



۴ طرح عمرانی و زیربنایی در منطقه آزاد ماکو به بهره برداری رسید

بیش از ۶۳ هزار و ۱۲۲ دستگاه کامیون
امسال از مرز بازرگان تردد کرد

نحوه استفاده از زنجیل
برای لاغری سریع

احداث ۵ واحد تولیدی صنعتی
در منطقه آزاد ماکو آغاز شد



به گزارش آوای آزاد - در هفتاد و هشتمین افتتاح طرح های ملی، چهار طرح عمرانی و زیربنایی منطقه آزاد ماکو به صورت ویدئو کنفرانسی با حضور دکتر حسن روحانی رئیس جمهوری اسلامی ایران افتتاح و به بهره برداری رسید.

محمدرضا عبدالرحیمی در آیین افتتاح این طرح ها ضمن ارائه گزارش از عملکرد این سازمان در زمان دولت تدبیر و امید در حوزه های مختلف از جمله توسعه زیر ساختها، بهداشت و فضاهای آموزشی اظهار داشت: امروز پروژه های بزرگراه شهید سلیمانی به طول ۵۰ کیلومتر، پروژه مشارکتی پایانه هوشمند و چندمنظوره نوبت دهی و خدماتی، پل تقاطع غیر همسطح فرودگاه منطقه آزاد ماکو و راههای ارتباطی آن به طول بیش از سه کیلومتر و تاسیسات زیربنایی و محوطه های بخش زمینی فرودگاه است.

وی افزود: برای این پروژه ها، ۶ هزار و ۵۸۱ میلیارد ریال از محل درآمدهای سازمان منطقه آزاد ماکو و در بخش مشارکتی یک هزار میلیارد ریال توسط بخش خصوصی هزینه شده است. مدیرعامل سازمان منطقه آزاد ماکو ادامه داد: با بهره برداری و افتتاح از این طرح ها برای ۳۶۰ نفر به صورت مستقیم اشتغال زایی می شود. همچنین روز گذشته، در راستای تحقق شعار سال جهش تولید، عملیات اجرایی پنج واحد تولیدی و صنعتی با سرمایه گذاری سه هزار و ۷۱۰ میلیارد ریالی بخش خصوصی و اشتغال زایی ۵۴۰ نفری در شهرک صنایع سبک و سنگین منطقه آزاد ماکو با حضور مسوولان منطقه ای آغاز شد.

مطالبه گری در تمام جوانب جامعه رواج یابد

امام جمعه ارومیه:

به گزارش خبر ماکو - نماینده ولی فقیه در آذربایجان غربی و امام جمعه ارومیه گفت: باید فریضه امر به معروف و نهی از منکر در جامعه در قالب مطالبه گری دوسویه مردم و مسوولان به درستی رواج یافته و اجرا شود.



حجت الاسلام والمسلمین سید مهدی قریشی در نشست مشترک معاونان مطالبه گری ستاد امر به معروف و نهی از منکر اظهار داشت: قرآن کریم همواره در آیات مختلف بر اهمیت امر به معروف و نهی از منکر تاکید می کند و این امر مهم یکی از وظایف حاکمان دین و مومنان است. وی بیان کرد: باید این فریضه دینی فقط برای رضای الهی انجام شده و دوسویه بودن آن به معنای مطالبه گری مردم از مسوولان و مسوولان از مردم نیز رعایت شود. نماینده ولی فقیه در آذربایجان غربی و امام جمعه ارومیه گفت: مطالبه گری در تمام حوزه ها از جمله امور فرهنگی و اخلاقی نیز باید اجرایی شود.

رئیس کل دادگستری آذربایجان غربی نیز در این نشست با بیان این که ۵۹۰ هزار پرونده در سال گذشته در دادگستری رسیدگی شد، گفت: بی تفاوت شدن جامعه نسبت به برخی از آسیب های اجتماعی موجب شده تا بزه کاری ها و ناهنجاری های اجتماعی افزایش یابد.

بیش از ۱۱۵ هزار و ۸۰۰ تن کالا بیش از ۶۳ هزار و ۱۲۲ دستگاه کامیون امسال از مرز بازرگان تردد کرد

به گزارش آوای آزاد- مدیر پایانه مرزی بازرگان با اشاره به اینکه این مرز از پایانه‌های مهم زمینی کشور است، ابتدای سال جاری تاکنون، ۱۱۵ هزار و ۸۴۷ تن کالا از این فعالیت تجاری در این خطه از کشور است.



مرز وارد کشور شده است که نسبت به مدت مشابه سال جابر اکبرزاده در گفت و گو با خبرنگار خبرماکو متوسط قبل ۶۲ درصد کاهش داشته است.

تردد روزانه کامیون از این مرز را ۶۷۹ دستگاه اعلام کرد مجتبی بازگیر در گفت و گو با خبرنگار آوای آزاد بیان و افزود: در این مدت ۲۵ هزار و ۵۷۷ دستگاه کامیون از کرد: ارزش کالاهای وارد شده به کشور از طریق این مرز کشور خارج شده و ۳۷ هزار و ۵۴۵ دستگاه نیز وارد شده از ابتدای سال جاری تاکنون به ۱۳۳ میلیون و ۷۰۴ هزار است.

و ۲۷۶ دلار رسیده است که در مدت مشابه سال قبل این مدیر پایانه مرزی بازرگان تاکید کرد: سال گذشته به علت میزان ۵۰ میلیون و ۷۲۵ هزار و ۸۸۹ دلار بود.

وی افزود: کالاهای وارداتی شامل انواع ماشین‌آلات مدت مشابه سال گذشته هفت هزار و ۳۸۰ دستگاه است.

صنعتی، مصنوعات از چدن و آهن یا فولاد، آلومینیوم، اکبرزاده اظهار داشت: عمده کالاهای صادراتی در این مواد پلاستیکی، وسایل نقلیه زمینی، عصاره رنگ و مرکب، مدت شامل محصولات کشاورزی و پتروشیمی و مصنوعات سنگی و فلزی بود که به کشورهای آسیایی و اسکلت فلزی، انواع چسب، انواع رنگ، سنگ فلز جوش، اروپایی صادر شد.

