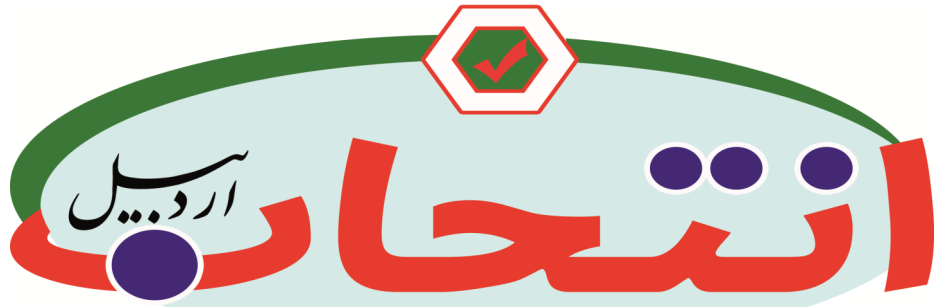


حمام‌های تاریخی اردبیل
در آرزوی شستشوی غبار روزگار



قیمت ۵۰۰۰ تومان

شماره ۱۱۸ - چهارشنبه ۲۶ شهریور ۱۴۰۴

هوش مصنوعی ابزاری قدرتمند اما نیازمند آگاهی



تربیت کودکان در خطر است

از دواج را به تأخیر نیندازید

راه‌های تغذیه‌ای
که مریبان به شما نمی‌گویند

امید تازه در درمان سیروز
وقتی کبد دوباره جان می‌گیرد

هوش مصنوعی؛ ابزاری قدرتمند اما نیازمند آگاهی



انجام دهیم. این آزمون‌ها معمولاً یک صحنه خیابانی را نشان می‌دهند و از ما می‌خواهند بخش‌های حاوی چراغ راهنمایی را در تصویر انتخاب کنیم.

این آزمون‌ها برای تمایز بین انسان و رایانه یا ربات طراحی شده‌اند. اگر فرض کنیم که هوش مصنوعی نمی‌تواند همیشه چراغ‌های راهنمایی را تشخیص دهد، این سؤال ایجاد می‌شود که سامانه‌های کمک راننده پیشرفته (ADAS) مبتنی بر هوش مصنوعی در خودروهای خودران که به احتمال زیاد این عملکرد را به طور بی‌وقفه در جاده‌ها انجام می‌دهند، چگونه عمل می‌کنند؟ آیا راننده‌های چنین خودروهایی در معرض خطر قرار دارند؟

حریم خصوصی: بسیاری از برنامه‌های هوش مصنوعی مولد، درخواست‌های کاربر و تاریخچه مکالمات را ذخیره می‌کنند و احتمالاً از این داده‌ها برای آموزش مدل‌های آینده استفاده خواهند کرد. هیچ تضمینی وجود ندارد که داده‌ها از این برنامه‌ها حذف شوند.

متخصصان توصیه می‌کنند برای استفاده ایمن از هوش مصنوعی، نکات زیر را در نظر بگیرید:

۱. از وارد کردن اطلاعات شخصی و حساس خودداری کنید.
۲. پاسخ‌های هوش مصنوعی را همیشه با منابع معتبر تأیید کنید.
۳. به خروجی هوش مصنوعی اعتماد مطلق نداشته باشید.
۴. شرایط استفاده از برنامه‌های کاربردی (پلتفرم‌های) هوش مصنوعی را به دقت مطالعه کنید.

هوش مصنوعی ابزاری قدرتمند است؛ اما مانند هر فناوری دیگری نیاز به استفاده مسئولانه و آگاهانه دارد. موفقیت این فناوری در گرو فهم صحیح قابلیت‌ها و محدودیت‌های آن است.

انبوهی از متون بدون ساختار، فوق‌العاده قدرتمند عمل می‌کند. این فناوری از مقادیر درک‌نشده‌ی داده بهره می‌برد و همواره در حال بهبود است و منافع چشمگیری از نظر کارایی و صرفه‌جویی در نیروی کار، به کاربران ارائه می‌دهد.

امروزه بسیاری از افراد به طور معمول از آن برای نوشتن صورت‌جلسات، نگارش نامه و رایانامه و خلاصه‌سازی محتوای چندین سند استفاده می‌کنند. هوش مصنوعی همچنین می‌تواند مشکلاتی از جمله مدل‌سازی آب‌وهوا، کشف دارو و پیش‌بینی ساختار پروتئین که برای انسان پیچیده و دشوار هستند، را حل کند.

کاربران باید احتیاط کنند هوش مصنوعی مانند همه فناوری‌های جدید و درخشان، با هشدارهایی همراه است که هنگام استفاده از چنین ابزارهایی باید در نظر داشته باشیم:

محدودیت دانش: مدل‌های زبانی بزرگ بر اساس داده‌های تاریخی آموزش دیده‌اند و بر اساس الگوهای گذشته عمل می‌کنند؛ در نتیجه نمی‌توانند به طور دقیق پیش‌بینی کنند که در آینده چه اتفاقی رخ خواهد داد یا حتی نمی‌توانند رویدادهایی که پس از آموزش مدل رخ داده‌اند را شناسایی کنند. همچنین ممکن است پاسخ‌های هوش مصنوعی به دلیل طراحی امنیتی، سوگیری‌های موجود در داده‌های آموزشی یا محدودیت‌های فنی، ناقص یا سانسور شده باشد؛ بنابراین، کاربران همیشه باید اطلاعات خروجی را با منابع به‌روز و معتبر تأیید کنند.

جعبه سیاه: مشکل دیگر هوش مصنوعی این است که گاهی مانند یک جعبه سیاه عمل می‌کند و فهم چگونگی، علت یا مبنای رسیدن به یک تصمیم خاص را برایمان دشوار می‌سازد. به آزمون‌های کپچای برخط فکر کنید که برای دسترسی به حساب‌های کاربری باید

هوش مصنوعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی امروزی تبدیل شده است. این فناوری قابلیت‌هایی خارق‌العاده دارد؛ اما استفاده از آن نیازمند آگاهی از محدودیت‌ها و رعایت اصول ایمنی است.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه فیزیکس ورلِد در گزارشی آورده است: هوش مصنوعی (AI) به سرعت در حال تبدیل شدن به یک پدیده دوگانه و بحث‌برانگیز است؛ برخی آن را معجزه‌آسا می‌دانند و برخی دیگر آن را تهدیدآمیز و ترسناک می‌پندارند؛ اما این نکته قطعی است که هوش مصنوعی برای ماندن آمده است؛ بنابراین بهتر است به آن عادت کنیم.

از بسیاری جهات، هوش مصنوعی بسیار شبیه به سایر راه‌حل‌های تحلیل داده است، چرا که عملکرد آن به دو عامل بستگی دارد: یکی کیفیت داده‌های ورودی و دیگری صحت‌سنجی خروجی‌ها توسط کاربر به‌منظور کسب اطمینان از مناسب بودن خروجی‌ها برای هدف مدنظر.

