مبارزه با اسراف غذا

دور ریز مواد غذایی سالیانه به یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تن رسیده و چند اپلیکیشن وارد کارزاری برای مقابله با آن شده اند

فناوری سلامت

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

در شرایطی که بیماری‌های همه‌گیر و بلایای طبیعی باعث بروز مشکلاتی در تامین مواد غذایی در سراسر جهان شده است، کشورهای زیادی از معضل اسراف در مواد غذایی رنج می برند. با توجه به این که میزان اسراف مواد غذایی در جهان به‌طور میانگین سالیانه به یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تن رسیده به چالشی بزرگ برای توسعه اجتماعی و رشد اقتصادی کشور مبدل شده است و به دنبال قانون مبارزه با اسراف که فوریه ۲۰۱۶ به تصویب رسید فروشگاه‌های بزرگ مواد غذایی موظف شده‌اند تا برای پرهیز از اسراف مواد غذایی کوشا باشند و به جای دور ریختن این مواد سالم در سطل زباله آن‌ها را به دست مصرف کنندگان، افراد نیازمند یا انجمن‌ها برسانند. فراتر از این تلاش این روزها چند اپلیکیشن وارد کارزار مبارزه با اسراف غذا شده‌اند که در این مطلب به آن‌ها می پردازیم:

راه حل این معضل چیست؟

اگر از دید محیط زیستی هم به این موضوع بپردازیم درمی‌یابیم که یکی از مشکلات دور ریختن غذا، تولید دی اکسید کربن و گاز متان است. برای تولید مواد غذایی دی اکسید کربن تولید می‌شود. با دفن غذا گاز متان آزاد و این مسئله باعث گرمایش زمین و آلودگی محیط زیست می‌شود. گاز متان ۲۰ برابر مخرب‌تر از گاز دی اکسید کربن است. در همین زمینه نرم افزاری در دانمارک طراحی شده که در کشورهای آلمان، نروژ، انگلیس و فرانسه طرفداران خود را پیدا کرده است تا به این عادت بد پایان دهند. در این نرم افزار مواد غذایی را که تاریخ انقضایشان نزدیک است یا غذاهای طبخ شده در رستوران که قابل خوردن و اضافه هستند با قیمتی ارزان به فروش می‌رسانند در معرفی این نرم افزار نوشته شده است: هر سال یک سوم غذا، دور ریخته می‌شود و این برنامه سعی دارد مانع از این اتفاق شود. چطور؟ با کیسه‌هایی پر از غذای لذیذ و فروش نرفته از رستوران‌های اطراف خانه‌تان!

عملکرد این برنامه چگونه است؟

فقط کافی است نقشه را برای پیدا کردن کافه، رستوران یا فروشگاهی که غذای فروخته نشده دارند، جست‌وجو کنید و غذایتان را در زمان مقرر دریافت کنید. هر روز فروشگاه‌های سرتاسر بریتانیا و ایرلند برای جلوگیری از ضایعات مواد غذایی به این جنبش می‌پیوندند.

مقرون به صرفه!

کف خرید از مبلغ بسیار کمی شروع می‌شود و شما علاوه بر خرید غذای ارزان می‌توانید با فروشگاه‌های مواد غذایی جدید آشنا شوید!

بگردید، پیدا کنید و لذت ببرید!

بسیاری از کاربران نظراتشان را راجع به این برنامه به اشتراک گذاشته بودند برخی بابت کاهش هزینه‌ها راضی بودند. مثلا فردی نوشته بود دو روز تا فاسد شدن ماست باقی مانده اما توانسته است آن را با ۷۵ درصد تخفیف بخرد و برخی معتقد بودند آن چه سفارش دادند قابل خوردن نبوده است و حتما باید دور ریخته می‌شد.

فردی دیگر نوشته ارزان‌ترین خوردنی هایشان را در بسته بندی به شما تحویل می‌دهند که اصلا شبیه عکس و تعریفش نیست و دیگری درباره تجربه‌ای که از سفارش غذا داشت نوشته بود: «مجموعه‌ای سخاوتمندانه از انواع سبزیجات و باقی مخلفات به من داده شده اما دریافت گوشت فقط مختص ساعات پایانی کار رستوران است چرا که در غیر این صورت استفاده‌ای در آن نیست».

