لزوم بازنگری در عادات و رفتارهای غذایی

غذا را دور نریزیم



لیز گودوین(LizGoodwin)

هفته گذشته من در رستورانی غذا خوردم که از نی‌های کاغذی استفاده می‌کرد. از فروشگاهی خرید کردم که مردم را تشویق به استفاده از کیسه‌های قابل استفاده مجدد می‌کرد و با چند نفر از دوستان درباره اینکه چگونه استفاده از مواد پلاستیکی را در خانه محدود کرده‌اند صحبت کردم. به نظر می‌رسد که دنیا در نهایت به این نتیجه رسیده که ضایعات مواد پلاستیکی عواقبی در بر دارد.

چیزی که غیرقابل باور است سرعت تغییر نگرش مردم نسبت به ضایعات پلاستیک و همچنین تغییر طرز رفتارشان است. حال چه می‌شد اگر می‌توانستیم این تغییر سریع را در رابطه با ضایعات غذا نیز تقلید کنیم و آن را نقطه عطفی برای این مسأله بدانیم؟

هدر رفت بیش از یک سوم غذاهای دنیا

بیش از یک سوم غذاهای دنیا هیچ‌گاه مصرف نمی‌شوند در عوض، در مزارع فاسد می‌شوند، در راه بازار از دست می‌روند یا به سطل‌های زباله مردم منتقل می‌شوند. در عین حال هشت و نیم میلیون نفر در جهان گرسنه هستند و اقتصاد جهانی ۹۴۰ میلیارد دلار بواسطه اتلاف و ضایعات غذا از دست می‌دهد. تجزیه غذا بارزترین راه اشاعه گرما در سیاره است. متاسفانه ما هیچ تصویر تکان‌دهنده‌ای از ضایعات غذا همانند تصاویری که از ضایعات بطری‌ها و ضایعات مواد پلاستیکی

ما برای محدود کردن ضایعات مواد غذایی، باید عادت‌هایمان را درباره غذا عوض کنیم. مثلا برای لیست خریدمان برنامه‌ریزی کنیم و تنها چیزهایی را بخریم که نیاز داریم؛ همچنین بدانیم که انواع مختلف مواد غذایی را چگونه نگهداری کنیم که ماندگاری بیشتری داشته باشد

در اقیانوس‌ها داریم، در دست نداریم؛ اما آسیب‌های آن بسیار جدی است. ضایعات غذا سومین عامل انتشار گازهای گلخانه‌ای در جهان است.

درصدی صرفه‌جویی در غذا هدف جاه‌طلبانه‌ای است؛ اما هدفی است که دنیا برای رسیدن به آن تا سال ۲۰۳۰ تلاش می‌کند. این حقیقت که هیچ کشوری تاکنون برای رسیدن به آن تلاش نکرده نشان می‌دهد که ما نیاز به انقلابی در این زمینه داریم تا فکر مردم را در مورد غذا تغییر دهیم. یعنی اگر مردم همچنان به این رویه ادامه دهند، نتایج آن برای خودشان و سیاره ما بسیار زیان‌آور خواهد بود.

انگلستان در عرض پنج سال موفق به کاهش ۲۱ درصدی ضایعات مواد غذایی خانگی شد. پس از آن شاهد تغییرات مثبتی در آنجا بودیم؛ زیرا طرز فکر خانواده‌ها نسبت به نحوه استفاده از غذا تغییر کرد و باعث شد که آنها عادات خود را نیز تغییر دهند. تکرار این گونه تغییرات رفتاری در مقیاس وسیع بسته به این است که آیا ما رفتارمان را به‌روزرسانی می‌کنیم و همچنین آیا خرده‌فروشان

سرعت تغییر نگرش مردم نسبت به ضایعات پلاستیک و همچنین تغییر طرز رفتارشان غیرقابل‌باور است. حال چه می‌شد اگر می‌توانستیم این تغییر سریع را در رابطه با ضایعات غذا نیز تقلید کنیم و آن را نقطه عطفی برای این مسأله بدانیم؟

و شرکت‌ها باعث می‌شوند که رفتار ما نسبت به غذا اصلاح شود یا خیر؟

لزوم تغییر عادات درباره غذا

ما برای محدود کردن ضایعات مواد غذایی، باید عادت‌هایمان را درباره غذا عوض کنیم. مثلا برای لیست خریدمان برنامه‌ریزی کنیم. این به آن معنی است که باید تنها چیزهایی را از سوپرمارکت بخریم که نیاز داریم و بفهمیم که چگونه انواع مختلف مواد غذایی را نگهداری کنیم که تازه‌تر بماند و ماندگاری بیشتری داشته باشد؛ این برنامه‌ریزی همچنین شامل غذاهایی می‌شود که به مقدار لازم می‌پزیم ودر فریزر نگهداری می‌کنیم و یا برنامه دیگری برای استفاده از آنها داریم. به این ترتیب با گذشت زمان بیش از اینکه به فکر پر کردن فریزر باشیم به دنبال برنامه‌ریزی برای غذا هستیم.

