



مناطق آزاد تجاری - صنعتی مشمول پرداخت مالیات بر ارزش افزوده شدند

نمایندگان مجلس مناطق آزاد تجاری - صنعتی و مناطق ویژه اقتصادی را مشابه سرزمین اصلی مشمول پرداخت مالیات بر ارزش افزوده کردند. به گزارش آوای آزاد به نقل از خبرگزاری خانه ملت، نمایندگان در نشست علنی مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی بخش درآمدی لایحه بودجه سال ۱۴۰۱ کل کشور، با بند (ش) تبصره (۶) ماده واحده لایحه بودجه ۱۴۰۱ درباره مالیات بر ارزش افزوده مناطق آزاد تجاری - صنعتی موافقت کردند. در بخش درآمدی بند (ش) تبصره ۶ ماده واحده لایحه آمده است: در سال ۱۴۰۱ مناطق آزاد تجاری - صنعتی و مناطق ویژه اقتصادی مشابه سرزمین اصلی مشمول پرداخت مالیات بر ارزش افزوده (وی.ای.تی) خواهند بود.



۲ بازسازی مرز گوربولاغ ترکیه

۲ برفی شهروندان تمایلی به تزریق واکسن ندارند

۳ سونامی به زبان ساده

۳ انواع پروتئین برای بدنسازی

۴ این موزه بوی رنگ و روغن و شاهکار می‌دهد

۴ جغور بغور: فوراک اصیل زنجان

گزارش

محمد فلیل زاده

برای تجویز برخی داروها منجر به افزایش مصرف برخی داروها شده است و از مردم درخواست داریم به نظر پزشکان احترام گذاشته و از درخواست های بی مورد خودداری کنند. به گفته وی سیستم توزیع دارو نیز در سطح وسیع بررسی شده و با هرگونه تخلف احتمالی برخورد قانونی صورت می گیرد.

شاهی گفت: در صورت مشاهده هرگونه کمبود دارو یا نیاز دارویی با شماره ۰۴۴۳۴۲۸۲۲۸۵ دبیرخانه شبکه بهداشت و درمان پلدشت تماس گرفته و موارد را جهت رسیدگی اطلاع دهید. کمبود دارو با آغاز پیک ششم کرونا، بیم ها و امیدهایی را در دل مردم مرزنشین و توریستی پلدشت روایتده است. پاک کردن این خاطره ناخوشایند از اذهان عمومی سخت تر و پیچیده تر از تامین دارویی بوده و هزینه گزافی را بر شهرستان متحمل می شود و نیازمند اتحاد تمام ادارات دخیل در این امر برای حل سریع این مشکل است. گزارش از محمد خلیل زاده مدیر مسئول پایگاه خبری آراز سسی در پلدشت

داروی تقویتی از قبیل ب کمپلکس بودم که با مراجعه به داروخانه های سطح شهرستان اعلام شد با کمبود این دارو مواجه هستیم. این شهروند پلدشتی افزود: یکی از راه کارهای پیشگیری از بیماری کرنا تقویت سیستم ایمنی بدن است که متأسفانه با کمبود برخی از داروها همراه هستیم.

برخی داروهای سهمیه ای محدودیت دارند ولی کمبود نه! لعلیا عزیززاده با اشاره به وضعیت دارویی در بیمارستان امام خمینی (ره) گفت: طبق پیگیری های صورت گرفته و مطلبات مردمی اقلام دارویی لحظاتی قبل بازرسی و هیچ کمبودی در داروخانه بستری بیمارستان از نظر داروهای ضروری بیماران مبتلا به کرونا وجود نداشت.

وی تصریح کرد: با توجه به اینکه برخی از داروها سهمیه ای بوده و به تعداد محدود عرضه می گردد، با محدودیت مواجه هستیم ولی کمبود نداریم. وی اظهار کرد: داروخانه بستری بیمارستان مختص بیماران بستری بوده و به هیچ عنوان توزیعی برای بیماران سرپایی صورت نمی گیرد.

رئیس بیمارستان امام خمینی (ره) پلدشت افزود: داروخانه سرپایی مستقر در بیمارستان به صورت خصوصی اداره شده و تامین کمبودهای دارویی و غیر منطقی با تعداد و دوز های بالا، اصرار بیماران

محدودیت یا کمبود؟

گیر و دارهای دارویی در پلدشت / سلامت مردم در گرو محدودیت دارویی یا کمبود دارو؟

همزمان با پیک ششم کرونا در کشورمان برخی داروهای مورد نیاز در سطح شهرستان پلدشت یافت نشده و مردم را با مشکلاتی مواجه کرده است که رسیدگی به این امر عزم بیش از پیش مسوولان را می طلبد. به گزارش آوای آزاد، تامین دارو برای بیماران یکی از نیازهای حیاتی و ضروری است و بروز مشکل در این زمینه می تواند صدمات جبران ناپذیری به سلامت بیماران وارد کند.

