



لوبیاچیتی به طور کلی انواع حبوبات، منبع غنی پروتئین محسوب می‌شوند و می‌توان با کمک آن‌ها خوراک‌هایی سالم و ساده تهیه کرد. خوراک لوبیاچیتی با سبزیجات یکی از همین غذاهاست که افزودن بر تأمین پروتئین، ویتامین کافی هم برای بدن دارد.

● مواد لازم:

پیاز ۱ عدد	فلفل دلمه‌ای خردشده به رنگ دل‌خواه:
۱/۳ پیمانه	کرفس خردشده: ۱ پیمانه
کرفس خردشده: ۱ پیمانه	فلفل سبز خردشده: ۲ عدد
فلفل سبز خردشده: ۲ عدد	هویج: ۲ عدد
هویج: ۲ عدد	کوبه‌فرتکی: ۶ عدد
کوبه‌فرتکی: ۶ عدد	لوبیاچیتی پخته بدون آب: ۲ پیمانه
لوبیاچیتی پخته بدون آب: ۲ پیمانه	آب یا آب سبزیجات: ۲ پیمانه
آب یا آب سبزیجات: ۲ پیمانه	سیر رنده‌شده: ۱ قاشق چای‌خوری
سیر رنده‌شده: ۱ قاشق چای‌خوری	روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری	ادویه چیلی: ۱ قاشق مرباخوری
ادویه چیلی: ۱ قاشق مرباخوری	برگ بو: ۲ عدد
برگ بو: ۲ عدد	نمک و فلفل: به مقدار لازم

● دستور پخت خوراک لوبیا و سبزیجات:

- ابتدا پیاز را خرد کنید و با روغن زیتون تفت بدهید تا نرم شود، سپس سیر را اضافه کنید.
- گوجه‌فرنگی‌های خردشده را اضافه کنید تا حدود ۱۰ دقیقه با هم پخته شوند.
- همه سبزیجات خردشده یعنی کرفس، فلفل دلمه‌ای، فلفل سبز و هویج را به پوره گوجه که در مرحله قبل تهیه شده است، اضافه کنید.
- بعد از یک ساعت که سبزیجات نرم و پخته شدند، برگ بوها را از مخلوط دریاورید و لوبیاچیتی پخته و نمک و فلفل را اضافه کنید.
- حالا نوبت جاف کردن خوراک است که حدود نیم ساعت تا سه ربع زمان می‌برد.

ترک سیگار با خوراکی‌ها

شادفر

دود تنباکوا از ۷ هزار ماده شیمیایی، ترکیبی سمی آزادی می‌کند که برخی از آن‌ها ممکن است به گیرنده‌های عصبی در دهان آسیب برسانند و حس چشایی و بویایی را کم کنند. مطالعات نشان داده است پس از دو هفته از ترک سیگار، فرد لذت بیشتری از طعم خوراکی‌های می‌برد. بعضی مواد غذایی که برای ترک سیگار به افراد سیگاری کمک می‌کند، بدین شرح است.

● شیر



در مطالعه‌ای، پژوهشگران از گروهی متشکل از ۲۰۹ فرد سیگاری پرسیدند کدام غذاها با طعم سیگار تداخل دارند. آن‌ها دریافتند محصولات لبنی از غذاهایی است که طعم سیگار را بدتر می‌کند. بنابراین، یکی از راه‌های مؤثر برای کنار گذاشتن سیگار این است که هر وقت مایل بودید یک نخ سیگار روشن کنید، به جای آن یک لیوان شیر بخورید.

● میوه‌ها و سبزیجات



سیگاری‌ها در مقایسه با افرادی که سیگار نمی‌کشند، کمتر به خوردن میوه و سبزی تمایل دارند. از این رو، توصیه متخصصان برای ترک سیگار این است که وقتی می‌خواهید سیگار بکشید، هویج خام یا هر میوه و سبزی ترد و خوش مزه دیگری که دوست دارید، بخورید. جودیدن سیب یا کرفس هم پیشنهاد دیگری است؛ زیرا مشغول نگه داشتن دهان ممکن است نیاز روانی به سیگار را برطرف کند.

