

سیاره سبز

ورود پرینت سه‌بعدی به دنیای حیوانات چاپ منقار برای عقاب آسیب‌دیده

امیر کریمیان

■ قطعا تاکنون دربارۀ پرینترهای سه‌بعدی و انواع کارآیی‌های آنها مطالب زیادی خوانده‌اید، اما آیا می‌دانستید پرینترهای سه‌بعدی راه خود را به دنیای جانوران هم باز کرده‌اند؟ بله، درست است. محققان به تازگی از پرینترهای سه‌بعدی برای اهداف جدیدتری استفاده کردند: ترمیم منقار آسیب‌دیده یک عقاب یک شکارچی در سال ۲۰۰۵، این عقاب با هدف گلوله قرار داد و در نتیجه آسیب شدیدی به منقارش وارد شد. میزان آسیب به قدری زیادبود که این عقاب نمی‌توانست غذا بخورد، اما پیش از اینکه این عقاب از گرسنگی بمیرد، یک گروه نجات حیوانات آن را پیدا کرد و طی این مدت از طریق یک لوله به او غذا می‌دادند. هرچند بعدها عقاب می‌توانست با زحمت زیاد، غذایش را از دست مراقب و پرستارش بخورد، اما مسلم بود که دیگر منقار عقاب رشد نمی‌کند بنابراین شکل طبیعی‌اش را به دست نمی‌آورد. در این میان یک متخصص حیوانات به سراغ گروهی از مهندسان مکانیک رفت و با تشکیل تیمی از افراد مختلف (که شامل یک دندانپزشک هم بود) یک منقار جدید برای عقاب طراحی کردند. آنها با استفاده از یک نرم‌افزار مدل‌سازی سه‌بعدی و یک پرینتر سه‌بعدی منقار عقاب را پرینت کردند و پس از یک عمل جراحی دشواره، آن را در جای منقار از دست‌رفته، نصب کردند. اکنون این عقاب می‌تواند غذا بخورد و البته زیبایی ظاهری‌اش را هم به دست آورده است، اما گروه مراقب و پرستار این عقاب معتقدند که منقار جدید آنقدر خوب نیست که بتوانند عقاب را آزاد کنند تا به زندگی طبیعی‌اش بازگردد.

دستاورد روز

■ شرق: اولین سمپوزیوم علمی-آموزشی و جشنواره اجتماعی-فرهنگی سراسری خانواده و کودک کم‌شنوا چهارشنبه پنجم مرداد ۹۱ در سالن غرضی بیمارستان میلاد برگزار می‌شود. دکتر «سعید ملابری» دبیر علمی این سمپوزیوم و نایب‌رئیس انجمن علمی شنوایی ایران با اعلام این خبر گفت: «در حال حاضر بخش قابل‌توجهی از خدمات مداخله زودهنگام و توانبخشی شنوایی از طریق مراکز خانواده و کودک کم‌شنوا در سراسر کشور ارایه می‌شود. همچنین در دو دهه گذشته به کمک وسایل کم‌شنوایی پیشرفته از جمله سمعک‌های هوشمند و فناوری کاشت حلزون، بسیاری از کودکان ناشنوا توانسته‌اند به سطح بالایی از مهارت‌های زبانی و گفتاری دست پیدا کنند و از فعالیت‌های تحصیلی، اجتماعی و شغلی مناسب بهره‌مند شوند که متأسفانه به نظر می‌رسد هنوز جامعه، افکار عمومی و حتی رسانه‌های گروهی از دستاوردهای فوق که نتیجه عملکرد موفق بسیاری از سازمان‌های بهداشتی و مراکز دانشگاهی، آموزشی و نیز بالینی داخل کشور است، آگاهی چندانی ندارند.» وی در ادامه افزود: «در همین راستا، مراکز خانواده کودک کم‌شنوا(تحت‌نظارت سازمان بهزیستی کشور) با همکاری انجمن علمی شنوایی‌شناسی ایران، اولین سمپوزیوم علمی-آموزشی و جشنواره اجتماعی- فرهنگی سراسری خانواده و کودک کم‌شنوا را در تاریخ پنجم مهرماه سال جاری برگزار خواهند کرد.» دکتر «ملابری» اظهار داشت: «این رویداد علمی- فرهنگی در دو بخش «علمی-آموزشی» و «اجتماعی- فرهنگی» و با هدف بررسی کارکرد روش‌های شفاهی- شنیداری در آموزش کودکان کم‌شنوا در جهان و ایران و همچنین معرفی کودکان کم‌شنوای موفق و بررسی نتایج ارزنده اجرای روش‌های شفاهی- شنیداری در مراکز خانواده و کودک کم‌شنوا و دیگر مراکز توانبخشی شنوایی برگزار خواهد شد.»