کمبود برخی داروها یکی از مشکلاتی است که مردم پلدشت از آن گلایه و خسته از جستجوهای بی سرانجام نسبت به این وضعیت انتقاد دارند. کمبود دارو در اوج گیری پیک ششم کرونا در کنار مشکلات روزمرگی مردم، خبرهای خوشایندی نیست اما خبرهای ریز و درشت از گلایه های

مردمی از نبود برخی داروها باعث شد برای عمل به رسالت خود، به سراغ بررسی این موضوع برویم. رضایی یکی از شهروندان پلدشت با اشاره به کمبود دارو در داروخانه ها سطح شهرستان گفت: طی روزهای گذشته برای مداوای فرزند خود به بیمارستان پلدشت رفته بودم که برخی داروهای تقویتی و ویتامین ها پیدا نشده و مجبور شدم برای تهیه آن مسافت ۷۰ کیلومتری را طی کرده و به شهرستان همجواری مراجعه کردم.

این شهروند پلدشتی گفت: داروهایی از این قبیل جز داروهای معمولی بوده که در همه جا به وفور یافت می شود ولی متأسفانه در سطح شهرستان با کمبود مواجه هستیم.

محمد یکی دیگر از شهروندان پلدشتی در خصوص کمبود برخی از اقلام دارویی گفت: نیازمند چند

آگهی مناقصه عمومی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماکو در نظر دارد سه دستگاه UPS با مشخصات ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. لذا متقاضیان واجد شرایط می توانند از تاریخ انتشار آگهی تا ۱۰ روز کاری در وقت اداری به دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماکو به آدرس کیلومتر ۲ جاده ماکو بازرگان مراجعه و جهت اطلاع از شرایط مناقصه و دریافت اسناد مربوطه و ارائه قیمت پیشنهادی و تحویل پاکتها اقدام نمایند.

ردیف	شرح کالا	تعداد
۱	۶KVA MSII UPS On-line 1/1 Input Voltage 220V phase Double Conversion/Output Voltage 220V AC / Output Frequency 50Hz / THD<5% / Crest Factor 3:1 / Crest Factor 3:1 / Output Waveform: sine wave / LCD & LED / IP20 / 0°C ~ 40°C / UPS / Temp / Display / advanced IGBT Technology / Option for SNMP Agent Board / communication : clots / RS232 به همراه ۲۰ عدد باتری ۱۲ ولت ۲۸ آمپر با تاریخ تولید جدید همراه با کابینت باتری ۴ طبقه مناسب ظرفیت باتری اعلام شده	۲ست
۲	۳KVA UPS On-line 1/1 Input Voltage 220V phase Double Conversion/Output Voltage 220V AC / Output Frequency 50Hz / THD<5% / Crest Factor 3:1 / Crest Factor 3:1 / Output Waveform: sine wave / LCD & LED / IP20 / 0°C ~ 40°C / UPS / Temp / Display / advanced IGBT Technology / Option for SNMP Agent Board / communication : clots / RS232 به همراه ۶ عدد باتری ۱۲ ولت ۴۰ آمپر با تاریخ تولید جدید همراه با کابینت باتری ۲ طبقه مناسب ظرفیت باتری اعلام شده	۱ست

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماکو

هیچ کس نمی تواند طرح صیانت را رد کند

فلاحی، عضو کمیسیون صیانت: کمیسیون براساس شرح وظایف و آیین نامه داخلی، کلیات طرح صیانت را تصویب کرده است بنابراین هرگونه دخالت در امور کمیسیون مشترک، نقض صریح قانون است.

نه هیئت رئیسه و نه معاونت قوانین نه می توانند نه در حوزه اختیارات شان است که مصوبه طرح صیانت را رد یا باطل کنند. معاونت قوانین فقط می تواند یک تذکر ساده بدهد همین! اما ابطال رای گیری نه به دست هیئت رئیسه مجلس است نه معاونت قوانین.

اظهار نظر این آقایان را عجیب و غیر واقعی می دانم و باز هم تاکید می کنم هیچکس نمی تواند این رای گیری را ابطال کند! کلیات هیچ مشکلی ندارد و همه ضوابط را رعایت کرده است، من نمی دانم ما باید کدام ضابطه را رعایت می کردیم که الان چپ و راست می آیند از ما ایراد می گیرند! هیچ ایرادی نمی تواند تصویب طرح صیانت را رد کند، ایدیه بان ایران

رییس شبکه بهداشت و درمان: برخی شهروندان تمایلی به تزریق واکسن ندارند

به گزارش خبرماکو، رییس شبکه بهداشت و درمان ماکو گفت: متأسفانه همه مردم در ماکو دوز دوم واکسن کرونا را دریافت نکرده اند و برخی از شهروندان نیز به رغم توصیه های انجام شده، تمایلی به تزریق واکسن ندارند.

دکتر رحیم صمدی در گفت و گو با خبرنگار آوای آزاد اظهار داشت: هفت درصد از مجموع ۱۶۶ هزار و ۴۳۷ دُز واکسن کرونای مورد استفاده در ماکو، به گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال تزریق شده است. همچنین از موارد نمونه گیری سرپایی در هفته اخیر نرخ موارد مثبت ۵۰ درصد بوده است.



