

هلمشهر و خانواده

سفره‌های رنگین در سطل‌های زباله

بررسی دلایل بالا بودن دورریز غذای خانگی در گفت‌وگو با کدبانوهای تهرانی

گزارش	رابعه تیموری
	<i>روزنامهنگار</i>

این واقعیت که یکی از رکوردداران دورریز غذا در دنیا هستیم ثابت نشده و جای انکار و اما و اگر باقی نمانده است، اما در این مورد مسائل زیادی وجود دارد که بی‌جواب مانده؛ اینکه چرا غذاها را دور می‌ریزم؟ کسانی که از نظر اقتصادی ضعیف و متوسط هستند، بیشتر غذا را دور می‌ریزند یا طبقه مرفه و کسانی که غم نان ندارند؟ بیشتر چه مواد غذایی دور ریخته می‌شوند؟ سرنوشت این غذاها چه می‌شود و آیا راهی هست که از دورریز غذا جلوگیری شود؟ این پرسش‌ها و ده‌ها پرسش بی‌پاسخ دیگر سبب شد تا یک روز پاییزی کشش و کلاه کنیم و چند محله مختلف تهران را زیر پا بگذاریم. در تعدادی از خانه‌های هر محله را بزیم و از آنها بخواهیم سطل زباله خود را به ما نشان دهند؛ گفت‌وگو درباره محتویات این سطل‌های زباله و شنیدن صحبت‌های کدبانوهای این خانواده‌ها خالی از لطف نبود. اولین خانسه‌ای که در آن را می‌زییم در جنوب شهر تهران قرار گرفته است؛ خانه‌ای قدیمی که لابه‌لای آپارتمان‌های

نوین و مسکونی است. در این خانه‌ها سطل‌های زباله را در حیاط یا در کنار درب ورودی قرار داده‌اند. در این سطل‌ها سبزیجات، پوست میوه، کباب‌های نیم‌پز، کوزه‌های آب جوشانده و...

آشپزی برای حیوانات هم دورریز دارد

او همسایه‌ای را سراغ دارد که دورریز غذایی که هر وعده برای سگ و گربه خانگی خود می‌پزد، یک سطل زباله را تمام و کمال پر می‌کند. غروی می‌گوید: «در گذشته بسیاری از غذاهای دورریز خوراک حیوانات خانگی می‌شدند، ولی الان بعضی از حامیان حیوانات در مورد تغذیه صحیح آنها قوانین عجیب و غریبی گذاشته‌اند که برای تهیه غذای این حیوانات مقدار زیادی از مواد غذایی را هدر می‌دهند؛ همسایه ما حتی چربی‌ها و قسمت‌های زائد گوشت را برای حیوان نمی‌پزد و آنها را دور می‌ریزد.» در محله‌های شمال شهر سراغ کسانی می‌رویم که در طبقات پایینی مجتمع‌های مسکونی زندگی می‌کنند تا مجاب کردن آنها برای کشاندن سطل زباله تا حیاط مجتمع خیلی دشوار نباشد. آنتیا لیبانی‌ژاد در آشپزی و رسیدگی به کارهای منزل به کدبانوی خانواده امیری کمک می‌کند. در سطل زباله آشپزخانه خانواده امیری دسته‌های سبزی و صیفی که انگار پاک نشده به داخل سطل سرازیر شده‌اند، خودنمایی می‌کنند. لیبانی‌ژاد می‌گوید: «خانم خانه گیاهخوار است، ولی مواد غذایی که استفاده می‌کند خیلی زود پلاسیده می‌شوند و باید مواد غذایی تازه برای آشپزی استفاده کنیم.» همه اعضای این خانواده ۴ نفره ذائقه یکسانی ندارند و طبخ غذاهای مختلف سبب شده دورریز غذای سفره آنها زیاد شود. لیبانی‌ژاد می‌گوید: «بچه‌ها غذای مانده دوست ندارند و وقتی اشتها ندارند یا همراه دوستان‌شان بیرون غذا می‌خورند مقدار زیادی از غذایی که می‌پزم باقی می‌ماند که با آنها می‌توان یک مهمانی ترتیب داد.»

در این خانواده‌ها سطل‌های زباله را در حیاط مجتمع یا در کنار درب ورودی قرار داده‌اند. در این سطل‌ها سبزیجات، پوست میوه، کباب‌های نیم‌پز، کوزه‌های آب جوشانده و...

