



شادفر- با اینکه میرزا قاسمی، غذای محلی شهرهای شمال کشور است، طرفداران آن در بیشتر مناطق کشور دستور پختش را بلدند و از آن بهره می‌برند. این خوراک محلی حاوی پتاسیم و مفید برای افراد مبتلا به فشار خون بالاست.

از دیگر ویژگی‌های میرزا قاسمی این است که حاوی فیبر، پروتئین، آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، کربوهیدرات و انواع ویتامین‌های A، D، C و گروه ویتامین‌های B مانند B۲، B۶ و B۱۲ است. از این رو افرادی که قصد دارند وزن خود را کم کنند، برای کم شدن اشتها و بیشتر شدن احساس سیری در خود می‌توانند میرزا قاسمی بخورند.

همچنین میرزا قاسمی به علت داشتن

آهن، غذایی مفید برای مبتلایان به کم‌خونی است. با توجه به همه فایده‌های این غذای شمالی، نگاهی به دستور پخت آن انداخته ایم که در ادامه می‌آید.



مواد لازم (پنج تا ۶ نفر)

- بادمجان: پنج عدد
- گوجه‌فرنگی: هشت عدد
- سیر: هفت تا هشت حبه
- تخم‌مرغ: چهار عدد
- روغن زیتون: یک استکان
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، دارچین و زنجبیل به مقدار لازم

دستور پخت میرزا قاسمی

- نخست بادمجان‌ها را کبابی و پوست آن‌ها را جدا کنید. سپس آن‌ها را خوب بکوبید تا به شکل پوره دربیایند.
- داخل ماهیتابه کمی روغن بریزید و پس از اینکه روغن داغ شد، گوجه‌فرنگی خردپارنده شده را داخل ماهیتابه بریزید. در این مرحله سیر خرد و بادمجان‌های کوبیده شده را به مواد اضافه کنید تا به خوبی بپزند.
- ادویه‌های دلخواه و تخم‌مرغ‌ها را هم به مواد درون ماهیتابه بیفزایید و صبر کنید تا به خوبی بپزند.

یک راهکار کاربردی

- بادمجان حاوی آلکالوئیدی به نام «سولانین» است، بنابراین مصرف این ماده غذایی در افرادی که معده ضعیفی دارند، ممکن است آلرژی و مسمومیت ایجاد کند. ولی راه حل ساده‌ای برای از بین بردن این ماده وجود دارد. پیش از پختن بادمجان باید نخست پوست آن را جدا و سپس آن را ورقه‌ورقه کنید و روی ورقه‌ها نمک بپاشید. در این صورت آب زردرنگ و حاوی سولانین از بادمجان خارج می‌شود. در نظر داشته باشید بادمجان‌های تلخ سولانین بیشتری نسبت به بادمجان‌های شیرین دارند.

آموزش‌های آسانسوری



شادفر

- پس از فشردن کلید، از صفحه کلید فاصله بگیرید؛ زیرا امکان دارد دیگران قصد رفتن به طبقه دیگری را داشته باشند که لازم آن زدن کلید دیگر است.
- اگر کلید طبقه‌ای که می‌خواهیم برویم از قبل زده شده است، از زدن دوباره آن خودداری کنیم؛ زیرا هم نیازی به این کار نیست و هم در برخی از آسانسورها با فشردن دوباره کلید، دستور لغومی شود.
- در صفحه کلید آسانسورها دو کلید قرار دارد که یکی برای باز کردن در آسانسور و دیگری برای بستن آن است فقط در شرایط لازم از این دو کلید استفاده و به جهت فلش در این دو کلید دقت کنیم تا اشتباهی به جای هم فشرده نشوند.
- اگر به دلیل شلوغی به صفحه کلید دسترسی نداریم مؤدبانانه از کسی که امکان زدن کلید طبقه مورد نظر ما را دارد، بخواهیم این کار را انجام دهد.
- معمولاً جهت ایستادن در آسانسور روبه در است. پس بعد از زدن کلید و رفتن به انتهای کابین روبه روی در بایستیم.
- تا جای امکان به انتهای کابین آسانسور برویم تا فضا برای سوار شدن دیگران باز شود.
- باز کوله‌پشتی داریم آن را جلوی پای خود بگذاریم تا جای یک پا دو نفر دیگر را نگیرد.
- با صدای بلند یا با تلفن همراه در جای محدودی مانند آسانسور صحبت نکنیم؛ زیرا این کار نقض حقوق دیگران محسوب می‌شود.
- مراقب اتاق آسانسور باشیم و به کودکان بیاوزیم که آسانسور برای بازی نیست.