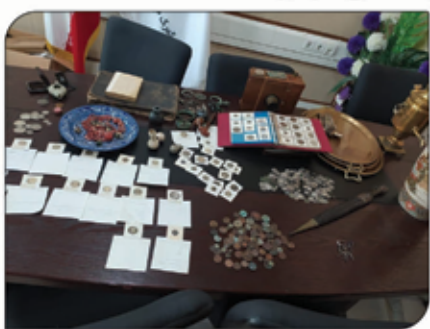
وی با بیان اینکه کل موارد مثبت بیماری نیز تاکنون در این شهرستان ۱۸ هزار و ۷۶۶ نفر مورد بوده است، ادامه داد: متأسفانه تاکنون ۹۲ نفر از شهروندان را از دست داده ایم.

رییس شبکه بهداشت و درمان ماکو توضیح داد: تاکنون انواع مختلف واکسن شامل اسپوتنیک، سینوفارم، بهارات، آسترانکا و برکت در ماکو به شهروندان تزریق شده است.

صمدی تأکید کرد: واکسیناسیون در کنار رعایت پروتکل های بهداشتی درمانی، مهمترین راهکار مقابله با کروناست و همه باید در این خصوص اهتمام جدی داشته باشند.

وی ادامه داد: رشد قابل توجه تعداد موارد ابتلای روزانه و وضعیت قرمز شهرستان حاکی از این است که آمیکرون همواره یک تازی می کند و وضعیت بستری در شهرستان به شدت افزایش یافته و اپیدمی به صورت تصاعدی رو

قرار گرفت.



وی بیان کرد: در این زمینه یک نفر راننده کامیون دستگیر شد.

وی ادامه داد: برخی اقلام مکشوفه دارای قدمت تاریخی زیادی هستند و در داخل آنها قطعات مغرغی هزاره اول قبل از میلاد، قطعات سکه نقره و مس سکه کلکسیونی سکه آلبومی، مهر با خط کوفی، سکه نقره قاجاری، قاشق نقره و قرآن خطی طلاکاری شده، دیده می شود.

عقبانی تأکید کرد: هویت و آداب و سنن و فرهنگ یک ملت در تاریخ آن نهفته است و برخی سودجوی منفعت طلب در صدد غارت آن بوده ولی اجازه نخواهیم داد این سوداگران

به مطامع خود برسند.

نجات معجزه آسای کودک ربوده شده از چاه ۴۰ متری پس از ۶ روز



دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان: مرد ۳۵ ساله ای در یکی از خیابانهای شهر کرمان، با فریب کودک شش ساله (کودک کار) به بهانه خرید دوچرخه برای وی و به انگیزه سرقت، او را به بیابان کشانده و به درون چاهی پرتاب کرده است.

در ابتدا هویت فرد رباینده مشخص نبود اما با اقدامات شبانه روزی بازپرس ویژه قتل و عوامل و کارآگاهان پلیس آگاهی، هویت رباینده مشخص و محل اختفای وی در یکی از شهرستانهای شمالی استان شناسایی و در اقدامی ضربتی متهم دستگیر شد.

با دستگیری آدم ربای ۳۵ ساله، بلافاصله پس از مشخص شدن محل حضور کودک و با در نظر گرفتن فرضیه فوت وی، بازپرس ویژه قتل، رییس پلیس و کارآگاهان پلیس آگاهی، عوامل پزشکی قانونی، اورژانس، آتش نشانی و ... با راهنمایی متهم در محل چاه حضور یافتند و خوشبختانه این کودک پس از ۶ روز بدون غذا و آب، زنده از چاه ۴۰ متری بیرون کشیده شد

بازسازی مرز گوربولاغ ترکیه ترافیک خروجی مرز بازرگان به سرو و پلدشت منتقل می شود

به گزارش آوای آزاد، مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای آذربایجان غربی با اشاره به آغاز طرح بازسازی مرز گوربولاغ توسط مدیران کشور ترکیه گفت: آمادگی لازم برای مدیریت و انتقال ترافیک خروجی بازرگان به عنوان بزرگ ترین مرز زمینی کشور به مرزهای سرو و پلدشت به محض آغاز محدودیت پذیرش کشور ترکیه ایجاد می شود.

ارسالان شکر در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: طبق اعلام کشور ترکیه از اواخر سال جاری، عملیات ساخت و ساز در گوربولاغ به عنوان مرز مقابل پایانه مرزی بازرگان آغاز می شود.

وی اضافه کرد: در پی این اعلام، محدودیت هایی در پذیرش و خروج ناوگان ترانزیتی ایجاد خواهد شد که در این راستا نشست های مختلفی برای هماهنگی با دستگاههای مختلف و سایر پایانه های مرزی استان با کشور ترکیه و همچنین کشور مقابل برگزار می شود تا برای مدیریت و انتقال ترافیک خروجی بزرگ ترین مرز زمینی کشور آمادگی لازم حاصل شود.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای آذربایجان غربی ادامه داد: در حال حاضر به طور میانگین روزانه ۳۰۰ دستگاه ناوگان ترانزیتی خروجی از پایانه مرزی بازرگان عبور می کنند که در صورت آغاز عملیات عمرانی در مرز گوربولاغ امکان پذیرش این تعداد توسط کشور ترکیه میسر نخواهد شد اما در ورود ناوگان به کشور ایران هیچ مشکلی متصور نیستیم.