خاکستر، کانوچو و اشیای ساخته شده از آن و انواع پارچه وی عمده کالاهای وارداتی از طریق این پایانه مرزی را نیز انواع ماشین آلات صنعتی، MDF، موز، رنگ، لوازم است که از طریق مرز بازرگان وارد کشور شده است. و قطعات یدکی عنوان کرد.

مدیرکل گمرک بازرگان ادامه داد: تعداد اظهارنامه‌های وی اضافه کرد: در این مدت ۷۱ هزار و ۷۴ مسافر از این مرز تردد داشته که از این تعداد ۳۸ هزار و ۹۸۴ نفر صادر شده از این گمرک نیز، سه و ۱۲۱ مورد است که در مسافر ایرانی و ۲۲ هزار و ۹۰ نفر مسافر خارجی بودند.

مدت مشابه سال قبل این تعداد یک هزار و ۴۶ مورد بود. اکبرزاده گفت: این در حالی است که در مدت مشابه سال قبل هفت هزار و ۳۸۰ نفر از این مرز تردد داشتند. بازگیر همچنین به فعالیت بخش ترانزیت در گمرک آذربایجان غربی دارای پنج پایانه مرزی شامل بازرگان در ماکو، رازی خوی و سرو ارومیه در مرز ترکیه، صنم بازرگان نیز اشاره کرد و گفت: در این مدت ۵۷۷ هزار و ۵۷۷ پلدشت در مرز نخجوان و تمرچین پیرانشهر در مرز عراق است.

۹۵۴ تن کالا از طریق این مرز به صورت ترانزیت ورودی کل پایانه‌های مرزی کشور ۲۲ مورد است که حدود یک چهارم آنها در آذربایجان غربی قرار دارد؛ گمرک خارجی و کارنه تیر انجام گرفته است و ارزش دلاری آن نیز بازرگان یکی از مبادی سه گانه تجارت مرزی ایران و ترکیه به شمار می‌رود و در شمال آذربایجان غربی واقع ۲ میلیارد و ۸۴۹ میلیون و ۹۵۰ هزار و ۷۰۴ دلار می باشد.

وی اظهار داشت: در این رابطه ۱۹ هزار و ۴۵۵ مورد

اظهارنامه صادر شده است.

متوسط سرانه دریافتی ایتام در ماکو در صدر

میانگین کشوری قرار گرفت

به گزارش آوای آزاد- رییس کمیته امداد امام خمینی ماکو با اشاره به اینکه میزان مساعدت حامیان در مدیر کل گمرک بازرگان ترانزیت داخلی را هم ۳۱۰ تن سال جاری نسبت به مشابه سال قبل ۱۹۶ درصد رشد دارد، گفت: به همت حامیان اکرام ایتام متوسط سرانه دریافتی نقد ایتام در این شهرستان در صدر میانگین کشوری قرار گرفت.

۶۵ میلیون و ۹۰ هزار و ۴۱۶ دلار می باشد و ۶۳۶ مورد نیز در محمد محمدنژاد در گفت و گو با خبرنگار آوای آزاد اظهار داشت: از ابتدای سال جاری تاکنون بیش از ۱۱ این مورد اظهار نامه صادر شده است.

حدود یک چهارم از کل پایانه‌های مرزی کشور در آذربایجان غربی قرار دارد و این استان دارای پنج پایانه مرزی شامل بازرگان ماکو، رازی خوی و سرو ارومیه در مرز ترکیه، صنم بلاغی پلدشت در مرز نخجوان و تمرچین پیرانشهر در مرز عراق است.

گمرک بازرگان یکی از مبادی سه گانه تجارت مرزی ایران و ترکیه به شمار می‌رود که به صورت شبانه‌روزی در شمال آذربایجان غربی فعال است؛ این مرز که دروازه ورود ایران به کشورهای اروپایی به شمار می‌رود، در فاصله یک کیلومتری شهر بازرگان از توابع شهرستان ماکو در آذربایجان غربی قرار دارد.

گمرک بازرگان در سال ۱۳۰۵ شمسی راه‌اندازی شد و اشتغال در سال جاری بهره مند شدند. تنها مرز ۲۴ ساعته و بین‌المللی مابین ایران و ترکیه است. کل جمعیت تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) ماکو با احتساب این افراد جدید ۲ هزار و ۶۷۰ آذربایجان غربی ۹۶۷ کیلومتر مرز مشترک با ترکیه، عراق خانوار با پنج هزار و ۵۲۳ نفر جمعیت است که نسبت به جمعیت شهرستان از لحاظ خانوار ۸۵۰ و جمعیت و نخجوان دارد.

در قالب طرح تبصره ۱۴ تحت حمایت قرار گرفتند که این افراد تنها از خدمات ۲ برابری یارانه، وام‌های گمرک بازرگان در سال جاری بهره مند شدند.

تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) ماکو با احتساب این افراد جدید ۲ هزار و ۶۷۰ آذربایجان غربی ۹۶۷ کیلومتر مرز مشترک با ترکیه، عراق خانوار با پنج هزار و ۵۲۳ نفر جمعیت است که نسبت به جمعیت شهرستان از لحاظ خانوار ۸۵۰ و جمعیت و نخجوان دارد.

احداث ۵ واحد تولیدی صنعتی در منطقه آزاد ماکو آغاز شد

انجام شده را سه هزار و ۸۱۰ میلیارد ریال اعلام کرد. داد و گفت: این پروژه در ادامه گسترش واحد تولیدی و افزود: با بهره برداری از این پروژه‌ها برای ۵۴۵ نفر فرسازان که زمانی وارد کننده فر بودند و امروز به تولید کننده داخلی تبدیل شده اند، انجام می شود.

وی با اشاره به کلنگ زنی پروژه شرکت بسپار فوم وی با بیان اینکه ۶۶۰ میلیارد ریال برای این پروژه هشتی اضافه کرد: حجم سرمایه گذاری این پروژه توسط بخش خصوصی سرمایه گذاری شده است، ۸۰۰ میلیارد ریال و برای ۵۰ نفر اشتغال ایجاد بیان داشت: با بهره برداری از این پروژه برای ۲۰۰ نفر خواهد شد.

