

شکستنی! با احتیاط بازیافت شود

درباره پسماندهای شیشه‌ای که شرط ورود آن‌ها به چرخه بازیافت ، تفکیک مناسب است

سمیرا شاهیان | امروزه کمتر کاری است که با تولید زباله همراه نباشد، برای نمونه وقتی سفارش تلفنی می‌دهیم تا غذای دلخواه‌مان را بپیکار سال کنند، خرید می‌کنیم، میوه می‌خوریم، جای دم می‌کنیم و... در حال تولید زباله هستیم. تولید زباله بازندگی روزمره ما پیوندی تنگاتنگ دارد و تنها کاری که برای برون رفت از این شرایط از دستمان برمی‌آید کم کردن زباله‌ها و تفکیک آن‌ها در مبدأ است. در این میان، شیشه‌ها سهم زیادی از زباله‌های تولیدی ما را به خود اختصاص می‌دهند. موادی که قابلیت بازیافت دارند و می‌توانند دوباره در چرخه مصرف‌مان قرار بگیرند. پسماندهای شیشه‌ای که از سنگین‌ترین مواد زائد جامد شهری هستند، کاربردهای زیادی دارند به طوری که در همه صنایع، از شیشه نوشیدنی‌ها تا صفحات نمایش و پرده‌های الکتریکی و حتی داروسازی، استفاده از آن‌ها فراگیر شده است.

جداسازی زباله‌های خانگی مانند شیشه‌ها به منظور بازیافت، کار دشوار و پیچیده‌ای نیست، فقط نیاز به کمی توجه و برنامه‌ریزی دارد که قصد داریم در مطلب پیش‌رو بیشتر درباره آن صحبت کنیم.



توصیه‌هایی برای جداسازی زباله‌های شیشه‌ای

- تا حد امکان از بطری‌ها و قوطی‌ها، دوباره در خانه استفاده کنید؛ برای نمونه در بطری‌ها قلمه گیاه بگذارید یا در محفظه‌های شیشه‌ای حیوانات بریزید.
- اگر مایل به استفاده دوباره از شیشه‌ها نیستید، شرکت‌هایی هستند که شیشه‌ها را از شما می‌خرند و می‌توانید شیشه‌های خود را به آن‌ها بفروشید.
- هرگز زباله‌های شیشه‌ای را با دیگر پسماندها در یک محل نریزید.
- برای جمع‌آوری زباله‌های شیشه‌ای، یک سطل مخصوص کنار بگذارید.
- زمان جداسازی پسماندهای شیشه‌ای برچسب و در روی بطری‌های شیشه‌ای را از آن‌ها جدا کنید.
- در بازیافت شیشه یکی از مهم‌ترین کارها، جلوگیری از شکستن ظرف‌ها و بطری‌های شیشه‌ای است.
- برای جلوگیری از شکستن شیشه‌ها کافی است چند ورق روزنامه در کف سطل زباله بگذارید. البته در زمان تحویل به مراکز بازیافت باید مواد غیرشیشه‌ای را از شیشه‌ها جدا کنید.
- شیشه‌ها را از فاصله دور به سمت سطل‌های زباله و تفکیک پرتاب نکنید.
- اگر علاقه دارید راهی مفید برای استفاده دوباره از شیشه‌ها بیابید با مغازه‌های تعمیر یا دیگر قالب‌سازهای محلی و مدارس هنری تماس بگیرید چون ممکن است آن‌ها نیا زمند شیشه‌ها و حتی تکه‌های بزرگ شیشه‌های شکسته باشند.

راهکارهایی برای جداسازی بیشتر پسماندهای شیشه‌ای

- استفاده از رسانه‌ها به‌ویژه تبلیغات تلویزیونی
- آموزش جداسازی و جمع‌آوری شیشه‌ها به شهروندان
- طراحی سطل‌های چندقسمتی تفکیک زباله
- جای‌گذاری سطل‌های مخصوص جمع‌آوری شیشه در مغازه‌ها و مراکز تولید شیشه
- قراردادن سطل‌های مخصوص جمع‌آوری شیشه‌های نوشابه و... در رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و مدرسه‌ها

بازیافت شیشه، چرا؟

- کیفیت شیشه بازیافتی، شبیه کیفیت شیشه‌ای است که از ابتدا با مواد خام ساخته شده است.
- بازیافت شیشه مقرون به صرفه است و از قیمت مصرف‌آن می‌کاهد.
- بازیافت شیشه به ذخیره انرژی و حفظ محیط زیست کمک می‌کند.
- استفاده از شیشه بازیافتی سبب ذخیره صدها هزار تن ماده خام اولیه در هر سال می‌شود. از این رو نیاز به استخراج ماده خام، کمتر و زیبایی مناطق اطراف شهرها حفظ می‌شود.
- بازیافت شیشه سبب اشتغال‌زایی می‌شود.
- از خرده‌های شیشه در کارخانه بازیافت می‌توان در دیگر فرایندهای صنعتی، مانند تهیه آسفالت، عایق پشم شیشه و فایبرگلاس استفاده کرد.

کیفیت بازیافت بطری شیشه‌ای بر خلاف بطری پلاستیکی بالا تر است. یک درصد از کل انرژی صرف تولید شیشه می‌شود و به دمایی بین ۱۴۰۰ تا ۱۶۰۰ درجه سانتی‌گراد نیاز است.

