



فریاد حریفی
مریم سبزوایی

نان شکلاتی یا بروتچن در زبان آلمانی به معنی نان کوچک، جایگزین سالم و با ارزش غذایی بالا برای صبحانه و میان وعده است. شکلات موجود در این نان سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی و برای سلامت قلب مفید است. در ادامه یادستور تهیه آن آشنا می شوید.

مواد لازم:

شیر ولرم: ۱ لیوان
آب ولرم: ۱ لیوان
روغن مایع: نصف لیوان
شکر: نصف پیمانه
خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

آرد نان فانتزی: ۵ لیوان
در صورت نداشتن آرد فانتزی به آرد سفید نصف قاشق چای خوری بهبود دهنده اضافه کنید.
پودر کاکائو: ۲ قاشق غذاخوری

مواد لازم مغزی و تزئین نان

تخم مرغ: ۱ عدد
ماست: ۲ قاشق غذاخوری
شکلات صبحانه: ۳ قاشق غذاخوری
مغز دل خواه: ۳ قاشق غذاخوری
رنگ زعفرانی: ۱ قاشق غذاخوری
نمک: به مقدار دلخواه

دستور تهیه:

● ابتدا یک قاشق شکر، خمیرمایه و آب ولرم را داخل لیوان بریزید و مخلوط کنید، سپس در لیوان را ببوشانید تا خمیرمایه فعال شود.
● شیر، شکر، روغن و خمیرمایه فعال شده را با همزن دستی مخلوط کنید. نمک و آرد را الگ و کم کم به مایع اضافه کنید و با دست ورز دهید تا خمیر کمی منسجم شود. خمیر را به دو قسمت تقسیم کنید و به یکی پودر کاکائو و به دیگری باقی مانده آرد را اضافه کنید تا هر دو خمیر به دست تمیز نجسید. سپس روی ظرف را سلفون بکشید و چهل و پنج دقیقه به آن استراحت بدهید تا حجمش دو برابر شود.
● خمیر را به قطریک سانتی متری روی تخته کار آرد پاشی شده پهن کنید و بعد هر دو خمیر را روی هم بگذارید و با چاقو یا کاتر مخصوص آن را برش دهید.
● شکلات یا هر مغز دل خواه را روی نان بریزید و نوارها را تاب دهید و خمیر را لول کنید و داخل قالب چرب شده و آرد پاشی شده بگذارید. در این مرحله هم پانزده دقیقه به خمیر استراحت بدهید.
● روی خمیر را با مایعی که با تخم مرغ، ماست و زعفران درست کرده آید برس بکشید و در صورتی که مایل بود یکدند یا مغز دل خواه بپاشید.
● ماده آماده شده را در فر با حرارت ۱۸۵ درجه سانتی گراد به مدت پنجاه دقیقه بگذارید تا مغز پخت شود. در انتهای پخت ۱۰ دقیقه گریل را روشن کنید تا روی نان هم طلایی شود.

تیک سلامت

آجیل ها را با هم مخلوط نکنید و بخورید

اگر به خوردن روزانه آجیل عادت دارید، سعی کنید بیشتر به سراغ فندق، بادام درختی و تا حدودی پسته بروید. خوردن تخمه کدو، آفتابگردان، جابانی و هندوانه هم خوب است، ولی مصرف گردو، بادام زمینی و بادام هندی هم به دلیل گرمایی که دارند و هم خاصیت آلرژی زایی شان برای بدن های ضعیف اذیت کننده است. مصرف ترکیبی آجیل ها نیز توصیه نمی شود، چون در این حالت بیشتر اذیت کننده اند. به جای آن توصیه می شود هر روز یک مدل آجیل بخورید، همان طور که بین انواع غذاهای دیگر هم فاصله گذاری می کنید، برای نمونه یک روز تخمه کدو میل کنید و روز بعد چند عدد بادام بخورید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ | پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶۰

سرنوشت پسماندها را از سر بنویسیم

درباره شناخت انواع پسماندهای خشک و روش های جداسازی آن ها

سمیرا شاهیان | تا پیش از جانمایی مخازن بازیافت در مکان های عمومی، فقط کمبود آن ها و ایستگاه های مبادله پسماند در شهر خودنمایی می کرد، ولی همه ما می دانیم که موضوع جداسازی درست پسماندها از اهمیت بیشتری برخوردار است. برای نمونه سرانه تولید زباله در مشهد دو برابر سرانه جهان است. یعنی هر مشهدی حدود ۶۰۰ گرم زباله تولید می کند. در حالی که اگر شهروندان به جداسازی پسماندها پایبند باشند به طور قطع زباله کمتری هم تولید می کنند. جداسازی انواع پسماندها و در نهایت بازیافت آن ها فایده های زیادی برای محیط زیست ما دارد. از جمله اینکه در مصرف منابع طبیعی و مواد خام و انرژی صرفه جویی و زباله های کمتری را دفن می کنیم. یکی از کارهای مؤثری که می توان در زمینه جداسازی پسماندها انجام داد، برنامه ریزی برای جمع آوری آن ها در خانه هاست. برای نمونه خانواده ای که دغدغه این کار را دارد سعی کند که انواع سطل های بازیافت را در خانه اش جانمایی کند. این کار پیش از هر هزینه و بسترسازی ای نیازمند انگیزه است. اگر همه شهروندان به این موضوع آگاهی پیدا کنند که جداسازی پسماندها در مبدأ بسیار آسان تر و تقریباً بدون هزینه و تبعات جانبی است و با بازدهی بیشتری انجام می شود بدون شک این کار را مسئولانه تر از اکنون دنبال خواهند کرد. موضوعی که در ادامه بیشتر به آن می پردازیم.

پسماندهای خشک کدام اند؟

شاید برای برخی این پرسش پیش بیاید که پسماند های خشک کدام اند و انواع آن را چگونه باید جداسازی کرد. در ادامه انواع پسماند های خشک که روزانه با آن ها سروکار داریم را به تفکیک معرفی و چند نکته درباره شیوه درست جداسازی آن ها ارائه می کنیم.

انواع پسماند های پلاستیکی

بطری های پلاستیکی نوشابه ها، آب ها، دهن شویه ها، کره های بادام زمینی و روغن های مایع، شیر ها، آبمیوه ها، شوینده ها و پاک کننده ها، ضد عفونی کننده ها، روغن موتور ها، کیسه های خرید و زباله، سطل های ماست، لفاف جعبه حبوبات، عینک های آفتابی، ظرف های ویژه غذا، سینی های گوشت، دیسک های فشرده، در پوش ها، پوشال ها، بطری های دارو، بسته بندی های شفاف مواد غذایی و سایر مواد پلاستیکی که مشابه این پسماندها هستند.
● بطری های آب معدنی و مانند آن ها را که جای زیادی اشغال می کنند، فشرده کنید.
● ضایعات ظرف های غذای یک بار مصرف را در پسماند های تری بریزید و داخل قوطی های شامپو، دارو، ماست و... را تمیز کنید.
● آن دسته از قوطی ها و ظرف های پلاستیکی را که داخل آن ها مواد خطرناک مانند انواع سم هاست جداگانه جمع آوری کنید.

انواع پسماند های کاغذی

کاغذ و مقوا، دفترچه یادداشت، روزنامه، دستمال کاغذی، جعبه های مقوایی و کاغذ شکلات، شانه های تخم مرغ، چوب خام شهری و کامپوزیت های چوبی و سایر مواد کاغذی که مشابه این پسماندها هستند.
● کاغذ های ترا پیش از آنکه کنار بقیه پسماند های کاغذی قرار دهید، در فضای باز خشک کنید.
● کاغذ هایی که جوهر تازه دارند و شانه های مقوایی را که تخم مرغ داخل آن ها شکسته است خشک کنید تا تازگی جوهر و مواد غذایی، بقیه پسماندها را آلوده و بد بو نکنند.