شکری بیان کرد: جهت حل مشکل اعمال محدودیت پذیرش ناوگان کشور ترکیه نسخه های مختلفی تدوین شده است که پایانه مرزی سرو به عنوان مرز جایگزین اول و مرز پلدشت مرز جایگزین دوم تعیین خواهد شد.

وی گفت: قطعیت نسخه تدوین شده برای جلوگیری از بروز مشکل در روند خروج ناوگان ترانزیتی منوط به ارائه برنامه کشور ترکیه است.

وی افزود: با توجه به مصوبه دولت و اجرای طرح مدیریت یکپارچه پایانه های مرزی که مسوولیت آن در استان بر عهده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای آذربایجان غربی قرار دارد، هماهنگی ها، ریزنی ها و نشست های متعددی با مقام عالی استان، معاونین استاندار و همچنین سایر دستگاه های مرتبط در حال انجام است تا با آمادگی کامل از این مقطع عبور و روند تردد در پایانه مرزی بازرگان به عنوان بزرگترین مرز زمینی کشور به حالت عادی برگردد.

آذربایجان غربی سه مرز زمینی با کشور ترکیه دارد که شامل سرو ارومیه، رازی خوی و بازرگان ماکو است.

تردد کامیون از مرز بازرگان امسال ۷۰ درصد افزایش یافت



به گزارش آوای آزاد- مدیر پایانه مرزی بازرگان گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون تردد کامیون از این پایانه به ۲۴۶ هزار و ۹۴۷ دستگاه رسیده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷۰ درصد افزایش نشان می دهد.

جابر اکبرپور در گفت و گو با خبرنگار آوای آزاد افزود: تمامی این تردها با رعایت پروتکل های بهداشتی بوده که با حضور کارکنان مرکز بهداشت در نقطه صفر مرزی صورت می گیرد.

وی همچنین با اشاره به اینکه این پایانه به ویژه در ایام کرونا به صورت ۲۴ ساعته فعال است و تمامی کارکنان مستقر در این مرز به صورت شبانه روزی در حال فعالیت هستند، تأکید کرد: هرچند که در این ایام برخی از فعالیت ها مختل شده اما فعالیت این پایانه در امر واردات، صادرات و ترانزیت کامیون ها، همچنان ادامه دارد.

مدیر پایانه مرزی بازرگان، عمده مقاصد ترانزیتی این کامیون ها را، مرزهای "باشماق"، "خسروی" و "آستارا" بیان کرد و ادامه داد: این میزان تردد، سهم عمده ای در بخش ترانزیت کشورمان دارد.

وی متوسط تردد روزانه کامیون از این مرز را ۷۴۹ دستگاه عنوان کرد و ادامه داد: امسال در مجموع ۹۵ هزار و ۹۸۹ دستگاه کامیون از کشور خارج شده و ۱۵۰ هزار و ۹۵۸ دستگاه کامیون نیز وارد کشور شده که به ترتیب ۹۳ و ۴۳ درصد نسبت به سال گذشته رشد داشته است.

اکبرپور اضافه کرد: عمده کالاهای صادراتی در این مدت شامل محصولات کشاورزی و پتروشیمی و مصنوعات سنگی و فلزی بود که به کشورهای آسیایی و اروپایی صادر شده است.

مدیر پایانه مرزی بازرگان همچنین عمده کالاهای وارداتی از طریق این پایانه مرزی را انواع ماشین آلات صنعتی، رنگ، اسکلت فلزی، انواع پارچه، لوازم و قطعات یدکی عنوان کرد.

تردد مسافر از مرز بازرگان ۱۲۰ درصد رشد داشت



مدیر پایانه مرزی بازرگان همچنین در ادامه گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون به دلیل رفع محدودیت های کرونایی، تردد مسافر از طریق این مرز به عنوان بزرگترین مرز زمینی آذربایجان غربی نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۲۰ درصد افزایش یافته است.

جابر اکبرپور اظهار داشت: امسال ۳۷۴ هزار و ۹۳۹ نفر مسافر از طریق این مرز تردد داشته اند که سال گذشته این تعداد ۱۷۰ هزار و ۱۳۰ نفر بود.

وی تعداد مسافران ورودی ایرانی را ۱۱۷ هزار و ۹۴۲ نفر و مسافران خروجی ایرانی را ۹۴ هزار و ۸۶۵ نفر عنوان کرد و افزود: مسافران ورودی ایرانی نسبت به سال گذشته ۸۷ درصد و خروجی ایرانی نیز ۱۱۲ درصد رشد دارد.

مدیر پایانه مرزی بازرگان ادامه داد: شمار ورودی مسافران خارجی نیز در همین مدت ۹۶ هزار و ۷۷۲ نفر و شمار مسافران خروجی نیز ۶۵ هزار و ۳۶۰ نفر می باشد، که به ترتیب ۱۳۴ درصد و ۲۱۰ درصد رشد داشته است.

وی با بیان اینکه طبق مصوبه ملی ستاد کرونا، این مرز از ۱۶ مهرماه سال جاری برای تردد مسافران به شرط داشتن جواب منفی آزمایش پی سی آر بازگشایی شده، خاطر نشان کرد: با شیوع بیماری کووید ۱۹ و در جهت کنترل این بیماری و نیز رعایت دستورالعمل های بهداشتی، پایانه های مرزی ایران و ترکیه برای تردد مسافران در یک سال و نیم گذشته بسته شده و تردد صرفاً برای ترانزیت کالا و تردد اشخاص مقیم و دارای اقامت ۲ کشور امکان پذیر بود.

