



شادفر

توصیه همیشگی پزشکان تغذیه درباره انتخاب بهترین برنامه رژیم غذایی، توجه به ویژگی‌های فردی و استفاده از یک برنامه رژیم غذایی اختصاصی است. بنابراین ما نمی‌توانیم یک دستور غذایی کلی برای همه افراد بدهیم، بلکه نکته‌های کاربردی را که به تناسب اندام کمک می‌کند، یادآوری می‌کنیم. برای نمونه در روز چند وعده و میان وعده و در چه ساعت‌هایی میل کنیم. در اینجا وعده‌های غذایی سالم و سبک برای یک روز را پیشنهاد کرده ایم که می‌تواند برای افرادی که قصد کم کردن وزن دارند، مفید باشد.

صبحانه

سعی کنید صبحانه‌تان را ساعت ۷ صبح میل کنید، زیرا این زمان بهترین زمان صرف صبحانه برای رسیدن به تناسب اندام است.

- دو کف دست نان سنگک
- یک عدد تخم مرغ آب پز
- یک لیوان شیر کم چرب

● یک لیوان چای (بهتر است شکر را بشیرین کننده دیگری جایگزین کنید)
نکته: لازم است روز در میان تخم مرغ آب پز را با پنیر ساده جایگزین کنید.

هر کف دست نان معادل ۷۵ تا ۸۰ کالری

یک عدد تخم مرغ آب پز ۷۸ کالری

یک لیوان شیر ۱۲۲ کالری

میان وعده صبح

میان وعده‌ها از گرسنگی و پرخوری زیاد در وعده‌های اصلی جلوگیری می‌کند. یک سیب متوسط یا سیصد گرم هندوانه یا سیصد گرم طالبی یا صد گرم انگور

یک عدد سیب متوسط ۷۰ کالری

۱۰۰ گرم هندوانه ۲۳ کالری

۱۰۰ گرم طالبی ۳۰ کالری

۱۰۰ گرم انگور ۶۹ کالری

ناهار

ساعت ۱۲ بهترین زمان برای صرف ناهار است، پس برای تنظیم سیستم گوارشی و رسیدن به اهداف تناسب اندام، ناهار را در این ساعت میل کنید.

پیشنهاد نخست

- ۱۸ تا ۲۰ قاشق برنج
- یک ران یا سینه متوسط مرغ
- یک لیوان ماست کم چرب
- سبزیجات به مقدار دل خواه
- پیشنهاد دوم
- دو کف دست نان سنگک
- ۲ عدد کتلت
- یک لیوان ماست کم چرب
- سبزیجات به مقدار دل خواه

یک کفگیر برنج آبکش ۲۳۸ کالری

۱۰۰ گرم گوشت مرغ ۲۰۰ کالری

یک لیوان ماست کم چرب ۱۰۰ کالری

یک قطعه متوسط کتلت ۲۰۰ کالری

میان وعده عصر

میان وعده عصر را حذف نکنید و آن را در ساعت ۱۶ میل کنید. این میان وعده سبب سیر نگذاشتن شما تا وعده شام می‌شود.

- ۱۵ عدد کشمش یا یک عدد خرما یا یک عدد توت خشک

۱۰۰ گرم کشمش ۲۹۶ کالری

یک عدد خرما ۲۰ کالری

۱۰۰ گرم توت خشک ۳۶۰ کالری

شام

ساعت ۱۹ بهترین زمان صرف شام برای بهبود سلامت بدن، هماهنگی با ساعت بدن و افزایش سوخت و ساز است.

پیشنهاد نخست

- ۵۰ گرم ماهی
- سالاد بدون سس به اندازه دل خواه
- یک قاشق روغن زیتون
- پیشنهاد دوم
- نصف سینه مرغ یا یک ران کبابی
- سبزیجات بخار پز شده به میزان دل خواه
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- سالاد بدون سس به اندازه دل خواه

در کنار همه رژیم‌های غذایی، ورزش هم توصیه می‌شود. روزانه دست کم پانزده دقیقه ورزش متوسط یا نیم ساعت پیاده روی را در برنامه خود بگذارید.

