



شاد فر-سوپ لوبیا سیاه یک غذای گیاهی سرشار از پروتئین است که می‌توانید آن را در سبکی دقیقه آماده کنید. این غذا برای وعده‌های نهار یا شام و میان وعده مناسب است و کسانی که به محصولات دامی علاقه ندارند یا به مواد گیاهی تشکیل دهنده آن دسترسی ندارند می‌توانند آن را با آب مرغ و خامه ترش نیز تهیه کنند.

مواد لازم
روغن زیتون: یک قاشق چای‌خوری
پیاز خردشده: یک عدد
سیر: یک حبه
پودر زیره: یک قاشق چای‌خوری
پونه کوهی (ارگانو): یک قاشق
چای‌خوری
فلفل قرمز و نمک: یک دوم قاشق
چای‌خوری
فلفل قرمز خردشده: یک عدد
لوبیا سیاه پخته‌شده: چهار فنجان
گوجه‌فرنگی (خردشده): دو عدد
سبزی یا آب‌گوشت مرغ
(از آب نیز می‌توانید استفاده کنید): چهار فنجان
آووکادو (ورقه شده): یک عدد
لیموترش: دو عدد (یک عدد آب گرفته‌شده و یک عدد برای تزئین)
استریپس ذرت مکزیک: یک مشت
خامه‌ترش (بدون لبنیات یا عادی)

- دستور پخت سوپ لوبیا سیاه
- قابلمه را روی شعله متوسط می‌گذاریم. پیاز، سیر و فلفل قرمز را در روغن زیتون و ¼ فنجان آب گوشت به مدت ۵-۳ دقیقه تفت می‌دهیم تا اندکی نرم‌تر شوند. اگر از آب گوشت یا آب استفاده می‌کنیم، کمی نمک هم بهتر است اضافه شود. آب یا آب گوشت را به آرامی به قابلمه اضافه می‌کنیم.
- اندکی زیره، ارگانو (پونه کوهی)، فلفل دودی و نمک را به سبزیجات اضافه می‌کنیم و به آرامی دو دقیقه روی حرارت می‌گذاریم.
- لوبیا سیاه، گوجه‌فرنگی و باقی آب یا آب گوشت را به ترکیب اضافه می‌کنیم. در صورت نیاز دوباره اندکی نمک می‌پاشیم. حرارت اجاق را کم می‌کنیم و ظرف حاوی مواد را پنج تا بیست دقیقه روی شعله می‌گذاریم.
- با استفاده از یک همزن، حدود یک چهارم یا نصف سوپ را پوره و باقی‌مانده آب گوشت را به آن اضافه می‌کنیم.
- از آب لیمو، ورقه‌های آووکادو، نان ذرت مکزیک و خامه‌ترش برای تزئین و طعم‌دهی به این غذای رژیمی و پروتئینی می‌توانیم استفاده کنیم.

● ارزش غذایی سوپ لوبیا سیاه
۲۰۰ کالری انرژی
۱۱ گرم پروتئین
۳۴ گرم کربوهیدرات

لکه‌زدایی از روی مبل

شاد فر

ایجاد لکه‌های روی مبل به‌ویژه کاناپه بسیار متداول است. اگر لکه خون روی مبل گرفتارتان کرد، می‌توانید برای لکه‌بری از محلول سرکه، آب نمک و آب اکسیژنه استفاده کنید. پاک کردن لکه خون از روی مبل به‌مراتب از پاک کردن لکه روی فرش دشوارتر است. به یاد داشته باشید که پاک کردن لکه خون خشک شده از سطح فرش با پاک کردن لکه خون مبل ممکن است اندکی باهم تفاوت باشند. برای همین مواردی را به‌طور اختصاصی برای تمیز کردن لکه خون خشک شده و تازه از روی مبل یادآوری می‌کنیم.



۱. آمونیاک

مقداری محلول آب و آمونیاک درست کنید. با استفاده از اسپری آب‌پاش محلول را به سطح لکه‌روی مبل اسپری کنید. اجازه دهید محلول کمی روی لکه باقی بماند. سپس با استفاده از یک اسفنج خشک سعی کنید سطح روی مبل را خشک کنید. از سایش یا رچه مبل خودداری کنید.