پاسخی در خور به مبارزه علیه اسراف مواد غذایی

ایران سه برابر میانگین جهانی و دو برابر خاورمیانه اسراف غذایی دارد در همین خصوص به تازگی استارت‌آپی شروع به فعالیت کرده که یکی از اهدافش فروش محصولات غذایی است که تاریخ انقضای آن‌ها کم است و در قفسه‌ها باقی مانده‌اند. به یقین بعد از اتمام تاریخ انقضا این محصولات به زباله تبدیل خواهند شد، در صورتی که با قیمت پایین‌تر می‌توان آن‌ها را در این آپ به فروش رساند.

سبحان محمودی‌فرد، موسس این استارت‌آپ (با نام «به اینه») درباره فعالیت این سیستم می‌گوید: «با شعار نجات غذاهای باقی مانده و جلوگیری از دور ریز و اسراف، کارمان را شروع کردیم و در صدد گسترش آن هستیم. در همین مدت کوتاه که در کیش و تهران فعالیت کردیم مانع دور ریز حجم زیادی از غذا شدیم.» او ادامه می‌دهد: «هدف ما مبارزه با ضایعات غذایی در همه حوزه‌هاست. فرهنگ‌سازی ما برای خانه‌دارها، مدارس، شرکت‌ها، بیزینس‌ها و کسب‌وکارهاست که این کسب و کارها شامل چند دسته از جمله رستوران‌ها، سوپرمارکت‌ها و هتل‌ها می‌شوند. محصولاتی را که در سوپر مارکت‌ها به تاریخ انقضای خود نزدیک می‌شوند اما هنوز تاریخ انقضایشان تمام نشده است می‌توان با قیمتی پایین‌تر عرضه کرد یا در رستوران‌ها و هتل‌ها که بوفه‌ها غذاها را به صورت سلف سرویس عرضه می‌کنند، مقداری غذا دور ریز می‌شود که می‌توان قبل از خراب شدن از آن استفاده کرد. قنادی‌ها، میوه فروشی‌ها و کارخانه‌های صنعت غذا هم از جمله مکان‌هایی هستند که می‌توانند در این طرح شرکت کنند.

محمودی فرد در توضیح بیشتر می‌گوید: «مصرف کننده می‌تواند مواد غذایی را که تاریخ انقضای پایین دارند و در قفسه فروش نرفته‌اند از طریق اپلیکیشن ما خریداری کند. ما برای برخی اقلام بسته‌های شگفتانه در نظر گرفتیم. مثلا در حوزه شیرینی که محصولات باقی مانده متفاوت هستند، یک جعبه شگفت انگیز شیرینی می‌تواند از چند شیرینی متفاوت تشکیل شده باشد.»

منبع: دنیای اقتصاد
آسوشیتد پرس و good to do

پیش غذا

آشپزی من

کیم سوخاری، فینگر فود محبوب کودکان!

- سیب‌زمینی آب‌پز کره
- سوسیس خرد شده (قابل حذف)
- فلفل دلمه‌ای رنگی
- پودر سیر
- پودر آویشن
- نمک و فلفل
- پنیر پیتزا: به دلخواه
- تخم‌مرغ: یک عدد
- پودر سوخاری یا پودر پانکو: به میزان لازم

طرز تهیه:

- سیب‌زمینی‌ها را خرد و آب‌پز کنید بعد از پخت، کره را اضافه کنید و مواد را پوره کنید. بعد سوسیس (اختیاری) و فلفل دلمه‌ای و ادویه جات را اضافه و محتویات را به خوبی با هم ترکیب کنید.
- در ادامه به یک قالب بستنی و چند چوب بستنی احتیاج داریم. نصف قالب بستنی را از مواد سیب‌زمینی پر کنید سپس پنیر پیتزا بریزید و دوباره با بقیه مواد سیب‌زمینی روی آن را بپوشانید.
- لازم است مواد را خوب فشار دهید تا منسجم شود. (اگر قالب بستنی نداشتید با دست هم می‌توانید به مواد شکل دهید)
- بعد داخل آن یک چوب بستنی قرار دهید و رویش یک کیسه فریزر بگذارید تا به مدت ۲ ساعت در فریزر بماند.
- بعد از ۲ ساعت قالب را از فریزر بیرون بیاورید و ابتدا در تخم‌مرغ زده شده و بعد پودر سوخاری بغلتانید و هر دو طرف آن را در روغن داغ سرخ کنید تا برشته شود.
- غذای شما آماده است و با ریختن کمی سس هنگام سرو بسیار لذیذتر می‌شود!