طرح: مجید صالحی

شکر

شیشه

۱۲



همسایه

رژیم غذایی

دلمه، لذیذ و پرفر دار



شاد فر- دلمه برگ مو از ترکیب برنج با گوشت، حبوبات و سبزیجات تهیه و در برگ‌های تازه درخت انگور پیچیده می‌شوند. این غذای خوشمزه از خوراکی‌های پرفر دار در کشورمان است که هر آشپزی بسته به سلیقه‌اش برگ‌های انگور را به صورت بقیچه‌ای یا سیگاری (لوله‌ای) می‌پیچد. در ادامه مروری به شیوه پخت این غذا داریم.

- مواد مورد نیاز
- برنج: ۲ پیمانه
 - لبنه: ۱۰۰ گرم
 - سبزی دلمه: ۲۰۰ گرم
 - پیاز: ۱ عدد
 - گوشت چرخ‌شده: ۱۰۰ گرم
 - شکر: ۲۰ قاشق غذاخوری
 - سرکه: نصف لیوان
 - برگ مو: به تعداد کافی
 - نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
 - زردچوبه و روغن: به مقدار کافی



دستور پخت دلمه برگ مو

ابتدا لبنه‌ها را دو ساعت قبل از پخت در کاسه‌ای می‌ریزیم تا خیس بخورد و نفخ آن از بین برود. لبنه‌ها را از آب می‌کشیم و در قابلمه می‌ریزیم. دو لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم به مرور پخته شوند. بعد از پخت، لبنه‌ها را در صافی می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا آب اضافه آن کامل خارج شود. در مدتی که لبنه‌ها پخته می‌شوند، باقی مواد دلمه را آماده می‌کنیم. سبزی دلمه را که شامل پیازچه، مرزه، شوید، نعناع، جعفری، ترخون یا هر سبزی معطر دیگری است از قبل آماده می‌کنیم. روی تخته آشپزخانه سبزی‌ها را متوسط خرد می‌کنیم تا عطر سبزی‌ها در دلمه حفظ شود.

برنج را که از قبل خیس کرده‌ایم، داخل قابلمه آب در حال جوشیدن می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم شش دقیقه بجوشد و کمی نرم شود. سپس برنج را آبکش می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. پیاز را نگینی ریز خرد می‌کنیم و نفت می‌دهیم تا سبک شود. کمی زردچوبه و سپس گوشت چرخ‌شده را به آن اضافه می‌کنیم. کمی فلفل سیاه و نمک روی آن می‌پاشیم و مداوم نفت می‌دهیم تا رنگ گوشت کامل تغییر کند و سرخ شود. حالا سبزی خرد شده و بعد لپه پخته شده و برنج را به مواد پیاز اضافه می‌کنیم. دوباره کمی زردچوبه و نمک و فلفل سیاه روی کل مواد می‌پاشیم و آن را زیر و رو می‌کنیم.

سپس در قابلمه‌ای که برگ موها راحت در آن جابه‌جا شوند تا نصفه آن آب می‌ریزیم و روی حرارت زیاد قرار می‌دهیم تا زودتر به جوش بیاید. کمی نمک داخل آب می‌ریزیم و برگ موها را داخل آب در حال جوش قرار می‌دهیم و بعد از یک دقیقه از داخل آب بیرون می‌آوریم و در آبکش می‌ریزیم.

یک عدد از برگ موها را روی تخته آشپزخانه قرار می‌دهیم و به اندازه یک قاشق پر از مواد دلمه وسط برگ می‌ریزیم. اگر برگ‌ها کوچک بودند از دو عدد برگ مو کنار هم استفاده می‌کنیم. کف قابلمه دیگری را با برگ مو کامل می‌پوشانیم و دلمه‌های پیچیده شده را منظم کف قابلمه می‌چینیم روی دلمه برگ موها را نیز با برگ مو کاملاً می‌پوشانیم و یک پیش‌دستی روی برگ‌ها قرار می‌دهیم. دو لیوان آب و ۱/۲ روغن را به ما مخلوط می‌کنیم و روی مواد می‌ریزیم. دلمه‌های پیچیده شده باید به مدت یک ساعت و نیم بپزد. سپس ۱/۲ لیوان سرکه و شکر را در شیرجوش می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. وقتی مطمئن شدیم دلمه‌ها پخته شده‌اند، مخلوط سرکه و شکر را روی آن‌ها می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم تا سی دقیقه دیگر بجوشند و مزه‌دار شوند.

ملس شدن دلمه

معروف‌ترین چاشنی برای دلمه برگ مو سکنجبین است و اگر مانند دستور بالا دلمه‌های خود را درست کنید طعمی ملس شبیه شربت سکنجبین خواهید داشت. زیرا در دستور بالا از شکر هم استفاده شده است تا ترشی دلمه‌ها را ملایم‌تر کند.

ترد شدن دلمه

ترد شدن دلمه‌ها علاوه بر اینکه باعث می‌شود هنگام میل کردن دلمه احساس بهتری داشته باشیم، به مجلسی‌تر شدن دلمه نیز کمک می‌کند. برای این منظور پس از اینکه دلمه‌ها آماده شدند، آن‌ها را درون یک ظرف مناسب به مدت دو دقیقه در مایکروویو قرار می‌دهیم.

طعم بهتر دلمه

در زمان پاک کردن سبزی‌ها، حتماً ساقه‌های سبزی‌ها را دور بریزید و فقط از برگ‌های تازه استفاده کنید.

تیک سلامتی

مصرف زیاد تخم مرغ و دیابت

افرادی که بیش از هفت تخم مرغ در هفته می‌خورند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. تخم مرغ یک غذای کم‌کالری است که هر عدد آن حاوی شش گرم پروتئین است، اما این احتمال وجود دارد که مصرف زیاد این ماده غذایی در مقایسه با کسانی که تخم مرغ کمتری مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت را افزایش دهد.

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
پیامک: ۰۲۰۰۷۲۸۲۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۵۴۴۵۸۰۶