۲. پودر بچه

کمی عجیب به نظر می‌رسد که از پودر بچه بخواهیم برای پاک کردن لکه خون خشک شده روی لوازم مختلف یا پارچه مبل استفاده کنیم، اما کار بردی است. با استفاده از پودر بچه و آب، خمیر تهیه کنید و آن را روی لکه بگذارید. اجازه دهید خمیر پودر بچه خشک شود. سپس آن را از روی لکه جدا کنید. اگر لکه کم‌رنگ‌تر شد از محلول آب نمک برای ادامه شست‌وشوی لکه خون خشک شده روی مبل استفاده کنید.

۳. محلول آب و صابون

با استفاده از صابون و آب سرد مقداری کف درست کنید. این کف را روی لکه قرار دهید. اجازه دهید مدتی باقی‌ماند. سپس محل را با یک پارچه یا اسفنج خشک تمیز کنید. این کار را تا جایی ادامه دهید که لکه از بین برود.

مصرف گرایبی پلاستیکی

نگاهی به آمارهای تولید، مصرف و بازیافت پلاستیک که هشدار برای زندگی مصرف‌زده امروز ماست

سمیرا شاهیان | کدام یک از مادی‌های حاضر هست از چه زمانی به جای سفره‌های بزرگی که در خانه هر ایرانی بود، سفره‌های پلاستیکی طرح‌دار روی فرش‌ها پهن شدند؟ شاید حالا که انواع تولیدات پلاستیکی، زندگی ما را احاطه کرده‌اند، دیگر برگشتن به چنین تاریخ‌هایی مهم نباشد، بلکه تغییر دادن سبک زندگی مان به پسماند صفر، با اهمیت و ضروری باشد. آن روزها به پلاستیک‌ها، بله، گفتیم زیرا که کارمان را آسان کردند. دیگر نیاز نبود هر دفعه سفره‌ها را دستمال بکشیم و بار دیگر پهنشان کنیم، کافی بود ماهی یک بار یک رول سفره پلاستیکی بخریم و غذاها را رنگارنگمان را توی آن بچینیم و نوش جان کنیم. آن روزها زمان زیادی از مهمانی‌ها پای سینک ظرف‌شویی برای شستن ظرف‌های گذشت و این روزها در چند دقیقه سفره مهمانی جمع می‌شود و کسی به زحمت نمی‌افتد. اشکال کار فقط جایی است که دیروز از آن غافل بودیم. اقیانوس پلاستیک. این عبارت اشاره به حجم زیاد پلاستیک‌های رها شده در جهان دارد. دیروز هرگز نمی‌دانستیم رواج پدیده آماده‌خوری، زندگی صنعتی و بی‌علاقگی به چند بار مصرف بودن ظروف مختلف، امروزمان را با انفجار حضور پلاستیک‌ها روبه‌رو کند.

در کشور ما سالانه ۲۳۱ میلیون تن زباله تولید می‌شود.	ایران جزو هشت کشور نخست‌تولیدکننده زباله در دنیاست. در این میان رتبه ایران در استفاده از کیسه‌های پلاستیکی بالاتر از متوسط جهانی است.	هر فرد در ایران به‌طور متوسط سالانه ۶ برابر وزن خود زباله تولید می‌کند.	طبق آمارهای منتشر شده سازمان جهانی، ایران در سال ۲۰۲۱ رتبه هفدهم در تولید زباله را به خود اختصاص داده است.	سالانه یک میلیون و دویست هزار تن زباله شهری در شهرهای خراسان رضوی تولید می‌شود.
۲۳۱/۰۰۰/۰۰۰ تن	رتبه ۸	۶ برابر	رتبه ۱۷	۱/۲۰۰/۰۰۰ تن
۹۷٪	۵۹۴ گرم	۶۹ گرم	۱۲٪	۶۰۰ گرم
بیش از ۹۷ درصد زباله شهری تولیدی در استان به‌روش بهداشتی یا غیر بهداشتی دفن می‌شود.	زباله‌های تولیدی هر شهروند مشهدی ۵۹۴ گرم در روز است.	سرانه تولید زباله خشک جمع‌آوری شده به ازای هر مشهدی ۶۹ گرم در روز است.	مشهد با ۱۲ درصد تفکیک زباله از مبدأ، بالاترین رتبه در کشور دارد.	در حالی که سرانه تولید زباله در جهان حدود ۱۱۰ کیلوگرم در سال و سرانه روزانه در مقیاس جهانی ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم است، این رقم در ایران ۶۰۰ گرم است.

