

زمین، امانتی که باید سالم به آیندگان برسد



آریتا عطار

هر سال گونه های گیاهی و جانوری بسیاری در آب و خشکی به خاطر رفتار نادرست انسان ها با طبیعت و محیط زیست نابود می شوند. خیلی درد آور است که انسان به عنوان موجود زنده ای که عقل و ادراک دارد مسبب این مسئله است. پس توجه انسان به محیط زیست و مراقبت از آن اهمیت بسیاری دارد. قرار است در این گزارش کوتاه چند مورد از آسیب های انسان به محیط زیست را بگوئیم و راه حل هایی کاربردی برای حل این مسئله مطرح کنیم تا از این طریق بتوانیم زمین را به عنوان یک امانت سالم و به دور از آلودگی برای آیندگان حفظ کنیم.

نه به کیسه های پلاستیکی

از این پس هر زمان که قرار شد کیسه پلاستیکی تهیه کنید این مسئله عجیب و ترسناک را در نظر داشته باشید که این ماده کاربردی تاکنون بالای جان میلیون ها پرنده دریایی و پستاندار شده است و جایگزین سالم تر و بهتر آن کیسه های پارچه ای است.

استفاده از ظروف چندبار مصرف

ظروف یک بار مصرف نیز مانند پلاستیک مضر هستند و تجزیه طولانی مدت آن ها به حیات و حش آسیب وارد می کند. بهتر است از ظروف تجزیه پذیر و چند بار مصرف به جای آن ها استفاده کنید.

- استفاده از ظروف پلاستیکی چند بار مصرف یا ظروفی از جنس بامبوی مقاوم نسبت به آسیب، گرما و سرما
- استفاده از قلمقه به جای بطری های آب معدنی
- استفاده از قاشق و چنگال و لیوان خانگی برای غذا خوردن یا نوشیدن مایعات در فضای بیرون و حتی کافه ها و رستوران ها
- توجه به حک شدن علامت تجزیه پذیری هنگام خرید ظروف
- استفاده از ظروفی از جنس نشاسته ذرت، استیل ضد زنگ و نیشکر

بیرون انداختن زباله ممنوع

زباله ای که در محیط زیست رها می کنیم در اصل دور انداخته نمی شود بلکه به کره زمین ضربه می زند. فرقی نمی کند زباله ظروف پلاستیکی باشد یا زباله تر. حتی اگر این جنس زباله ها در طبیعت تجزیه شوند تا زمانی که به مرحله تجزیه شدن نرسیده اند ظاهر ناخوشایندی به طبیعت خواهند داد.

تفکیک زباله های تر و خشک

حواستان باشد که بطری و کیسه، کارد و چنگال پلاستیکی از زباله های بازیافتی و دستمال کاغذی و بعضی از وسایل فومی غیر بازیافتی هستند.

لذت از محیطی سالم با مصرف کم تر

شاید سوال پیش بیاید چگونه لباس پوشیدن هم محیط زیست را آلوده می کند. پس باید بدانید که چرخه تولید و مصرف هر چیزی باعث انتشار و تولید گازهای گلخانه ای مانند دی اکسیدکربن می شود که ارمغانش گرمایش زمین و آسیب های زیست محیطی است.

حفظ پاکیزگی رودها و کنترل مصرف آب

خودداری از شست و شوی بیش از حد یا بازنگذاشتن شیر آب و حتی استفاده از وسایل کاهش مصرف آب در حفظ محیط زیست بسیار اهمیت دارد. یک راه دیگر این است که حواسمان به تمیزی رودخانه ها باشد و از مواد شوینده برای شست و شوی چیزی در رودخانه استفاده نکنیم.

استفاده کمتر از مواد شیمیایی

لوازم آرایشی و محصولات پلاستیکی یا حتی میوه ای که به سم آلوده است و هرگونه مواد شیمیایی باعث آسیب به خاک و آب و هوای محیط زیست می شود و باید در مصرف آن ها هم دقت داشت.

صرفه جویی در مصرف برق

حتی برقی که هر روز مصرف می کنیم مقداری از انرژی از انرژی های زمین را از بین می برد، پس اگر کم مصرف کنیم سوخت های فسیلی کمتری سوزانده خواهد شد.

حفظ سکوت در طبیعت

برخی افراد برای خوش گذرانی خود در طبیعت باند های بزرگی همراه می برند و موسیقی را با صدای بلند گوش می دهند که در اثر این اشتباه سبب مرگ یا استرس و فرار بسیاری از موجودات زنده از جمله پرندگان می شوند.