● تنقلات



فرد وقتی سیگار را ترک می‌کند، به این دلیل که دیگر نمی‌تواند دست و دهانش را با سیگار درگیر کند، میلش به میان وعده‌ها بیشتر می‌شود. برای کم شدن میل به سیگار کشیدن، ذرت بوداده را امتحان کنید. این میان وعده کم کالری نه تنها با مشغول نگه داشتن دست‌ها و دهان به ترک سیگار کمک می‌کند، بلکه به احساس سیری هم کمک می‌کند. همچنین، استفاده از دانه‌های آفتاب گردان، آدامس‌های بدون قند یا آب‌نبات‌های سفت برای کمک به ترک سیگار توصیه می‌شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پيامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پيام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶



خانگی، اما خطرناک

جداسازی برخی پسماندهای خانگی از مبدأ، ضروری و یک مسئولیت شهروندی است

سمیراشاهیان | دوستی تعریف می‌کرد مدتی قبل، یکی از انگشترهای گران قیمتش گم شده و برای پیدا کردن آن به عنوان آخرین راهکار به ذهنش رسیده بود که کیسه زباله را بر سر سی‌کند، کاری که به دلیل روی هم تلنبار کردن زباله‌های تر و خشک و همچنین خطرناک، برایش چندان آسان نبوده است و در نهایت یکی دو خراش سطحی هم روی دستش باقی می‌گذارد. شاید کیسه‌های زباله خانگی، نمونه کوچکی از خوارها پسماند تخلیه شده در کارخانه پسماند باشد که کارگران این کارخانه‌ها برای یافتن پسماندهای باز یافت‌شدنی، مجبورند با دست روی نوار نقاله‌ها را بر سر سی‌کنند و سلامتی‌شان را به خطر بیندازند. در صورتی که اگر ما شهروندان مسئولیت پسماندهای خانگی به ویژه زباله‌های خطرناکی را که در نهایت دفن‌شدنی هستند، خودمان بپذیریم و آن‌ها را از مبدأ جدا کنیم، کار برای کارگران پسماند هم به دشواری یافتن سوزن در انبار گاه نمی‌شود. موضوعی که این بار قرار است بیشتر درباره آن بدانیم، اهمیت جداسازی زباله‌های خانگی خطرناک است.

حشره‌کش‌ها	سموم	رنگ‌ها و حلال‌ها
لامپ‌های فلورسنت	استفاده شده برای دفع حیوانات و حشرات	دماسنج‌های جیوه‌ای
باتری‌ها	انواع تیغ ژیلت	داروها
گازوئیل	مواد شیمیایی	سوزن تست قند خون
سر سرنگ	مواد بهداشتی و درمانی	
ته سیگار		

انواع زباله‌های خانگی خطرناک

اجزای زباله‌های خانگی خطرناک به دلیل کوچک بودن و آلوده بودن به عوامل بیماری‌زا و همچنین داشتن ترکیب‌های سمی، اشتعال‌زا، واکنش دهنده یا خورنده می‌توانند در کیفیت و مرغوبیت خاک خلل ایجاد کنند.

زباله‌های خطرناک

آن دسته از پسماندهای خانگی که باز یافت‌شدنی نیستند و برای سلامتی انسان خطر آفرین هستند، زباله‌های خطرناک محسوب می‌شوند.

روانه در مشهد ۲۴ تن زباله عفونی تولید می‌شود که باید قبل از دفن بهداشتی، به وسیله دستگاه اتوکلاو بی‌خطر شوند.

زباله‌های خطرناک و جعبه‌های ایمن

مواد زائد خطرناک بخش اندکی از مجموع پسماندهای خانگی را تشکیل می‌دهند، در صورتی که اگر همین مقدار کم به جریان پسماندهای شهری راه پیدا کند وی خطر نشود، پیامدهای زیست محیطی و مخاطرات زیادی برای سلامتی انسان‌ها به دنبال خواهد داشت.