انواع پسماند های فلزی

شیر آلات و لوله ها، وسایل چدنی و مسی، قوطی های کنسرو و روگوجه فرنگی، قفل های شکسته، ابزار ها و قاشق و چنگال های غیر کاربردی، ناخن گیر، براده ها و وسایل های فلزی صنعتی و سایر فلز ها مشابه این پسماندها هستند. دفع مطمئن و ایمن پسماند های صنعتی، یکی از مراحل مدیریت پسماند صنایع فلزی محسوب می شود. در این مرحله، ضایعات صنعتی با توجه به نوع و میزان خطر پذیری و ویژگی های فیزیکی و شیمیایی دفع می شوند. از مهم ترین روش های دفع ضایعات فلزی می توان به تصفیه و بازیافت، فروش ضایعات، سوزاندن، تثبیت بیولوژیکی و دفن اشاره کرد.
● میخ های شکسته را داخل کیسه کوچکی بریزید یا آن ها را با لایه ای پلاستیکی ببوشانید و بر چسب بزنید.
● در قوطی های کنسرو را داخل چند لایه پلاستیک قرار دهید تا برنگی آن ها، سلامت کسی را تهدید نکند.
● داخل قوطی های رب و سایر کنسرو ها را از مواد غذایی منقّض و فاسد شده خالی و آن ها را تا جای ممکن تمیز کنید.

انواع پسماند های الکترونیکی

تلویزیون های قدیمی، وسایل برقی آشپزخانه، آی پدها و تبلت های از کار افتاده، کیس رایانه، راتلوه و صفحات نمایش و دیگر وسایل مشابه از این نوع پسماندها هستند.
● در ارتجیز پسماند های الکترونیکی، فلزات سنگین سمی آزادی می شوند. این دسته از پسماندها را هر قدر کوچک در محیط رها نکنید.
● پسماند های الکترونیکی را نباید با سایر پسماندها یک جا قرار دهید. همچنین نباید آن ها را جلودر خانه رها کنید.



روش جداسازی پسماند های خشک

پیش از انداختن پسماند های خشک در سطل مخصوص باید آن ها را تا جایی که ممکن است تمیز کنیم. برای نمونه اگر می خواهیم یک قوطی رب را دور بیندازیم، ابتدا باید بقایای رب را از داخل آن با احتیاط و مصرف کم آب، پاک کنیم. بنابراین هر پسماند خشکی لازم است از نظر رطوبت و بقایای اصلی هم خشک باشد، زیرا آلودگی این دسته از پسماندها، افزون بر اینکه بوی بد و متعفن ایجاد می کند، فرصت بازیافت را هم از آن ها می گیرد. از این رو کافی است برای پاک کردن بطری های شیر و مواد غذایی و شیشه های دارو مقداری آب داخلشان بریزیم و خوب تکان دهیم تا تمیز شوند. برای جعبه مقوایی پیتزا و شانه های تخم مرغ هم نمی توانیم آن ها را بشوییم، می توانیم از یک پارچه مرطوب برای تمیز کردن استفاده کنیم یا اینکه اجازه دهیم خشک شود و سپس با دستمال آن را پاک کنیم.

چرا باید جداسازی کنیم؟

ما هر سال مقدار زیادی پسماند جامد شهری تولید می کنیم. این مواد پس از اینکه در محل های دفن زباله ریخته می شوند، باعث تخریب محیط زیست شده و همچنین می توانند به غذای مصرفی ما منتقل شوند. باید زباله ها را کاهش دهیم و به کمپوست سازی و بازیافت کمک کنیم. بهترین راه برای تفکیک زباله و تفکیک در خانه است.

