

زندگی

چند تغییر ساده در آشپزی که قبض گاز و برق را نصف می کند



با اصلاح چند عادت ساده در آشپزی می توان مصرف انرژی در خانه را به شکل محسوسی کاهش داد؛ تغییراتی کوچک که در نهایت به کاهش قابل توجه قبض گاز و برق منجر می شود.

به گزارش مهر، آشپزی یکی از فعالیت های روزمره در هر خانه ای است، اما کمتر کسی به این موضوع توجه می کند که همین کار روزانه می تواند سهم قابل توجهی در مصرف انرژی داشته باشد. اجاق گاز، فر، کتری برقی، مایکروویو و سایر وسایل آشپزخانه هر روز چندین بار استفاده می شوند و اگر شیوه استفاده از آن ها بهینه نباشد، بخش زیادی از انرژی مصرفی به هدر می رود. در شرایطی که هزینه های انرژی برای بسیاری از خانواده ها به یکی از دغدغه های مهم تبدیل شده، تغییر چند عادت ساده در آشپزی می تواند تاثیر قابل توجهی بر کاهش هزینه ها داشته باشد. نکته مهم این است که برای رسیدن به این هدف نیازی به خرید تجهیزات گران قیمت یا تغییر اساسی در سبک زندگی نیست؛ بلکه با رعایت چند نکته ساده و کاربردی می توان مصرف گاز و برق را تا حد زیادی کاهش داد.

عادت های ساده ای که مصرف انرژی را کاهش می دهد

بسیاری از رفتارهایی که هنگام آشپزی انجام می دهیم به شکل مستقیم بر میزان مصرف انرژی تاثیر می گذارد. یکی از مهم ترین این موارد انتخاب ظرف مناسب برای پخت غذا است. اگر اندازه قابلمه با شعله اجاق گاز هماهنگ نباشد، بخش زیادی از حرارت تولید شده از اطراف ظرف خارج می شود و عملاً هدر می رود. به همین دلیل توصیه می شود از قابلمه ای استفاده شود که کف آن تقریباً به اندازه شعله باشد و آن را به طور کامل بپوشاند. در چنین حالتی حرارت به شکل مؤثرتری به غذا منتقل می شود و زمان پخت نیز کاهش پیدا می کند. جنس ظرف نیز اهمیت زیادی دارد. قابلمه های ضخیم و چندلایه مانند ظروف چدنی یا استیل چندلایه گرما را بهتر نگه می دارند و باعث می شوند غذا با انرژی کمتری پخته شود. در مقابل، ظروف نازک حرارت را به سرعت از دست می دهند و نیاز به مصرف بیشتر گاز دارند. یکی دیگر از عادت های مهم در آشپزی، بستن در قابلمه است. بسیاری از افراد هنگام پخت غذا در ظرف را باز می گذارند، در حالی که این کار باعث خروج بخش قابل توجهی از حرارت می شود. زمانی که در قابلمه بسته باشد، بخار و گرما در داخل ظرف حفظ می شود و مواد غذایی سریع تر می پزند. این موضوع می تواند زمان پخت را تا حدود یک سوم کاهش دهد و در نتیجه مصرف گاز نیز کمتر خواهد شد.

ابزارهایی که می توانند مصرف انرژی را کمتر کنند

در کنار اصلاح عادت ها، استفاده از برخی ابزارهای مناسب نیز می تواند مصرف انرژی در آشپزخانه را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. یکی از مهم ترین این ابزارها زودپز است. زودپز با ایجاد فشار بخار در داخل ظرف باعث می شود غذا در مدت زمان کوتاه تری پخته شود. این ویژگی به ویژه برای غذاهایی که زمان پخت طولانی دارند مانند خورش ها، حبوبات و گوشت بسیار کاربردی است. برای مثال پخت بسیاری از غذاها در قابلمه معمولی ممکن است یک تا دو ساعت طول بکشد، در حالی که همان غذا در زودپز در کمتر از یک ساعت آماده می شود. این کاهش زمان پخت به معنای مصرف کمتر گاز و در نتیجه کاهش هزینه ها است. به همین دلیل بسیاری از کارشناسان مصرف انرژی، استفاده از زودپز را یکی از مؤثرترین روش ها برای کاهش مصرف گاز در خانه می دانند.

