

## فوت و فن سفره داری بدون ریخت و پاش در ماه مبارک رمضان

# دستور العمل صداسراف در سفره افطار

سمیه  
محمدنیا حنایی  
روزنامه نگار

های خورد و خوراک جلوگیری از اسراف از یک واجب شرعی به یک امر عقلانی نیز تبدیل شده است. مادر این مجال سعی داریم با یادآوری چند نکته کوتاه و مفید از راه های جلوگیری از اسراف در این ماه عزیز بگوییم.

فلک می کشد. این دور ریز غذا بیشتر به دلیل این اتفاق می افتد که غذای تدارک دیده شده با فرصت زمانی افراد روزه دار برای خوردن مطابقت ندارد و با فاسد شدن مواد راهی جز دور ریختن آن ها برای کدبانوهایماند. امسال با بالا رفتن هزینه

یکی از اتفاق های ناخواسته ای که در ماه رمضان می افتد، افزایش دور ریز غذا در خانه است. در کلام دیگر با این که یک وعده غذایی از سه وعده روزانه حذف می شود، اما میزان مصرف سبد خانوار نه تنها کم نمی شود، که در مواردی سر به

### برنامه غذایی داشته باشید

یکی از مهم ترین دلایل افزایش غذاهای تلنبار شده در یخچال، نبود برنامه از پیش تعیین شده برای پخت و پز است. اگر براساس لیست غذایی پیش بروید می توانید با یک تیر چند نشان بزنید. نخست این که با معضل خریدهای دقیقه نودی و پیش بینی نشده مواجه نمی شوید. دوم می توانید خوراکی هایی با تاریخ انقضای کوتاه را با خیال راحت تری خرید کنید. مثلاً فلفل دلمه و قارچ جز موادی هستند که به سرعت از شادابی اولیه شان می افتند. شما می توانید با گنجاندن چند خوراک لذیذ با این مواد در برنامه غذایی، با خیال راحت و به میزان لازم از آن ها خریداری کنید. سوم این که داشتن برنامه غذایی یک راه مناسب برای خوب خرج کردن است. یعنی وقتی شما بدانید در طول ماه و یا هفته به چه میزان از مواد غذایی نیاز دارید، می توانید خریدی با چشمان باز داشته باشید. فارغ از مزیت هایی که در بالا آمد. داشتن برنامه غذایی تاثیر زیادی در جلوگیری از اسراف در ماه رمضان نیز دارد. مهم ترین این تاثیرات آسوده بودن خیال کدبانوها از بابت تنوع غذایی لازم در ماه رمضان است. متأسفانه دیده شده است که برخی برای این که از تمام مواد غذایی مورد نیاز بهره ببرند، سفره افطار رنگینی را تدارک می بینند که بیشتر آن نخورده و دست زده باقی می ماند. در حالی که اگر برنامه غذایی داشته باشیم، می توانیم خیالمان را بابت این که طی دو یا سه روز از تمام مواد غذایی در مثلث سلامت استفاده خواهیم کرد، راحت کنیم.

### آشپزی یک روز در میان

یکی از راه های ساده و خانگی برای کاهش دور ریز غذا در ماه رمضان، آشپزی یک روز در میان برای وعده سحری است. بیشتر خانواده ها با توجه به ساعت های طولانی روزه داری ترجیح می دهند که در وعده سحری از غذاهای پلو خورشتی تناول کنند. چنان چه کدبانوها به گونه ای برنامه ریزی

کنند که خورشت سحری را برای دو وعده درست کنند تا حد زیادی از دور ریز غذا و اتلاف وقت برای آشپزی جلوگیری می کنند.