مراقبت از گونه های گیاهی

گیاهان و درختان، ریه های زمین به شمار می آیند و باید با آن ها شبیه یک عضو حیاتی خود برخورد کنید. نباید بوته ای را بکنیم یا شاخه ای را خم کنیم و بشکنیم.

استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی

زمان هایی که مشغله مان بسیار است، راحت ترین کار روشن کردن ماشین شخصی خود مان و حرکت به سمت مقصد است. اما اگر دغدغه محیط زیستی را داشته باشیم، بهتر است به مترو و اتوبوس هم فکر کنیم. برخلاف تصوراتان همین وسایل نقلیه گاهی حتی سریع تر و به صرفه تر شما را به مقصد می رسانند.

حتی با خود روی شخصی سبک بار سفر کنید تا مصرف سوخت را کاهش دهید. برای اسکان اقامتگاه ها و هتل های سبز را انتخاب کنید. چون حداقل میزان مصرف انرژی و آسیب به محیط زیست را دارند.

اگر فاصله شما با مقصد کم است پای پیاده یا با دو چرخه سفر کنید. استفاده از گاز سفری نسبت به آتش درست کردن ضرر کمتری به طبیعت می رساند، اما اگر آتشی روشن کردید حتماً آن را خاموش کنید. برای اطمینان از خاموش شدن آتش بهتر این است آب را در چندین مرحله و به تدریج روی آتش بریزید.

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.

دمنوش های سلامتی بخش

مصرف نوشیدنی های گرم در این فصل از سال می تواند مزاج را تعدیل و حال روحی را بهتر کند

معصومه متین نژاد با سرد شدن هوا، طبع آدمی هم درست مانند این فصل از سال، گرمی و طراوتش را از دست می دهد؛ موضوعی که باعث می شود تا ابتلای ما به بیماری های ویروسی و میکروبی که طبع سردی دارند، بیش از هر زمان دیگری افزایش یابد. طب سنتی تنهاراه پیشگیری از این موضوع را تعدیل مزاج می داند که باید با مصرف غذاها و نوشیدنی های گرم اتفاق بیفتد؛ غذاهایی مانند آبلغوش، انواع آش و کله پاچه که انرژی زیادی را به بدن می رسانند و ضعف بدن را برطرف می کنند.

افزون بر غذاها، دمنوش های زیادی هم وجود دارند که با توجه به سردی هوا، مصرفشان می تواند طبعمان را به سمت گرمی پیش ببرد و افزون بر حال جسمی، حال روحی مان را هم خوب و از ابتلا به بیماری های روحی ناشی از سردی مزاج پیشگیری کند. نوشیدنی های پرحرارتی مانند دمنوش بهار نارنج، گل گاوزبان، اسطوخودوس، مریم گلی و زنجبیل که می خواهیم امروز قدری درباره طرز تهیه و خواص آن ها با هم صحبت کنیم.



دمنوش

گل گاوزبان



خواص: آرام بخش اعصاب، پایین آورنده فشار خون، رفع خشونت نای، سینه، تنگی نفس، گلودرد، مقوی دماغ، معده و کبد سرد، ضد سردرد های عصبی، درد کلیه، قولنج، اسپاسم، تشنج، سودا، صفرا، وسواس و سنگ کلیه، **طرز تهیه:** این دمنوش، طبیعت گرم و تر دارد. دو قاشق غذاخوری یک مشت گل گاوزبان + دو لیوان آب جوش + کمی نبات را بگذارد نیم ساعت دم بکشد.

دمنوش

مریم گلی



خواص: ضد تشنج، رفع کننده خستگی های ذهنی، افزایش دهنده قدرت تمرکز، رفع کننده سوء هاضمه، نفخ معده و درد های شکمی، محرک رحم، ضد اسپاسم و گرفتگی های عضلانی، تسکین دهنده درد های قاعدگی، رفع کننده عرق شبانه و عرق ناشی از ضعف و درمان گر گرفتگی های دوران یائسگی، **طرز تهیه:** طبیعت این دمنوش، گرم و خشک است. سه قاشق غذاخوری برگ خشک مریم گلی + دو لیوان آب جوش را در قوری بریزید و به مدت نیم ساعت روی شعله غیر مستقیم بگذارید تا دم بکشد. سپس صاف و میل کنید.

