

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

روز ۲۲ بهمن دشمن را مایوس کنید www.soaljavabdaily.ir



سه شنبه ۲۱ بهمن ۱۴۰۴
۲۱ شعبان ۱۴۴۷
۱۰ فوریه ۲۰۲۶
سال دوازدهم - شماره ۳۹۱۱
۸ صفحه - ۲۰ هزار تومان

با حضور معاون رییس جمهور و استاندار گیلان همزمان با دهه فجر صورت گرفت؛

آغاز عملیات اجرایی ۴۶ طرح سرمایه گذاری و زیرساختی در منطقه آزاد انزلی



صفحه ۲

یادداشت امروز

دکتر احسان کریم پور

لزوم توجه به آموزش و اقتصاد خانوار

در دنیای امروز استفاده از نظرات، تجربیات و دانش بزرگان در توسعه فردی و اجتماعی بسیار مهم است. در حال حاضر اقتصاد و توسعه آن به یکی از چالش های خانواده ها تبدیل شده و توسعه آن مد نظر بسیاری خانواده ها است.



در حقیقت جایگاه مهارت های آموزشی در توسعه اقتصاد خانوارها بسیار حائز اهمیت است. در دنیای امروزی که تغییرات سریع اقتصادی، اجتماعی و تکنولوژیکی رخ می دهند، افراد با داشتن مهارت های آموزشی می توانند از ظرفیت های موجود بهره برداری بیشتری داشته باشند و بر این اساس، قادر به بهبود شرایط مالی و اجتماعی خود و خانواده شان خواهند بود. این مهارت ها به ویژه در زمینه های فنی، شغلی، مدیریتی و نرم افزاری می توانند فرصت های شغلی جدیدی را برای افراد فراهم کرده و موجب افزایش درآمد خانوارها شوند.

یکی از مهم ترین ابعاد تأثیر مهارت های آموزشی در توسعه اقتصاد خانوارها، تقویت کارآفرینی است. آموزش های تخصصی در زمینه های مختلف می تواند افراد را به سمت راه اندازی کسب و کارهای شخصی یا خانوادگی سوق دهد. به ویژه در جوامع روستایی یا مناطق کم برخوردار، آموزش های مهارتی می تواند به عنوان عاملی محرک برای ایجاد شغل های پایدار و با درآمد مناسب عمل کند. این امر به ویژه در مناطقی که نرخ بیکاری بالا و امکانات آموزشی محدود است، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

علاوه بر این مهارت های آموزشی به تقویت توانمندی های فردی نیز کمک می کند. افراد با آموزش های مستمر می توانند در شغل های خود پیشرفت کرده و به موقعیت های شغلی بالاتر دست یابند که این امر نه تنها موجب افزایش درآمد شخصی می شود، بلکه به طور مستقیم بر وضعیت اقتصادی خانوار تأثیر گذار است. به عنوان مثال فردی که مهارت های مدیریتی و رهبری را از طریق آموزش های مختلف به دست می آورد، قادر خواهد بود تا کسب و کار خود را بهتر مدیریت کرده و به این ترتیب میزان سودآوری آن را افزایش دهد.

به طور کلی تأثیر مهارت های آموزشی بر توسعه اقتصاد خانوارها به طور مستقیم و غیرمستقیم بر تمامی ابعاد زندگی اجتماعی، اقتصادی و حتی روانی افراد اثر گذار است و در دنیای امروز که اقتصاد جهانی به سرعت در حال تغییر است، داشتن مهارت های به روز می تواند به عنوان یک مزیت رقابتی در بازار کار عمل کرده و موجب بهبود کیفیت زندگی خانوارها شود. به ویژه در کشورهای در حال توسعه که با چالش هایی همچون بیکاری، فقر و نابرابری های اقتصادی روبرو هستند، توجه به آموزش مهارت های شغلی می تواند کلید رفع این مشکلات و بهبود وضعیت اقتصادی باشد.

بلکه به جامعه و کشور نیز سودمند خواهد بود. آموزش مهارتی به عنوان یکی از ارکان اصلی توسعه پایدار می تواند به افزایش بهره وری، ایجاد اشتغال، کاهش فقر و در نهایت، بهبود وضعیت اقتصادی خانوارها کمک کند. بنابراین، سیاست گذاران و مسئولان باید برنامه های آموزشی را به گونه ای طراحی کنند که علاوه بر تأمین نیازهای بازار کار به توانمندسازی افراد و افزایش مهارت های مورد نیاز برای توسعه اقتصادی نیز توجه ویژه داشته باشند.

افتتاح ۱۱۸ پروژه برق رسانی در بخش مرکزی رشت

سوال جواب: همزمان با نهمین روز ایام دهه مبارک فجر، ۱۱۸ پروژه برق رسانی در بخش مرکزی شهرستان رشت، با اعتباری بالغ بر ۱۱۳۴ میلیارد ریال و با حضور فرماندار شهرستان رشت به بهره برداری رسید. فرماندار شهرستان رشت در این مراسم با تأکید بر اهمیت توسعه زیرساخت های برق روستایی، اظهار کرد: تقویت شبکه برق در مناطق روستایی نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی و تسهیل فعالیت های اقتصادی مردم دارد و پروژه های امروز بخشی از برنامه های مدیریت شهرستان برای توسعه متوازن زیرساخت ها است.

گفتنی است افتتاح منمرکز در روستای آلمان انجام شد. در این روستا پروژه احداث ۳۱۷ متر خط ۲۰ کیلوولت هوایی با کابل خودنگهدار، نصب یک دستگاه ترانسفورماتور ۲۰۰ کاوا و اجرای فیبرهای فشار ضعیف زمینی و هوایی انجام شد که مجموعاً اعتباری بالغ بر ۱۲ میلیون و ۵۸۸ میلیون ریال برای این پروژه به کار گرفته شد.