وی با بیان اینکه پروژه تولید بیودیزل، با پایه دانش عبدالرحیمی با اشاره به توسعه شرکت پوشاک بنیان به عنوان تولید کننده سوخت از روغن های گستربرسام نیز گفت: عملیات اجرایی فاز توسعه

ای این شرکت نیز با سرمایه گذاری هزار میلیارد ریالی در شهرک صنعتی صنایع سبک و اشتغالزایی ۱۷۰ نفر امروز آغاز شد. وی به سرمایه گذاری خارجی ۴ میلیون دلاری شرکت آریاورنا در زمینه تولید پودر میکرونیزه کربنات کلسیم نیز اشاره کرد و بیان داشت: عملیات اجرایی این واحد تولیدی در شهرک صنایع سنگین و با اشتغالزایی ۹۷ نفر امروز آغاز می شود.

وی اضافه کرد: در شهرک صنعتی صنایع سبک در سال ۹۸ تعداد ۱۲ واحد تولیدی در حال احداث و یا فعالیت بودند که این

میزان امروز به ۶۳ واحد ارتقا پیدا کرده است. منطقه آزاد ماکو بزرگترین منطقه آزاد کشور شامل شهرستان های ماکو، شوط و پلدشت که در شمال استان آذربایجان غربی واقع شده است.

سوخته نیز ۳۵۰ میلیارد ریال سرمایه گذاری توسط بخش خصوصی انجام گرفته است، افزود: با بهره برداری از این پروژه برای ۲۲ نفر اشتغال مستقیم ایجاد می شود.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد ماکو از آغاز عملیات اجرایی پروژه شرکت صنعت فرسازان ماکو نیز خبر

عملیات اجرایی چهار واحد تولیدی و صنعتی در شهرک صنایع سبک و یک واحد نیز در شهرک سنگین منطقه آزاد ماکو با حضور مدیرعامل سازمان منطقه آزاد ماکو، امام جمعه، فرماندار، نماینده مردم منطقه آزاد و چالدران در مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسوولان منطقه ای آغاز شد.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد ماکو در آیین آغاز عملیات چهار پروژه سرمایه گذاری بخش خصوصی در شهرک صنایع سبک منطقه آزاد ماکو اظهار داشت: سرمایه گذاری های امروز در زمینه تولید بیودیزل (سوخت زیستی)، انواع فوم و اسفنج صنعتی برای صنایع مبل

سازی، تولید کربنات کلسیم، لوازم خانگی و پوشاک است که ۱۰۰ درصد توسط بخش خصوصی در شهرک صنایع سبک منطقه آزاد ماکو عملیات احداث آنها شروع می شود.

محمدرضا عبدالرحیمی حجم سرمایه گذاری های



مقوق بدانیم

چک های زیر قابل شکایت کیفری نیستند:

- ۱- چک دارای سر رسید (وعده دار)
- ۲- چک بدون تاریخ (تاریخ سفید)
- ۳- چک سفید امضاء
- ۴- چکی که در آن یا به صورت توافق جداگانه ای، مشروط باشد
- ۵- چک بابت تضمین
- ۶- چکی که بابت معاملات نامشروع مثل بهره ربوی صادر شده است.



در شکایت چک بلامحل در هر زمانی که صادر کننده ی چک، وجه چک و خسارات را بپردازد، رسیدگی کیفری متوقف می شود و در صورت صدور حکم نیز حکم اجرا

نمی شود و اگر در حال اجرا باشد اجرا متوقف می شود.

شکایت کیفری چک بلامحل فقط علیه صادر کننده ی چک قابل تصور است نه ضامن و ظهر نویس.

اگر چک به نمایندگی صادر شود مسوولیت کیفری بر عهده ی شخص نماینده است مگر آنکه ثابت کند عدم پرداخت ناشی از فعل اصیل یا نماینده ی بعدی او بوده است که در این صورت ایشان مسوولیت کیفری خواهد داشت.

عباس نژاد قاضی داد گستر شوط

بیش از ۳ هزار و ۵۰۰ واحد روستایی در ماکو

نیازمند مقاوم سازی است

به گزارش آوای آزاد- رییس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی ماکو با اشاره به اینکه هشت هزار و ۴۷ واحد مسکونی روستایی در این شهرستان وجود دارد، گفت: از این تعداد سه هزار و ۵۴۷ واحد مسکن در این شهرستان نیازمند مقاوم سازی است.

سید حیدر طالب زاده در گفت و گو با خبرنگار آوای آزاد اظهار داشت: از این تعداد نیز چهار هزار و ۵۰۰ واحد مسکن از طریق تسهیلات طرح ویژه در ماکو مقاوم سازی شده است.

وی افزود: تسهیلات مقاوم سازی مسکن در شهرستان به مبلغ یک میلیارد ریال با نرخ سود بانکی ۵ درصد و باز پرداخت ۲۰ ساله با ضمانت سفته زنجیره ای با احتساب دوران ساخت در روستاها و شهر بازارگان قابل پرداخت است و متقاضیان جهت بهره مندی از این نوع تسهیلات می توانند به بنیاد مسکن شهرستان مراجعه کنند.

رییس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی ماکو در ادامه با بیان اینکه کمک های بلاعوض برای خانوارهای روستایی دارای ۲ فرد معلول تحت پوشش بهزیستی ۸۵۰ میلیون ریال، برای ایام ساکن در روستاها مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال و برای افراد بد مسکن روستایی با اولویت افراد تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی مبلغ ۳۰۰ میلیون ریال است، ادامه داد: همچنین ارائه نقشه ساختمانی، نظارت ناظرین نظام فنی روستایی توسط بنیاد مسکن و صدور پروانه توسط دهیاری و برای سایر اقشار کم درآمد روستایی مبلغ ۸۰ میلیون ریال (ارائه نقشه های ساختمانی توسط بنیاد مسکن) بصورت رایگان صادر می شود.