دستاورد روز

امکان استفاده از موبایل در بوبینگ

■ شرق: آیا روزهای خاموش کردن تلفن‌های همراه در هواپیمایو به اتمام است؟ به نظر می‌رسد که این‌گونه باشد، چراکه بوبینگ قصد دارد اینچنین کاری را انجام دهد. بوبینگ قصد دارد مدل‌های جدید ۷۷۰V و ۷۸۷ را به سخت‌افزاری مجهز کند که قابلیت دریافت و ارسال تماس‌های تلفنی را داشته باشد. این هواپیماسازی بزرگ می‌خواهد این طرح را تا سال ۲۰۱۳ عملی کند. استفاده از تلفن همراه برای کسانی که سفرهای طولانی مدت هوایی انجام می‌دهند بسیار خوب و جالب توجه است. البته باید توجه کرد که استفاده از این تکنولوژی وابسته به تأیید مجامع مربوطه قانونی مانند سازمان هوایی فدرال است.

هر جا خواستید چرت بزنید

■ مهر: مبتکران بالش جدیدی را به بازار ارایه کرده‌اند که امکان چرت زدن در هر مکانی را برای فرد فراهم می‌کند. این بالش که «پوستریج» (Ostrich) نام دارد، برای چرت زدن در مکان‌هایی طراحی شده است که به طور معمول امکان چرت زدن راحت وجود ندارد و شلوغ است. مثلا ممکن است فردی بخواهد سرش را روی میز بگذارد و بخوابد. به طور معمول این کار شدنی است، اما راحت و جذاب نیست، با بالش «پوستریج» می‌توان سر و دستان را درون بالش گذاشت و یک فضای تاریک، ساکت و خصوصی را برای خواب ایجاد کرد. طراحان برای تنفس راحت طی خواب و پیشگیری از خنگی، حفاری را برای دهان و بینی در این بالش تعبیه کرده‌اند. قرار است این بالش با قیمت ۷۵ دلار به فروش برسد.

خاک یکی از فراوان‌ترین و ارزان‌ترین ماده‌های اولیه است و استفاده از آن در ساختمان‌ها قدمت دیرینه دارد. اکثر بناهای تاریخی جهان که در مقابل تغییرات آب و هوایی مقاوم ایستاده‌اند، از خاک ساخته شده‌اند. با صنعتی شدن و روی کار آمدن تکنولوژی‌های جدید، کم‌کم استفاده از خاک در ساختمان کم‌رنگ شد. آنچه مسلم است مصرف بی‌رویه از منابع طبیعی، آلودگی آب و هوا، گازهای گلخانه‌ای، تغییرات جوی، رشد بی‌رویه جمعیت، مشکلات تأمین مایحتاج اولیه آنها و... عواملی هستند که باعث شده تا امروزه اکثر شهروندانی که نسبت به وضع کرف‌زمین احساس مسوولیت می‌کنند، از خود بپرسند که این روند تخریب محیط‌زیست ما را به کجا می‌برد و مسوولیت ما در مقابل آن چیست؟