یکی از ایده‌هایی که برای نخستین بار در کشور اجماعی می‌دهند، توزیع جعبه‌های ایمن ویژه پسماندهای خانگی خطرناک در بین خانوارهای تهرانی است. هدف از این کار، جلوگیری از پراکندگی آلودگی، جمع‌آوری زباله‌های خطرناک و بهینه‌سازی مدیریت پسماند در راستای حفظ محیط‌زیست و ارتقای سلامت و ایمنی جامعه است. این جعبه‌ها ویژه خانه‌ها، آرایشگاه‌ها و دیگر اماکن مشابه تولید شده است. ضروری است چنین طرح‌هایی در دیگر شهرهای کشورمان به ویژه کلان‌شهرهایی مانند مشهد نیز اجرا شود.

مزیت جعبه‌های ایمن

از جمله مزیت‌های جعبه‌های ایمن که پس از پر شدن و جمع‌آوری در شرایط استاندارد، در محل زباله‌های عفونی دفن می‌شوند، می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- افزایش سلامت شهروندان
- پیشگیری از انتقال بیماری به افراد جمع‌آوری‌کننده پسماند و جلوگیری از ایجاد جراحات در بدن آن‌ها
- بهبود فرایند باز یافت، به دلیل جدا شدن زباله‌های خانگی خطرناک
- افزایش کیفیت کود کم‌پوست به علت خالص شدن پسماند آلی
- حذف اجزای خطرناک و کمک به حفظ محیط زیست

ته سیگار

ته‌سیگار به دلیل داشتن هزاران ماده شیمیایی سمی، یکی دیگر از زباله‌های خانگی خطرناک است که دفع غیراصولی و ورود آن به طبیعت، نه تنها بر سلامت انسان بلکه بر کیفیت هوا، آب، خاک و همچنین حیات وحش اثر منفی می‌گذارد.

پسماندها به دو دسته تر و خشک تقسیم می‌شوند که بخشی از هر دو دسته، قابلیت باز یافت‌ندارد و در نهایت پس از بی‌خطر سازی باید با استفاده از تجهیزات مخصوص در سلول‌های بهداشتی دفن شوند. زباله‌های خطرناک خانگی، عفونی و بیمارستانی از جمله این مواد هستند. بهترین راهکاری که در درجه نخست می‌توان برای زباله‌های خانگی خطرناک به کار بست، جداسازی آن‌ها از مبدأ است؛ کاری که برای بیشتر کردن مشارکت شهروندان در آن، هم به روشی متناسب با وضعیت فرهنگی و جمعیتی شهروندان و هم به امکانات نیاز دارد. برخی دیگر از راهکارها بدین شرح است:

- پسماندها از مبدأ محسوب می‌شود.
- سطل‌های متحرک یا خودروهای مخصوص در مکان‌های عمومی از جمله نزدیک مراکز خرید در روزهای خاص، مانند استقبال از نوروز، برای تحویل زباله‌های خطرناک خانگی مستقر شوند.
- تجهیزات و نیروی انسانی شرکت‌های جمع‌آوری پسماندهای خطرناک خانگی، کنترل و استانداردهای محیط زیستی به آن‌ها آموزش داده شود.
- فهرستی از زباله‌های خانگی خطرناک تهیه و به شهروندان به ویژه اهالی ساکن در محدوده استقرار مخازن مخصوص اطلاع‌رسانی شود.
- آموزش شیوه صحیح جداسازی محصولات دارای اجزای خطرناک، برای نمونه مخلوط کردن زباله‌های خطرناک با یکدیگر خودداری کنیم.
- باز پس گیری و مبادله کالا از طریق نمایندگی‌های مجاز توزیع محصولاتی که ظرفیت

تبدیل شدن به زباله‌های خانگی خطرناک را دارند، مانند باتری‌های خودرو، ضد یخ‌ها و روغن موتور‌ها که در صورت تصفیه و باز یافت می‌توانند دوباره استفاده شوند.