دمنوش

بهار نارنج

خواص: آرام بخش، مفرج، نشاط آور، اشتها آور، تقویت کننده قلب، اعصاب و نیروی جنسی، رفع دل پیچه و گاز معده، تسکین درد سینه و سردرد های عصبی، **طرز تهیه:** طبیعت این دمنوش گرم است. یک مشت کوچک بهار نارنج + دو لیوان آب جوش را روی شعله غیر مستقیم بگذارید تا دم بکشد.

دمنوش

زنجبیل



خواص: تقویت کننده حافظه و جهاز هاضمه، خون ساز، تنظیم کننده ادراک، خلط آور، ملین، درمان اسهال ساده و خونی، کاهش چربی خون، افزایش فشار خون، ضد ضعف اعصاب، رطوبت مزاج، بلغم، بیماری های مفصلی، کمردرد، مسمومیت غذایی و انعقاد خون، **طرز تهیه:** طبیعت این دمنوش گرم و خشک است. نصف قاشق چای خوری زنجبیل را در یک لیوان آب جوش بریزید و در ظرف را بگذارد تا حدود ۱۰ دقیقه بماند.

اسطوخودوس

و به لیمو



خواص: آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول های مغز، افزایش شیر مادر، تحلیلی نفخ و گاز روده، فرج آور، باز کننده انسداد عروقی، مسهل بلغم و سودا به ویژه سودای مغز، ضد میگرن، زکام، آسم، برونشیت، دل پیچه، رماتیسم، درد سینه، تنگی نفس، سرفه و اگرما و ضد عفونی کننده دستگاه مجاری ادراری، **طرز تهیه:** طبیعت این دمنوش، گرم و خشک است. یک قاشق غذاخوری اسطوخودوس + دو لیوان آب جوش را در قوری بریزید و با شعله غیر مستقیم بگذارید دم بکشد.

دمنوش

به لیمو



خواص: آرام بخش، خواب آور، تقویت کننده حافظه و معده و رفع درد شکم، خستگی، صدای گوش، میگرن، سردرد، سرگیجه، تیش قلب، نفخ، آسم و اسپاسم، **طرز تهیه:** طبیعت این دمنوش، گرم است. یک مشت کوچک به لیمو + دو لیوان آب جوش را باید با شعله غیر مستقیم دم کنید.

معجون فصل سرد

اگر دوست دارید برای این روزهای سرد سال که احتمال ابتلا به بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا زیاد است، دمنوشی درست کنید که هم پیشگیرانه باشد و هم درمان کننده، این معجون ترکیبی را امتحان کنید. **طرز تهیه:** ۵۰ گرم آویشن شیرازی + ۴۰ گرم پونه کوهی + ۴۰ گرم گل بنیرک + ۲۵ گرم گل ختمی را به همراه چند عدد عناب بجوشانید. سپس محلول صاف شده این مخلوط را روزانه چهار نوبت و هر بار یک لیوان بنوشید. **نکته:** مصرف چهار تخم (بهدا نه، بارهنگ، تخم شربتی و قدومه شیرازی) در زمان ابتلا به بیماری های ویروسی و داشتن سرفه، سبب نرمی سینه خواهد شد. **بهتر است که این دمنوش ها را با عسل، مویز و سرکه انگبین میل کنید.**

دمنوش

مرزنجوش



خواص: آرام بخش اعصاب، بهترین داروی میگرن، کهنه و درد شقیقه ها و سردرد، خلط آور، تب بر، اشتها آور، تقویت کننده عمومی بدن و ضد نفخ و ورم معده، اسهال، اخلاط مضر و سرما خوردگی، **طرز تهیه:** طبیعت این دمنوش، گرم است. یک مشت کوچک مرزنجوش + دو لیوان آب جوش را در قوری بریزید و با شعله غیر مستقیم دم کنید.

دمنوش

گل سرخ



خواص: ضد تهوع و قایض، مقوی، شیرافزا، نشاط آور، آرام بخش و ضد افسردگی، تقویت کننده جنسی، تقویت کننده قلب و اعصاب، برطرف کننده دردهای عضلانی و سردرد، رفع عوارض پوستی و استخوانی، بهبود زخم های دهان و لثه و تورم لوزه ها و برطرف کننده مشکلات گوارشی، **طرز تهیه:** این دمنوش، طبیعتی گرم دارد. برای تهیه آن می توانید به ازای هر فنجان آب، شش تا هفت گلبرگ گل سرخ داخل قوری بریزید و بگذارید ۱۰ تا ۲۰ دقیقه دم بکشد.