بانوان

خواص گیاهان

روغن‌های گیاهی که باعث افزایش باروری خواهد شد

از سال‌ها پیش از روغن های گیاهی برای تأثیر مثبت بر باروری در مردان و زنان استفاده شده است. در این مطلب به شما می گوییم که چه روغن هایی اگر به صورت اسانس یا حتی شمع دود شوند می تواند سلامت باروری در زنان را تقویت کرده و شانس بارداری شما را افزایش دهد. این روغن ها نه تنها باروری شما را بهبود می بخشد، بلکه ذهن شما را راحت می کند، خلق و خوی شما را بهتر می کند و استرس را کاهش می دهد.

روغن گل همیشه بهار

این روغن ضد التهاب به تنظیم چرخه قاعدگی کمک می کند، درد و ناراحتی قاعدگی را درمان و موجب درمان کیست تخمدان می شود. بنابراین، می توان از آن برای تقویت باروری استفاده کرد.

روغن مریم گلی

این روغن بر سطح استروژن در بدن تأثیر می گذارد و به تنظیم طبیعی هورمون ها کمک می کند. میل جنسی را تقویت می کند که نقشی کلیدی در کمک به باردار شدن دارد.

روغن اوکالیپتوس

این روغن اثر تسکین دهنده بر ذهن و بدن دارد. تولید مخاط دهانه رحم را افزایش می دهد و فیبروم های رحمی و عفونت های دهانه رحم را درمان می کند.

روغن کندر

استرس را از بین می برد و انرژی را باز می گرداند و در نتیجه بر باروری اثر مثبت می گذارد همچنین به تسکین علایم فیبروم رحم، آندومتریوز و التهاب رحم که می تواند بر باروری شما تأثیر بگذارد کمک می کند.

روغن یاس

رایحه تند این گل برای تقویت میل جنسی شناخته شده است و خلق و خوی شما را عاشقانه می کند. همچنین از سلامت کلی باروری حمایت می کند.

روغن استوقودوس

به کنترل نوسانات خلقی به دلیل نبود تعادل هورمونی کمک می کند. همچنین استرس را کاهش می دهد و سیستم غدد درون ریز را متعادل می کند.

روغن چوب صندل

این روغن سطح تستوسترون را در بدن تنظیم می کند که برای زنان هم ضروری است.

روغن ترخون

این روغن در تنظیم سیکل قاعدگی موثر است و باعث کاهش دردهای قاعدگی می‌شود. بنابراین به شانس باروری شما با بهبود سلامت باروری کمک می کند.

روغن بومادران

این روغن سم‌زداست و جریان خون را در اطراف ناحیه لگن افزایش می دهد.

اخبار کوتاه

دوش صبحگاهی نسخه درمان سرماخوردگی

دوش آب گرم و بخار ایجاد شده در حمام از سینوزیت و احتقان بینی جلوگیری می کند و سبب می شود که مخاط های بینی از بین برود و همچنین حمام کاملا گرم موجب کاهش سردرد، کاهش درد مفاصل و آغاز کردن یک روز آرام می شود.

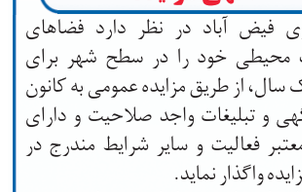
بهترین زمان مصرف مکمل کلسیم

زمان مصرف مکمل کلسیم بر حسب نوع آن متفاوت است. کربنات کلسیم باید به همراه غذا یا بلافاصله بعد از صرف غذا مصرف شود. چون اسید معده که در حین هضم غذا ترشح می‌شود میزان جذب این نوع کلسیم را بالا می برد اما سیترات کلسیم مانند لاکتات کلسیم و گلوکونات کلسیم در هر زمانی جذب بدن می‌شود بنابراین می‌توانید آن را در هر ساعتی از روز مصرف کنید.