اکبرپور با بیان اینکه از نیمه خرداد سال گذشته و پس از پیگیری های مسوولان فقط برای تردد کامیون ها به صورت ۲۴ ساعته فعال شد، اضافه کرد: تردد کامیون همچنان ادامه دارد به طوری که در ۱۱ ماه امسال ۲۴۶ هزار و ۹۴۷ دستگاه کامیون از این مرز تردد داشتند که ۱۲۰ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش نشان می دهد.

وی ادامه داد: همچنین از زمان آغاز تردد مسافر نیز تعداد یک هزار و ۴۲۲ دستگاه اتوبوس تردد کرده که از این تعداد ۵۰۰ دستگاه مربوط به ورودی و ۵۴۲ دستگاه نیز خروجی می باشد.

به گزارش آوای آزاد، آذربایجان غربی دارای پنج پایانه مرزی شامل بازرگان در ماکو، رازی خوی و سرو ارومیه در مرز ترکیه، "صنم بلاغی" پلدشت در مرز نخجوان و "تمرچین" پیرانشهر در مرز عراق است.

در کل کشور ۲۲ پایانه مرزی وجود دارد که حدود یک چهارم آنها در آذربایجان غربی قرار دارد؛ گمرک بازرگان یکی از مبادی سه گانه تجارت مرزی ایران و ترکیه به شمار می رود و در شمال آذربایجان غربی واقع است.

جغور بغور؛ خوراک اصیل زنجان

ابتدا دل گوسفند را از وسط نصف کنید و لخته‌های سیاه داخل حفره‌های آن را بیرون بیاورید. قلوه‌ها را هم همین طور از وسط نصف کنید و رگهای سفید رنگ آن را جدا کنید. همچنین لایه نازکی از روی جگر گوسفند بردارید. جگر سفید را خرد کنید و جداگانه با یک لیوان آب و کمی زردچوبه داخل قابلمه‌ای بریزید...

تهیه و صرف کردن برخی از غذاها در فصل زمستان بیشتر توصیه شده است. جغور بغور یکی از آن خوراک‌هایی است که تهیه آن زمان زیادی از شما نمی‌گیرد اما انرژی و طعم خوبی که این غذا با خود به همراه دارد باعث می‌شود کانون خانواده‌تان گرم‌تر از قبل شود.



مواد لازم برای خوراک جغور بغور

قلوه گوسفند: ۱ عدد

دل گوسفند: ۱ عدد

جگر گوسفند: ۱ عدد

جگر سفید: ۱ عدد

پیاز: ۴ عدد

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

کره: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه: مقدار لازم



طرز تهیه

ابتدا دل گوسفند را از وسط نصف کنید و لخته‌های سیاه داخل حفره‌های آن را بیرون بیاورید. قلوه‌ها را هم همین طور از وسط نصف کنید و رگهای سفید رنگ آن را جدا کنید. همچنین لایه نازکی از روی جگر گوسفند بردارید. جگر سفید را خرد کنید و جداگانه با یک لیوان آب و کمی زردچوبه داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید و بپزد تا آب آن تمام شود. سپس تابه‌ای را روی حرارت قرار دهید و کره را داخلش بریزید تا داغ شود. پیازهای خرد شده را داخل کره بریزید و تفت دهید تا پیازها سبک شوند.

بعد به پیازها، دل، جگر سیاه، قلوه و جگر سفید پخته شده را اضافه کنید و تفت دهید. رب گوجه فرنگی را با یک لیوان آب جوش و کمی نمک و فلفل مخلوط کنید و داخل دل و جگر تفت داده شده بریزید. حرارت را کم کنید و در تابه را ببندید تا خوراک یواش یواش جا بیفتد و آبش کاملاً کشیده شود. این خوراک در کنار سیب زمینی سرخ شده خوش طعم‌تر می‌شود. دو سیب زمینی متوسط را به صورت حبه‌ای خرد کرده و سرخ کنید. این غذای لذیذ را با سبزی و دوغ محلی و پیاز خام سرو کنید و از طعم آن لذت ببرید.

فواید و کاربردهای روغن آرگان

روغن آرگان معمولاً در زمینه‌های مختلف استفاده می‌شود. مانند آشپزی، مواد آرایشی و بهداشتی و همچنین فواید بسیاری برای سلامتی بدن به همراه دارد که از جمله آنها به موارد زیر اشاره می‌کنیم:

حاوی مواد مغذی ضروری؛ مانند اسیدهای چرب، ترکیبات فنلی و ویتامین E است.

دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است؛ که به دلیل محتوای ملاتونین و استرول‌های گیاهی با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند.

کمک به بهبود سلامت قلب از دیگر خواص روغن آرگان است؛ زیرا حاوی چربی‌های تک غیر اشباع است.

برای بیماران دیابتی مفید است؛ این به دلیل تأثیر آن بر سطح قند خون و مقاومت به انسولین است.