خوب‌بختانه دوره فرهنگ مصرف‌گرایی، توسعه بی‌رویه و بدون ضابطه و... که سال‌ها کشورهای پیشرفته آن را ترویج می‌کردند، دیگر به پایان رسیده و امروزه اکثر محققان، فعالان، اجتماعی و مردم عادی کوچه و بازار به اهمیت حفاظت از محیط‌زیست واقف شده‌اند و در حفظ آن کوشا هستند و اکثر دانشکده‌های معماری معتبر جهان کرسی‌های پژوهشی برای بازیافت و استفاده از خاک در ساختمان‌سازی ایجاد کرده‌اند و اقدامات بسیار ارزشمندی در این راستا انجام می‌دهند و توصیه می‌کنند تا از خاک برای ساخت مسکن استفاده کنند. در ادامه انواع روش‌های متداول استفاده از خاک در ساختمان‌سازی را بررسی می‌کنیم.

۱- خشت خاکی

در ایسن روش خاک را با کمی آب مخلوط و در قالب‌هایی ریخته و با فشار دست آن را فشرده می‌کنند تا خشت خاکی تولید شود. اکثر ما در ایران با این روش ساخت آشنا هستیم.

۲- بلوک از خاک فشرده

در این روش خاک معمولی را با پنج‌درصد سیمان و کمی آب مخلوط کرده و سپس آن را به صورت خام در دستگاهی ریخته و تحت فشار هیدرولیکی قرار می‌دهند تا بلوکی تولید شود که به مراتب از آجر و بلوک سیمانی مقاوم‌تر و ارزان‌تر است. تکنولوژی تولید این بلوک‌ها ساده و سریع و سه‌برابر آجر و بلوک سیمانی شرق: رئیس انجمن جراحان قلب ایران، اضطراب و ترس را به عنوان مهم‌ترین دلایل ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی برشمرد و گفت: «تأثیر اضطراب بر قلب و عروق به مراتب بیش از چاقی و کم‌حرکی است.» دکتر «محمدعلی یوسفنیا» که در آستانه برپایی «اولین کنگره مشترک قلب و عروق ایران» که روز سه‌شنبه در تهران آغاز به کار می‌کند، سخن می‌گفت با اعلام این مطلب افزود: «بیماری‌های عروق کرونر علت‌های مختلفی دارد، اما یکی از عمده‌ترین آنها بیماری‌های روان‌تی است.» وی با تأکید بر اهمیت سلامت روان در جامعه خاطرنشان ساخت: «در صورتی که بتوانیم جامعه را از نظر روانی سالم نگه داریم، در زمینه پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلب و عروق به دستاوردهای بزرگی دست خواهیم یافت.» دکتر «یوسفنیا» افزایش ثبات و امنیت را راهکار موثری در

عایق حرارتی و صوتی است. سازمان ملل متحد استفاده از آن را به کشورهای در حال توسعه توصیه می‌کند.

۳- خاک فشرده

در ایسن روش خاک را در رنگ‌ها و شکل‌های مختلف، در قالب‌هایی ریخته و آنها را به شدت می‌کوبند تا پس از برداشتن قالب‌ها، دیوارهایی به وجود آید که سطح آنها به دلیل رنگ‌آمیزی‌های خاک، بیشتر شبیه یک اثر نقاشی است تا دیوار سفیدشده معمولی. امروزه خانه بیشتر ثروتمندان دوست‌دار محیط‌زیست در خارج به این روش ساخته می‌شود. با جست‌وجوی ساده در سایت «EARTH ARCHITECTURE» مشاهده خواهید کرد که اکثر کشورهای جهان در این راستا پیشرفت‌های قابل توجهی داشته‌اند ولی متأسفانه عملکرد ما بیشتر به گذشته برمی‌گردد تا به امروز. ولی واقعیت این است که یکی از بنیان‌گذاران این صنعت در خارج از کشور، یک مهندس ایرانی بوده که دیگر در بین ما نیست. بعد از زلزله بم نیز یک گروه از سرمایه‌گذاران ترک برای ترویج و ساخت مسکن خاکی به روش فناوری دانشگاه اورویل فرانسه به ایران آمدند و یک واحد نمونه از آن را ساختند و به کمک کارشناسان سازمان ملل متحد آیین‌نامه‌های استفاده از بلوک خاکی را نیز به فارسی تهیه کردند ولی بعد از چند سال (به علت مشکلاتی که همه نوآوری‌ها در جامعه سنتی فنی ما با آن مواجه می‌شوند)، ایران را ترک کردند. آنچه مسلم است دیدگاه سنتی ما به مهندسی (چیدن چند تا اتلق، سالن، ناهارخوری، آشپزخانه و... پهلوی هم و از آن بنایی زیبا ساختن) باید تغییر کند و به روز شود.