بهداشت دهان و دندان

باید قبل از صبحانه مسواک زد یا بعد از صبحانه؟

یکی از مهم‌ترین اقدامات برای حفظ سلامت دندان ها مسواک زدن روزانه است اما این کار زمان خاص خود را دارد تا به دندان های شما آسیبی وارد نشود. لایه بیرونی دندان از مینا تشکیل شده که آناتومی اصلی دندان است و سخت‌ترین ماده‌ای است که در اعضای بدن یافت می‌شود. مینای دندان به شدت اسید را جذب می کند و محتوای صبحانه هم معمولا اسیدی است. طبق مطالعات انجام شده مسواک زدن دندان مستقیما بعد از خوردن صبحانه برای اسکراب کردن و برداشتن لایه رویی و اضافی مینای دندان ضروری است. اگر چه مینای دندان به طرز اعجاب انگیزی قوی است اما مسواک زدن می تواند از پوسیدگی دندان و از بین رفتن رنگ آن جلوگیری کند. برخی غذاها برای دندان ها و بعضی دیگر برای دهان شما خاصیت دارند که صبحانه هم جزو آن هاست. غذاهایی که حاوی کلسیم بالایی هستند، نرم‌تر هستند و روی دندان های شما ملایم‌تر رفتار می کنند، مثل ماست، پنیر یا دانه چیا در صبحانه. اگر می خواهید سلامت کافی را به لثه های خود برگردانید، باید به اندازه کافی ویتامین آ و ویتامین ث دریافت کنید. مسواک زدن هنگام صبح باعث می شود که دندان ها به نوعی از خواب بیدار شوند و سلامت آن ها به دلیل پاکیزه بودن افزایش یابد. زمانی که قبل از خواب مسواک می زنید، نمی توانید تمام باکتری ها را از روی دندان بردارید. بخشی از باکتری ها تا صبح روی دندان شما ظاهر می شود که برای دندان حساسیت ایجاد می کند که فقط با مسواک زدن قبل از صبحانه می توان آن را از بین برد. پس حتما بعد از بیدار شدن از خواب حتی شده در زمانی کوتاه، دهانتان را بشویید و قبل از خوردن هر چیزی حتی کوچک مسواک بزنید. بعد از صبحانه هم حداقل باید ۳۰ دقیقه صبر کنید و بعد اقدام به مسواک زدن کنید تا دندان های شما فرصت تنفس داشته باشند.



سند و برگ سبز موتور سیکلت تیزباد -۱۲۵cdi- مدل ۹۱
به نام مجید عباسیان به شماره انتظامی ۷۷۴-۳۲۲۵۲
و به شماره موتور ۱۵۶FMINCV
و شماره تنه ۲۰۱۰۱۶۹۱۳۸NCV***۱۲۵E
۹۱۰۲۰۸۰ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۷۱۰۴/ر

برگ سبز وانت پیکان مدل ۸۴
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۱۴ ه ۲۷
شماره موتور ۱۱۲۸۴۰۷۴۳۰۰
شماره شاسی ۱۲۱۵۰۲۱۰
بنام رضا اکبری شاندیز مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۷۰۰۴/ف

برگ سبز چری تیپ آریزو5
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۲۲۷ ص ۴۳
شماره شاسی NATFCANHOH1006254
شماره موتور MVME4G15BABH006536
بنام عفت رجبی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۴۷۱۲۳/ف

برگ سبز خودرو سواری سایپا ۱۳۲ به رنگ سفید مدل ۱۳۸۷ به شماره موتور ۲۶۷۶۲۵۹ و شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۷۰۴۲۱۰۴ به شماره پلاک ۳۲ایران ۳۴۹ل۵۹ متعلق به محمود چاکری مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۴۷۱۲۸/ش

برگ سبز خودرو تیگو 7
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۴۸۹ ج ۱۷
شماره موتور MVME4T15BADJ004074
شماره شاسی NATGBACR7J1003120
بنام سیما سادات قطب شریف مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۶۸۹۶/ف

سند و برگ سبز موتور سیکلت تیزباد -۱۲۵cdi- مدل ۹۱
به نام مجید عباسیان به شماره انتظامی ۷۷۴-۳۲۲۵۲
و به شماره موتور ۱۵۶FMINCV
و شماره تنه ۲۰۱۰۱۶۹۱۳۸NCV***۱۲۵E
۹۱۰۲۰۸۰ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۷۱۰۴/ر

برگ سبز تراکتور فرگوسن مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۱۲-۱۵۲ک ۱۵ به شماره موتور YAW0782C و شماره شاسی N3HKTAA4DEHP22378 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۷۰۵۸/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو تیبا
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۵۳ ی ۴۷
شماره شاسی NAS811100K5858138
شماره موتور M15/8821589 **بنام محمد کریم نارویی سالخورده مفقود و فاقد اعتبار است.**
۱۴۰۰۴۶۹۳۲/ف

سند کمپانی خودروی سواری سمند مدل ۱۳۹۳ رنگ سفید روغنی با شماره انتظامی ۴۲۴ ط ۵۷ ایران ۲۶ به شماره موتور ۱۲۴k۰۳۷۵۸۶۶ و شماره شاسی NAAC۹۱CC۴EF۶۵۹۷۰۱ به نام رضا ساجدی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۰۴۷۰۱۲/و

برگ سبز، سند و سند کمپانی خودرو پژو۲۰۷ مدل۸۹
به شماره انتظامی ۳۶ایران ۷۷ه۹۴۹
و شماره موتور ۱۳۵۸۹۰۰۷۷۰۶ و شماره شاسی NAAR13FEXBJ975765 به نام کبری صابری اقبالی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۶۹۸۷/پ