به مبارزه با سرطان کمک می‌کند

به کاهش علائم پیری، درمان برخی از مشکلات پوستی و آکنه کمک می‌کند. این فواید را می‌توان با خوردن روغن یا استفاده موضعی از آن با استفاده از آن روی پوست به دست آورد.

روند بهبود و بهبود زخم‌ها را تسریع می‌کند.

از دیگر خواص روغن آرگان آن است که پوست و مو را مرطوب می‌کند؛ این کار با مالیدن مستقیم روغن به مو یا خوردن آن انجام می‌شود.



عوارض جانبی روغن آرگان

مطالعاتی وجود دارد که احتمال عوارض روغن آرگان را در کنار خواص روغن آرگان آن مانند احتمال واکنش‌های آلرژیک و بروز بثورات پوستی را نشان می‌دهد و محتوای توکوفرول موجود در آن ممکن است طول مدت خونریزی را افزایش دهد، به همین دلیل است که برای افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند توصیه نمی‌شود. گاهی اوقات مصرف خوراکی روغن ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند. مانند اختلالات گوارشی؛ که باعث تهوع، نفخ، گاز و اسهال می‌شود و همچنین ممکن است منجر به کاهش اشتها شود و در برخی موارد نادر، دادن روغن آرگان به برخی افراد باعث گیجی، گیجی، مشکل در خواب و افسردگی می‌شود.

انواع پروتئین برای بدنسازی

انواع مختلفی از پودرهای پروتئین برای بدنسازی استفاده می‌شود که برخی از آنها لبنیات، برخی دیگر گیاهی هستند و در زیر به مهمترین فواید پودر پروتئین اشاره شده است:

کنترل وزن؛ خوردن غذاهای غنی از پروتئین و مصرف مکمل‌های غذایی به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. این به حفظ وزن سالم یا کاهش وزن در صورت لزوم کمک می‌کند.

رشد عضلات؛ مکمل پروتئین باعث بهبود اندازه و قدرت عضلات در بزرگسالان سالم می‌شود که تمرینات مقاومتی انجام می‌دهند.

ریکاوری بعد از تمرین؛ مصرف مکمل پروتئین بعد از تمرین با کاهش آسیب عضلاتی، بهبود عملکرد عضلاتی و ساخت پروتئین عضلاتی به ریکاوری کمک می‌کند.

تأمین نیازهای مضاعف پروتئین؛ برخی از افراد ممکن است برای تأمین نیازهای پروتئین روزانه خود مانند گیاهخواران، ورزشکاران، افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری مزمن مشکل پیدا کنند، پودر پروتئین می‌تواند به حل این مشکل کمک کند.



انواع پروتئین مورد استفاده برای بدنسازی عبارتند از:

پروتئین آب پنیر: پروتئین آب پنیر به سرعت و به راحتی هضم و جذب می‌شود. این آن را به منبع ایده‌آلی از پروتئین برای ورزش تبدیل می‌کند.

همچنین با افزایش احساس سیری و کاهش از دست دادن توده عضلانی هنگام رژیم غذایی به کاهش چربی کمک می‌کند.

پروتئین کازئین: کازئین پروتئین کاملی است که از شیر بدست می‌آید و هضم و جذب بدن نسبت به آب پنیر زمان بیشتری می‌برد. این باعث می‌شود کازئین برای حمایت از رشد عضلات در طول دوره روزه داری مفید باشد.

ترکیب آب پنیر و کازئین: همان خاصیت عضله‌سازی را دارد که پروتئین آب پنیر یا کازئین به تنهایی دارد.

پروتئین سویا: پروتئین سویا جایگزین گیاهی خوبی برای پروتئین‌های لبنی است، زیرا به افزایش سنتز پروتئین ماهیچه‌ها کمک می‌کند.

پروتئین نفود فرنگی: پروتئین نفود جایگزین خوبی برای افرادی است که از رژیم گیاهخواری پیروی می‌کنند یا نسبت به پروتئین شیر حساسیت ندارند، زیرا به افزایش اندازه و قدرت عضلات کمک می‌کند.

پروتئین برنج: پروتئین برنج منبع کمی از اسیدهای آمینه ضروری است، اما همچنان به افزایش اندازه و قدرت عضلات کمک می‌کند.

طول و مقدار انرژی در آنها افزایش می‌یابد و دلیل آن این است که تاج‌های موج سریع‌تر از حرکت کف خود حرکت می‌کنند.

مفرب‌ترین سونامی

مخرب‌ترین سونامی در شرق مدیترانه در ۲۱ ژوئیه ۳۶۵ پس از میلاد رخ داد، زمانی که گسلی در منطقه قروانش در زیر جزیره کرت رخ داد که باعث زلزله بسیار شدیدی شد که توانست بخش‌هایی از یک سوم غربی جزیره را بالا ببرد. ارتفاع بالاتر از ۱۰ متر و همچنین منجر به وقوع امواج سونامی شد که جان ده‌ها هزار نفر را گرفت.

اطلاعات مهمی که باید در مورد سونامی بدانید:

سونامی به زبان ساده می‌تواند در اثر فوران‌های آتشفشانی ایجاد شود و ممکن است ناشی از برخورد شهاب سنگی باشد که در گذشته به کف اقیانوس فرو رفت.