کتری و سماور برقی نیز از وسایلی هستند که اگر به شکل نادرست استفاده شوند می توانند مصرف برق را افزایش دهند. بسیاری از افراد عادت دارند کتری را بیش از مقدار مورد نیاز پر کنند، در حالی که گرم کردن آب اضافی تنها باعث مصرف بیهوده برق می شود. بهتر است فقط به اندازه مصرف روزانه آب در کتری ریخته شود. همچنین رسوب گرفتن کتری می تواند باعث افزایش مصرف انرژی شود، زیرا لایه رسوب مانع انتقال مناسب گرما می شود و زمان جوش آمدن آب را طولانی تر می کند. تمیز کردن دوره ای کتری و از بین بردن رسوبات می تواند در کاهش مصرف برق مؤثر باشد.

مایکروویو نیز در بسیاری از موارد گزینه کم مصرف تری نسبت به اجاق گاز محسوب می شود، به ویژه زمانی که هدف فقط گرم کردن غذا باشد. در مایکروویو انرژی مستقیماً به مواد غذایی منتقل می شود و هوای اطراف گرم نمی شود، به همین دلیل زمان گرم شدن غذا کوتاه تر است. استفاده از این وسیله برای گرم کردن غذاهای باقی مانده می تواند مصرف انرژی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

برنامه ریزی در آشپزی؛ راهی برای کاهش مصرف انرژی

یکی از روش های مؤثر برای کاهش مصرف انرژی در آشپزخانه، برنامه ریزی در زمان و شیوه پخت غذا است. بسیاری از خانواده ها هر وعده غذایی را به صورت جداگانه می پزند، در حالی که با کمی برنامه ریزی می توان چند وعده غذا را با یک بار مصرف انرژی آماده کرد.

برای مثال می توان مقدار بیشتری از برخی مواد غذایی مانند حبوبات، مرغ یا گوشت را در یک نوبت پخت و سپس آن ها را در وعده های مختلف استفاده کرد. بخشی از این مواد را نیز می توان در فریزر نگهداری کرد تا در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرد. این کار باعث می شود دفعات روشن کردن اجاق گاز کمتر شود و در نتیجه مصرف انرژی کاهش یابد.

در نهایت باید به این نکته توجه داشت که بسیاری از رفتارهای نادرست در آشپزخانه به صورت ناخودآگاه انجام می شود. برای مثال گذاشتن کتری روی شعله و فراموش کردن آن، روشن نگه داشتن فر برای گرم نگه داشتن غذا یا استفاده بیش از حد از شعله زیاد از جمله مواردی است که می تواند مصرف انرژی را به شکل قابل توجهی افزایش دهد. با کمی دقت و تغییر در این عادت ها می توان مصرف انرژی را به میزان زیادی کاهش داد.

در مجموع، آشپزی بخش جدایی ناپذیری زندگی روزمره است و نمی توان آن را حذف کرد، اما می توان شیوه انجام آن را بهینه کرد. استفاده از ظرف مناسب، بستن در قابلمه، تنظیم درست شعله، بهره گیری از وسایلی مانند زودپز و مایکروویو و همچنین برنامه ریزی برای پخت غذا از جمله اقداماتی است که بدون هزینه اضافی قابل اجرا هستند. این تغییرات ساده در طول زمان تاثیر قابل توجهی بر مصرف انرژی خانه خواهند داشت و می توانند باعث کاهش محسوس قبض گاز و برق شوند.

نایب رئیس اتاق بازرگانی کرمان خبر داد:

کلید خوردن مرکز تجاری کرمان در کراچی



صادراتی با خرمای مصرف داخلی متفاوت است. ممنوعیت صادرات در ماه های اخیر باعث شد زمان طلایی فروش در بازار جهانی (ماه مبارک رمضان و فصل زمستان) را از دست بدهیم و اکنون در آستانه فصل برداشت محصول جدید، با انباشت شدید خرما در سردخانه ها روبه هستیم. نایب رئیس اتاق کرمان تأکید کرد: این تصمیمات موجب زیان سنگین صادرکنندگان، کشاورزان و سردخانه داران شده است. ما در اتاق کرمان آمادگی داریم میزبان مسئولان باشیم تا با بازدید میدانی از سردخانه ها، از نزدیک در جریان واقعیت های این بخش قرار گیرند.