هوش مصنوعی که پیش از این تنها ابزاری تخصصی برای متخصصان بود، اکنون به طور گسترده برای استفاده‌های عمومی در دسترس است، به ویژه از طریق ابزارهای هوش مصنوعی مولد (GenAI). این ابزارها که به نام مدل‌های زبانی بزرگ (LLMs) نیز شناخته می‌شوند، هم‌اکنون از طریق برنامه‌هایی مانند چت‌جی‌پی‌تی، کوپایلت، کلود، آدوبی فایرفلای و جِمینای در دسترس هستند.

هوش مصنوعی مولد به لطف در دسترس بودن حجم عظیمی از داده‌های دیجیتالی شده و پیشرفت‌های چشمگیر در قدرت پردازش رایانه‌ها، ممکن شده است. این مدل‌ها که بر پایه شبکه‌های عصبی کار می‌کنند، بدون این دو عنصر اساسی، اساساً غیر ممکن بودند. هوش مصنوعی مولد در جست‌وجو و خلاصه‌سازی حجم

رازهای تغذیه‌ای که مربیان به شما نمی‌گویند!



آنچه بعد از ورزش می‌خورید روی ریکاوری و عضله‌سازی تأثیر می‌گذارد. یاد بگیرید کدام غذاها به شما کمک می‌کنند و چرا زمان‌بندی برای خوردن نقش بزرگ‌تری از آنچه بسیاری از مردم فکر می‌کنند، ایفا می‌کند.

تازه یک تمرین شدید را تمام کرده‌اید، پر از انرژی هستید - یا شاید کاملاً خسته و از خود می‌پرسید: آیا باید همین الان چیزی بخورم یا صبر کنم؟ پاسخ واضح است. در این مقاله که در ژورنال (Healthy Tips) چاپ شده متوجه خواهید شد که چرا این موضوع بسیار مهم است، کدام غذاها ایده آل هستند و چگونه می‌توانید از بدنتان مراقبت کنید.

پس از یک تمرین شدید، بدن در حالت فرسودگی قرار می‌گیرد. ذخایر گلیکوژن عضلانی تخلیه شده، پروتئین‌ها تجزیه شده و مایعات و الکترولیت‌ها در اثر تعرق از بین رفته است. دوباره پر کردن و ترمیم این عناصر برای بازیابی، تطبیق و به دست آوردن بیشترین میزان بهره از تمرین بسیار مهم است. تغذیه مناسب بعد از ورزش می‌تواند تفاوت بزرگی در سرعت احیای بدن ایجاد کند. ۳۰ تا ۶۰ دقیقه اول بعد از ورزش بسیار مهم است. در طول این مرحله که به اصطلاح آنابولیک نامیده می‌شود، بدن پذیرای مواد مغذی است. هر چه سریع‌تر آن را تأمین کنید، بهتر می‌تواند بازسازی و عضله‌سازی کند.

مطالعه‌ای در مجله انجمن بین‌المللی تغذیه ورزشی نشان داد که مصرف کربوهیدرات در عرض ۳۰ دقیقه پس از ورزش می‌تواند به بازگرداندن سطح گلیکوژن عضلانی و حمایت از ریکاوری بدن کمک کند.

بنابراین این ادعا که اگر بعد از تمرین غذا نخورید، چربی بیشتری از دست می‌دهید، صحت ندارد. عکس این قضیه صادق است: بدن شما برای سوزاندن چربی به انرژی نیاز دارد. بدون مواد مغذی، متابولیسم شما کند می‌شود. بعد از تمرین چه چیزی باید بخورید؟

یک وعده غذایی مناسب بعد از تمرین شامل ترکیبی متعادل از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها است که به بدن شما کمک می‌کند تا ذخایر گلیکوژن را دوباره پر کند، از ریکاوری عضلات پشتیبانی کند و رشد عضلات را تقویت کند. کربوهیدرات‌ها انرژی لازم را تأمین می‌کنند، در حالی که پروتئین‌ها اسیدهای آمینه ضروری را که برای ترمیم و رشد فیبرهای عضلانی بسیار مهم هستند، فراهم می‌کنند. از منابع آسان هضم مانند میوه، آب میوه، برنج یا سیب‌زمینی استفاده کنید. البته اگر هدف از ورزش شما کاهش وزن و چربی بدن باشد، ممکن است توصیه‌های متفاوتی را از متخصص تغذیه خود دریافت کنید.

برخی منابع خوب عبارتند از: گوشت بدون چربی مانند مرغ یا بوقلمون. ماهی‌هایی مانند ماهی سالمون یا تن که علاوه بر پروتئین بالا، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که اثرات ضد التهابی دارند و ریکاوری عضلات را تقویت می‌کنند. تخم مرغ یکی از بهترین منابع طبیعی پروتئین بوده که حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن برای عضله‌سازی است. پنیر یا ماست کم چرب پروتئین‌های گیاهی مانند عدس، نخود و توفو جایگزین‌های مناسبی برای گیاهخواران و وگان‌ها هستند. آنها نه تنها پروتئین، بلکه فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده را نیز فراهم می‌کنند.

جام بین‌المللی بدمینتون کاسپین؛ علی حیات‌ی نقره‌ای شد



رقابت‌های انفرادی آقایان در جام بین‌المللی کاسپین با قهرمانی دمتری پانارین به پایان رسید. رقابت‌های انفرادی آقایان در چارچوب مسابقات بین‌المللی جام کاسپین، با قهرمانی دمتری پانارین از کشور قزاقستان به کار خود پایان داد. پانارین، ورزشکار المپیک با رنکینگ جهانی ۱۰۰، در دیدار نهایی مقابل علی حیات‌ی از ایران قرار گرفت و با ارائه نمایشی مقتدرانه، در دو گیم پیاپی با نتایج ۱۵ بر ۱۲ و ۱۵ بر ۶ به پیروزی رسید و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد.

در این دیدار، علی حیات‌ی با عملکردی قابل تحسین و شایسته، به مدال نقره این دوره از مسابقات دست یافت. همچنین امیرحسین حسینی و محمد زرچی، دو نماینده دیگر ایران، به صورت مشترک در جایگاه سوم ایستادند و مدال برنز را از آن خود کردند.

همچنین مهدی انصاری و امیرحسین حسینی با نمایشی درخشان در فینال بخش دونفره مسابقات بین‌المللی جام خزر (کاسپین) موفق شدند تیم فرزین خانجانی و علی حیات‌ی را شکست دهند و عنوان قهرمانی را از آن خود کنند.

در این دیدار حساس، تیم خانجانی و حیات‌ی گیم نخست را با نتیجه ۱۵ بر ۱۰ به سود خود به پایان رساند، اما در ادامه این انصاری و حسینی بودند که با بازگشتی قدرتمند در دو گیم بعدی به ترتیب با نتایج ۱۵ بر ۱۳ و ۱۵ بر ۱۱ پیروز شدند و جام قهرمانی را بالای سر بردند. مقام‌های نهایی بخش دونفره آقایان:

قهرمان (مدال طلا): مهدی انصاری و امیرحسین حسینی

نایب‌قهرمان: فرزین خانجانی و علی حیات‌ی

مقام سوم مشترک:

محمدمتین قاسمی و محمدامین کارگران

صدرا صادقی و علیرضا قاسمی

این دوره از مسابقات جام خزر با حضور بازیکنان شاخص و در سطحی بالا برگزار شد و رقابت‌های جذاب و نزدیکی را در بخش‌های مختلف به نمایش گذاشت.