دانش روز در خدمت بهینه‌سازی مصالح ستنی

قصری به رنگ خاک

پیروز آهنین

امروزه کارفرمایان از مشاوران فنی خود انتظارات و مسوولیت‌های متفاوتی را طلب می‌کنند. به‌طور نمونه به فهرست خواسته‌های یک کارفرما از مشاور خود در شهر لیدز انگلستان توجه کنید.

۱- طول عمر مفید ساختمان باید حداقل صد سال باشد.
۲- هیچ نوع مصالحی که در ترکیبات آنها از مواد آلوده‌کننده آب، هوا و خاک استفاده شده باشد در ساختمان به کار برده نشود.
۳- از انرژی تجدیدپذیر برای گرم‌ا، سرما و روشنایی استفاده شود.
۴- گازهای گلخانه‌ای ساختمان به حداقل یا صفر برسد.
۵- آب‌های سطحی، باران و فاضلاب تصفیه شده و برای فضای سبز استفاده شود.
۶- فاضلاب خشک مجموعه بازیافت شده و به‌عنوان کود طبیعی (کامپوست) برای فضای سبز استفاده شود.

۷- ساختمان باید در شش طبقه روی زمین بنا شود که دو طبقه اول آن تجاری است با این کاربری‌ها. و بقیه اداری. (البته خواسته‌های دیگری هم هست که بیشتر در مورد سرمایه‌گذاری و بازگشت آن است)

بدیهی است براین اساس مشاور باید طیف وسیعی از عوامل و داش‌های مختلف را قبل از اینکه آنها را در کار یا طراحی استفاده کند، تجزیه و تحلیل و بررسی کند. آنچه مشکل هر نوع نوآوری در جامعه‌سنتی فنی‌ماست، متقاعد کردن تصمیم‌گیرندگان برای پذیرش این باور است که علم یک‌بعدی نیست و می‌توان آن را از نقطه‌نظرهای مختلف ارزیابی کرد. مثلاً در راستای شفاف‌سازی دلایل مسوولان استان خوزستان در استفاده نکردن از بلوک خاکی در پروژه‌های مسکن مهر آنها استدلال می‌کنند که ضوابط آیین‌نامو ۲۸۰۰، سبک‌سازی را توصیه می‌کند در حالی که وزن این بلوک‌ها زیاد است؛ بدون اینکه

حاضر به مقایسه یا ارزیابی نکات دیگر آن بشوند مانند:

۱- تنها دو مرجع مورد قبول ارزیابی و تدوین آیین‌نامه فنی در دنیا وجود دارد که یکی از آنها ASTM است و مهندسان ما هم برای محاسبات خود به آن رجوع می‌کنند. متمم آیین‌نامه شماره 10-M 2392E/2392E این موسسه، ضوابط و نحوه استفاده از بلوک خاکی را در ساختمان مشخص کرده است، ولی جای تعجب است که تمامی مباحث این دستورالعمل مورد تأیید جامعه سنتی فنی ماست غییر از آن قسمت که مربوط به بلوک خاکی است!
۲- آیین‌نامه ۲۸۰۰ (چنان که در آن هم قید شده) تنها یک حداقل است.
۳- مرکز تحقیقات مسکن تنها تولید بلوک سبک تهران را تأیید کرده و تولیدات متفرقه شهرستان‌ها را تأیید نمی‌کند.
۴- قیمت تمام‌شده بلوک خاکی در شهرستان‌ها، نصف بلوک سبک است.
۵- ساخت بنا با بلوک خاکی، به مراتب سریع‌تر از آجر و بلوک سیمانی است و طبیعی است که دستمزد کار با آن کمتر است.
۶- بلوک خاکی نسبت به آجر و بلوک سیمانی، تا سه‌برابر عایق حرارتی و صوتی‌تری است.
۷- بلوک خاکی نیازی به ملات ماسه/ سیمان ندارد و با چسب بنامی‌شود.
۸- بلوک خاکی نیازی به نعلاسی ندارد.
۹- به‌رغم اینکه دانشگاه کویت با همکاری دانشگاه لندن، بررسی‌های جامعی در مورد خوردگی فلزات در حاشیه خلیج‌فارس انجام داده‌اند ولی باز هم مقامات مسوول ترجیح می‌دهند در این مناطق ساختمان‌ها را با اسکلت فلزی بنا کنند.

بدیهی است که قیمت ساخت مسکن با بلوک خاکی در مقایسه با هر نوع مصالح یا روش ساخت به مراتب کمتر تمام خواهد شد ولی به نظر می‌رسد که جامعه سنتی تخصصی ما به دلیل آشنا نبودن با سیستم‌های جدید در پذیرش نوآوری آنها دچار تردید می‌شوند.

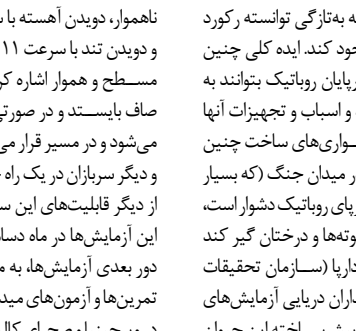
مختص با پشتوانه علمی استفاده شود، نتایج خیلی بهتری به دست می‌آید.» دکتر «یوسفنیا» گفت: «با هدف آموزش مدارس هم که همان اول صبح، برای پریدن خواب صبحگاهی، نوبت نرمش و ورزش بود و ترش کردن‌های متوالی حاصل از هضم ناقص معجون مصرف‌شده وای به روزی که همان رنگ اول، ورزش هم می‌داشتیم!»
روایی برای اینکه نه سیخ بسوزد نه کباب! هم دستورات نصفمیکه کار شناسان محترم اجرا شده و هم خیال مادر گرمی راحت است که به فرزندش مقدار کافی کالری و کلسیم رسانده است! تسلسل مدامی که متأسفانه هنوز هم ادامه دارد. این نحوه شکل دادن ذائقه را باید در کنار برخی انگیزه‌های نادرست (اما به نظر منطقی در سنین بالاتر)، دلیل اصلی برخی عادات غذایی نادرست دانست. دوست عزیزی که زحمت خرید کالای شرکتی را که در آن مشغول به کار می‌کشد، در نیمه دهه ششم زندگی خود است و متأسفانه به تازگی دریافته که به دیابت نوع دوم مبتالست. در جواب سوال من در مورد سابقه و نوع صبحانه مصرفی‌اش، می‌گفت که با توجه به نوع کار ترخیص و ساعات کار و محل گمرک، سال‌ها مجبور بوده که به صورت یکسره از ساعت هفت صبح تا سه بعدازظهر مشغول به کار باشد و بیش خود فکر کرد که