وی گفت: متقاضیان جهت برخورداری از تسهیلات مذکور با مراجعه به دهیاری روستا و اخذ پروانه ساختمانی به بنیاد مسکن انقلاب اسلامی ماکو مراجعه فرمایند.

طالب زاده در ادامه بیان اینکه شاخص تهیه و اجرای طرح هادی روستاهای بالای ۲۰ خانوار است، یادآوری کرد: از ۸۵ روستای بالای ۲۰ خانوار شهرستان برای تمامی روستاها طرح هادی تهیه شده و صد در صد روستاهای بالای ۲۰ خانوار شهرستان دارای طرح هادی روستایی هستند.

وی افزود: در خصوص اجرای طرح هادی که شامل بهسازی محیط روستاها و اجرای جوب و جدول، پیاده روسازی، سنگفرش و آسفالت معابر است در ۲۷ روستا انجام یافته که دو روستای میلان و باشکند در حال اجرا هستند.

چگونه از شر جوشهای سر سیاه خلاص شویم



روش های پزشکی برای از بین بردن جوشهای سر سیاه

روش ها و روش های پزشکی بسیاری وجود دارد که به خلاص شدن از جوشهای سر سیاه بینی کمک می کند، از جمله:

داروهای بدون نسخه: از داروهای ضد جوش می توان برای درمان جوش های سر سیاه استفاده کرد، زیرا این مواد حاوی موادی مانند سالیسیلیک اسید، بنزوئیل پراکسید و رزورسینول هستند که به صورت کرم یا ژل در دسترس هستند که با از بین بردن باکتری ها، کاهش چربی پوست و خلاص شدن از شر سلولهای مرده پوست کمک کننده هستند.

لایه برداری شیمیایی: لایه برداری شیمیایی با از بین بردن سلولهای پوستی مرده که جوشهای سر سیاه را تشکیل می دهند، کمک می کند.

این روش با استفاده از محلول شیمیایی روی پوست برای از بین بردن لایه بالایی پوست انجام می شود و لایه نرم زیر آن قرار می گیرد. لایه برداری متوسط بدون نیاز به نسخه پزشکی در دسترس است، با این وجود لایه برداری شیمیایی قوی وجود دارد که توسط متخصص پوست انجام می شود.

راه های طبیعی برای از بین بردن جوشهای سر سیاه

چای سبز، خیار، و ژلاتین

ژلاتین برای افزایش خاصیت ارتجاعی پوست کمک می کند، به این منظور پوست آن را پوست کنده و به عنوان خنک کننده و مرطوب کننده استفاده کنید

لازم به ذکر است که افزودن چای سبز باعث کاهش قرمزی و التهاب ناشی از آکنه و سلولهای پوستی می شود، بنابراین به عنوان حاوی آنتی اکسیدان است، و راه این است:

مواد تشکیل دهنده:

۱ قاشق غذاخوری پودر ژلاتین .

دو قاشق غذاخوری چای سبز.

دو قاشق غذاخوری آب خیار.

یک سوم فنجان آب.

طرز تهیه:

آب را به مدت ۱۵ ثانیه گرم کنید و سپس ژلاتین را با آن مخلوط کنید.

مواد را با هم مخلوط کنید تا مخلوط شود.

مخلوط را روی صورت قرار دهید، بگذارید ۲۰ دقیقه بماند، سپس پوست آن را بگیرید.

صورت را با آب سرد بشوید.

این روش را هفته ای یک بار تکرار کنید.

جو دوسر و ماست برای از بین بردن جوشهای سر سیاه

مخلوطی از بلغور جو دوسر و شیر برای به دست آوردن پوست بدون جوش سر سیاه مناسب است و روش کار به این صورت است:

مواد تشکیل دهنده:

دو قاشق غذاخوری بلغور جو دوسر.

سه قاشق غذاخوری ماست .

مقدار کمی آبلیمو.

مقدار کمی روغن زیتون.

طرز تهیه:

مواد را با هم مخلوط کنید تا خمیر شود.

خمیر را روی پوست قرار دهید و بگذارید چند دقیقه بماند.

صورت را با آب بشوید.

داروخانه



۴-بیمار باید از قطع ناگهانی مصرف دارو خودداری کند، در صورت نیاز به قطع باید با مشورت پزشک و

به تدریج صورت گیرد.

۵-بیمار باید در صورت

بروز علائمی مانند

تغییرات بینایی، درد

و ضعف عضلانی، عدم

تعادل، گیجی، مشکلات

حافظه، بروز تشنج، تنگی

نفس، افزایش وزن ناگهانی و تورم دست ها و پاها، ضربان قلب تند، تب و لرز، گلو

درد، زخم پوستی، بی خوابی، مشکل در صحبت کردن و تغییر خلق فورا به پزشک

اطلاع دهد.

۶-برای اینکه اثر کامل دارو ایجاد شود، مصرف هیچ دوزی فراموش نشود، در

صورت فراموش کردن هر چه زودتر دوز فراموش شده مصرف شود، اگر نزدیک

به دوز بعدی دارو بود دوز فراموش شده کنار گذاشته شود و از مصرف همزمان

دو دوز دارو خودداری گردد.

کتاب توصیه های دارویی تالیف گروه نویسندگان به سرپرستی دکتر خیرالله

غلامی و دکتر محمدرضا جوادی

پرگابالین (Pregabalin):

این دارو در اختلال اضطراب عمومی، فیبرومیالژیا، دردهای نوروپاتیک، درد بعد از عمل جراحی، سندرم پای بی قرار، صرع، علائم وازوموتور مرتبط با قاعدگی، خارش مزمن و سرفه مزمن تجویز می شود.

اسامی تجاری و اشکال دارویی موجود در کشور:

لایریکا (Lyrica)، لایریبور (Lyriren)

۵۰، ۷۵، ۱۰۰، ۱۵۰، ۲۰۰، ۲۲۵، ۳۰۰ Cap mg

توصیه به بیماران:

۱-دارو را می توان با یا بدون غذا مصرف کرد ولی هر شکل مصرفی که انتخاب شود همیشه باید به همان شکل مصرف شود یعنی یا همیشه با غذا یا همیشه بدون غذا

۲-بیمار باید از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند پرهیز کند زیرا دارو ممکن است باعث سرگیجه، تاری دید و خواب آلودگی شود.