خرده‌فروشان نیز نقش مهمی در آنچه ما می‌خریم ایفا می‌کنند. چند نفر از ما تا به حال به سوپرمارکت رفته‌ایم و با چیزی بیرون آمده‌ایم که اصلا قصد خرید آن را نداشته‌ایم؟ بدون شک بسیاری از ما این تجربه را پشت‌سر گذاشته‌ایم و بدون اینکه نیاز داشته باشیم، خرید کرده‌ایم زیرا آن اجناس یا در حراج بوده‌اند یا پیشنهاد ویژه صاحب سوپرمارکت (خرده‌فروش) و یا برند خاصی بوده است.

اما در این بین نشانه‌های خوبی نیز وجود دارد. اکنون در بعضی موارد خرده‌فروشان و سایر شرکت‌های مربوط به صنایع غذایی به پیشنهاد خرید یک عدد برای دریافت یک عدد مجانی خاتمه داده‌اند (در رابطه با غذاهای فاسدشدنی) تا به مصرف‌کنندگان کمک کنند از خرید چیزی که در نهایت هدر می‌رود، اجتناب ورزند.

همچنین تلاش‌های گسترده‌ای برای به‌روزرسانی برچسب‌های تاریخ انقضا در سراسر جهان وجود دارد بنابراین مصرف‌کنندگان بهتر می‌دانند چه چیزی را استفاده کنند که سالم باشد. این می‌تواند به ما کمک کند تا از دور ریختن مواد غذایی که هنوز قابل استفاده هستند، اجتناب کنیم.

تلاش برای ساده‌سازی برچسب تاریخ مواد غذایی

در سال گذشته انجمن کالاهای مصرفی، یک فراخوان جهانی برای خرده‌فروشان و تولیدکنندگان مواد غذایی صادر کرد که به‌موجب آن برچسب‌های تاریخ تا سال ۲۰۲۰ ساده‌تر خواهد شد. تعهد آنها به شرکت‌هایی است که سه مرحله

بیش از یک سوم غذاهای دنیا هیچ‌گاه مصرف نمی‌شوند در عوض، در مزارع فاسد یا به سطل‌های زباله مردم منتقل می‌شوند. در عین حال هشت و نیم میلیون نفر در جهان گرسنه هستند و اقتصاد جهانی ۹۴۰ میلیارد دلار بواسطه اتلاف غذا از دست می‌دهد

کلیدی را به عهده بگیرند:

یک: تعهد به اینکه غذا تنها یک برچسب تاریخ داشته باشد.

دو: یا تنها دو گزینه در برچسب وجود داشته باشند: تاریخ انقضا برای آیتم‌های فاسدشدنی (مثل مهلت استفاده تا ...) و نشانگر کیفیت برای مواد غیرفاسدشدنی(مثل بهترین زمان استفاده تا...)

سه: ارتقای سطح آموزش برای اینکه به مصرف‌کنندگان کمک کنند تا بفهمند معنی برچسب تاریخ چیست. این اعلامیه بر تلاش‌های جهانی برای ساده‌سازی برچسب تاریخ که در حال حاضر در ایالات متحده، انگلستان و ژاپن انجام می‌شود، متمرکز است و گام مهمی در جهت توانمندسازی افراد در مصرف مواد غذایی برداشته است.

عادت‌ها به‌سختی تغییر می‌کنند، اما می‌توانند حتی بسیار سریع تغییر یابند. تا همین اواخر ما بدون اینکه اصلا فکر کنیم که چگونه اعتیاد ما به مصرف پلاستیک به محیط زیست صدمه می‌زند زندگی می‌کردیم؛ اما امروزه این موضوع به یک دغدغه جهانی تبدیل شده است. در مورد غذا هم باید فکر شود.

ما به‌زودی باید متوجه باشیم که غذا چیزی نیست که با بی‌دقتی آن را دور بریزیم. باید طرز فکرمان را در مورد ضایعات غذا عوض کنیم و این هم برای ما و هم برای سیاره‌مان بهتر است.

* مترجم: زهرا نجد







یادداشت

دولت ما با دولت آن‌ها فرق دارد

آسیه وبسی

وقتی در سراشیبی مشکلات قرار می‌گیریم و جان‌مان به لب‌مان می‌رسد.