لیگ به اصطلاح برتر رو عشقه...!

بسیاری از رفتارهایی که با فوتبال اردبیل می شود در شأن و جایگاه این رشته بالقوه، توانمند، خوش سابقه و مستعد پیشرفت و افتخار آفرینی نیست. وقتی از دردها و آلامی که فوتبال با آن دست به گریبان است سخن گفته می شود در بین مسئولان و دست اندرکاران، گوشه ای شنیدن بخشی از حقایق مربوط به این رشته پیدا نمی شود.

گاهی وقت ها آسیب های وارده به فوتبال از سوی خودی ها و آشناهاست. گاهی کسانی که مورد اعتماد جامعه فوتبال بوده و عمری را در این راه سپری کرده اند با اقداماتی همراهی می کنند که فوتبال ما را در مقابل سؤال های بی جوابی قرار می دهد که در نهایت نمی تواند حاصلی جز سرافکنندگی و شرمندگی داشته باشد.

نمونه اش همین رقابت های به اصطلاح لیگ برتر استان است. آیا معنی دارد که در استان اردبیل جایی که همه مسئولین اش مدعی شفاف سازی و محرمیت مردم بوده و معتقد به اتاق شیشه ای هستند جدول رده بندی لیگ برتر فوتبال اش محرمانه تلقی شود و متأسفانه کسانی هم که خود را از خدمت گزاران و مو سپید کرده های این عرصه به حساب می آورند با

عاملان محرمانه و سری کردن نتایج این رقابت ها همراهی نمایند! باید بپذیریم که فوتبال اردبیل و علاقه مندان به این رشته در سطح استان کاملاً در جریان امور هستند و شایسته اعتماد و رفتار صادقانه می باشند. آیا هدف از برگزاری یک دوره مسابقه فقط این است که بگوئیم لیگ برتر برگزار کردیم؟ آیا معتقدیم که برگزاری لیگ برتر را عشقه؟ آیا کیفیت، خروجی و روند سالم و صحیح رقابت ها هیچ اهمیتی ندارد؟ آیا خواست اهالی فوتبال برای برخی از دست اندرکاران مهم نبوده و اهمیت ندارد؟

برگزاری لیگ برتر را عشق است. کیفیت مهم نیست بلکه برگزاری و فراهم شدن زمینه گزارش های دهان پرکن و اخذ امتیاز برگزاری برای تعیین جایگاه هیئت ها اهمیت دارد. در کجای دنیا لیگی به نام برتر در رشته فوتبال برگزار می شود ولی جدول رده بندی اش مهر محرمانه می خورد؟ با این رفتارها از جذابیت و گرم شدن تنور مسابقات کاسته می شود. این که امروز هر تیمی ادعای صعود به لیگ چهار را بکند نتیجه ای از رفتار سری و کارآگاهانه در ارتباط با جدول رده بندی لیگ است. آخر چطور باید پذیرفت که لیگ به پایان رسیده و جایگاه تیم ها و سقوط کرده ها مشخص نیست. یعنی فوتبالی های این استان آن قدر نامحرم هستند که حتی باید از تیم های سقوط کننده هم اطلاعی نداشته باشند؟ فقط محرمانه چند نفری هستند که در کاخ حافظ می توانند رفت و آمد نمایند؟

آقای مدیر کل ورزش و جوانان آیا توان و قدرت آن را دارید که هیئت فوتبال را ملزم به انتشار نتایج لیگ برتر استان از هفته اول تا پایان بکنید؟ آیا می توانید افکار عمومی را در جریان تصمیمات کمیته انضباطی و احکام صادره قرار بدهید؟ آیا توان آن را دارید که هیئت فوتبال استان را ملزم به انتشار جدول رده بندی لیگ به اصطلاح برتر فوتبال بکنید؟ آیا ایرادی دارد رقابت هایی که در طول برگزاری اش با اتفاقات ناخوشایندی مواجه بوده اطلاعاتش در اختیار رسانه ها و افکار عمومی قرار بگیرد؟

فوتبال ما شایسته بهترین ها است. فوتبال اردبیل در نفس و ذات خود ایراد و عیبی ندارد مشکل از ما و نحوه رفتار و مدیریت ماست.

اگر شاخ بد خیزد از بیخ نیک
تو با بیخ تندی میاغاز لیک



میزان انرژی روزانه مورد نیاز ورزشکاران

نیازهای انرژی و پروتئین روزانه در ورزشکاران قدرتی -توانی در مقایسه با ورزشکاران استقامتی، متفاوت است.

به گزارش ایسنا، پروتئین ماده ساختاری است که در خیلی از قسمت های بدن مانند عضله، پوست، مو، هورمون ها و آنزیم ها (کنترل کننده واکنش های شیمیایی در بدن) نقش دارد. پروتئین ها از ترکیب اسیدهای آمینه (آمینواسیدها) ساخته شده اند که به طور عمده از نیتروژن و گاهی سولفور تشکیل شده و اگر چه عملکرد اصلی پروتئین فراهم کردن آمینواسیدهای مورد نیاز برای حفظ وضعیت آنابولیک (وضعیت رشد) است، شرایطی وجود دارد که پروتئین در واقع به عنوان یک منبع سوخت مورد استفاده قرار می گیرد. این پدیده معمولاً زمانی رخ می دهد که بدن در وضعیت تخلیه کربوهیدرات قرار دارد؛ مانند زمانی که رژیم کم کربوهیدرات دریافت می کنید یا برای مدت بیش از ۲ ساعت متوالی، فعالیت بدنی انجام می دهید.

آنچه که اکثر ورزشکاران می خواهند، حفظ بالاترین سطوح ممکن آنابولیسم مطلق (ساخت عضله) است. بدن برای ساخت پروتئین و جایگزین کردن آن به منظور بازسازی پروتئین های تخریب شده به اسیدهای آمینه نیاز دارد و از آنجا که بدن ذخیره آمینو اسید ندارد، این آمینواسیدها باید از طریق رژیم غذایی دریافت شوند و مازاد اسیدهای آمینه دریافتی از طریق ادرار دفع می شوند.

دانشمندان به واسطه سنجش تعادل نیتروژن (یکی از عناصر تشکیل دهنده پروتئین) سطح آنابولیک در بدن را مشخص می کنند. چنانچه قصد افزایش حجم عضله داشته باشید باید پروتئین (نیتروژن) بیشتری از آنچه که از دست می دهید مصرف کنید. تعادل مثبت نیتروژن در شرایطی وجود دارد که دریافت پروتئین از افت

پروتئین تجاوز کند. برعکس این شرایط، تعادل منفی نیتروژن در شرایطی وجود دارد که شما پروتئین کافی مصرف نمی کنید و ساخت عضله و دیگر بافت هایی که ساختار پروتئینی دارند، دچار مشکل می شود.