اگر صبحانه کاملی مصرف کند به راحتی قادر است تا عصر به کار خود مشغول باشد. بنابراین حداقل چهار روز از هفته را به سراغ کله‌پاچه می‌فرته. ملاحظه فرمودید انگیزه و منطق را؟! حال فکر می‌کنید تغییر ذائقه برپای‌دری مصایب و سستی‌های پیش روی هر فردی که تصمیم به تغییر برنامه غذایی روزانه خود می‌گیرد، در ابتدا کمی دلسردکننده و همراه با ناامیدی از گام نهمان در این راه باشد. اما مطمئن باشید که آگاهی از مشکلات موجود در این مسیر، باعث می‌شود که در صورت طولانی شدن اجرای برنامه پیشنهادی، دست از تلاش برنداریم و بدانیم که جهت اصلاح عادات غذایی غلط، اما بسیار مهم، باید به خردمان فرصت بیشتری بدهیم. واقعاً نباید انتظار داشته باشیم که فردی در این سن به سادگی قادر باشد یک‌شب و در یک روز سربازان در یک راه جنگلی و دارای بوته‌های بلند نیز از دیگر قابلیت‌های این سگ روبانیک است. مرحله بعدی این آزمایش‌ها در ماه دسامبر انجام می‌شود. این روایت در دور بعدی آزمایش‌ها، به مدت دو سال در مجموعه‌ای از تمرین‌ها و آزمون‌های میدانی در پایگاه‌های نظامی از جمله در ویرجینیا و صحرای کالیفرنیا شرکت می‌کند.

روبانیک توانست در جریان آزمون‌های اخیر، شیوه‌های تازه حرکت مانند دویدن آهسته، پورتمه رفتن، درک محیط اطراف و اتصال خودکار به صاحب سربازان را نمایش دهد. در آزمایش‌های اخیر این روبات مشخص شد که از شدت صدای این چهارپا به هنگام کار کاشته شده است. به گفته سازندگان، «LS3» اکنون ۱۰ برابر ساکت‌تر از اولین نمونه‌ها است و به همین دلیل اعضای جوخه می‌توانند در کنار آن، با یکدیگر صحبت کنند که پیش از این به دلیل سروصدای زیاد، آن ممکن نبود. نکته مهم دیگر آن است که یک ابزار جنگی همیشه باید بدون سروصدا باشد زیرا صدای زیاد یک ابزار موقعیت گروه را به دشمن اطلاع می‌دهد. در دیگر پیشرفت‌های این دستگاه می‌توان به افزایش سرعت حرکت آن از ۱/۵ کیلومتر در ساعت به چهار کیلومتر در ساعت و دویدن روی مسیرهای سنگی و ناهموار، دویدن آهسته با سرعت هشت کیلومتر در ساعت و دویدن تند با سرعت ۱۱ کیلومتر در ساعت در زمین‌های مسطح و هموار اشاره کرد. این روبات همچنین می‌تواند صاف بایستد و در صورتی که بیفتد نیز به سرعت بلند می‌شود و در مسیر قرار می‌گیرد. توانایی تعقیب رهبر گروه و دیگر سربازان در یک راه جنگلی و دارای بوته‌های بلند نیز از دیگر قابلیت‌های این سگ روبانیک است. مرحله بعدی این آزمایش‌ها در ماه دسامبر انجام می‌شود. این روایت در دور بعدی آزمایش‌ها، به مدت دو سال در مجموعه‌ای از تمرین‌ها و آزمون‌های میدانی در پایگاه‌های نظامی از جمله در ویرجینیا و صحرای کالیفرنیا شرکت می‌کند.