تداوم صادرات پسته از مسیرهای زمینی و پیشنهاد تهاتر کالا

وی همچنین در خصوص وضعیت صادرات پسته گفت: علیرغم محدودیت های اخیر، صادرات پسته از مرزهای زمینی همچون بازرگان و سرخس بدون وقفه ادامه دارد.

به گزارش ایسنا، در ادامه این نشست، سعید فخاران، نایب رئیس اتاق اصناف کرمان، بر ضرورت هم افزایی میان اتاق بازرگانی و اتاق اصناف تأکید کرد و پیشنهاد داد: با ایجاد سازوکار تهاتر کالاهای صادراتی در برابر واردات کالاهای اساسی و مورد نیاز استان، می توان بسیاری از مسائل تأمین کالا در سطح منطقه را مرتفع کرد.

به گزارش ایسنا در این نشست، بررسی راهکارهای عملیاتی برای تنوع بخشی به کربودهای صادراتی و تسریع در روند ایجاد مرکز تجاری در کراچی پاکستان به عنوان اولویت های میان مدت اتاق کرمان مورد تأیید اعضا قرار گرفت.

مدیر بهره برداری از سد نیروگاه برق آبی شهرستان جیرفت:

آغاز تولید برق در سد جیرفت هم زمان با فصل کشاورزی

۱۴۰۵، وارد مدار تولید شد. وی افزود: این اقدام با هدف پاسخگویی به نیازهای کشاورزان، حفاظت از محیط زیست و همچنین جبران افت ولتاژ احتمالی در انتهای خطوط شبکه سراسری برق کشور صورت می گیرد.

مدیر بهره برداری از سد نیروگاه برق آبی جیرفت تصریح کرد: این واحد نیروگاهی به مدت ۳۶ ساعت در هفته، با توان تولید ۱۱ مگاوات ساعت، در مدار قرار خواهد گرفت و این عملیات تا پایان شهریور ماه سال جاری ادامه خواهد داشت.

مدیر بهره برداری از سد نیروگاه برق آبی شهرستان جیرفت از آغاز به کار نیروگاه برق آبی این سد برای تأمین برق و آب کشاورزی خبر داد. به گزارش مهر، علیرضا عادل، در جمع خبرنگاران اظهار داشت: با توجه به شروع فصل گرم سال و ضرورت تأمین نیازهای آبی بخش کشاورزی و زیست محیطی پایین دست سد جیرفت و در راستای کمک به پایداری شبکه سراسری برق کشور، یکی از واحدهای نیروگاه برق آبی سد جیرفت از یکشنبه ۸ اردیبهشت

قطرات آب را چون لحظات زندگی ارج نهیم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شماره ب/۵۲-۱۴۰۵/۱

نوبت اول

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد مناقصه عمومی خرید ترانسفورماتور روغنی سه فاز را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره ۰۵۹۶۳۰۰۰۰۷ بزرگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۸ می باشد.

مبلغ برآورد: ۰۰۰/۵۵۰/۸۳۰/۳۲۱ ریال

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۵۰۰/۵۲۷/۰۹۱/۱۶ ریال به صورت ضمانت بانکی (فرایند ارجاع کار) در وجه شرکت آب و فاضلاب استان کرمان

ضمانتنامه فوق باید به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته باشد و برای سه ماه نیز قابل تمدید باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۸ لغایت ۱۴۰۵/۰۲/۱۲

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳

آخرین مهلت تحویل پاکت (الف): به صورت حضوری ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ به دفتر حراست شرکت آب و فاضلاب استان

تاریخ بازگشایی پاکات الف ب ج: ساعت ۰۸:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷

محل تأمین اعتبار: منابع عمرانی

تعداد شرکت کننده در مناقصه: ۲ شرکت

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها

آدرس: کرمان بلوار ۲۲ بهمن شرکت آب و فاضلاب استان کرمان تلفن: ۰۳۴-۳۳۲۲۲۹۶۰

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱۴۱۹۳۴

دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۸ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی