرف را بگذارید. اجازه دهید حبوبات کامل بپزند و نرم شوند. سپس گوجه سبزها را بشویید و چوب آن ها را جدا کنید. بعد از پختن حبوبات، گوجه سبزها و سبزی آش را به مواد داخل قابلمه اضافه کنید. حدود پانزده تا بیست دقیقه صبر کنید تا گوجه سبزها بپزند و نرم شوند. نمک آش را بچشید و آن را اندازه کنید. وقتی آش پخت، روی آن را با پیاز داغ، نعنای داغ و سیر داغ تزیین و سرو کنید. بعد از اضافه کردن گوجه سبزها و سبزی آش، بهتر است در قابلمه را روی ظرف نگذارید ولی حرارت را روی شعله ملایم تنظیم کنید تا آش نسوزد. باز گذاشتن در قابلمه سبب می شود رنگ آش شما تیره نشود.

نکته های ریز برای آش گوجه سبز

- در تهیه آش گوجه سبز از حبوبات دلخواه مثل لپه، لوبیا چیتی، لوبیا سفید و عدس به همراه بلغور گندم یا برنج نیم دانه استفاده کنید.
- به عنوان چاشنی و برای طعم دهی بیشتر می توانید از مقداری آبلیمو به دستور آش گوجه سبز استفاده کنید.
- اگر می خواهید هنگام خوردن آش، هسته های گوجه سبز را زیر دندان احساس نکنید، می توانید از قبل، گوجه سبزها را در کمی آب بپزید و بعد از نرم شدن، هسته ها را جدا کنید. سپس گوشت گوجه سبزها را در آش بریزید.
- اگر در طرز تهیه آش گوجه سبز از بلغور گندم یا برنج نیم دانه استفاده می کنید، مراقب باشید آشتان ته نگیرد. در این صورت باید هر چند دقیقه یک بار، مواد داخل قابلمه را هم بزنید.
- در صورت دلخواه می توانید کمی رشته آش هم به مواد اضافه کنید. افزودن رشته باید در پانزده دقیقه نهایی پخت آش گوجه سبز باشد.
- مانند همه آش های اصیل ایرانی، در طرز تهیه آش گوجه سبز هم از سبزی آش استفاده می شود. سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و شویب است که ترکیب آن ها مساوی است. می توانید از چند برگ اسفناج یا برگ چغندر هم برای سبزی آش استفاده کنید. ولی میزان آن ها باید کمتر باشد.

چرا نباید عسل را گرم داد؟

اگر عادت به خوردن شیر و عسل گرم دارید، اجازه بدهید شیر کمی ولرم شود، سپس عسل را به آن اضافه کنید. بررسی های پژوهشگران حوزه سلامت نشان می دهد حرارت دادن عسل سبب از آشدن ماده ای شیمیایی به نام هیدروکسی متیل فووفورال ۵ می شود که نوعی ماده سمی در طبیعت است. به بیان دیگر ماده ای سرطان زاست. بنابراین، مخلوط کردن عسل با شیر داغ افزون بر اینکه خواص عسل را از بین می برد، آن را به ترکیبی سمی نیز تبدیل می کند. بر اساس این پژوهش ها دمای مجاز برای عسل کمتر از ۶۰ درجه سانتی گراد است.