بر اساس این مطلب که از سوی رحمت اله خانمحمدی، کارشناس تغذیه ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: مقدار مجاز روزانه توصیه شده ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (تقریباً ۸۰ گرم برای یک فرد ۹۰ کیلوگرمی) است که این مقدار برای ورزشکاران، بسیار اندک خواهد بود. با وجود افزایش تجزیه پروتئین عضله طی تمرین، حداقل برای مدت ۲۴ ساعت پس از تمرین مقاومتی یا هوازی یک افزایش معنادار در سنتز پروتئین عضله ایجاد می شود. نتایج تحقیقات جدید بیان می کند که افراد ورزشکاری که نیاز به افزایش حجم عضله دارند باید روزانه ۱.۵ تا ۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (تقریباً ۱۸۰-۱۴۰ گرم برای یک فرد ۹۰ کیلوگرمی) دریافت کنند. ورزشکاران قدرتی توانی روزانه نیازمند مصرف ۱.۷۶ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (تقریباً ۱۶۰ گرم برای یک فرد ۹۰ کیلوگرمی) هستند که این مقدار توصیه شده بیش از ۲ برابر میزان مورد نیاز برای افراد کم تحرک و غیرفعال است.

چرا یک ورزشکار به این میزان پروتئین نیاز دارد؟ به دو دلیل: اول ترمیم تارهای عضلانی که بر اثر تمرین آسیب دیده اند. دوم فراهم کردن آمینواسیدهای اضافی برای افزایش سنتز عضله.

بهترین منابع پروتئینی: گوشت گاو، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر کم چرب، حبوبات و جایگزینی وعده هایی با پودرهایی که حاوی ترکیباتی از پروتئین های وی، کازئین و سویا است. مشخص شده که مصرف پروتئین کمتر از ۲.۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز، عملکرد کلیوی را در ورزشکاران تمرین کرده دچار مشکل نمی کند.

نیازهای انرژی و پروتئین روزانه در ورزشکاران قدرتی-توانی در مقایسه با ورزشکاران استقامتی		
وزن به کیلوگرم	ورزشکاران قدرتی-توانی	ورزشکاران استقامتی
وزن بدن (کیلوگرم)	100	60
مقدار گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن	8/1	4/1
پروتئین کل، گرم در روز	180	84
کیلوکالری انرژی مورد نیاز به ازای هر کیلوگرم وزن بدن	44	44
کل انرژی مورد نیاز (کیلوکالری) در روز	4400	2640

ازدواج را به تاخیر نیندازید



سه میلیون و ۲۸۳ هزار و ۵۸۲ نفری مازندران براساس آخرین سرشماری نفوس و مسکن نشان می‌دهد که از سال ۱۳۹۴ تا سال ۱۴۰۰ تعداد موالید در این استان با ۳۵ درصد کاهش از ۴۶ هزار و ۴۶۶ نفر به ۳۰ هزار و ۲۰۳ نفر رسید.

در مازندران، با توجه به کاهش نرخ ازدواج، افزایش نرخ طلاق و مهاجرت جوانان به شهرهای بزرگ بحران سالمندی شدت بیشتری دارد و باعث کاهش نیروی مولد و افزایش نیروی غیرفعال شده است.

بحران سالمندی، به دلیل افزایش میانگین سن جمعیت و کاهش نرخ باروری در مازندران به عنوان یک چالش جدی مطرح است. طبق پیش‌بینی‌ها، در آینده نزدیک درصد قابل توجهی از جمعیت مازندران را افراد سالمند تشکیل خواهند داد.

مازندران دومین استان پیر کشور بعد از گیلان است و میانگین سنی جمعیتی آن ۳۵ سال است. نرخ باروری در مازندران پایین است و حدود ۱،۴ فرزند است و با ادامه این روند، پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۱۴۳۰، حدود ۳۰ درصد جمعیت مازندران را سالمندان تشکیل خواهند داد.

نازایی بر خود این وظیفه را می‌دانم که به هر یک از مراجعه‌کنندگان خود این آگاهی را بدهم تا ازدواج خود را به تاخیر نیندازند و متوجه سن فرزندآوری خود باشند.

قاسم زاده گفت: در دانشگاه علوم پزشکی مازندران در زمینه ارجاع زوجین کم بارور و نابارور به مراکز تخصصی در این زمینه پیشرفت‌های پزشکی خوبی بدست آورده است که جای تقدیر دارد.

آمارهای ثبت احوال در ارتباط با جمعیت

موضوع را نشأت گرفته از تمایل افراد به ادامه تحصیل و یافتن شغل و پس از آن تشکیل خانواده دانست و ادامه داد: اما با بالا رفتن سن ازدواج مشکلات پزشکی در باروری ایجاد می‌شود.

این فلوشیپ ناباروری و جراح زنان ادامه داد: سن بالای مادر در دوران بارداری علاوه بر ایجاد مشکلات جسمی و سلامت مادر بر سلامت نوزاد هم می‌تواند تاثیر منفی داشته باشد.

وی عنوان کرد: به عنوان متخصصان سلامت و

متخصص ناباروری و جراح زنان، و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران با اشاره به تبعات باروری در سنین بالا برای مادر و نوزاد از جوانان خواست تا ازدواج را به تاخیر نیندازند و این موضوع را جدی بگیرند.

فاطمه قاسم زاده در این باره به خبرنگار ایرنا گفت: در سنوات اخیر افزایش سن ازدواج به ویژه بانوان جامعه را شاهد هستیم که اصلی‌ترین دلایل در این خصوص مربوط به مسائل فرهنگی، ادامه تحصیل و مشغلات زندگی است.

وی در خصوص رابطه میان جوانی جمعیت و نیروی کار توضیح داد: افزایش جمعیت جوان هر کشور با افزایش نیروی کار موثر همراهی دارد و این مساله در راستای ارتقای کشورها در زمینه‌های مختلف تاثیر بسزایی دارد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران ادامه داد: هر چقدر جامعه‌ای به سمت پیری و کهنسالی پیش رود به همان میزان با توجه به تامین سلامت این افراد بار اقتصادی بالاتری بر کشور تحمیل می‌شود و جامعه را دچار مشکل می‌کند.

وی با اشاره به پایین بودن نرخ باروری، این

امید تازه در درمان سیروز؛ وقتی کبد دوباره جان می‌گیرد



پژوهش‌های تازه نشان می‌دهد حتی در مراحل پیشرفته سیروز، کبد می‌تواند دوباره بهبود یابد و بیماران با کنترل علت اصلی بیماری، کیفیت زندگی خود را بازپس گیرند.

به گزارش ایرنا زندگی - سال‌ها به بیماران مبتلا به سیروز کبدی گفته می‌شد که وقتی بیماری به مرحله پیشرفته برسد، دیگر راهی برای بازگشت وجود ندارد. سیروز به معنای ایجاد بافت اسکار در کبد است؛ زخمی عمیق بر اندام حیاتی بدن که نتیجه‌ی هپاتیت‌های ویروسی، مصرف طولانی الکل، کبد چرب پیشرفته و دیگر آسیب‌های مزمن است.