فرهنگ، قدم به قدم اصلاح می‌شود

کشورهایی مانند ژاپن از این خوشنامی برخوردارند که در هر موقعیت اقتصادی و اجتماعی قرار داشته‌اند نام آنها در فهرست کشورهای اسراف‌کننده مواد غذایی به ثبت نرسیده است. کنجکاوی در مورد رمز وراز خوشنامی مردم این کشور در خودداری از اسراف مواد غذایی ما را به صحبت‌های یوسوکی اوکازاکی، معاون مرکز همکاری ژاپن و خاورمیانه می‌رساند که باافتخار عنوان می‌کند صرفه‌جویی و پرهیز از اسراف به‌عنوان یک ارزش در فرهنگ مردم کشورش نهادینه شده و کودکان ژاپنی صرفه‌جویی را از کودکی و در خانه و مدرسه می‌آموزند. مجید جاویدی که سالیان درازی را در این کشور گذرانده، می‌گوید: «مردم این کشور بسیاری از عادت‌های تغذیه‌ای صحیح گذشته خود را حفظ کرده‌اند، مثلاً در سرویس‌های غذایی آنها تعداد ظرف‌های بزرگ به بشقاب‌های سرو که وسط میز می‌گذارند محدود می‌شود و برای صرف غذا از ظرف کوچک استفاده می‌کنند. تنوع در طبخ غذا و کم بودن حجم غذا از ویژگی‌های آشپزی مادران ژاپنی است. آنها رعایت این اصول را باعث حفظ سلامتی و پرهیز از پرخوری فرزندان خود می‌دانند.»



کدبانوهای خانواده بادقت بخوانند

اعداد و ارقام آنقدر درشت است که به سادگی نمی‌توان از کنار آنها گذشت. نباید به شنیدن این آمار و ارقام عادت کرد و باید راه‌چاره‌ای اندیشید. این چاره‌جویی هم باید از کدبانوهای خانواده شروع شود که برنامه‌ریزان سفره‌های خانواده هستند و با تغییراتی که در سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای اعضای خانواده به‌وجود می‌آورند، می‌توانند آشپزخانه‌های نقلی خود را به سرمنشا تحولاتی ملی تبدیل کنند. تاملی در اعداد و ارقام زیر می‌تواند نقطه آغاز این تغییرات باشد:



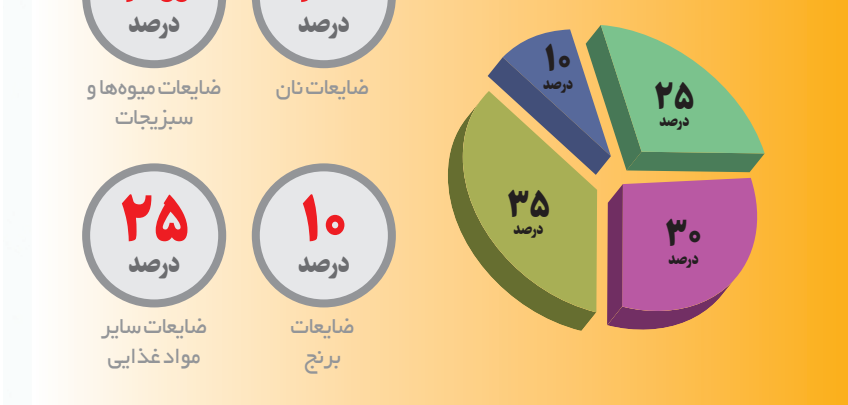
کم خرید کردن را خست می‌دانند

تا به محله‌ای دیگر سرک بکشیم، تعداد سطل‌های زباله‌ای که در مسیرمان به چشم می‌خورند، کم نیستند، ولی به هر یک از سر کنجکاوی سرک می‌کشیم، انبوهی از نایلون‌های چرب و چیلی پیش روی ماست که در تعداد زیادی از آنها نان‌های خشک و کپک‌زده به چشم می‌خورد. یکی از بانوان محله می‌گوید: «بیشترین دورریز نان اینجا نان سنگک است که به‌دلیل بخت نامناسب، خیلی زود سفت می‌شود و کپک می‌زند. قبلاً نمکی‌های دوره‌گرد در محل می‌چرخیدند و نان‌های خشک را برای مصرف دام خریداری می‌کردند، اما حالا نه از نمکی‌ها خبری هست و نه غرفه‌های خرید ضایعات در دسترس هستند که نان‌ها چنین سرنوشتی پیدا نکنند.» در محله تهرانپارس، اهالی محل، بانوی خانواده غروی را به صرفه‌جویی می‌شناسند. زهراسادات غروی سطل زباله آشپزخانه‌اش را که زباله لاندکی گوشه آن جمع شده به ما نشان می‌دهد و می‌گوید: «بسیاری از افراد خرید نانهای و دستچین میوه و صیفی‌جات را نشانه خست می‌دانند و بسیار پیش آمده که وقتی به فروشنده سفارش خرید چند عدد میوه یا چند قطعه مرغ و گوشت را داده‌ام با تعجب به من نگاه کرده و غر زده است، ولی من توجه نمی‌کنم و حتی برای همراه کردن اهالی محل و همسایه‌ها با خودم هم تلاش کرده‌ام.»