بالا و پایین یک مسیر کوتاه

رعایت حق تقدم در زمان استفاده از آسانسورهای عمومی، از قوانین نانوشته در فرهنگ شهروندی ماست

سمیرا شاهپیان یکی‌شان که داخل آسانسور بود، گفت: «تشریف بیار بد قربان» و یکی دیگرشان که قصد داشت وارد آسانسور شود جواب داد: «لطف دارید». اگر کسی این تعارف‌ها را بین دو نفر در زمان استفاده از آسانسور شنیده باشد و برایتان تعریف کند، برداشت شما از عمومی یا خصوصی بودن آسانسور کدام است؟ به احتمال قوی پاسخ می‌دهید آسانسور خصوصی، یعنی در آپارتمان یا ساختمانی با رف و آمدهای محدود. شاید هم بگویید: نمی‌دانم. ولی من که چنین تعارف‌هایی در آسانسورهای عمومی نشنیده‌ام. اگر راستش را بخواهید مادر آسانسورهای عمومی، نه تنها کمتر شاهد این تعارف‌ها و خوشامدگویی‌ها با یکدیگر هستیم بلکه به رعایت حق تقدم هم هیچ توجهی نداریم. حتماً باید نشان بازدارنده «حق تقدم» که با شکل مثلث برعکس در قوانین مربوط به رانندگی وجود دارد را در آسانسورها هم نصب کنند تا برخی متوجه شوند این علامت فقط مربوط به سرچهارراه‌ها نیست. واقعیت این است که در زندگی آپارتمان‌نشینی امروزه، آسانسور یکی از آن امکانات ضروری است که ما شهروندان نباید اجازه دهیم بی‌توجهی‌مان به سایر افراد استفاده‌کننده، سبب آزرگی خاطر و اتلاف وقت و انرژی آن‌ها شود. موضوعی که قرار است در مطلب پیش‌رو بیشتر درباره آن بدانیم.



۳۰ سال

آسانسور
تا ۳۰ سال عمر مفید
• با توجه به اینکه قطعات آسانسور هر کدام دارای عمر مفید متفاوتی هستند، باید در بازه‌های ۲۰ تا ۱۰ ساله بررسی و در صورت نیاز تعمیر شوند.

۳۰ روز

زمان سرویس آسانسور برای پیشگیری از خطرات احتمالی

۱۰ سال

زمان تعویض قطعات فنی آسانسور به دلیل پیشرفت تکنولوژی و بهینه‌سازی مصرف انرژی

۲۰ سال

زمان نیاز به نوسازی آسانسور

آسانسور سواری با چاشنی فرهنگ

رعایت حق تقدم و اولویت استفاده در آسانسورهای عمومی، فقط محدود به یک قانون نیست، بلکه جزئیاتی دارد که توجه به همه آن‌ها ضروری است. امروزه بیشتر پل‌های هوایی عابر پیاده، ایستگاه‌های قطار شهری، ساختمان‌های پزشکان و بیمارستان‌ها، اداره‌ها و مراکز تجاری و رفاهی از مزیت آسانسور برخوردار هستند؛ امکانی که هم برای بیشتر شدن رفاه شهروندان ایجاد شده و هم محلی برای نشان دادن فرهنگ شهروندی و پختگی اجتماعی شهروندان است، ولی برخی از رفتارها در زمان استفاده از آسانسورهای عمومی به دور از فرهنگ شهروندی است که در ادامه به نمونه‌ای از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

آسانسور پُر از بوی خوراکی است

آسانسورهایی که در فروشگاه‌های بزرگ مواد خوراکی، رستوران‌ها و فست‌فودها هستند معمولاً پُر از بوی چیپس و پفک و کالباس و سوسیس هم هستند، در حالی که حضور کوتاه در اتاق آسانسور جایی برای خوردن و آشامیدن نیست. مافزون بر اینکه پس از خوردن غذا و زمان خارج شدن از رستوران‌ها و سالن‌های فود کورت باید صورت و ظاهرمان را بررسی کنیم تا مطمئن شویم مرتب و آراسته هستیم. بهتر است دهانمان را هم بشوییم تا در زمان حضور در آسانسور، بوی غذا دیگران را آزار ندهد. از این رو خوردن سیر و پیاز یا حتی استفاده از عطرها و تند وقتی که می‌دانیم در طول روز ممکن است در چند محیط عمومی قرار بگیریم و از آسانسور استفاده کنیم، کار درستی نیست و سبب آزار دیگران می‌شود. همچنین نباید باقی‌مانده ساندویچ یا خوراکی‌مان را در داخل آسانسور بخوریم. به کودکانمان هم باید آموزش دهیم که داخل اتاقک کوچک آسانسور، جای مناسبی برای خوردن خوراکی‌هایی که در دست دارند نیست.