تا همین دیروز باور عمومی این بود که وقتی کبد فاز پیشرفته سیروز شود و معماری طبیعی آن تغییر کند، دیگر هیچ بازگشتی در کار نیست. اما امروز خبر خوشی برای بیماران داریم: تحقیقات تازه نشان می‌دهد حتی کبد سیروزی هم می‌تواند تا حدی به زندگی برگردد. این پدیده را دانشمندان «بازجبران» یا Recompensation نامیده‌اند.

مطالعه‌ای گسترده روی بیش از ۹ هزار بیمار سیروز پیشرفته نشان داده است که بیش از یک‌سوم آن‌ها توانسته‌اند با کنترل علت اصلی بیماری، به مرحله‌ای پایدار برسند و سلامت نسبی خود را بازیابند. راز این بهبودی روشن است: درمان هپاتیت B، قطع مصرف الکل، کاهش وزن، کنترل قند و چربی خون و مراقبت دقیق پزشکی. جالب آنکه در بیماران مبتلا به هپاتیت B احتمال بازجبران تا ۵۰ درصد بیشتر دیده شده است.

نوری تازه در افق پزشکی است: امید به اینکه حتی در سخت‌ترین شرایط، با اراده و درمان درست، بدن می‌تواند دوباره به مسیر زندگی بازگردد.

پس پیام این تحقیقات روشن است: بیماران کبدی باید امید خود را حفظ کنند، مراقب باشند و در برابر بیماری منفعل نمانند. کبد هنوز می‌تواند جان بگیرد.

این تغییر امیدبخش، تنها یک یافته‌ی علمی نیست؛ پیام روشنی برای بیماران دارد: سیروز پایان راه نیست. کاهش ۴۵ درصدی خطر سرطان کبد، ۶۷ درصدی خطر مرگ ناشی از مشکلات کبدی و بهبود کیفیت زندگی، همه نشان می‌دهند که هنوز می‌توان برای بازگشت به مسیر سلامتی تلاش کرد.

بی‌تردید در مواردی که کبد توان عملکرد طبیعی ندارد، پیوند همچنان تنها درمان قطعی است. اما آنچه امروز پیش‌روی ماست،

حمام‌های تاریخی اردبیل در آرزوی شستشوی غبار روزگار



حمام‌های تاریخی استان اردبیل که به عنوان نمادهای هویت و پیشینه منطقه اغلب به دوره‌های صفویه و قاجاریه تعلق دارند در گذار روزگاران فرسایش یافته‌اند و به نظر می‌رسد مرمت چین و چروک پیشانی آنها با دست سرمایه‌گذاران می‌تواند زمینه استفاده به عنوان موزه را فراهم کرده و بر رونق صنعت گردشگری بیافزاید.

به گزارش خبرنگار ایرنا، اردبیل با نام باستانی آرتاوایل از شهرهای شمال غرب ایران است، "آرتا" در باور ایرانیان باستان، به قانون نظم و آفرینش در زمان پیش از آیین زردشتی اطلاق می‌شد، این شهر در طول تاریخ به نام‌های گوناگونی از جمله "دارالارشاد"، "دارالملک"، "دارالعرفان" و "دارالامان" ملقب شده و به علت قرار داشتن در مسیر جاده ابریشم از رونق اقتصادی بسیار خوبی برخوردار بوده است.

یافته‌های تازه در منطقه مرادلو مشگین شهر بیانگر تاریخ ۴۰ هزار ساله اردبیل بوده و ابنیه تاریخی از جمله حمام‌های متعدد با هزاران راز و رمز معماری و هنرهای ظریف ایرانی نمادی از سابقه تاریخی و باستانی این شهر است.

تعدد حمام‌های تاریخی در اردبیل نه تنها به جهت وجود کاروانسراها و رفت و آمد کاروانیان بلکه به علت اهمیت استحمام، بهداشت و تطهیر بدن نزد اهالی مذهبی این دیار است و بقایای گرمابه‌های تاریخی نظیر حمام کهنه، اوچ دکان، پیر، حاج شیخ، پیر زرگر، ملاهادی و ابراهیم آباد مویذ این ادعاست.

اهالی اردبیل از دیرباز به پاکیزگی و نظافت توجه داشته و حمام‌های متعددی را در محلات شهرها ساخته بودند و می‌توان گفت تا حدود چهار دهه قبل مکان استحمام بیش از ۹۰ درصد مردم بود و به عبارتی قسمت اعظمی از جمعیت شهرها برای پاکیزه شدن، دست کم هر هفته دو بار به حمام‌های عمومی می‌رفتند که به دو قسمت عمومی و نمره تقسیم شده بود.

هر یک از حمام‌های تاریخی استان اردبیل به ویژه در مرکز این استان، حرف‌های زیادی از جنس تاریخ برای گفتن دارند و چشم‌های کم‌سوی هر حمام با تماشای حضور هر کاوشگر، پژوهشگر و علاقه‌مند به تاریخ و فرهنگ، نور می‌یابد و برای بقا امیدوار می‌شود.

حمام منصوریه اردبیل به عنوان یکی از این مجموعه‌های نفیس، یادگار دوره قاجاریه است و همچون بیماری خسته از رنج روزگار به احتضار افتاده است، از یک سو قرار گرفتن در مالکیت شخصی و از سوی دیگر انتظار مردم از سازمان میراث فرهنگی برای مرمت، این بنای تاریخی را در دوراهی بلاتکلیفی قرار داده است.

معماری این حمام، مشابه سبک معماری حمام‌های همدوره خود همچون حمام ابراهیم آباد، سیدآباد و یعقوبیه است، در حال حاضر

بخش‌هایی از حمام منصوریه و تزیینات آن از بین رفته است.

سازه بنا مقاومت خود را از دست داده و گنبد بخش سربینه و بخش مرکزی گرمخانه و کاربردی‌های بکار رفته در آن در حال تخریب است، کاربری قبلی این بنا خدماتی بود و نیازهای محله‌ای را تامین

می‌کرد ولی در حال حاضر بخش‌هایی از آن تخریب شده و آن را به حالت متروکه درآورده است.

تعدد حمام‌های تاریخی در اردبیل نه تنها به جهت وجود کاروانسراها و رفت و آمد کاروانیان بلکه به علت اهمیت استحمام، بهداشت و تطهیر بدن نزد اهالی مذهبی این دیار است

این حمام دارای یک درب ورودی است که با چند پله رو به پایین داشته و این درب سال‌ها قبل با چپش آجرهایی مسدود شده است، اتاقک تون یا گرمخانه حمام تخریب شده، سقف آن دارای تزیینات نقاشی با طرح‌های اسلیمی است که اکنون بر روی نقاشی‌های باقیمانده، اندود گچ کشیده شده و پوشش این بخش گنبد عرقچین بوده است.

میان در ارتباطی بخش سربینه و گرمخانه با سرویس بهداشتی و اتاق نظیف در ارتباط بوده و ورود از سربینه به گرمخانه از میان در صورت می‌گرفته و اکنون همه این بخش‌ها مسدود شده و درب جدید بطور مستقیم از سربینه وارد گرمخانه می‌شود.