قرار دادن جاکفشی در مشاعات نمونه ای از تصرف عدوانی است و پیگرد قانونی دارد

سمیرا شاهیان، در ساختمان چند طبقه ما، دو واحد مسکونی در طبقه همکف است که مدیر از ساکنان آن ها خواسته کفش هایشان را پشت در نگذارند، زیرا ورودی ساختمان و محل ورود به آسانسور است بنابراین نمای نازیبا یی ایجاد می کند. در حالی که ساکنان سایر واحدها توجهی به این موضوع ندارند و می گویند در راهروی مربوط به آن ها رفت و آمدی از سایر طبقات نیست. می خواستم بدانم حق با کیست؟ آیا ممکن است فقط برای دو واحد در یک آپارتمان قانون گذاشت و بقیه را استثنا کرد؟، یا ساکن ساختمانی سه طبقه هستیم که به تازگی به آن نقل مکان کرده ایم. یکی از همسایه هایمان بسیار پر رفت و آمد است. بارها به او تذکر داده ایم نباید کفش هادر راه پله رها شوند، هم رفت و آمد را دشوار و خطرناک می کند و هم فضای زشت جلوه می دهد. ولی او پاسخ می دهد اجاره خانه می دهیم و کفش هایمان را هم جلودر خانه خودمان می گذاریم. قانونی برای قانع کردن چنین شخصی وجود دارد؟، پیام های شهروندانی که به آن ها اشاره شد فقط دو نمونه از اختلاف های آپارتمان نشینی بر سر موضوع ساده ای مانند کفش است. از آنجا که بخش های اشتراکی برای ساکنان یک ساختمان چند طبقه مسکونی زیاد است، این تنش ها همیشه بوده است. گاهی بر سر موضوع پیش یا افتاده ای مثل رها کردن کفش ها پشت در آپارتمان و گاهی هم بر سر استفاده نادرست از انشعاب های مشترک آب و برق و گاز. از همین رو این بار به «مزاحمت های کفشی، در آپارتمان ها پرداخته ایم، موضوعی به ظاهر کم اهمیت و حل شده. ولی منشأ ایجاد خیلی از اختلاف هادر ساختمان های مسکونی.

مشکلات کفشی

اگر هر کدام از ساکنان در ساختمان های چند طبقه بخواهد کفش خود را جلودر واحد مسکونی رها کند مشکلاتی ایجاد می شود؛

مزاحمت در رفت و آمد

جانمایی جاکفشی در قسمت مشترک پاگردها یا جلودر آپارتمان، ایجاد مزاحمت برای ساکنان در رفت و آمد هایشان می شود. برای نمونه یک روز را در نظر بگیرید که به هر دلیلی آسانسور خارج از سرویس باشد و همسایه ها بخواهند از راه پله رفت و آمد کنند. در چنین شرایطی کفش های رها شده پشت درها و گذاشتن جاکفشی، فضای محدود تر می کند. نمونه دیگر، زمانی است که یکی از همسایه ها قصد اسباب کشی دارد، جاکفشی ها با محدود کردن فضا، حمل وسایل را دشوار تر می کند. از همین رو جانمایی جاکفشی در مشاعات ساختمان ممنوع است.

به هم خوردن نظم

از طرف دیگر گذاشتن جاکفشی در مشاعات، نظم را به هم می زند. در واقع همان طور که رها کردن چندین جفت کفش، پشت در هر واحد و مرتب و جمع آوری نکردن آن ها سبب به هم ریختگی آپارتمان می شود، استفاده از جاکفشی پشت در هر واحد هم موجب نا هماهنگی می شود. تصور کنید وارد یک آپارتمان شوید و در هر طبقه و هر پاگرد، جاکفشی هایی با رنگ ها و طرح های مختلف ببینید. بدون شک این نماها برای شما جذاب نیست.

قانون های کفشی

بر اساس قانون مشاعات (بخش های اشتراکی) ساختمان، ساکنان همه واحدهای ساختمان باید از قسمت مشاعات تا اندازه مشخصی استفاده کنند. برای نمونه اگر برای یک واحد میهمانی می آید، صاحب خانه باید کفش میهمانان خود را داخل جاکفشی قرار دهد تا تعداد زیاد کفش درون راهرو ساختمان نباشد.

ماده ۴۷

مطابق ماده ۴۷ قانون تملک آپارتمان ها نیز گذاشتن کفش، دمیایی و جاکفشی در پشت در آپارتمان و در محوطه راهروها ممنوع است.

ماده ۳

تبصره ماده ۳ آیین نامه قانون تملک آپارتمان ها یادآوری می کند که گذاشتن کفش جلودر آپارتمان ممنوع است. زیرا زبایی و نظم ساختمان را برهم می زند. افزون بر این گاهی ممکن است کفش ها از سوی افراد غریبه سرقت و این موضوع سبب به وجود آمدن تنش و اختلاف بین اهالی ساختمان شود.