سرعت سونامی تقریباً ۸۰۵ کیلومتر در ساعت است که به سرعت یک هواپیمای جت نزدیک است و به همین دلیل است که امواج سونامی مسافت‌های طولانی را با سرعت فوق‌العاده‌ای طی می‌کنند. با این سرعت و سرعت سونامی می‌تواند اقیانوس آرام در کمتر از یک روز سرعت سونامی نشان می‌دهد که در حین حرکت فقط اندکی از انرژی خود را از دست می‌دهد.

هنگام نزدیک شدن به ساحل و ورود به آب‌های کم عمق، سرعت امواج سونامی کاهش می‌یابد.



و خسارات زیادی را در سرتاسر دریای مدیترانه و سواحل شرقی اسپانیا ایجاد کرد. زیرا امواج کشتی‌ها را حمل می‌کردند و آنها را بر فراز آن پرتاب می‌کردند. دیوارهای بندر و روی پشت بام خانه‌ها در اسکندریه در مصر و همچنین زمین‌های کشاورزی اطراف را به دلیل غرق شدن آب نمک ویران کردند.

سونامی به زبان ساده

زمین لرزه علت وقوع سونامی به زبان ساده است و برای درک چگونگی وقوع آن باید در مورد تکنیک صفحات صحت کنیم که گروه عظیمی از صفحات تشکیل دهنده پوسته زمین هستند و صفحاتی هستند که قاره‌ها و کف دریا تشکیل می‌شود و این صفحات بر روی یک لایه چسبناک به نام "آستوسفیر" یا "آستوسفیر" ساخته شده‌اند، این صفحات به طور پیوسته در نزدیکی یکدیگر با سرعتی بین ۲.۵ تا ۵ سانتی متر در سال حرکت می‌کنند و حرکات آنها در خطوط گسل به طور قابل توجهی باعث زمین لرزه، در کف اقیانوس می‌شود و در نتیجه منبع وقوع سونامی است.

مراحل سونامی

سونامی به زبان ساده از طریق مراحل زیر رخ می‌دهد:

دو صفحه در مرز خود لمس می‌شوند.

صفحه سنگین‌تر زیر صفحه سبک‌تر می‌لغزد، فرآیندی که فروانش نامیده می‌شود.

ترانشه‌ها در کف اقیانوس ایجاد می‌شود و در برخی موارد از فروانش، بخشی از صفحه نور در کف اقیانوس شکاف می‌یابد، به دلیل فشار ناشی



به خاک سپرده شد. مردمی بودن هنر او باعث شد تا او را به عنوان استادی آزاده بشناسند و قدر هنر او پیش از پیش بر قشرهای مختلف آشکار شد.

ناسازگار با دربار

چاپلوسی از فرهنگ های جدانشدنی همه کاخ ها و دربارهاست. این رفتار در کاخ ها و کوک های قاجاری بیشتر به چشم می آمد. کاری که کمال الملک هنرمند آزاده از آن بیزار بود. یکی از ویژگی های کمال الملک متانت او در رفتار بود. اصلاً می گویند به دلیل همان رفتار سردش در دربار و نادیده گرفتن فرصت ها برای چاپلوسی و پیشرفت، ناصرالدین شاه لقب کمال الملک را برانده او دانسته است. همه می دانند که این هنرمند در کنار کشیدن تابلو های مانند کاخ گلستان، گدایی دو دختر بچه در بازار تهران را هم به تصویر کشیده است. مردم عادی و تهران قدیم و سبک و سیاق زندگی در آن نقش زیادی در موضوع تابلو های این هنرمند بزرگ دارد. پس از کشته شدن ناصرالدین شاه و در بحبوحه انقلاب مشروطه کمال الملک سر ناسازگاری با مظفرالدین شاه گذاشت و به بهانه مطالعه به فرنگ رفت. حتی پس از بازگشت به دستور شاه به دربار نرفت و به جایش به تدریس هنرش پرداخت و این روحیه آزاد منشی تا مرگ در تبعید ادامه یافت. کمال الملک سال ها در دربار به نقاشی از مناظر مختلف و کشیدن پرتره شاه مشغول بود. او بیش از ۱۷۰ تابلو در دربار نقاشی کرد که معروف ترین آنها اثری از تالار آینه کاخ گلستان است. طبیعت سازی و واقع گرایی از ویژگی های منحصر به فرد کمال الملک بود که مکتب تازه ای را در هنر نقاشی بوجود آورد.

او با مردم زمانه اش نمایان شود. در جریان انقلاب مشروطه او دربار را ترک کرد و برای مطالعه به فرنگ رفت. عموصادق شیرازی، فالگیر بغدادی، دو دختر گدا از تابلو هایی است که سوز آنها فرودستان آن روزگار بودند. واقع گرایی در اثر نام مکتبی است که کمال الملک برای نخستین بار به شاگردانش آموخت و این مکتب هنوز خواهان زیادی دارد. هنر رئالیستی او نقش زیادی در تغییر الگوها در نقاشی آن روزگار داشت و باعث شد هنرمندان از این معبر به هنر مدرن راه پیدا کنند. اکنون مجموعه ای از گنجینه آثار به جا مانده از این استاد چیره دست در این موزه نگهداری می شود. شما با پرداخت مبلغ ۶ هزار تومان می توانید از ساعت ۹ تا ۱۷ به تماشای تالار نقاشی های این کوک قاجاری بروید.