انواع مواد بازیافتی

مواد بازیافتی را می‌توانیم به سه دسته تقسیم کنیم:

- دسته نخست: بازیافت موادی که بدون هیچ گونه فرایندی و فقط با شست‌وشو، ضد عفونی کردن و رعایت مسائل بهداشتی قابل استفاده دوباره می‌شوند مانند بطری‌های شیشه‌ای سالم.
- دسته دوم: بازیافت موادی که پس از گذراندن فرایندی به مواد جدید تبدیل می‌شوند. مانند شیشه خرد، فلزات، مواد پلاستیکی، کاغذ و...
- دسته سوم: بازیافت مواد زائد ارگانیک مانند تبدیل مواد فسادپذیر به کود کمپوست یا بازیافت انرژی مانند تجزیه بی‌هوازی مواد زائد فسادپذیر و تولید گاز متان.

بافتیک زباله‌ها چه اتفاقی می‌افتد؟

بافتیک زباله، هزینه لازم برای مدیریت پسماند کاهش می‌یابد و منابع آب زیرزمینی، خاک و محصولات کشاورزی آلوده نمی‌شود و فرزندانمان مجبور نمی‌شوند تاوان اشتباه‌های نسل‌های قبل از خود را بدهند. همچنین با تفکیک زباله، به جای مشاغل کاذبی مانند زباله‌گردی، اشتغال در کارخانجات بازیافت و تولید، رونق پیدا می‌کند.

بازیافت زباله از کجا آغاز می‌شود؟

شاید تصور کنیم بازیافت زباله فرایندی است که در کارخانه صورت می‌گیرد، اما نباید فراموش کنیم که نخستین مرحله بازیافت، تفکیک انواع زباله در مبدأ است؛ زیرا در غیر این صورت بازیافت آن‌ها در کارخانه غیر ممکن یا بسیار دشوار و بازدهی آن کم می‌شود. به همین دلیل است که تفکیک زباله‌ها در مبدأ به‌ویژه خانه‌ها، از اهمیت بسیاری برخوردار است.

پسماند های پلاستیکی

طبق آمار غیررسمی، میزان تولید کیسه‌های پلاستیکی در کشور بیش از ۱۷۷ هزار تن در سال تخمین زده می‌شود که این رقم معادل ۴۹۰ تن در روز است.	هر ایرانی روزانه به‌طور میانگین سه کیسه پلاستیکی مصرف می‌کند که متوسط عمر استفاده از هر کیسه فقط دوازده دقیقه است.	۹۶٪
۱۷۷/۰۰۰ تن	۳ کیسه	
در ایران سالانه بیش از ۳ میلیون تن پلاستیک تولید می‌شود که بیش از ۹۰ درصد آن‌ها بازیافت نمی‌شوند.		۳/۰۰۰/۰۰۰ تن



۲۰ کشور	۸/۵ کیلوگرم	۱۴۶/۰۰۰/۰۰۰ تن
طبق آمار جهانی، ایران جزو بیست کشور اول دنیا در تولید زباله پلاستیکی است.	بر اساس یک مطالعه در سازمان محیط زیست مشخص شد که در هر غرفه میوه و تره‌بار روزانه هشت و نیم کیلوگرم پلاستیک مصرف می‌شود.	بیشترین میزان تولید و مصرف پلاستیک به بخش بسته‌بندی اختصاص دارد که ۱۴۶ میلیون تن پلاستیک در این بخش مصرف می‌شود.

بازیافت مواد پلاستیکی
همین‌طور که گفته شد مواد پلاستیکی بیشترین حجم زباله را تشکیل می‌دهند و از آنجایی که در طبیعت نیز تجزیه نمی‌شوند، اهمیت بازیافت آن‌ها بیش از سایر مواد است. همچنین به دلیل تنوع زیاد مواد پلاستیکی روش‌های گوناگونی برای بازیافت وجود دارد که عبارت‌اند از:
پلیمری‌سازی دوباره
تراکم‌گرمایی
بازیافت توزیع‌شده
بازیافت شیمیایی
پیرولیز

۳ روش

همچنین سه روش برای بازیافت پلاستیک وجود دارد:

بازیافت مکانیکی

بازیافت شیمیایی

بازیافت انرژی