حمام تاریخی ظهیرالاسلام یا آقانقی حمامی (حمام آقانقی) نیز که اکنون موزه مردم‌شناسی در آن دایر شده، گنجینه‌ای نفیس از اشیای دوره‌های زندیه، صفویه، قاجاریه و پهلوی را در خود به نمایش گذاشته و گردشگران و مسافران را فرا می‌خواند.

حمام ظهیرالاسلام با پیگیری و همت اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اردبیل در سال ۱۳۷۶ به شماره ۱۸۹۶ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده و در نهایت بعد از مرمت‌های لازم ۲۲ بهمن ۱۳۷۸ به عنوان

موزه مردم‌شناسی اردبیل افتتاح شده است.

مدیر موزه‌های استان اردبیل درباره ویژگی‌های معماری این بنا گفت: میان در یا هشتی حمام راهرویی پر پیچ و خم است که فضای سرد سربینه را به فضای گرمخانه وصل کرده و به منظور جلوگیری از هدررفت گرما، ممانعت از دید مستقیم افراد به فضای گرمخانه و تعدیل دمای بدن افراد ساخته شده و به شکل دهلیز باریک با سقف کوتاه و به صورت هشت ظلعی یا مربع با سقف گنبدی ساده ساخته شده است.

ملکه گل‌مغانی زاده اصل افزود: فضای اصلی حمام یعنی گرمخانه، محل استحمام بوده و یک خزینه آب گرم و دو خزینه آب سرد داشته و روشنایی گرمخانه از نورگیرهای سقفی با شیشه‌های عدسی شکل تامین می‌شد و مانع دید حمام از خارج بوده است.

حکایت‌های شیرینی از زبان سالخوردگان راجع به حمام‌های تاریخی اردبیل روایت شده است، این بناهای تاریخی به عنوان بخشی از هویت فرهنگی منطقه از اهمیت خاصی برخوردار هستند اما اغلب به رسیدگی و مرمت نیاز دارند تا برای آیندگان بمانند و داستان‌های گذشتگان را بازگو کنند.

گهگاه اقداماتی برای مرمت و احیای حمام‌ها اجرا می‌شود، در سال گذشته در جریان بازدید مقامات عالی رتبه استان از روند عملیات بازسازی حمام تاریخی یعقوبیه اردبیل با هدف افزایش سرعت مرمت و بازسازی این پروژه ۲۰ میلیارد ریال اعتبار اختصاص داده شد، این اعتبارات و اقدامات ناکافی است و به نظر می‌رسد به لحاظ قدرت فرسایش زمان باید توجه به حفاظت حمام‌ها استمرار داشته باشد.

در سال‌های اخیر برنامه‌هایی برای احیا و مرمت حمام‌های تاریخی استان اردبیل تدوین شده است، فرماندار اردبیل در جلسه‌ای با مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان از احیای حمام‌های تاریخی شهرستان اردبیل خبر داد و گفت: طرح احیای حمام‌ها تدوین و با مشارکت این اداره کل و

سرمایه‌گذاران اجرا می‌شود.

فرزاد قلندری به ظرفیت جذب گردشگر و تماشاگر در حمام‌های تاریخی اشاره کرد و افزود: این بناها باید بیش از پیش مورد توجه باشند و از قابلیت‌های آنها برای رونق صنعت گردشگری بیشتر استفاده شود.

وی ادامه داد: پای سرمایه‌گذاران برای احیا و استفاده از بناهای تاریخی اردبیل باید باز شود، این کار هم سبب حفاظت ابنیه تاریخی می‌شود و هم زمینه بهره‌برداری بهینه از آنها فراهم می‌شود.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اردبیل هم از اجرای مطالعات احیای حمام‌های تاریخی به ویژه در مرکز استان خبر داد و گفت: بناهای تاریخی با مشارکت سرمایه‌گذاران باید به چرخه استفاده بازگردد.

بدیهی است با راه‌اندازی بازارچه‌های صنایع دستی در کنار حمام‌های تاریخی و برگزاری جشنواره‌ها و مسابقات فرهنگی با موضوعات تاریخ، معماری و ویژگی‌های حمام‌های تاریخی می‌توان نگاه‌ها را به این بناها معطوف کرد.

این کار می‌تواند در احیا و ماندگاری حمام‌های تاریخی و دیگر سازه‌های باستانی استان اردبیل موثر باشد و به تدریج، فرهنگ صیانت از میراث فرهنگی و ساختمان‌های تاریخی نیز بهتر از قبل در جامعه رواج یابد و نهادینه شود.

استان اردبیل با بیش از یک میلیون و ۲۸۰ هزار نفر جمعیت در ۱۲ شهرستان با پیشینه غنی تاریخی و فرهنگی در شمال ایران واقع شده و به لحاظ داشتن اماکن، بقاع و سازه‌های تاریخی و باستانی همچون مجموعه تاریخی بقعه شیخ صفی‌الدین اردبیلی، بقعه شیخ کلخوران متعلق به امین‌الدین جبرئیل پدر شیخ صفی‌الدین اسحق جد سلاطین صفوی، خانه ارشادی، حمام ملاهادی، برج شاطر، پل هفت چشمه، مجموعه بازار تاریخی و مسجد جمعه از مقاصد مهم گردشگران داخلی و خارجی است.

تربیت کودکان در خطر است!



سینما و نمایش برای تربیت کودکان وطن استفاده نمی‌کنیم. این سوال از والدین و آموزش و پرورش نیز هست، اما مخاطبان اصلی سوال «رسانه و سینما» اند.

ما برای کودکان مان کم گذاشته‌ایم، ذهن آنان را با کم کاری خود، به سینما و داستان‌های دیگری که ربطی به فرهنگ ما ندارند، واگذار کرده ایم. سینمای کودک در ایران رمقی ندارد، در حال احتضار است. یک منجی می‌خواهد تا به آن جان بدهد و زحمات سال‌های دور عباس کیارستمی، پوران درخشنده، مرضیه برومند، سیروس حسن زاده، غلامرضا رمضانی، کیومرث پوراحمد، و هنرمندان دیگر را تداوم بخشند. این منجی چه کسی است؟

جناب آقای دکتر جبلی، جناب آقای دکتر صالحی، جناب آقای دکتر فریدزاده، سینمای کودک برای رشد و پرورش کودکان این سرزمین از نان شب هم واجب‌تر است. اگر نیمی از وقت خود را برای جان گرفتن آن اختصاص بدهید، کم است. امروزه سینما اولین و مهم‌ترین مدرسه آموزشی و تربیتی جامعه است، شک نکنید. همانگونه که یکی از علمای آموزشی گفته بود که هالیوود اثر گذارترین و نافذترین مدرسه عالم است، و هرکاری بخواهد انجام می‌دهد.

این گفته بیانگر آن است که سینما، نگرش ساز، ذائقه ساز، رفتار ساز است و سبک زندگی می‌آفریند. غفلت از سینمای کودک، البته سینمایی با هویت ایرانی اسلامی و بومی، گناهی نابخشودنی است. تربیت بدون هنر، ناقص به بار می‌نشیند.»