مسیرهای دسترس

برای رفتن به باغ نگارستان و موزه کمال الملک باید به میدان بهارستان، خیابان دانشسرا و خیابان شریعتمداری بروید. ایستگاه مترو بهارستان در نزدیکی این باغ قرار گرفته است. با استفاده از تاکسی و اتوبوس های خیابان جمهوری به بهارستان نیز می توانید خودتان را به نزدیکی خیابان دانشسرا برسانید و با کمی پیاده روی به این باغ دلگشا برسید. منبع: ایرنا

شاگردان استاد اینبا جمع هستند

کمال الملک هنر واقع گرا در نقاشی را به سبک های دیگر ترجیح می داد. همین باعث شد که مردم عادی به نقاشی علاقه مند شوند و برای ثبت نام در کلاس های این مدرسه سر و دست بشکنند. اما سختگیری استاد باعث می شد که فقط آن هایی که به معنای کامل کلمه شیفته این هنر هستند در آن موفق شوند و به اسم و رسمی برسند. حالا در تالار های این موزه آثار دو نسل از شاگردان مشهور کمال الملک در معرض دید علاقه مندان قرار گرفته است. مجموع این تابلوها شامل ۱۲۰ اثر می شوند و پای این آثار امضای برخی شاگردان استاد مانند ابوالحسن صدیقی، جعفر پتگر، علی اکبر صنعتی، عباس کاتوزیان، هادی تجویدی، اسماعیل آشتیانی، جمشید امینی، علی محمد خان حیدریان و چند تن از خانم هایی که شاگرد کمال الملک بودند نقش بسته است. هنر محمد غفاری در دوره قاجار نماد و این شاگردان نقاشی و سبک او را اعتلا دادند و به نسل های بعدی منتقل کردند.



از اعطای لقب درباری تا مرگ در تبعید

کمال الملک زندگی پر فراز و نشیبی را پشت سر گذاشت. استاد محمد غفاری در سال ۱۲۲۴ هجری شمسی در خانواده ای صاحب هنر و فرهنگ و در کاشان به دنیا آمد. او برادر زاده صنع الملک از هنرمندان با نفوذ دوره قاجار در دربار بود. محمد پس از پایان دوره ابتدایی همراه برادرش به تهران آمد و در دبیرستان دارالفنون به تحصیل رشته نقاشی پرداخت. زمانی که ناصرالدین شاه به همراه مدیر مدرسه از کارهای هنرجویان دیدن می کرد، محو هنر واقع گرایانه اش شد و او را به دربار فراخواند. او تابلو های زیادی در دربار کشید. پس از کشته شدن شاه به سفر اروپا رفت و بعد از بازگشت در دربار مظفرالدین شاه دوامی نیاورد و اقدام به تأسیس مدرسه مستظرفه و آموزش شاگردانش کرد. کمال الملک در تبعید دنیا را ترک کرد و در نیشابور و کنار مدفن عطار شاعر نامی ایران

این موزه بوی رنگ و روغن و شاهکار می دهد



موزه کمال الملک در گوشه دنجی از باغ چشم نواز نگارستان جا خوش کرده است. همین ویژگی است که پای گردشگران زیادی را به این مرکز هنری باز می کند. این موزه عمر زیادی ندارد اما به دلیل نمایش تابلو های اصل از این هنرمند بزرگ دوره قاجار جزو پرطرفدارترین گالری موزه های تهران به حساب می آید.

محمد غفاری خوش نداشت به عنوان نقاش درباری شناخته شود. شاید برای همین بود که خلق خوبی در دربار نداشت. همین جدیت را در مدرسه اش که نام صنایع مستظرفه را روی آن گذاشته بود به کار می برد اما فقط برای شاگردانی که میل داشت یا جای پای خودش بگذارند. صنایع مستظرفه مدرسه ای بود که در سال ۱۳۲۹ هجری قمری با سرپرستی کمال الملک تأسیس شد. هدف از راه اندازی این مدرسه تدریس و توسعه هنر نقاشی در آن زمان بود ولی بعد ها تدریس هنر هایی مانند منبت کاری، موزاییک کاری، قالی بافی و مجسمه سازی انجام شد. پس از مرگ کمال الملک مدرسه به دو مدرسه دیگر تقسیم شد و این دویخش سال ها با عنوان های مدرسه هنر های سنتی و هنرستان کمال الملک به کار خود ادامه دادند. مدرسه صنایع مستظرفه به عنوان نخستین دانشگاه هنری زمان قاجار تأثیر شگرفی بر هنر ایران و عبور هنرمندان از هنر سنتی به دنیای هنر مدرن داشته است. در واقع با بازدید از موزه باغ نگارستان به تماشای آثار همین مدرسه و شاگردانش دعوت می شوید.

پیکر پاک شهید گمنام دوران دفاع مقدس، با حضور زندانیان مددجو و مسوولان ماکو در محوطه زندان این شهرستان تشییع شد.