۳-بیمار در طول مدت مصرف این دارو نباید الکل مصرف کند.



مادری در زیر باران فریاد می زند

ممیدرضا نظری

مردی با موی سپید، به یاد همسر از دست رفته اش، به صورت زن و لباس زیبایش نگاه می کند و سرش را به شیشه واگن تکیه می دهد و از ته دل ناله سر می دهد: "ای روزگار!..."

پدري پير، بي توجه به مسافران حاضر در قطار، در جستجوی آرامش قلبی، دستش را روی سینه می گذارد و در سکوت لبخند می زند و زیر لب زمزمه می کند: "الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ... الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا بَدَّلْنَا قُلُوبَنَا بِعَدُوِّ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ..."

مادر به اندک مواد غذایی باقی مانده در آشپزخانه محقرش فکر می کند که با آن ها می تواند امروز هم شکم کودکش را سیر کند: "گشنه ای عزیزم؟ مادر فدات بشه! الان می رسیم خونه برات آش می پزم که زودی خوب بشی!"

... قطار همچنان به نرمی به سوی ایستگاه بعدی پیش می رود و دیگر مسافران را و می دارد که باز هم در اندیشه های تلخ و شیرین خود غوطه ور شوند... چند لحظه بعد، صدای ترمز و توقف قطار به گوش می رسد و مادر و کودک و تعدادی دیگر از مسافران از واگن خارج می شوند. زن میانسال به آرامی از روی صندلی بلند می شود. زمان توقف قطار کوتاه است و او باید هر چه سریع تر از یکی از درهای واگن پیاده شود. زن سعی می کند راهی برای خروج از قطار بیابد، اما نمی تواند و در بسته می شود و او در واگن می ماند و کیف چرمی اش روی سنگفرش سکوی ایستگاه می افتد. چندتن از مسافران به یکباره و با حسرت، فریاد می زنند: "کیف!..."

اما قطار به حرکت در می آید و هر لحظه از ایستگاه فاصله می گیرد و دور و دورتر می شود...

چند لحظه بعد، دست استخوانی زنی، کیف را از روی سکو بر می دارد. اکنون ایستگاه مترو خلوت است و مادر و دختر با فاصله از تونل و ریل قطار، بر روی صندلی های روی سکو نشسته اند. کودک با چشم های بی رمق خود، به دست های مادرش خیره می شود که در جستجوی رد و نشانی از صاحب شی پیدا شده، زیپ کیف را می گشاید؛ کیفی گرانبها که همه محتویاتش چند اسکناس معمولی و چند عکس و نامه قدیمی و پوشیده از طرف پسری از دیار غربت، به مادری تنها و نابینا است؛ پسری در سرزمینی دور، در آن سوی آب ها و اقیانوس ها...

زن به یکباره و از درون می شکنند و دنیا بر سرش آوار می شود. او صورتش را بر می گرداند و به سمت دیگر ایستگاه خیره می شود تا کودک چهره اش را نبیند. انگار درست در همین زمان، زمین دهان باز می کند و انسانی...

... اینک در بارش شدید باران بهاری آسمان شهرم و در گوشه ای از قبرستان سرد و غمگین دیارم، مادری دلشکسته بر مزار دخترک مهربان و شیرین زبانش نشسته و اشک ماتم می ریزد. او به ویروس مرگبار و واکنشی می اندیشد که قرار بود در این سرزمین بزرگ ساخته و یا از دیاری دور به کشور وارد شود، اما افسوس که ویروس به ریه ها و تمام وجود دختر کوچکش حمله ور شد و کمتر از پانزده روز او را به کام مرگ کشاند؛ ویروسی که شاید اینک پشت در کمین کرده تا اندام نحیف و ریه های ضعیف من و ما را نیز نشانه رود و...

مادر با دست های لرزان، سنگ قبر مقابلش را می شوید و در خیال خود سر بر قلب دلبندش می گذارد و خاطرات شیرین گذشته در ذهن و در مقابل چشمان گریانیش به نمایش در می آید؛ با امیدواری و آرامش به صورت زیبا و کوچک دخترش لبخند می زند و به یکباره او را در آغوش می گیرد: "خیلی زود خوب میشی ای شیطان بلا! فقط باید استراحت کنی و..."

پایان قسمت سوم



با یا تیلار

قسمت هفدهم

یا زار: بهمن نصیرزاده (آراز)

عزیزینم سارا یا
شاهلار واردی سارا یا
دوشونجه لی سوزلری
آت گونه شه، سار آ یا

عزیزینم اوستوندو
آشای یوغ، اوستوندو
چوغ گوونمه اوزونه
ال وار الدن اوستوندو

عزیزینم یئللندی
یئل ووردو شال یئللندی
من آغزیمی آپما میش
اوز تورشاتدی یئللندی

عزیزینم اولاردی
ایلقارین دوز اولاردی
چیسکین دومان سیس وافتی
قوردلار یامان اولاردی

عزیزینم یوفلادی
یار کونلومو یوفلادی
من سنوکیدن سوز آپدیم
مورگوله دی یوفلادی

عزیزینم ایچردی
چوغ یئییب چوغ ایچردی
فانیم واردی کورورسن
دیش آرواتدی، ایچ اردی

عزیزینم قاناتدی
قوشا هوس قاناتدی
ال دیمه میش یاراما
چارپازلادی، قان آتدی

عزیزینم یوفاری
تئز بویورما یوفاری
بافان سنه قینایار
یادا سویلار یوغ عاری

عزیزینم شیمشکدی
داغدا چالان شیمشکدی
چالادی چاپدی گومروکو
اوتاغیندا شیمشکدی

سفر با اتوبوس در شرایط مختلف و نکات مهم در طول سفر

سفر با اتوبوس یکی از روش های مسافرتی می باشد که به دلیل دارا بودن قیمت پایین تر و همچنین امنیت بالا مورد استفاده و استقبال بسیاری از جهانگردان و ایرانیان قرار می گیرد. البته باید یادآور شد که رعایت برخی از نکات می تواند سفر با اتوبوس را برای مسافرانی که قصد مسافرت به شهرهای مختلف را دارند راحت تر و ایمن تر کند.