این شخصیت همانگونه که در سینما تحت عنوان «شخصیت پردازی» عمل می‌شود؛ نیاز به «رگه سازی» داریم. رگه‌ها صفات درونی و بیرونی انسان هستند که وقتی در یک کلیت، منسجم می‌شوند، شخصیت را می‌سازند. وقتی سینما شخصیت، و کنش و واکنش‌های متفاوت را در یک قصه به تصویر می‌کشد، یعنی در حال تزریق و «درونی سازی» رگه‌های شخصیت قهرمان و کنش‌گری‌های متن فیلم به کودک است. کودک در قالب یک قصه تصویر شده، با همه رگه‌های افراد، کنش‌گری‌ها و مناسبات ارتباطی داستان، «همذات پنداری» کرده و ناخودآگاه، آن‌ها را با «درونی کردن» جزوی از سازمان روانی و ذهنی خود می‌کند. این کار با سخنرانی و کلاس و اینجور روش‌ها کارساز نیست؛ لاقلاً تاثیر آن‌ها به نسبت با سینما، به اندازه دره عمیقی فاصله دارد. اگر چنین است، چرا چرا چرا از هنر بویژه هنر

و حتی خودگویی ظاهر می‌شود. اگر نماد در کودک سرکوب نشود، به ظرفیتی می‌رسد که ما آن را «هنر»، البته هنر ذاتی، می‌نامیم. «هنر بمنزله تحول نماد و رمز در انسان است. این هنر در کلام او به صورت طنز و مطایبه و اشاره و در رفتار او نیز با اشکال مختلف بروز می‌یابد.

«نماد و هنر «بهترین ابزار و مولفه‌های تربیت و شکوفایی کودک هستند. و «سینما» به عنوان قله هنر که همه ابزارهای زیبایی‌شناسی را در یک ترکیب بندی حرفه‌ای در خود جمع کرده است؛ راهی شگفت انگیز برای تربیت و حتی آموزش عمیق در کودک است؛ تا جایی که اگر بگوییم تربیت بدون هنر به ثمر نمی‌نشیند، گزافه نگفته‌ایم. اما چگونه؟

والدین و مربیان بدون اینکه نقشه قبلی داشته باشند، در پی شکل دادن به شخصیتی «رشد یافته» در کودک هستند. برای پردازش

«ما برای کودکان مان کم گذاشته‌ایم، ذهن آنان را با کم کاری خود، به سینما و داستان‌های دیگری که ربطی به فرهنگ ما ندارند، واگذار کرده‌ایم.»

رضا پورحسین از مدیران ارشد اسبق سازمان صداوسیما و استاد دانشگاه در حوزه روانشناسی در یادداشتی که با عنوان «سینمای ایرانی کودک را زنده کنید! تربیت کودکان در خطر است» که در اختیار ایسنا گذاشته آورده است: «تربیت، ساختن انسان نیست، شکوفایی بذره‌های زیستی و فطری است که قبلاً در جان و ضمیر او نهاده شده است. ما مثل «نجار» انسان را نمی‌سازیم، بلکه مثل «باغبان» نیازهای او را به موقع و به اندازه رفع، و زمینه‌های رشد و شکوفایی او را فراهم می‌کنیم.

خود کودک مثل یک نهال قد می‌کشد و به درختی تناور تبدیل می‌شود و اگر زمینه‌های رشد آن فراهم گردد، به درختی پرتراوت و باثمر تبدیل می‌شود.

مربیان، معلمان و والدین برای کودکان نقش نجار ندارند که بسازند، بلکه نقشی چون باغبان دارند که شکوفا کنند.

در مسیر رشد و شکفتن کودک، همراه «زبان» واجد ظرفیت شگفت‌انگیزی چون «رمز و نماد» می‌شود. این دو مثل دو قل باهم رشد می‌کنند. زبان و نماد سخت به یکدیگر وابسته اند و اگر هرکدام رشد نیابد، دیگری هم دچار اختلال می‌شود. نماد لازمه رشد ذهنی و عاطفی و هیجانی انسان است تا او به رشد متعادل، همه جانبه و چند بعدی برساند.

نماد در «کودک» عموماً با تخیل، بازی و نقاشی

مرگ آخرین

فرزند همینگوی در ۹۷ سالگی

پاتریک همینگوی، نویسنده و آخرین فرزند بازمانده ارنست همینگوی، در ۹۷ سالگی درگذشت. او دهه‌ها از عمر خود را به ماجراجویی در آفریقا و پاسداری از میراث ادبی پدرش اختصاص داد.

به گزارش ایسنا، پاتریک همینگوی، نویسنده آمریکایی، حافظ برجسته حیات وحش و دومین پسر ارنست همینگوی، برنده نوبل ادبیات، در ۹۷ سالگی در خانه‌اش در ایالت مونتانا درگذشت.

نوه اش، پاتریک همینگوی آدامز، در بیانیه‌ای گفت: «پدربزرگم مردی واقعی بود؛ شخصیتی بزرگ منش از دنیای قدیم، رویابافی تمام‌عیار با ذهنی علمی. او به چندین زبان سخن می‌گفت و برای سرگرمی مسائل پیچیده ریاضی حل می‌کرد، اما قلبش به هنرهای نوشتاری و تصویری تعلق داشت.»

پاتریک همینگوی در ۲۸ ژوئن ۱۹۲۸ در کانزاس‌سیتی، میسوری به دنیا آمد و جوانی خود

را در کوبا و کی‌وست فلوریدا گذراند. او همراه پدرش به شکار زیردریایی‌های آلمانی در دریای کارائیب در جنگ جهانی دوم می‌رفت. همینگوی تحصیلاتش را در استنفورد و سپس هاروارد گذراند و در سال ۱۹۵۰ مدرک کارشناسی تاریخ و ادبیات گرفت.

به گزارش گلوب اند میل، او نخستین سال‌های کاری خود را وقف آموزش حیات وحش در کالج مدیریت حیات وحش آفریقا در تانزانیا کرد و در تربیت اولین محیط‌بانان این کشور نقش داشت. همچنین به عنوان افسر جنگل‌داری در سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (FAO) خدمت کرد.

پس از مرگ مادرش، پالین فایفر، در سال ۱۹۵۱، پاتریک به کشاورزی در مزرعه‌اش در تانزانیا روی آورد و بعدها همراه همسر اولش، هنریتا برویلز، به آنجا نقل مکان کرد.

از دهه ۱۹۷۰ مدیریت میراث پدرش را بر عهده گرفت. او دست‌نوشته نیمه‌تمام ارنست همینگوی را ویرایش و تکمیل کرد که با عنوان «درست در اولین نور» منتشر شد و همچنین در انتشار مجموعه‌ای از آثار و نسخه‌های جدید سری



سال ۲۰۲۲ نیز کتاب «بابای عزیز: نامه‌های پاتریک و ارنست همینگوی» شامل دهه‌ها مکاتبه او با پدرش منتشر شد.

کتابخانه همینگوی مانند «تپه‌های سبز آفریقا»، «خورشید همچنان می‌دمد»، «وداع با اسلحه» و «پاریس جشن بیکران» مشارکت داشت. در

گران ترین خشکبار ایرانی را بشناسید



در بازارهای شلوغ هند، میان ادویه ها و خشکبار رنگارنگ، تنها یک نام است که مشتریان حاضرند برای آن تا ۱۵ دلار هزینه کنند؛ «بادام مامایی». طلای مغزدار زاگرس که از باغ های چهارمحال و بختیاری تا بازارهای دهلی و بمبئی سفر می کند و به گران ترین خشکبار ایران و یکی از پرسودترین محصولات صادراتی کشور تبدیل شده است.