### حواستان به تغییر سایز معده تان باشد!

یکی از تغییرات فیزیولوژیکی که در ماه رمضان اتفاق می افتد، جمع شدن معده به دلیل نخوردن و نیاشامیدن در ساعت های طولانی است. همان طور که می دانید ماهیچه های معده حالت ارتجاعی دارند و متناسب با میزان غذایی که وارد آن می شود، منبسط یا منقبض می شود. این خاصیت باعث می شود که معده روزه داران در ایام ماه مبارک، کوچک تر شود و بنابراین وعده غذایی شان نیز کمتر می شود. کوچک شدن حجم معده بیشتر از روز هفتم روزه داری اتفاق می افتد. بنابراین حواس تان به پیمانه غذایی تان از هفته دوم ماه رمضان باشد.

### ضبط و ربط دادن باقی مانده ها

یکی از دلایل دور ریختن غذاها، فاسد شدن آن هاست. متأسفانه در برخی موارد کدبانو ها بعد از جمع کردن سفره افطار یا سحر دیگر انرژی لازم برای مرتب کردن آشپزخانه و به ویژه سر و سامان دادن به مواد غذایی اضافه آمده از سفره را ندارند. این موضوع با توجه به این که در ماه های گرم سال به استقبال ماه رمضان می رویم به این معناست که متأسفانه بخش اعظمی از خوراکی ها در همان قابلمه ای که پخته شده و روی گاز است، خراب می شوند. در حالی که اگر آن ها را در ظرف مناسب و داخل یخچال و حتی فریزر نگهداری کنند، برای روزهای زیادتری قابل استفاده می مانند.

### حواس تان به ساعات روزه داری باشد!

از دیگر اتفاق هایی که در این ایام می افتد این است که افراد چون برای ساعت های طولانی گرسنه می

مانند، اصطلاحاً چشم شان گشنه می شود و در یک خرید از سوپر مارکت چندین قلم خوراکی می خرند یا غذاهای متنوعی برای افطار تدارک می بینند. در حالی که بعد از افطار با همان چای و خرما بیشتر از نیمی از اشتهای افراد کور می شود! بنابراین بهتر است حواستان به ساعات کوتاه بعد از افطار تا سحر باشد و از پختن غذاها و دسر های متنوع چشم پوشی کنید. همچنین سعی کنید در مصرف میوه ها نیز دقت داشته باشید و از پیش پوست کردن آن ها بپرهیزید.

### بازدید از یخچال را فراموش نکنید

ممکن است که در ساعت های روزه داری کدبانو ها اصلاً به یخچال منزل سری نزنند و همین موضوع باعث پخت و پزهای اضافی شود. بنابراین توصیه می شود، قبل از هر کاری سری به یخچال بزنید و میزان غذاهای باقی مانده را برای سفره بعدی خانواده بسنجید. برای جلوگیری از فاسد شدن غذاها قبل از مصرف دوباره می توانید روی



غذاهای باقی مانده در یخچال برچسب تاریخ دار بزنید.

### دست دهنده داشته باشید

یکی از رسوم زیبای ایرانی ها در ماه رمضان، پخش غذای نذری میان همسایگان یا فقر است. چنان چه غذای دست نخورده ای در منزل تان اضافه آمد، قبل از آن که آن ها را در یخچال بگذارید یا فریز کنید، در یک بسته بندی مناسب به دست نیازمندان برسانید. گاهی هم اگر پیمانانه از دست تان در رفت و مثلاً به جای یک قابلمه سوپ یک دیگ سوپ پختید، بگذارید همسایه های تان نیز از دست پخت شما مستفیض شوند! البته به خاطر داشته باشید که در این شرایط کرونایی باید حواس تان بیشتر از همیشه به بحث سلامت مواد غذایی که پیشکش بقیه می کنید، باشد و اگر می توانید از برنامه غذایی مناسبی استفاده کنید که هیچ دور ریزی نداشته باشید، مواد غذایی را به صورت خام به دست نیازمندان برسانید.