سفر با اتوبوس در ایام کرونا

ایام کرونایی و شیوع بی وقفه این بیماری در سراسر جهان موجب آن شده است که بسیاری از افراد با مشکلات مختلفی مانند انجام سفر توسط اتوبوس روبرو شوند.

سفر با اتوبوس در کرونا از جمله خطرناک ترین روش های مسافرتی محسوب می گردد؛ باید توجه داشت که در صورت عدم وجود تهویه مناسب در داخل اتوبوس احتمال ابتلای سایر مسافران نیز به بیماری کرونا وجود دارد. اما رعایت برخی از نکات در هنگام سفر با اتوبوس می تواند از ابتلا به بیماری کرونا توسط سایر مسافرانی که این بیماری را دارند پیشگیری نماید. از جمله این موارد می توان به نکات زیر اشاره نمود.

- * همراه داشتن وسایل محافظتی مانند ماسک
- * شستشوی دست و رعایت پروتکل های بهداشتی
- * استفاده از غذا و خوراک در محیط بیرون اتوبوس
- * استفاده از اتوبوس هایی که دارای سیستم تهویه مناسبی هستند.

* کاهش تعداد صفر به حداقل ممکن.
البته باید گفت موارد دیگری نیز می تواند ایمنی سفر در دوران کرونا را به بهترین شکل ممکن تامین کند. از جمله آنکه فرد مسافر با استفاده از دو ماسک و یا افزایش رعایت پروتکل های ایمنی امکان ابتلا به این بیماری را به حداقل ممکن کاهش دهد.

سفر با اتوبوس در نوروز

عید باستانی نوروز و تعطیلات ای که معمولاً به همراه دارد زمینه ساز انجام سفرهای مختلف به قسمتهای جغرافیای گوناگون ایران می باشد. از طرف دیگر برگزاری تورهای خارجی به وسیله انجام مسافرت با اتوبوس نیست زمینه ساز سفر با اتوبوس در نوروز است.

اما باید توجه داشت که رعایت برخی از موارد مانند موارد زیر می تواند سفر با اتوبوس را در ایام نوروز با لذت بیشتری همراه سازد و همچنین امکان ایجاد مشکل را برای مسافران به حداقل ممکن برساند. همراه داشتن لوازم گرمایشی و سرمایشی در حد امکان (مانند پنکه های مسافرتی کوچک که قابلیت استفاده توسط پاور بانک را دارا می باشند و یا استفاده از کیسه های آب گرم که امکان شارژ مجدد آب گرم آنها در طول مسیر فراهم می باشد)

همراه بردن غذایی مناسب و خانگی برای سفرهای کوتاه مدت و استفاده از کنسرو سالم و دارای تاریخ انقضای طولانی برای سفرهای طولانی تر.

همراه داشتن مقداری وجه نقد برای پرداخت برخی از خرید های بین راهی مانند خرید اغذیه های ساده و تنقلات برای کودکان.

تهیه یک لیست برای همراه بردن موارد مورد نیاز مانند بالش مسافرتی و یا پتوی مسافرتی تهیه و همراه بردن برخی از داروها مانند داروهای مربوط به سرگیجه و تهوع و همچنین داروهایی که معمولاً افراد در طی ماه یا سال های گذشته از آنها استفاده کرده اند.

تهیه مقداری آب و یا غذایی که احتمال نیاز به آن در طول مسیر از طرف رده مسافر داده شده است. البته برخی از نکات دیگر مانند موارد شخصی نیز می تواند در انجام سفر راحت تر با اتوبوس در ایام نوروز تاثیر داشته باشد؛ از جمله آنکه افراد کهنسال می توانند لوازم مورد نیاز خود را جهت انجام امورات شخصی به همراه داشته باشند تا در طول سفر دچار مشکل خاصی نگردند.

سفر با اتوبوس در فصول مختلف

سفر با اتوبوس در طی فصول مختلف از جمله مشکلاتی است که معمولاً مسافران با آن دست و پنجه نرم می کنند. از این رو می توان گفت به همراه داشتن لوازم مورد نیاز هر فصل و استفاده از غذاهایی که می تواند در طی سفر احتمال ابتلا به بیماری های مختلف را مانده بیماری گوارشی را در حد امکان کاهش دهد می تواند سفر بسیار خوبی را به همراه داشته باشد.

همچنین برخی از افراد در فصول گرم سال دچار مشکلاتی مانند افزایش مقدار فشار خون می گردند از این رو توصیه می گردد که چنین افرادی از به همراه داشتن قرص فشار خون و یا مواردی نظیر آن اطمینان کافی را داشته باشند.

گفتنی است که مبتلایان به برخی از بیماری ها مانند بیماری قند خون بایستی در طول سفر با اتوبوس مقدار بیشتری از داروهای مورد نیاز خود را به همراه داشته باشند، چرا که احتمال دارد در طی مسیر اتوبوس حامل مسافر دچار مشکلاتی مانند خرابی و یا پنجره ی گردد که در این صورت فرد مسافر از بابت همراه داشتن داروی مورد نیاز خود اطمینان کافی را خواهد داشت.

با این ۱۰ روش دیگر به کاروانش نمی روید!!

قسمت پایانی



بعد از شستن سقف ماشین به سراغ صندلی ها بروید و صندلی های اتومبیل را بخارشور بکشید دقت کنید همه ی درزهای صندلی و اتومبیل را بخارشور بکشید. بعد از اینکه سقف و صندلی ها را تمیز کردید با دستمال نمدار تمام قسمت های در و داشبورد و جلو و فرمان اتومبیل را تمیز کنید و با روغن مخصوص به وسیله ی اسفنج روی آن بکشید تا هم براق و تمیز شود و گرد و غبار کمتری روی آن ها بنشیند.

بعد از آن به سراغ بدنه ی خودرو می رویم. برای تمیز شدن بدنه مقداری شامپو را داخل آب درون ظرفی بریزید و با هم مخلوط کنید. و با برس های نرمی روی بدنه ی خودرو بکشید و بهتر است این کار را سریع انجام بدهید تا کف های روی خودرو خشک نشوند و بعد از کشیدن کف آن را آبکشی کنید.