وقتی هر روز که بیدار می‌شویم، اولین کاری که می‌کنیم این است که قیمت‌های مختلف را چک می‌کنیم و بعد هجوم می‌بریم به بازار، چون همه‌چیز نسبت به دیروز گران‌تر شده و چون فردا هم گران‌تر خواهد شد، پس باید بخریم و ذخیره کنیم. در چنین وقت‌هایی و وقت‌هایی از این دست است که در میانه صف، و سر و دست شکستن برای خرید، خودمان را با کشورهای دیگر مقایسه می‌کنیم. آقایی از آن طرف صف، باصدای بلند می‌گوید: وقتی لبنیات در آلمان گران شد، مردم نخریدند، تا دولت مجبور شد ارزان کند. همین آقا نوبتش که می‌شود دو کارتن روغن برمی‌دارد و برای کارتن سومی چانه می‌زند. وقتی اعتراض می‌کنی که خوب نخر تا ارزان شود، می‌گوید دولت ما، دولت آلمان نیست!

می‌دانم که همین داستان آلمان و مثال‌های دیگری از این دست را همه در فضاهای مجازی خوانده‌ایم. و می‌دانم که همه ما در همان آن، به این اندیشیده‌ایم و حتی به زبان آورده‌ایم که دولت ما با دولت آن‌ها فرق دارد. و دقیقا داستان ما همین است؛ دولت‌ها هستند که واکنش ملت‌ها را تعیین، و سمت و سو می‌دهند؛ وقتی بین دو عنصر مهم اجتماعی، هیچ رابطه دو سویه و مهم‌تر از آن هیچ اعتمادی وجود ندارد، اوضاع همین می‌شود که الان به آن مبتلاییم: دولت ما با دولت آن‌ها فرق می‌کند. و این جمله، خطرناک‌ترین بیانیه یک ملت است و نشان از وقوع یک اتفاق دردناک بین دولت و ملت است، و بروز یک ترومای بدخیم در مناسبات اجتماعی.

این که فساد در تمام بدنه‌های اجتماعی و اقتصادی ما نهادینه شده، این که احتکار کالاهای اساسی، جعل و تقلب در تولید مواد غذایی و بی‌توجهی به جان و سلامت مردم، به یک نرم و هنجار تبدیل شده، نه اتفاق تازه‌ای است و نه ما حرف تازه‌ای در مورد آن داریم؛ اصلا چه می‌توان گفت؟ در حالی که در مسیر کوران این وقایع قرار گرفته‌ایم و توان هیچ عکس‌العملی نداریم، نمی‌توانیم فکر کنیم و درست تصمیم بگیریم.

ما آسیب دیده‌ایم و فرد آسیب‌دیده نیاز به کمک و حضور مشفقانه «دیگران» نیاز دارد که کاربلدند و می‌تواند آسیب و درد را درمان کنند.

ما اما فرزندان یتیم شده‌ای هستیم که «پدر» ترک‌مان کرده و بیمار و ناتوان برجای‌مان گذاشته و طبیعی است که رفتارمان، بیشتر از سر ناچاری و گمگشتگی باشد، تا از سر تفکر و مآل اندیشی. ملتی که نتواند به دولتش اعتماد کند، عملا و ذاتا، یک ملت یتیم است و همین احساس یتیم بودگی است که اینک در سر همه دارد سودای رفتن و نماندن می‌پزد.

جوان‌ها که از مدتی پیش رفتن را آغاز کرده‌اند. حالا سالمندان هم به راه افتاده‌اند. مگر چه‌قدر می‌توان هر صبح بیدار شد؛ اخبار گران‌تر شدن را شنید و هی خرید و هی انبار کرد؟ یک جایی باید این داستان تمام شود و از آن‌جا که پدر نیست، یا بی‌توجه است، یا برایش مهم نیست و یا هرچه... فرزندان بار سفر بسته‌اند و راهی شده‌اند.

کافی است نگاهی به صف‌هایی که جلوی سفارت کشورهای مختلف کشیده شده بیندازیم. کافی است اعلام کنید می‌خواهید بروید تا در آنی، چند «قاچاق بر» پیدا بشوند با پیشنهادهای مختلف! که هیچ تضمینی در مورد به سلامت رساندن شما به آن سوی مرز نمی‌دهند.

و این داستان ادامه دارد؛ چون دولت ما با دولت آن‌ها فرق دارد.