راه‌حل‌های خلاقانه

بهروز حقیقی که در زمینه روش‌های تغییر الگوی مصرف مواد غذایی مطالعات زیادی دارد، می‌گوید: «در بسیاری از کشورها مانند کشور ما جمعیت‌های مردمی فعال شده‌اند که با تحویل گرفتن غذای اضافه منازل و رستوران‌ها و رساندن آنها به‌دست افراد نیازمند به بهبود الگوی مصرف بپردازند. در میان فعالان صنف عرضه غذا بعضی از کشورها هم در این زمینه خلاقیت‌هایی را به خرج داده‌اند که نمونه آن را در عرضه غذای یکی از کارآفرینان سعودی به نام مشعل الخراشی می‌بینیم که با تغییر دیزاین غذا حجم کمتری از غذا را عرضه و در هزینه و مصرف مواد غذایی صرفه‌جویی می‌کند، اما در آمد و مشتری‌بان بیشتری جذب می‌کند.» این کارشناس تغذیه معتقد است این الگوهای مصرف را در فضای خانواده نیز می‌توان استفاده کرد.

آمار بالای دورریز مواد غذایی



دورریز غذا معادل واردات کالا‌های اساسی و کشاورزی

به‌گفته عباس پای‌زاده، سخنگوی کمیسیون کشاورزی در مجلس نهم، ارزش ضایعات مواد غذایی در ایران در سال ۲۰۱۴ تقریباً با مجموع ارقام کالا‌های اساسی و محصولات کشاورزی وارداتی دولت در همان سال برابری می‌کند.

همکلاسی

پرخاص با همکلاسی‌ها

روزی نیست که حسام با دوستانش در مدرسه کتک‌کاری نکند. همکلاسی‌هایش از رفتار پرخاصگرانه او به ستوه آمده و معلم هم برای تدریس آرامش کافی در کلاس ندارد. این مشکل خیلی از پدر و مادر هاست که هر روز شوکتیه مدیر مدرسه را می‌شنوند و نمی‌دانند باید چه کنند. توصیه‌های سمانه محبی، روانشناس تربیتی را بخوانید.

اصول

در طرح ساماندهی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی که اواخر فروردین امسال با امضای ۴۷ نماینده مجلس در جلسه علنی اعلام وصول شد، ساماندهی و چابک‌سازی همه واحدهای آموزش عالی که بدون داشتن امکانات و متقاضی به‌صورت زیان‌ده فعالیت می‌کنند، مورد توجه قرار گرفته است، اما به‌نظر می‌رسد تعداد قابل توجهی از دانشگاه‌های پیام‌نور بیشتر از سایر واحدهای آموزش عالی، شرایط بالقوه قرار گرفتن در فهرست این طرح را داشته‌اند و پیش از به سرانجام رسیدن طرح، شاهد اعتراضات گسترده تعداد زیادی از دانشجویان و استادان این دانشگاه‌ها هستیم، اما این طرح شامل چه مواردی است، به کجا رسیده و کدام واحدهای آموزش عالی شامل این طرح می‌شوند؟ در این طرح پیش‌بینی شده که امکانات سخت‌افزاری، فضای فیزیکی و نیروی علمی واحدهای دانشگاهی زیان‌ده برای توسعه رشته‌محل‌های دانشگاه‌هایی مانند دانشگاه فنی حرفه‌ای به‌کار گرفته شود. در این طرح که پس از اعلام وصول برای بررسی به کمیسیون آموزش و تحقیقات ارجاع شده، در صورتی که در کمیسیون آموزش بررسی شود و به تصویب نمایندگان در صحن علنی برسد و مورد تأیید شورای نگهبان قرار گیرد، به قانون تبدیل می‌شود و هر به‌مرحله اجراء می‌رسد. بنابر اعلام محمدرضا پورابراهیمی، رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی، این طرح در ۲۸ مرداد جهت طرح در کمیسیون تلفیق از دستور کار مجلس خارج و از وزیر علوم نیز خواسته شد از دانشگاه پیام‌نور دفاع کند که با دفاع ابراهیم‌تقی‌زاده، رئیس دانشگاه پیام‌نور هم‌زمان بود که با اشاره به موفقیت فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌های پیام‌نور پذیرفته‌شدن در دانشگاه‌های معروف کشور، تأثیر اجرای طرح بر شرایط نیروی انسانی شاغل و مدرسان این واحدهای دانشگاهی و لزوم توسعه آموزش دانشگاهی در نقاط محروم به دفاع تمام‌قد از این واحدهای آموزشی پرداخت، اما صحبت‌های وی که دبیری کار گروه آمایش و ساماندهی معاونت آموزشی وزارت علوم رانیز بر عهده دارن‌نشان می‌دهد ضرورت اجرای طرح را نمی‌توان نادیده گرفت، اجرای شتاب‌زده طرح ممکن است به برچیده‌شدن یا مجاری‌شدن غیرتاکشناسی و نسنجیده واحدهای دانشگاهی مختلف بینجامد. تقی‌زاده گفته است:

«پیش از ۴۰۰ دانشگاه در سطح کشور وجود دارد که باید به ۴۰۰ دانشگاه کاهش یابد چنانچه این اصل مربوط به همه دانشگاه‌ها باشد و به‌صورت کارشناسی پیش برود، می‌تواند قابل توجه باشد ولی گاهی، موارد از مجرای کارشناسی پیش نمی‌روند و فشارهای متعددی هست که موجب می‌شوند کوچک‌سازی یک دانشگاه انجام شود و کارشناسی دیگر، چنین چیزی را تجربه نکند و حتی توسعه هم داشته باشد.»

آموزش کنترل خشم

کنترل خشم یکی از مهارت‌های مهم زندگی است که نیاز به آموزش و تمرین دارد. هر چند نمی‌تواند صرفاً با سرکوب کردن احساسات و جلوی دعوای زود خورد او را گرفت، اما در کنار علت‌یابی، چه خوب که بسا فرزندتان صحبت کنید و از او بخواهید هنگام عصبانیت، خوددار باشد. روش‌های کنترل خشم را به او یاد دهید. البته در بیشتر مواقع دیده شده، پدر یا مادر تندخو هستند و زود عصبانی می‌شوند، اگر شما هم اینطور هستید، اول روی خودتان کار کنید و بعد به فرزندتان آموزش دهید.

کنترل خشم

کننده و از او بخواهید هنگام عصبانیت، خوددار باشد. روش‌های کنترل خشم را به او یاد دهید. البته در بیشتر مواقع دیده شده، پدر یا مادر تندخو هستند و زود عصبانی می‌شوند، اگر شما هم اینطور هستید، اول روی خودتان کار کنید و بعد به فرزندتان آموزش دهید.

تغذیه سالم و خواب کافی

اصلاح الگوی خواب و تغذیه در آرامش کودک نقش مهمی دارد. ساعت خواب و بیداری او را به گونه‌ای تنظیم کنید که فرزندتان، بین ۷ تا ۹ ساعت بخوابد. از گرسنه‌ماندن کودک به‌مدت طولانی جلوگیری کنید و همچنین مراقب تغذیه او باشید. کمبود بعضی از ویتامین‌ها می‌تواند باعث پرخاشگری کودک شود.

یک موسیقی شاد و کمی نرمش، دوی درد شمامست

توجه داشته باشید حال بد ما به نگرانی از آینده مربوط است و یا به ناراحتی و عصبانیت از گذشته برمی‌گردد. نکته دیگر اینکه بعضی از احساسات نتیجه عملکرد ناقص الگوهای فکری ما هستند. صفایی توصیه می‌کند: «اول از همه دلیل نگرانی خود را پیدا کنید. این می‌تواند شما را زودتر به نتیجه برساند. گام بعدی رهاشدن از حس بدی است که گرفتارتان کرده است. شنیدن موسیقی ملایم کمک زیادی به شما می‌کند. آهنگ‌های شاد مورد علاقه‌تان را صدا ببلند گوش دهید. هم‌زمان با آن کمی بالا و پایین بپرید. چند نرمش ساده می‌تواند شما را سرحال کند. اگر نتوانید نیم‌ساعتی پیاده‌روی کنید. افکار منفی خود را با خندیدن از بین ببرید. هر کاری که می‌تواند شما را وادار به خنده کند؛ فیلم کمدی یا چند کلیپ خنده‌دار ببینید. با یکی از دوستان شوخ‌طبع خود حرف بزنید.»

اصل ماجرا

دانشگاه‌های پیام‌نور تعطیل می‌شوند؟

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول

اصول