انواع جهانگردی و گردشگری فرهنگی

گروهی از انواع گردشگری و جهانگردی فرهنگی وجود دارد، از جمله

گردشگری میراثی: این نوع ارتباط تنگاتنگی با جهانگردی دارد که به طبیعت یا بوم گردی بستگی دارد. مانند میراث ساخته شده، سایت های معماری، میراث جهانی، بناهای یادبود یا میراث فرهنگی، که شامل موزه ها، کتابخانه ها، یا برای کسب اطلاعات در مورد ادبیات، هنرها و فرهنگ های محلی یک منطقه خاص است.

گردشگری در شهرهای فرهنگی: یا تورهای فرهنگی مانند گشت و گذار در یکی از شهرهای کلاسیک توریستی. گردشگری و سنت های قومی: مانند یادگیری در مورد سنت های فرهنگ های محلی و تنوع قومی منطقه.

جشنواره های توریستی: مانند شرکت در جشنواره ها و رویدادهای فرهنگی، یا رویدادهای موسیقی، یا هنرهای زیبا. مسیرهای گردشگری مذهبی و زیارتی: در بازدید از اماکن مذهبی برای اهداف مذهبی یا اهداف دیگر نهفته است.

گردشگری خلاق: یا فرهنگ خلاقانه؛ مانند حضور در فعالیت های فرهنگی و هنری سنتی، صنایع فرهنگی یا تولیدات سمعی و بصری یک منطقه.

آموزش کیک لیمو و گردو با استفاده از مواد ساده

کیک لیمو و گردو

مدت زمان آماده سازی اجزا	پانزده دقیقه
زمان پخت	سی و پنج دقیقه
کافی برای	هشت نفر

اگر می خواهید یک کیک خوش طعم و پر فایده را در منزل و با استفاده از مواد اولیه ساده تهیه کنید، کیک لیمو و گردو یکی از انتخاب های جالب خواهد بود. در ادامه با ما همراه باشید تا شیوه تهیه این کیک را با هم مرور کنیم.



مواد تشکیل دهنده کیک لیمو و گردو یک و یک چهارم فنجان آرد، دو قاشق چای خوری بیکینگ پودر، یک چهارم قاشق چای خوری نمک، یک قاشق چای خوری جوش شیرین، نصف فنجان کره نرم، یک فنجان و یک سوم فنجان شکر، چهار عدد تخم مرغ بزرگ، یک قاشق غذاخوری پوست لیمو، یک سوم فنجان آب لیمو، فنجان ماست شیر، یک فنجان گردوی خرد شده.

تخم مرغ را اضافه کرده و به مدت سه دقیقه هم بزنید. پوست لیمو، آرد و یک چهارم فنجان آب لیمو را اضافه کنید، سپس شیر و مغز گردو را اضافه کنید و با سرعت متوسط برای یک دقیقه اجرا کنید. مایه را داخل سینی بریزید. قرار دادن سینی در فر به مدت سی و پنج تا چهل دقیقه. کیک را از فر خارج کرده و روی توری فلزی قرار دهید تا کمی خنک شود. بقیه شکر و آبلیمو را در قابلمه کوچکی بریزید و قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید تا شکر ذوب شود. شربت را روی کیک پخش کنید، کیک را بگذارید تا کاملاً سرد شود و سپس آن را سرو کنید.

نحوه استفاده از زنجبیل برای لاغری سریع



زنجبیل با لیمو

نوشیدن لیمو با زنجبیل برای لاغری سریع می تواند مفید باشد، زیرا لیمو اشتها را سرکوب می کند، علاوه بر این حاوی مقدار زیادی ویتامین C است. بنابراین، نوشیدن زنجبیل با لیمو دو یا سه بار در روز باعث افزایش رطوبت بدن می شود، احساس سیری را برای مدت طولانی ایجاد می کند و به کاهش اشتها کمک می کند، که ممکن است به کاهش وزن کمک کند.

سرکه سیب با زنجبیل برای لاغری سریع

سرکه سیب علاوه بر خاصیت آنتی اکسیدانی به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند و می توان جای زنجبیل را با دم کردن کیسه جای زنجبیل در آب داغ و انتظار برای خنک شدن تهیه کرد و سپس دو قاشق غذاخوری سرکه سیب به آن اضافه کرد. سرکه سیب را به عنوان نوشیدنی بخورید، لازم به ذکر است که بهتر است سرکه سیب را در جای زنجبیل هنگامی که دمای بالایی دارد نریزید، زیرا گرما ممکن است باکتری های مفید سرکه سیب را که برای به دست آوردن فواید آن ضروری است از بین ببرد و می توانید به دم کرده جای زنجبیل کمی عسل یا آب لیمو اضافه کنید و یک بار آن را بنوشید.

بیشترین بهره را از نوشیدنی زنجبیل همراه با سرکه سیب ببرید، توصیه می شود صبح ها قبل از خوردن صبحانه آن را بنوشید.

چای سبز و زنجبیل

زنجبیل ساییده شده را می توان به جای سبز داغ به عنوان راهی برای ترکیب اثرات قوی هر دو ماده اضافه کرد و این نوشیدنی را می توان یک یا دو بار در روز مصرف کرد، با توجه به اینکه چای سبز حاوی کافئین است.

راه های دیگر استفاده از زنجبیل برای لاغری سریع از زنجبیل غیر از آنچه قبلاً ذکر شد، می توان در بسیاری از پوست های مختلف نیز استفاده کرد و از مهمترین آنها موارد زیر را ذکر می کنیم: زنجبیل تازه را به آب میوه های مختلف یا میلک شیک اضافه کنید. زنجبیل تازه یا آسیاب شده را به سس سالاد اضافه کنید. برای جاشنی ماهی خود از زنجبیل تازه یا خشک استفاده کنید.