برگ سبز پراید SE111 مدل ۱۳۹۴
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۸۸۷ ن ۲۸
شماره موتور ۵۴۳۸۲۴۸
شماره شاسی NAS431100F
بنام طیبه خورشیدی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۶۸۹۰/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۵ سفید روغنی تیپ SE 111 به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۶۲ه ۴۴
شماره شاسی NAS431100G5851348
شماره موتور 5525532 به نام مهدی فدوی
مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۴۷۱۱۸/ق

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام زهرا چولانه
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۷۵ ط ۸۴
و شماره شاسی ۱۰۸۸۵۰۸۴
و شماره موتور ۱۴۱۸۶۰۰۱۰۰۵
مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۰۴۷۰۱۰/پ

آگهی احضار متهم
در پرونده کلاسه۷۹۲۰۰۰۰۰۱۰۷۰۰۴ این شعبه آقای سعید پناهی متهم است به ((عدم درج قیمت)) که با توجه به تحقیقات صورت گرفته به جهت مجهول المکان بودن متهم، در اجرای مقرره ماده۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری به نامبرده ابلاغ می شود تا ظرف حداکثر یکماه از تاریخ انتشار آگهی در شعبه سوم تعزیرات حکومتی بجنورد واقع در بجنورد خیابان قیام جنوبی مقابل قیام۵ اداره کل تعزیرات حکومتی خراسان شمالی جهت پاسخگوئی به اتهام خویش حاضر شود و در صورت عدم حضور پس از مهلت مذکور اقدام قانونی معمول خواهد شد.
طحان_ رئیس شعبه سوم بدوی تعزیرات حکومتی بجنورد
۱۴۰۰۴۷۰۱۶/و

اینجانب مهدی ثابتی میبد مالک خودرو سمندال ایکس
به شماره پلاک ایران 12 -488 ل 74 وشماره بدنه NAAC91CC98F153544 وشماره موتور 12487037667 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مزبور را نموده است .لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید.بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۴۷۰۰۹/ر

در پرونده کلاسه۹۲۲۰۰۰۰۱۰۷۰۰۴۰۰۰۰ این شعبه
آقای امید ایزانلو متهم است به ((خرید و فروش کالا برخلاف ضوابط)) که با توجه به تحقیقات صورت گرفته به جهت مجهول المکان بودن متهم، در اجرای مقرره ماده۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری به نامبرده ابلاغ می شود تا ظرف حداکثر یکماه از تاریخ انتشار آگهی در شعبه سوم تعزیرات حکومتی بجنورد واقع در بجنورد خیابان قیام جنوبی مقابل قیام۵ اداره کل تعزیرات حکومتی خراسان شمالی جهت پاسخگوئی به اتهام خویش حاضر شود و در صورت عدم حضور پس از مهلت مذکور اقدام قانونی معمول خواهد شد.
طحان_ رئیس شعبه سوم بدوی تعزیرات حکومتی بجنورد
۱۴۰۰۴۷۰۱۸/و

برگ سبز خودرو وایراید جی تی ایکس آی
مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۳۲ایران ۶۸۵۳۶۵
و شماره موتور 2278318 و شماره شاسی S1412286427375 به نام حسن عربی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۷۱۵۳/پ

سند کمپانی و برگ سبز پراید GLX مدل ۸۶
رنگ نقره ای به شماره انتظامی ۱۲-۲۷۶ س ۱۸
شماره شاسی S1412286336451
شماره موتور ۱۹۷۴۷۰۰
بنام محمدرضا عنابستانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۷۰۹۸/ف

آگهی مزایده
شهرداری فیض آباد در نظر دارد فضاهای تبلیغات محیطی خود را در سطح شهر برای مدت یک سال، از طریق مزایده عمومی به کانون های آگهی و تبلیغات واجد صلاحیت و دارای پروانه معتبر فعالیت و سایر شرایط مندرج در اسناد مزایده واگذار نماید.
لذا متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت دریافت و تحویل اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۱ به واحد امور قرارداد های شهرداری مراجعه نمایند.
شرایط شرکت در مزایده:
۱. هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.
۲. شهرداری در قبول یا رد پیشنهادات مختار است.
۳. مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل بیست میلیون ریال می باشد.
۴. سایر مشخصات و موارد در اسناد درج گردیده است.
شهرداری فیض آباد ۱۴۰۰۴۷۱۳۴/ش