آسانسور خارج از دسترس است

نگه داشتن در آسانسور برای رسیدن فردی که همراه ماست ولی برای نمونه به خاطر شارژ کردن مین کارت، کمی دیرتر به آسانسور رسیده است در نگاه اول شاید یک کار دل‌سوزانه به نظر بیاید در حالی که از نظر دیگر مسافران که باید معطل بمانند کاری ناخوشایند است. بنابراین فرهنگ استفاده از آسانسور حکم می‌کند اگر در اتاقک تنها هستیم می‌توانیم آن را برای فرد همراه، دوست یا همکار یا هر کسی که می‌خواهیم به ما برسد، نگه داریم. ولی در زمانی که سایر مسافران در اتاقک ایستاده‌اند یا اجازه دهیم در بسته شود یا خودمان از آسانسور خارج شویم.

آسانسور برای افراد ناتوان است

جوانی که بی‌توجه به افراد میان‌سال روی صندلی اتوبوس می‌نشیند یا وارد آسانسور می‌شود، شهروندی با اعتماد به نفس نیست، بلکه کسی است که اولویت را به راحتی خودش می‌دهد نه حق تقدم. در بعضی از مکان‌ها مانند ایستگاه‌های قطار شهری می‌بینیم که در کنار آسانسور برجسی نصب شده است که تذکر می‌دهد این آسانسور برای افراد ناتوان مانند سالمندان و افرادی با ناتوانی جسمی تعبیه شده است. پس با توجه به حجم زیاد رفت‌وآمد در این مکان‌ها، باید بدانیم که این آسانسورها و عابری این افراد است و حق تقدم استفاده از آن برای همان گروهی است که نوشته شده است.

درس‌های عمومی

آسانسورهای عمومی به‌طور معمول یا همراه با فرد متصدی یا بدون متصدی هستند. اگر متصدی داخل آسانسور باشد تا حد زیادی روی رفتار استفاده‌کنندگان نظارت دارد، برای نمونه از بارگذاری بیش از اندازه در آسانسور و همچنین ورود بیش از حد مجاز در کابین جلوگیری و حفظ نظم و نظافت در اتاقک را یادآوری می‌کند. ولی اگر آسانسور، بدون متصدی باشد درس‌های عمومی بودن شروع می‌شود.

قانون حق تقدم

واقعیت این است که قانون حق تقدم آسانسور مانند قانون حق تقدم اتوبوس و قطار شهری است؛ همیشه حق تقدم با کسی است که می‌خواهد خارج شود. پس وقتی که در آسانسور بازمی‌شود باید با ایستادن در دو طرف کابین، راه را برای کسانی که می‌خواهند از آسانسور خارج شوند باز کنیم و بعد سوار شویم.

چشم‌سوم در آسانسور

در بیشتر آسانسورهای عمومی دوربین نصب می‌شود تا روی رفت‌وآمدهای داخل چه از نظر حفظ امنیت و چه اضافه بار نظارت شود. در این صورت دوربین، فعالیت‌ها را ذخیره می‌کند و سبب می‌شود تا افراد محتاطانه عمل کنند و به قوانین آسانسوری بیشتر اهتمام ورزند.

ضرورت مراقبت از اموال

به دلیل نزدیکی بیش از اندازه افراد در شلوغی آسانسور، گاهی این شلوغی تبدیل به یک فرصت برای جیب‌برها می‌شود تا به دور از چشم افراد حاضر در آسانسور و دوربین‌ها دزدی کنند. بنابراین احتیاط شرط عقل است و مانند هر مکان عمومی دیگر در آسانسورهای عمومی هم مراقب جیب‌ها و کیف‌هایمان باشیم.

حمل بار در آسانسور

در آسانسورهای فرودگاه‌ها، ترمینال‌ها و فروشگاه‌های بزرگ که امکان حمل بار در آن وجود دارد، باید بارها را نزدیک به خود نگه داریم به گونه‌ای که برای بقیه افراد داخل آسانسور مزاحمت ایجاد نشود. این نکته در سوار شدن و پیاده شدن هم اهمیت دارد.

اعداد آسانسوری

بهتر است در آسانسور دست‌ها را در پهلو قرار دهیم. مراقب باشیم تا با مسافران دیگر تماس فیزیکی نداشته باشیم و با توجه به تعداد افراد به قانون‌های عددی توجه کنیم.



اگر فقط دو نفر در آسانسور هستند، بهتر است در دو طرف اتاقک بایستند.



اگر چهار نفر در آسانسور حضور دارند باید هر کدام از آن‌ها در یک گوشه بایستند.



اگر مسافران آسانسور پنج نفر و بیشتر باشند باید در هر ضلع اتاقک یک نفر بایستند و نفر آخر در وسط بایستد.