کابینش را با دست درست کرده بود. قرار شد اصغر قندچی این کامیون و یک جیب جنگی را تا چند ماه آینده بسازد و به نمایشگاه دستاوردهای اقتصادی ایران برساند. او در نمایشگاه با دستاوردهایش خوش درخشید. از آن به بعد اصغر قندچی کارخانه ایران کاوه را که به تولید ماک های ایرانی می پرداخت تاسیس کرد. هر چند بعد از انقلاب این کارخانه دولتی شد اما او هیچ گاه از تلاش دست برنداشت. در سال های جنگ اصغر قندچی با اعلام نیاز نیروی زمینی ارتش، به تعمیر، راه اندازی و ساخت تانک برها اقدام کرد و با طراحی چند خودروی سنگین در شرایط جنگی و تحریم ها خدمت های زیادی به ایران کرد. او حتی در دهه نهم زندگی اش هم روز به محل کارش می رفت و به فرایند تامین قطعات ماک هایی که حدود ۷۰ سال است در جاده های ایران می تازند، نظارت می کرد تا این که در ۷ مرداد ۹۸ دار فانی را وداع گفت. او می گفت: من آقا زاده ای کار نکردم. از همان روز اول روزی ۱۴ ساعت تلاش کردم و تا به امروز پا به پای کارگران کارخانه ایستاده ام.

ایرانیزه می کرد، یعنی اتاقک های آن ها را با دست خودش می ساخت، موتورش را از موتورهای مکنز تهیه می کرد و قد شاسی شان را نیز یک متر بالاتر می برد. در این زمان رضا نیازمند معاون وزارت اقتصاد وقت به دیدار قندچی آمد و از او تقاضای کمک کرد. قندچی در اولین دیدار نیازمند را به گاراژ خودش می برد و کامیون نیمه ساخته اش را به آن ها نشان می دهد. کامیونی که تمام قطعاتش حتی



اشغال زایی اش می گوید. اصغر قندچی در سال ۱۳۰۷ در یک خانواده تحصیل کرده به دنیا آمد. پدرش وکیل بود و دوست داشت تمام ۸ فرزندش از دختر و پسر گرفته، همه شان درس بخوانند. اما اصغر اصلاً دلش به درس نبود و هر روز به بهانه ای از مدرسه فرار می کرد و به گاراژ می رفت. اصغر از همان ابتدا دارای استعداد شگرفی در حوزه کارهای یدی بود به طوری که در ۱۲ سالگی با اصول کار آهنگری آشنا شده بود. اصغر از این سن در یک گاراژ برای تعمیر قطعات شروع به کار کرد، بعد از چند سال توانست به جای تعمیر قطعات آن ها را با قطعاتی که خودش ساخته بود، جایگزین کند. در واقع او در ۲۰ سالگی به عنوان اولین تولید کننده قطعات خودروهای سنگین شناخته می شد اما ماجرای توفیق او در این امر به همه پرس ۶ ماهه دهه ۴۰ به نمایندگی آلمانی مرسدس بنز، برای تولید خودروی داخلی بر می گردد. در آن زمان اصغر کامیون های ماک آمریکایی را برای جاده های ایران،

### با کار آفرینان

## ۶ دهه کار آفرینی

سمیه محمدنیا حنایی- دوره گذر کشور از فضای سنتی به دوران مدرن را می توان بهترین فرصت برای کار آفرینی دانست. در حین این گذار روزه های زیاد و فرصت های متنوع و نوظهوری برای رشد به وجود می آید و اگر درست همان موقع که شانس در خانه تان را می زند، پشت در باشید، بار تان را برای یک عمر خواهید بست! در ایران این دوره گذار بعد از خاتمه یافتن جنگ دوم جهانی و پایان اشغال ایران یعنی از اواسط دهه ۳۰ اتفاق افتاد. ما بارها در این مجال از کار آفرینانی صحبت به میان آورده ایم که از این دوران با همت و تلاش مثال زدنی به بهترین وجه استفاده کرده اند. کار آفرینان با قدرتی، که تغییرات سیاسی، شروع تحریم ها و حتی جنگ تحمیلی نتوانست آن ها را به زانو در آورد. این هفته نیز به سراغ یکی از همین کار آفرینان سرد و گرم چشیده می رویم. آقای اصغر قندچی، کاوه آهنگر صنعت خودرو سازی ایران از مسیر