توافق های کفشی

توافق بر سر گذاشتن کفش در راهروها، یکی از راهکارهای مفید در ایجاد یکدستی و نظم در ساختمان و برطرف شدن اختلاف های ناشی از مزاحمت کفش هاست. برای این منظور می توان ابتدا با مدیریت و همه ساکنان صحبت کرد و پس از توافق، به همه این اجازه داده شود که چند جفت کفش را در بیرون از واحد خود بگذارند. ولی مخالفت حتی یک نفر از ساکنان می تواند سبب ممنوعیت گذاشتن کفش یا جاکفشی در راهرو شود. همچنین اهالی یک ساختمان می توانند بر سر تهیه جاکفشی یک شکل برای همه واحدهای مسکونی هم توافق کنند، یک جاکفشی با این شرایط:

- ابعاد مناسبی داشته و برای قرار دادن کفش های همه اعضای خانواده جای کافی داشته باشد.
- آن قدر بزرگ و دست و پا گیر نباشد که سبب تجاوز به حریم خانه همسایه شود.
- در دراز باشد تا نمای کفش های چیده شده در طبقات آن، فضای راهرو ورودی ساختمان را نا زیباتر نکند.

بهداشت و کفش های رها شده

بارها کردن انواع کفش ها که احتمالا حاکی و کثیف هم هستند، در راهروهای ساختمان بوی بد و نامطبوعی پراکنده می شود. برای همین لازم است بهداشت کفش ها را رعایت کنید. کفش هایی که کف آن حاکی و کثی است را باید کامل تمیز کنید و سپس داخل جاکفشی قرار دهید. همچنین در جاکفشی راهم برای چند دقیقه باز بگذارید تا جریان هوای مانع از رشد قارچ ها و عوامل بیماری زا در کفش ها شود. مزیت دیگر جمع کردن کفش ها از راهروها، حفظ سلامت کودکان است. در بیشتر مواقع ساکنان آپارتمان ها کودکانی باز یگوش دارند که دوست دارند هر چیزی را به دست بگیرند. با جمع آوری کفش ها از داخل راهروها و قرار دادن آن هادر جاکفشی دیگر کفش های آلوده در دسترس خردسالان قرار نمی گیرد.

این کفش های مزاحم

فضاهای مشاع

در آپارتمان کجاست؟

در آپارتمان برخی از فضاها بین همسایه ها مشترک است که عبارت هستند از:

- راه پله ها
- پاگردها
- پارکینگ
- پشت بام
- آسانسور
- حیات

حکم قانونی

حد و حدود استفاده از مشاعات را قانون و عرف مشخص می کند، ولی از آنجا که راه پله از مشاعات محسوب می شود اگر صاحب حقی از حد و حدود قانونی و عرفی خود تجاوز کند، حق طرح دعوی رفع مزاحمت برای شریک دیگر پابرجاست.

- کسانی که داخل آپارتمان فضای کوچکی دارند می توانند از یک جاکفشی کوچک استفاده کنند یا اینکه متناسب با فضایی که در اختیار دارند، یک جاکفشی دیواری تهیه کنند تا به دلیل جای کم مجبور به گذاشتن کفش در راهروی آپارتمان نباشند.
- انداختن یک پادری جلودر واحد و تمیز کردن کفش ها روی آن سبب می شود کثیفی و آلودگی به داخل واحد راه پیدا نکند و دیگر دلیلی برای رها کردن کفش هادر جلودر آپارتمان وجود نداشته باشد.
- گذاشتن کفش و کلدان و وسایل دیگر در راهرو و یا راه پله تجاوز به حقوق سایر ان محسوب می شود و ساکنان نباید به آن بی توجه باشند.
- کسی حق ندارد مشاعات را جز ملک خود بداند و هر تصرفی بخواهد به نفع خود در آن محل انجام دهد.