اخبار اجتماعی

چهار میلیون مددجو سبد کالا می‌گیرند



فاطمه رهبر، معاون حمایتی کمیته امداد امام خمینی، در مورد توزیع سبد کالا برای اقشار آسیب پذیر و مددجویان کمیته امداد و بهزیستی اظهار داشت: با توجه به وضعیت اقتصادی این روزهای جامعه، کارت مددجویان مجددا شارژ می‌شود و به تناسب بُعد خانوار از یک نفر به بالا به این افراد اختصاص داده می‌شود.

به گفته وی، مددجویان و اقشار نیازمندی که کارت‌های آن‌ها شارژ شده می‌توانند به فروشگاه‌هایی که از قبل شناسایی و به آن‌ها معرفی می‌شود و طرف قرارداد هستند، برای خرید کالاهای مورد نیاز خود مراجعه کنند.

وی با اشاره به اینکه ۴ میلیون نفر از افرادی که سبد کالا به آن‌ها اختصاص داده می‌شود، شامل مددجویان کمیته امداد و افرادی که ما معرفی می‌کنیم می‌شوند، گفت: مابقی افراد نیز از سوی سایر نهادها معرفی می‌شوند و توسط وزارت رفاه کارت آن‌ها شارژ خواهد شد. رهبر تاکید کرد: در این هفته کارت اعتباری این افراد شارژ می‌شود و می‌توانند برای خرید اقدام کنند.

صدای پای وارونگی دما

پدیده اینورژن یا وارونگی دما که در زندگی مدرن امروزی قوت گرفته و چند سالی است با شدت زیاد گریبانگیر کلانشهرها و شهرهای صنعتی شده است، با آغاز پاییز و مهیا شدن شرایط، خود را می‌نمایاند.

این پدیده زمانی رخ می‌دهد که یک توده هوای سرد هم‌چون پتویی سطح شهر را می‌پوشاند و اجازه خروج گازهای سمی یا آلودگی‌های جوی را نمی‌دهد، به این ترتیب هوای آلوده در سطح شهر حبس می‌شود و تا زمانی که باران نیاید، هوا گرم‌تر نشود و یا باد مناسبی نوزد، این آلودگی هم از بین نمی‌رود.

استاندارد نبودن سوخت و خودروها یکی از دلایل اصلی آلودگی هوا و تشدید پدیده وارونگی دما است بر این اساس سازمان حفاظت محیط زیست به‌عنوان نهادی نظارتی بر عملکرد دستگاه‌های متولی این دو صنعت کنترل دارد و با اقدامات صورت گرفته تا حدودی وضعیت سوخت و خودروها به استاندارد نزدیک شده و در برخی کلانشهرها نیز سوخت‌های استاندارد توزیع می‌شود.

هوای تهران پارسال ۱۵ روز پاک، ۲۴۹ روز سالم، ۹۳ روز ناسالم برای گروه‌های حساس و ۸ روز ناسالم برای همه گروه‌ها بود. این آمار نشان می‌دهد تا رسیدن به شرایط مطلوب راه طولانی در پیش است و برای مقابله با آلودگی هوا لازم است تمام دستگاه‌ها هماهنگ و یکپارچه در کنار هم قرار گیرند.

۲۰ هزار نفر در انتظار دریافت سمعک

مدیرکل مراکز توانبخشی روزانه و توانپزشکی سازمان بهزیستی با تاکید بر اینکه حدود ۲۰ هزار فرد ناشنوا و کم شنوا در نوبت دریافت سمعک هستند، گفت: برای رفع مشکلات تامین وسایل توانبخشی با وزارتخانه‌های مختلف رایزنی های لازم را انجام داده‌ایم.

صفاری فرد به مشکلات تجهیزات کمک توانبخشی مانند سمعک اشاره کرد و گفت: در حال حاضر با توجه به شرایط اقتصادی و افزایش نرخ‌ها در خصوص سمعک و تامین باتری با مشکل مواجه هستیم و در این خصوص با وزارت بهداشت رایزنی کرده‌ایم که سمعک جزو تجهیزات پزشکی و توانبخشی شناخته و ارز دولتی به آن اختصاص پیدا کند که مورد موافقت قرار گرفت.

مدیرکل مراکز توانبخشی روزانه و توانپزشکی سازمان بهزیستی گفت: مشکلی برای خرید سمعک نداریم اما کسی نیست به ما بفروشد و یک دسته از واردکنندگان هستند که دیر ارز به آن‌ها اختصاص پیدا کرده و دسته دوم ارز دولتی را دریافت کردند اما سمعک نمی‌فروشند و آن را احتکار کرده‌اند که در این خصوص به وزارت بهداشت نامه نوشته‌ایم و یک نامه کلی با امضای وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به وزارت بهداشت ارسال کرده‌ایم که با کمک آن‌ها مشکلات تجهیزات توانبخشی معلولان برطرف شود.