چند توصیه کاربردی

- سعی کنید تا جایی که می توانید از کیسه های پلاستیکی دوباره استفاده کنید تا پلاستیک کمتری مصرف شود.
- برای خرید خود کف های پارچه ای همراه داشته باشید. تا جای ممکن از دریافت کیسه های پلاستیکی خودداری کنید.
- همیشه یک لیوان یا بطری برای نوشیدن آب همراه داشته باشید تا از خرید بطری های آب یک بار مصرف خودداری کنید.

انواع سطل بازیافت

در بیشتر کشورهای جهان انواع سطل بازیافت برای قرار دادن هر یک از انواع پسماند شامل کاغذی، شیشه ای، فلزی، تر، بازیافت نشدنی و... با رنگ ثابت و یکسانی مشخص و جانمایی شده اند. در کشور ما هم مخازن سبز و آبی برای جداسازی انواع زباله ها در نظر گرفته شده است. برای نمونه مخزن سبز مربوط به مواد تجزیه پذیر مانند زباله های میوه، سبزیجات و پسماند مواد غذایی و مخزن آبی مربوط به انواع پسماند های خشک است.

انواع پسماند های شیشه ای

شیشه خودرو، ظرف های پیرکس، لامپ های سوخته، ظرف های آزمایشگاهی، شیشه تلویزیون، بطری های شیشه ای، لیوان ها، بشقاب ها، انواع ظرف های شیشه ای، لامپ های فلورسنت، شیشه های دارو و سایر شیشه هایی که مشابه این پسماند ها هستند.
● پسماند های شیشه ای را حتما داخل کارتن های ضخیم و با احتیاط کامل جمع آوری کنید.
● روی مخزن این دسته از پسماندها حتما قید کنید «شیشه» تا بردگی اش برای افراد جمع کننده خطری به دنبال نداشته باشد.
● لامپ های کم مصرف دارای جیوه، ماده ای سمی هستند که برای جمع آوری آن ها بهتر است از یک محفظه مخصوص استفاده کرد.

انواع پسماند های منسوجات و چرم

ضایعات پرز قالی، دوک های نساجی، کیف و کفش و انواع کفش ها، پارچه های مبلی، سرچورایی ها، دم قیچی ها، پارچه ها و لباس های کهنه، ضایعات فرایند های کارخانه ای و کارگاه های نساجی و دیگر مواد مشابه از این نوع پسماندها هستند.
● میل های فرسوده را به مرکز ضایعات ببرید تا در آنجا بخش های مختلفش از هم جدا شود یا اینکه اگر محیط مناسبی برای این کار دارید خودتان بخش های پارچه ای، چوبی و فلزی آن را جدا کنید.
● پیش از آنکه بخواهید لباس های کهنه را در پسماند های منسوجات قرار دهید، دکمه ها، زیپ ها و براق های فلزی شان را از آن ها جدا کنید.

انواع پسماند های خطرناک و غیر خطرناک

پسماند های خطرناک شامل پسماند های است که شامل مواد سمی، بیماری زا، مشتعل، خورنده و... هستند. مایعات تمیز کننده، پسماند رنگ ها یا سم های صنعتی جزو این دسته محسوب می شوند. پسماند غیر خطرناک شامل مواد زائد خطرناک نمی شود. پسماند های صنعتی سمی و اشتعال زا هستند. از این رو پسماند های صنایع فلزی به دو دسته خطرناک و غیر خطرناک طبقه بندی می شوند. انواع پسماند های خطرناک و غیر خطرناک همواره باید مورد بررسی دقیق و کامل از نظر مسائل زیست محیطی و بهداشتی قرار گیرند.

نکته

بهتر است بدانید پسماند های خشک بازیافت شدنی در صورت آلوده یا کثیف بودن وارد چرخه بازیافت نمی شوند و در واقع پسماند های خشک برای بازیافت باید غیر آلوده باشند.