مقام‌های ارتش آمریکا به‌تازگی از آخرین مدل‌های سگ‌های روبانیک خود رونمایی کردند. این سگ‌های روبانیک در آینده همراه سربازان در میدان‌های جنگ و محموله‌های آنها را جابه‌جا می‌کنند. یکی از این سگ‌ها، «سگ بزرگ» نام دارد که ساخت شرکت بوستون داینامیکز است. سگ روبانیک دیگر «LS3» است که (با نام مستعار «آلفا») یک روبات خودکار چهارپا است و می‌تواند پایه‌پای سربازان حرکت کند. این دستگاه یکی از ابزارهایی است که دارا آن را طراحی کرده است. این سگ روبانیک، برخلاف ابزارهای متحرک معمولی چرخ ندارد، بلکه مانند دیگر چهارپاهای جاندار حرکت می‌کند. این روبات می‌تواند در حالت ایستاده تا ۳۲ کیلومتر را بدون توقف طی کند و توانایی حمل ۱۸۰ کیلوگرم بار را دارد. این شرکت پیش از ایسن نیز رویتان دیگری

به نام «بوزپلنگ» ساخته بود که به‌تازگی توانسته رکورد جهانی سرعت روبات‌ها را از آن خود کند. ایده کلی چنین ابزارهایی آن است که این چهارپایان روبانیک بتوانند به دنبال صاحبان خود روان شوند و اسباب و تجهیزات آنها را با خود حمل کنند. یکی از دشواری‌های ساخت چنین روبات‌هایی آن است که حرکت در میدان جنگ (که بسیار ناهموار و پرمانع است) برای چهارپای روبانیک دشوار است، علاوه بر این ممکن است لای بوته‌ها و درختان گیر کند یا صاحبش را گم کند. به گفته داریا (سازمان تحقیقات دفاعی پیشرفته آمریکا)، نفنگذاران دریای آزمایش‌های «LS3» را آغاز کرده‌اند. نمونه پیش‌ساخته این حیوان



خوراک بان

لزم جدی گرفتن وعده غذایی صبحانه

برنامه‌ای برای یک روز کامل



حمید خواجهمیور

کارشناس تغذیه

■ چند سال دارید؟ لطفا کمی به سابقه غذایی گذشته خود در این سال‌ها برگردید و ببینید که اساس صبحانه شما در این مدت سر مصرف چه چیزهایی قرار گرفته است. چقدر از درستی آنچه که تاکنون به‌عنوان صبحانه میل می‌کردید، مطمئن هستید؟ شاید برای شما هم ایمیلی درباره منوی متنوع صبحانه در کشورهای مختلف، ارسال شده باشد و دیده باشید که به‌عنوان مثال آنچه که به‌عنوان صبحانه در تایلند مصرف می‌شود چقدر با صبحانه انگلیسی متفاوت است. شاید همه آنها هم از درستی موادغذایی که به‌عنوان صبحانه انتخاب کرده‌اند، مطمئن باشند. به نظر می‌رسد که در ایران هم انتخاب‌های گوناگونی برای صبحانه وجود دارد، از عدسی و فرنی گرفته تا یک لیوان آب و عسل... نان را اگر جزء ثابت آن فرض کنیم، کره و مربا، خامه و عسل، نیپورو، انواع املت و حتی کنتل، مهم‌ترین موادغذایی به شمار می‌آیند که به‌عنوان صبحانه مصرف می‌شود.

صداالبته که باید اشارهای هم به دو غذای نسبتاً ثقیل و مشهور ایرانی، یعنی کله‌پاچه و حلیم داشته باشیم. اما کدام انتخاب برای ما به‌عنوان صبحانه شرایط جسمی و معیشتی که داریم، بهتر است؟ برخی آمارها حاکی از غالب بودن منوی چای شیرین همراه با نان و پنیر به‌عنوان صبحانه در اکثر مناطق کشور است. اما آیا این ترکیب با مجموعه مطالبی که تاکنون در این ستون بیان کرده‌ام، همخوانی دارد؟ نوع این موادغذایی چطور؟ آیا پنیر تبریز بر پنیر فتا ترجیح دارد؟ نان لواش و بربری چه مزیتی نسبت به یکدیگر دارند؟ اصلاً چای شیرین‌شده با استفاده از خرواری شکر چه حکمی دارد؟ چرا دیگر نمی‌توانید نان و پنیر را بدون نوشیدن آن میل کنید؟ آیا این مساله در عادات‌های غلطی که از دوران کودکی به یادگار مانده، ریشه ندارد؟