خبرگزاری فارس، چهارمحال و بختیاری- بادام مامایی با ویژگی های منحصر به فرد خود شامل طعم شیرین تر، درصد بالای مغز، پوسته نازک، کرک کمتر و ماندگاری طولانی مدت، نه تنها سفره کشاورزان را پررونق کرده، بلکه جایگاه ایران در بازار جهانی خشکبار را تثبیت کرده است. در هند، این بادام به نام «مامرا» شناخته می شود و هندی ها علاوه بر طعم دلپذیر، به خواص دارویی آن اعتقاد ویژه دارند.

رمز ماندگاری بالای بادام مامایی چیست؟

سید اصغر موسوی، عضو هیئت علمی دانشگاه و محقق حوزه بادام، در گفت و گو با فارس درباره تفاوت بادام مامایی با سایر ارقام گفت: بادام مامایی چهارمحال و بختیاری از نظر ترکیب غذایی تفاوت عمده ای با سایر ارقام ندارد، اما میزان چربی و قند مغز آن کمی بالاتر است که باعث طعم شیرین تر و بازارپسندی بیشتر شده است.

وی افزود: رمز ماندگاری بالای بادام مامایی در آنتی اکسیدان بالا، به ویژه آلفا-توکوفرول (ویتامین E) است که کیفیت محصول را تا بیش از ۲ سال حفظ می کند، در حالی که سایر خشکبار مانند گردو، پسته و ... طی همین مدت افت کیفیت پیدا می کنند.

موسوی بیان می کند: بادام مامایی به طور میانگین شامل ۴۵ تا ۶۰ درصد روغن و ۱۹ تا ۲۱ درصد پروتئین است و به دلیل غنای بالاتر در پتاسیم و ویتامین E، ارزش غذایی و دارویی قابل توجهی دارد. امکان صادرات به صورت پوسته دار و فروش دلاری نیز جایگاه ویژه ای به این محصول داده است.

علاوه بر مامایی، ارقام دیگری مانند ربیع، شاهرودی، سنگی و پوست کاغذی نیز تولید

می شوند که هر کدام طعم و ظاهر متفاوتی دارند، اما هیچ یک به اندازه مامایی در بازار جهانی شناخته شده و پرسود نیستند.

۷۰ درصد تولید بادام سامان «مامایی» است

ابراهیم شیرانی، مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری، در گفت و گو با فارس درباره جایگاه ارقام مختلف توضیح داد: اکثر باغات استان شامل ارقام مامایی، سفید، ربیع، شاهرود و سنگی است و رقم مامایی و ربیع عمده تصادف تجاری دارند.

وی افزود: در حال حاضر ۶۴ رقم امیدبخش در دو مزرعه کشت شده اند که تا سه سال آینده به باردهی می رسند. این ارقام دورگل و مقاوم به سرما هستند و کیفیت بالاتری دارند.

حجت الله رئیسی، مدیر جهاد کشاورزی سامان نیز گفت: از ۱۸ هزار هکتار باغات این شهرستان، ۱۲ هزار هکتار به زیر کشت بادام رفته است که حدود ۷۰ درصد آن رقم «مامایی» است.

دلیل گران بودن بادام مامایی چیست؟

شیرانی درباره علت گرانی این رقم اظهار کرد: ویژگی های خاص بادام مامایی، از جمله درصد بالای قند، طعم شیرین تر، ماندگاری طولانی تر، پوسته نازک تر، کرک نمدی کمتر و تک مغزی بودن باعث بازارپسندی بالا، به ویژه در هندوستان شده است.

وی افزود: اخیراً رقم جدید مامایی به نام «پویا» معرفی شده که به دلیل درصد بالای مغز، پوسته

نازک تر و تک مغزی بودن، قیمت بالاتری نسبت به مامایی ساده دارد و بسیاری از باغداران در حال توسعه آن هستند.

قیمت جهانی این محصول حدود ۱۵ دلار است و در بازار داخلی پس از مغزگیری به بیش از یک میلیون تومان می رسد. ارزش محصول بر اساس درشتی مغز تعیین می شود؛ هرچه دانه ها درشت تر باشند، ارزش صادراتی بالاتری پیدا می کنند.

رکوردهای بی سابقه برداشت بادام

حسین بهرامی، رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری در گفت و گو با فارس گفت: میانگین عملکرد بادام مامایی در استان حدود ۲ تن در هکتار است، اما کشاورزان نمونه با مدیریت علمی باغ خود رکورد ۸ تن در هکتار را ثبت کرده اند؛ رقمی بی سابقه در کشور.

وی افزود: از مجموع محصول استان، حدود ۱۰ هزار تن مغز بادام با عیارهای ۸۰ تا ۱۶۰ دانه به دست می آید که می تواند نیم میلیارد دلار ارزش آوری برای کشور داشته باشد.

بهرامی همچنین به توسعه سیستم های آبیاری قطره ای و نوین اشاره کرد و گفت: اجرای این روش ها باعث افزایش کمی و کیفی محصول شده و بهره وری باغات ارتقا یافته است.

بادام مامایی با ۸ میلیون اصله درخت در استان، زمینه اشتغال بیش از ۱۰ هزار نفر را فراهم کرده و نقش کلیدی در صادرات غیرنفتی ایران دارد. کارشناسان تأکید می کنند: برای حفظ

جایگاه جهانی این محصول، توسعه بازارهای جدید اروپایی و سایر کشورها ضروری است.

افزایش ۲۲ درصدی صادرات بادام

مظاهر ربیعی، مدیرکل گمرک چهارمحال و بختیاری گفت: طی چهار ماه نخست سال جاری، ۴۸۸ تن بادام به ارزش ۵،۵ میلیون دلار از استان صادر شده است.

وی ادامه داد: سال گذشته ۲ هزار و ۵۰۰ تن بادام به ارزش ۲۸ میلیون دلار صادر شد که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۲ درصد

افزایش داشته است.

به گزارش فارس، چهارمحال و بختیاری با سطح زیرکشت ۲۰ هزار هکتار بادام و تولید سالانه ۳۰ هزار تن، رتبه نخست کشور در تولید بادام را دارد.

از این میزان، حدود ۱۵ هزار هکتار باغات مثمر و بارور هستند و استان دارای ۱۶ مرکز تولید نهال با ظرفیت بیش از ۲ میلیون اصله نهال است که زمینه توسعه باغات و اشتغال حدود ۱۰ هزار نفر را فراهم کرده است.

بادام مامایی با ترکیبی از طعم بی نظیر، خواص دارویی، ماندگاری طولانی و ارزش آوری دلاری، اگر با حمایت تخصصی، برنامه ریزی دقیق و بازاریابی جهانی همراه شود، می تواند پرچم دار صادرات خشکبار ایران باقی بماند و سهم زاگرس را در بازار جهانی تثبیت کند.