- آموزش به شهروندان درباره اینکه چه محصولاتی دارای اجزای خطرناک هستند.
- اطلاع‌رسانی درباره اینکه چگونه زباله‌های خانگی خطرناک می‌توانند محیط زیست را آلوده کنند.
- تلاش همه‌جانبه شهرداری‌ها برای فراهم کردن زیرساخت‌ها و تجهیزات لازم با هدف دفع صحیح زباله‌های خانگی خطرناک.
- آموزش راه‌هایی برای کم شدن زباله‌های خانگی خطرناک، برای نمونه خریدن وسایلی که واقعا نیاز است، استفاده کامل از محصولات خانگی و بخشیدن محصولاتی که دیگر از آن‌ها استفاده نمی‌کنیم.
- آموزش خواندن با دقت برچسب محصولاتی

که روی آن‌ها واژه‌های خطرناک، هشدار، احتیاط، سمی، خورنده و امثال این‌ها نوشته شده است. شیوه نامه دفع درست این محصولات باید در اختیار اداره‌های دولتی، گروه‌های اجتماعی، پرسنل دست‌اندرکار پسماندهای جامد، مدارس، مساجد، صنوف و سایر افراد قرار بگیرد. این آموزش‌ها لازمه موفقیت در طرح جمع‌آوری پسماندهای خانگی خطرناک است.

- دسته‌بندی محصولات خانگی خطرناک و آموزش درباره معرفی محصولات دیگر به عنوان جایگزین‌های آن‌ها که دارای اجزای تشکیل‌دهنده بی‌خطر یا با خطر کمتر هستند.
- ارائه دادن توضیحاتی درباره اجزای تشکیل‌دهنده زباله‌هایی مانند باتری‌های قلمی و باتری‌های خودرو که به علت داشتن فلزات سنگین، رنگ و حلال و جیوه، خطرناک هستند و دفع نادرست آن‌ها به سلامتی انسان و محیط زیست صدمه می‌زند.

تفکیک زباله‌های خانگی از مبدأ

اگر ما شهروندان از مبدأ برای جداسازی دسته‌های مختلف پسماندهای خانگی تلاش کنیم، تا اندازه زیادی از آسیب‌ها و تخریب‌های ناشی از دفن پسماندها کم می‌شود. این کار در مبدأ بسیار ساده است و در صورت چندبار انجام شدن، می‌تواند به عادت‌نی مفید برای همه افراد خانواده تبدیل شود.

کیسه مخصوص

یک اقدام ساده برای جداسازی انواع پسماندهای خانگی این است که از همان ابتدا سه کیسه مخصوص برای پسماندهای تر، خشک و زباله‌های خطرناک در نظر بگیریم. البته بهتر است برای دور ریختن زباله‌های خطرناک، به روش‌های مقدماتی کم‌خطر شدن زباله‌ها هم بپردازیم، مانند اینکه تیغ‌ها یا اشیای تیز را در قوطی‌های پلاستیکی دردار ببندیم تا آسیب جراحات دست‌پاکیانان نشود.

توصیه

زباله‌های خانگی خطرناک را نباید جزو هیچ یک از پسماندهای تر و خشک به شمار آورد و باید به صورت جداگانه جمع‌آوری شوند.

راهکارها

پژوهشی در تهران نشان می‌دهد که ۴۰ درصد رفتگران سابقه زخم‌شدن با سوزن و ۳۵٫۵ درصد هم سابقه بریده شدن دست یا تیغ‌های موجود در زباله‌ها را داشته‌اند. بنابراین، تفکیک و بسته‌بندی نکردن بعضی زباله‌های خطرناک خانگی، مستقیم یا سلامت پاکبانان مرتبط است و بی‌توجهی به آن ناخواسته این قشر زحمت‌کش را به بیماری‌های خطرناکی مانند ایدز و هپاتیت مبتلای می‌کند. بیماری‌هایی که در همه این سال‌ها تهدیدی جدی برای سلامتی خانواده‌های این افراد هم بوده است.

نتایج یک پژوهش

تکان دهنده