فواید عمومی زنجبیل

زنجبیل به طور گسترده ای در صنعت داروسازی مورد استفاده قرار می گیرد و از جمله مزایای آن برای سلامتی: کاهش حالت تهوع، درد و التهاب است و با ویژگی افزودن آن به بسیاری از غذاها یا نوشیدن آن به صورت چای و بسیاری موارد دیگر مشخص می شود، زنجبیل بسیاری از مزایای سلامتی را برای بدن فراهم می کند و ما از مهمترین آنها موارد زیر را ذکر می کنیم:

ناراحتی معده را برطرف می کند، التهاب را کاهش می دهد. قند خون را کاهش می دهد، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. گرفتگی های قاعدگی را برطرف می کند، از سرماخوردگی محافظت می کند.

مواد تشکیل دهنده کیک لیمو و گردو

یک و یک چهارم فنجان آرد، دو قاشق چای خوری بیکینگ پودر، یک چهارم قاشق چای خوری نمک، یک قاشق چای خوری جوش شیرین، نصف فنجان کره نرم، یک فنجان و یک سوم فنجان شکر، چهار عدد تخم مرغ بزرگ، یک قاشق غذاخوری پوست لیمو، یک سوم فنجان آب لیمو، فنجان ماست شیر، یک فنجان گردوی خرد شده.

طرز تهیه کیک لیمو و گردو

گریل را در وسط فر نصب کنید و فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. یک سینی به اندازه بزرگ بیاورید و سینی را با کاغذ شیرینی پزی بپوشانید و آن را با آرد بپوشانید. آرد، بیکینگ پودر، نمک و جوش شیرین را روی یک تکه کاغذ پوست یا یک صفحه عمیق الک کنید. کره و یک فنجان شکر را در ظرف مخلوط کن بریزید، مخلوط کن را ثابت کرده و به مدت سه دقیقه با سرعت متوسط اجرا کنید.

فواید جوشانده جعفری برای روده بزرگ از جمله کاهش نفخ و رفع سوء هاضمه

فواید جوشانده جعفری برای روده بزرگ

جعفری برای روده بزرگ و کارکرد خوب آن کمک می کند؛ همچنین جعفری به این دلیل که خاصیت دفع گاز دارد و باعث تولید صفرا و آب معده می شود نفخ را کاهش می دهد و به تسکین و درد می انجامد. همچنین جعفری به بهبود هضم غذا، از بین بردن گاز، یبوست، نفخ، سوء هاضمه و حالت تهوع کمک می کند.

فواید عمومی جعفری

جعفری فواید زیادی برای سلامتی دارد، از جمله موارد زیر:

سطح قند خون را کنترل می کند: از جعفری برای کمک به کاهش سطح قند خون استفاده می شود، زیرا برخی مطالعات تایید کرده اند که جعفری دارای خواص ضد دیابت است که می تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند. مطالعات نشان داده است که دادن جعفری به موش های دیابتی به بهبود سلامت کبد و کاهش سطح قند خون کمک کرد؛ با این حال، تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا خواص جعفری برای کاهش قند خون در انسان اعمال می شود، لازم است.

کمک به تنظیم قاعدگی: جوشانده جعفری به عنوان یک داروی طبیعی برای درمان مسائل مربوط به سطح قاعدگی و هورمون ها استفاده می شود، زیرا حاوی ترکیباتی است که می تواند بر تولید استروژن تأثیر بگذارد تا به تعادل هورمون ها کمک کند، اما تحقیقات در مورد تأثیر جعفری بر قاعدگی و تولید شیر در حال حاضر محدود است و بیشتر آن براساس شواهد حکایتی است. برای ارزیابی اثرات بالقوه جای جعفری در انسان مطالعات بیشتری لازم است.

فرماندار:

افزایش بستری‌ها، نشانه خطر شروع موج پنجم کرونا در ماکو است

به گزارش آوای آزاد - فرماندار ماکو گفت: با توجه به افزایش بستری‌های مبتلا به کرونا طی چند روز گذشته، خطر شروع موج پنجم بیماری کووید ۱۹ در این شهرستان احساس می‌شود.

علی محمدی ایروانلو در چهل و دومین جلسه شورای هماهنگی، پیشگیری و مبارزه با کرونا و ویروس شهرستان ماکو اظهار داشت: خوشبختانه نرخ رشد ابتلا به کرونا در ماکو از ۱۱ درصد به ۲ درصد رسیده است.

وی در ادامه با بیان اینکه طبق مشاهدات و گزارش‌ها، عادی انگاری در این شهرستان افزایش یافته است، افزود: این مساله در بیشتر مکان‌های عمومی از جمله پارک امام خمینی (ره) مشهود است به طوری که بیشتر مردم در این گونه اماکن از ماسک استفاده نمی‌کنند.

فرماندار ماکو تاکید کرد: عادی انگاری‌ها باعث شده است طی هفته اخیر میزان بستری در شهرستان ماکو افزایش یابد و اگر مردم این عادی انگاری‌ها را ادامه بدهند، وارد موج پنجم شیوع کرونا خواهیم شد.

مدیر شبکه بهداشت و درمان ماکو نیز در این جلسه اظهار داشت: نرخ رشد ابتلا در این شهرستان ۲ درصد بوده و وضعیت شهر نارنجی است.

دکتر رحیم صمدی اضافه کرد: از آغاز شیوع بیماری منحوس کرونا آمار مبتلایان در شهرستان به هشت هزار و ۷۸۴ نفر رسیده است و در حال حاضر، افراد بستری در بیمارستان ۱۵ نفر هستند.

وی گفت: متأسفانه از ابتدای شیوع این بیماری ۱۱۴ نفر از ماکویی‌ها جان خود را از دست داده‌اند.



آغاز عملیات احداث هواحد تولیدی و صنعتی در منطقه آزاد ماکو

با حضور مدیر عامل سازمان منطقه آزاد ماکو، امام جمعه، نماینده مردم منطقه آزاد ماکو، فرماندار و جمعی از مسئولان منطقه عملیات احداث ۵ واحد تولیدی در شهرک صنایع سبک و سنگین منطقه آزاد ماکو با سرمایه گذاری سه هزار و ۷۱۰ میلیارد ریال آغاز شد