فصل شروع مدارس هم که نزدیک است. یادتان هست آن صبح‌های زمستانی را که هنوز چشم‌هایتان باز نشده بود، اما براساس توصیه‌های مداوم کارشناسان محترم تلویزیون بسا رادیو که صبحانه را مهم‌ترین غذای کودک معرفی می‌کردند و فرستادن کودک در حال رشد را به مدرسه بدون صرف صبحانه، جنایت می‌دانستند، مادر مهربان‌تان از فرط دلاویسی، مجبور می‌شد که نان و پنیر را به ضرب چای شیرین در حلق‌تان فرو کند؟! شما هم به عشق پول‌تجیبی خرید پفک، هر طوری بود این شکنجه را تحمل می‌کردید و هنوز شام صرف‌شده در ساعت ۱۱ دیشب را هضم نکرده بودید که این ملغمه را پذیرا می‌شدید. در برخی مدارس هم که همان اول صبح، برای پریدن خواب صبحگاهی، نوبت نرمش و ورزش بود و ترش کردن‌های متوالی حاصل از هضم ناقص معجون مصرف‌شده وای به روزی که همان رنگ اول، ورزش هم می‌داشتیم!

روایی برای اینکه نه سیخ بسوزد نه کباب! هم دستورات نصفمیکه کار شناسان محترم اجرا شده و هم خیال مادر گرمی راحت است که به فرزندش مقدار کافی کالری و کلسیم رسانده است! تسلسل مدامی که متأسفانه هنوز هم ادامه دارد. این نحوه شکل دادن ذائقه را باید در کنار برخی انگیزه‌های نادرست (اما به نظر منطقی در سنین بالاتر)، دلیل اصلی برخی عادات غذایی نادرست دانست. دوست عزیزی که زحمت خرید کالای شرکتی را که در آن مشغول به کار می‌کشد، در نیمه دهه ششم زندگی خود است و متأسفانه به تازگی دریافته که به دیابت نوع دوم مبتالست. در جواب سوال من در مورد سابقه و نوع صبحانه مصرفی‌اش، می‌گفت که با توجه به نوع کار ترخیص و ساعات کار و محل گمرک، سال‌ها مجبور بوده که به صورت یکسره از ساعت هفت صبح تا سه بعدازظهر مشغول به کار باشد و بیش خود فکر کرد که

اگر صبحانه کاملی مصرف کند به راحتی قادر است تا عصر به کار خود مشغول باشد. بنابراین حداقل چهار روز از هفته را به سراغ کله‌پاچه می‌فرته. ملاحظه فرمودید انگیزه و منطق را؟! حال فکر می‌کنید تغییر ذائقه برپای‌دری مصایب و سستی‌های پیش روی هر فردی که تصمیم به تغییر برنامه غذایی روزانه خود می‌گیرد، در ابتدا کمی دلسردکننده و همراه با ناامیدی از گام نهمان در این راه باشد. اما مطمئن باشید که آگاهی از مشکلات موجود در این مسیر، باعث می‌شود که در صورت طولانی شدن اجرای برنامه پیشنهادی، دست از تلاش برنداریم و بدانیم که جهت اصلاح عادات غذایی غلط، اما بسیار مهم، باید به خردمان فرصت بیشتری بدهیم. واقعاً نباید انتظار داشته باشیم که فردی در این سن به سادگی قادر باشد یک‌شب و در یک روز سربازان در یک راه جنگلی و دارای بوته‌های بلند نیز از دیگر قابلیت‌های این سگ روبانیک است. مرحله بعدی این آزمایش‌ها در ماه دسامبر انجام می‌شود. این روایت در دور بعدی آزمایش‌ها، به مدت دو سال در مجموعه‌ای از تمرین‌ها و آزمون‌های میدانی در پایگاه‌های نظامی از جمله در ویرجینیا و صحرای کالیفرنیا شرکت می‌کند.