۱۰۰ گرم گوشت ماهی ۱۰۰ کالری

سالاد یک نفره بدون سس ۳۰ کالری

یک قاشق روغن زیتون ۱۲۰ کالری

قراضه‌های گران بها

بسیاری از دور ریختنی‌های فلزی پس از مصرف هم ارزش مالی زیادی دارند

سمیرا شاهینا اگر در این روزهای گرم هوس یک نوشیدنی تگری کنید که در قوطی فلزی بسته بندی شده است، بعد از مصرف با پسماند آن چگونه رفتار می‌کنید؟ در خانه چطور، قوطی‌های رب، کنسرو و حلب‌های روغن را بعد از خالی شدن چه می‌کنید؟ شاید خیلی از ما برای یک دو چرخه قراضه یا قطعه‌ای فلزی از خود رو یا بخشی از دروینچره‌های فلزی کار کرده ارزش قائل می‌شویم و سعی می‌کنیم از این اشیای فلزی کهنه در جای دیگری مانند خانه باغ و... بهره ببریم و در نهایت برای دور انداختنشان هم آن‌ها را جایی می‌بریم یا به کسی می‌دهیم که مبلغی هر چند اندک به ما بدهد، ولی به ارزش پسماندهای فلزی‌ای که هر روز در میان زباله‌های تر، مقابل در خانه مان می‌گذاریم، کمتر فکر می‌کنیم. در حالی که بیشتر قوطی‌های فلزی یا هزینه زیادی ساخته می‌شوند و بعد از یک بار مصرف، باز هم ارزش مالی و قابلیت بازیافت دارند. امروز قصد داریم افرون بر معرفی پسماندهای خانگی فلزی که بازیافت شدنی هستند، از اهمیت این دسته از پسماندها در صنایع دپ فلزات بگوییم که حاصل گفت‌وگوی ما با رئیس اداره آمار، پژوهش و مطالعات راهبردی سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد، جواد عابدینی طریقه است.

هیچ کارخانه بازیافت ضایعات فلزی در شهرداری مشهد نداریم.

صفر

در پسماندهای خشک بازیافتی شهروندان، ۶/۵ درصد سهم فلزات است.

۶/۵

فلزات فقط ۱/۴ درصد از جدآوری (آنالیز) فیزیکی کل زباله‌های مشهد را تشکیل می‌دهند.

۱/۴

۴ مرحله

همان طور که گفتیم، زباله‌های خانگی خطرناک که شامل بعضی فلزات هم هستند، مانند قوطی‌های آفت کش یا شیوه نامه خاصی در چهار مرحله احاطه می‌شوند. البته پژوهشگران داخلی همچنان مشغول مطالعات بیشتر روی این دستورها العمل هستند.

- جمع‌آوری
- خنثی‌سازی
- رفع خطر
- تثبیت و دفن اصولی و بهداشتی در سلول‌های جداگانه

فلزات، سرمایه ملی

فلزات ارزشمند هستند و برای کسی که قصد فروش آن‌ها را داشته باشد، قیمت زیادی دارند. شهروندان نباید این بخش از پسماندهای خانگی‌شان را به چشم زباله ببینند، بلکه باید به چشم سرمایه ملی به آن نگاه کنند، زیرا برای اینکه یک قوطی فلزی بازیافت شدنی تولید شود، موارد حمایتی زیادی اعمال و سوخت و نیروی انسانی قابل توجهی صرف می‌شود. بنابراین، فلزات جزو پسماندهای گران هستند.

دوم

بخش دیگری از پسماندهای خانگی با اینکه فلزی هستند، بازیافت نمی‌شوند و در دسته زباله‌های خطرناک قرار می‌گیرند؛ مانند قوطی‌های حشره کش، شوینده‌ها، خوشبوکننده‌ها و اسپری‌ها و آفت کش‌ها. این قوطی‌ها و ظرف‌های فلزی آغشته به سم هستند و باید به صورت اصولی دفن شوند.

نخست

پسماندهای خانگی فلزی دو دسته هستند، دسته ارزشمند و بازیافت شدنی و دسته خطرناک و دفن شدنی.

انواع قوطی‌های نگهداری مواد غذایی که بیشتر منشأ آلومینیومی دارند، در گروه نخست جا دارند؛ مانند قوطی‌های کنسرو و کمپوت، قوطی‌های فلزی آب میوه، قوطی‌های رب، حلب‌های روغن و فویل‌های آلومینیوم. این دسته از پسماندها که ارزش مالی خوبی دارند، بعد از جمع‌آوری به صورت جداگانه وارد چرخه ذوب آلومینیوم و بازیافت می‌شوند.

هم اکنون شش شرکت در زمینه جمع‌آوری پسماندهای خانگی خشک با شهرداری مشهد همکاری و با برنامک‌های برخط به شهروندان خدمت‌رسانی می‌کنند.

بهراب اکو
نونو پاکو
بازیست کارو

شهروندان می‌توانند برای آگاهی از قیمت فروش انواع پسماندهای خشکی که جمع‌آوری می‌کنند، در برنامه‌های هوشمند بازیافت عضو شوند و از آنجا فهرست قیمت‌ها را مشاهده کنند.

فهرست قیمت‌ها

تومان
هر کیلو آهن
۱۴,۵۰۰

تومان
هر کیلو حلب
۱۲,۰۰۰

تومان
هر کیلو آلومینیوم
۸۰,۰۰۰

بیشتر پسماندهای فلزی از جمله در و پنجره فلزی کهنه را به صورت متداول آهن قراضه می‌نامند. قراضه‌ها در صنایع ذوب فلز مانند ذوب آهن کاربرد و چند دسته تولیدات دارند.

- شمش
- تیر و تیرچه
- قوطی
- نبشی
- سازه‌های فلزی

آهن قراضه

شیرآلات و لوله‌های فلزی و قاب در و پنجره هم افزون بر آنچه گفتیم، دیگر پسماندهای فلزی در مقیاس شهری و خانگی را تشکیل می‌دهند.

به‌خاطر داشته باشیم

دامنه ضایعات فلزی گسترده است و هر فلز با توجه به نوع، اندازه و وزن آن از قیمتی خاص برخوردار است. کیفیت و میزان خلوص فلز نیز تأثیر زیادی در قیمت آن دارد. از طرفی، قیمت هر کیلو ضایعات آهن و آلومینیوم بر اساس عواملی مانند عرضه و تقاضا نیز تعیین می‌شود.

عامل

- برای نمونه در این فصل که ساخت و ساز فراوان و میزان ضایعات آهن تولید شده بیشتر است، قیمت این قراضه‌ها کم می‌شود.
- از آنجا که ضایعات آهن دارای ارزش جهانی هستند، وضعیت بازار می‌تواند روی قیمت انواع ضایعات فلزی مانند قیمت ضایعات مس اثر گذار باشد.
- ضایعات آهنی بر اساس درصد خلوص به سه دسته درجه ۱، ۲ و ۳ تقسیم می‌شوند، واضح است که هرچه درصد خلوص ضایعات بیشتر باشد، قیمت روز آن‌ها هم بیشتر است.
- آهن هرچه قدیمی‌تر و بیشتر در معرض رطوبت باشد، کیفیتش پایین‌تر است. همچنین، اگر رنگ‌زدگی داشته باشد و گچ و رنگ به آن چسبیده باشد، ناخالص محسوب می‌شود.
- هزینه‌های حمل و نقل، انبارداری و تعداد واسطه‌ها در فروش، یکی دیگر از عوامل مؤثر بر قیمت هر کیلو ضایعات آهن است.

فرایند بازیافت قوطی‌های آلومینیومی

فقط ۵ درصد انرژی سرمایه‌گذاری شده برای تولید ذخایر تازه آلومینیوم برای بازیافت همان مقدار مورد نیاز است. از آنجا که آلومینیوم بی‌نهایت قابلیت استفاده دوباره دارد و بعد از پایان فرایند بازیافت هم کیفیتش کم نمی‌شود، بازیافت آن منطقی است.

- به صورت مکانیکی یا با استفاده از گاز کلر و نیتروژن حذف می‌شوند.
- ایجاد آلیاژ آلومینیوم
- آلیاژهای آلومینیوم با افزودن فلزاتی مانند مس، روی، منیزیم یا سیلیکون به مخلوط مذاب ایجاد می‌شوند.
- فرمول‌های آلیاژی بر اساس کاربردهای از قبیل برنامه ریزی شده برای آلومینیوم بازیافتی شده انتخاب می‌شوند.
- ترکیب کردن
- فلز مذاب ریخته و به شمش تبدیل می‌شود.
- تمیز کردن
- با استفاده از فرایندهای مکانیکی و شیمیایی، سطوح قطعات آلومینیومی تمیز می‌شوند تا برای ذوب شدن آماده شوند.
- ذوب شدن
- ضایعات آلومینیوم در کوره‌هایی با ظرفیت زیاد باگیری و در دمای ۷۵۰ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر از آن ذوب می‌شوند.
- حذف محصولات جانبی
- برای خالص‌سازی فلز مذاب، مواد زائد مختلفی که در فرایند ذوب ایجاد می‌شوند،