در روزنامه امروز می خوانید

رئیس کل دادگستری گیلان تأکید کرد: **لزوم رفع سریع تداخلات ارضی در اسناد مالکیت**



مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان خبر داد:

وصول ۹۷ درصدی درآمدهای عمومی استان در ۱۰ ماهه نخست امسال



استاندار مازندران خبر داد:

بهره برداری از ۲۳۰۰ پروژه عمرانی و خدماتی در مازندران



بقا فقط مختص ذات اوست

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت "حاج میرهادی جدید جدی" را به خانواده معزز تسلیت عرض نموده و از قادر توانا برای آن مرحوم علو درجات و برای خانواده و سایر بازماندگانش صبر و بردباری آرزو مندیم.

محمد خوش اتمام - فرشاد و سینا صبوری ایمان رهبری - شروین مرادی

بازگشت همه به سوی خداست

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت "حاج میرهادی جدید جدی" را به جامعه فرهنگی استان و خانواده محترمشان تسلیت عرض نموده و از خداوند رحمان برای آن مرحوم علو درجات و برای خانواده محترم و سایر بازماندگان صبر و بردباری آرزو مندیم.

از طرف اهالی محله چله خانه و فرهنگیان رشت سید امیر فرحسینی

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی
آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰
www.LoosterAkbari.com

انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گیلان

هموطن عزیز زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.

خواهشمند است کمک های انساندوستانه خود را به شماره حساب های ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵ بانک ملی و ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ بانک صادرات واریز و یا به نشانی انجمن واقع در رشت خیابان حافظ کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفن: ۳۳۲۶۳۳۹۰

عکس: شرح عکس: موسوم گلدهی گل پامچال در جنگل های گیلان
افتصاصی: پدید آورنده: مجید عباسی خواه



فرمانده انتظامی شهرستان رشت خبر داد:

بازداشت عاملان نزاع و درگیری دسته جمعی خیابان شریعتی رشت

سوال جواب: فرمانده انتظامی شهرستان رشت از بازداشت پنج نفر از عاملان نزاع و درگیری در خیابان شریعتی رشت خبر داد و گفت: این افراد که ضمن نزاع و درگیری موجب ارباب شهروندان و سلب آسایش عمومی شده بودند، دستگیر و در اختیار مرجع قضائی قرار گرفتند. «سرهنگ عیسی روشن قلب» اخلاص در نظم عمومی و ارباب شهروندان را خط قرمز پلیس اعلام کرد و اظهار داشت: مجموعه انتظامی قاطعانه و بدون اغماض با هرگونه اقدامی که مخل امنیت و آرامش شهروندان شود برخورد خواهد کرد. وی در ادامه گفت: در پی تماس مردمی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر درگیری دسته جمعی چند نفر با سلاح سرد در خیابان شریعتی

محدوده میدان شهدای ذهاب شهر رشت، مأموران کلاترئی بلافاصله به محل مورد نظر اعزام شدند. فرمانده انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه با حضور پلیس ۵ نفر از عاملان نزاع و درگیری که موجب ارباب شهروندان و سلب آرامش عموم شده بودند دستگیر شده و تعدادی سلاح سرد شامل چاقو، پنجه بوسک و کاتر موکت بر از این افراد کشف شد، افزود: این افراد پس از تشکیل پرونده جهت مسیر مراحل قانونی به مرجع قضائی معرفی شدند. روشن قلب در پایان یاد آورد: اینگونه افراد که باعث تشویش آذهان عمومی و آلاء حسن نامتی می‌شوند، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند و بر برخورد پلیس و دستگاه قضائی در مقابل هر نوع ایجاد مزاحمت و اوباش‌گری سرسختانه خواهد بود.



داماد بد سرشت آبروی عروس را نزد خانواده اش برد

رکنا: جوان ۳۰ ساله ای که نقشه عجیبی را برای دستبرد به پول های پدرزنش اجرا کرده بود، فقط چندساعت بعد در تور بازجویی های فنی نیروهای کلاترئی میرزا کوچک خان مشهد افتاد و رسوا شد. پیرمردی هراسان با پلیس تماس گرفت و از دستبرد به ۶۰ میلیارد ریال وجوه نقدی خبر داد که برای خرید یک منزل مسکونی پس انداز کرده بود تا از اجاره نشینی رها شود. به دنبال دریافت این خبر و با دستور مستقیم سرهنگ علی برزونی (رئیس کلاترئی میرزا کوچک خان) گروهی از افسران دایره تجسس به سرپرستی سروان شفیعی مأموریت یافتند تا سارق اموال پیر مرد ۷۰ساله را پیدا کنند. مأموران انتظامی در اولین مرحله از تحقیقات میدانی متوجه شدند که در منزل تخریب نشده است اما دوچرخه گران قیمت سال باخته در کنار سطل زباله رها شده و توستر نیز به درون حیاط انتقال یافته است. همین موضوع کلید حل معماي سرقت شد و افسران تجسس بر اساس تجربه پلیس خود به صحنه سازی سارق رسیدند تا چنین وانمود شود که دزد فقط برای پول ها به منزل دستبرد زده است. بنابر این فرضیه سرقت توسط فردی نزدیک به مال باخته قوت گرفت و پس از بررسی های نامحسوس در نهایت داماد پیرمرد به مرکز انتظامی احضار شد. او که در میان رگبار سوالات انحرافی و

فنی دچار اضطراب عجیبی شده بود، در نهایت لب به اعتراف گشود و گفت: وقتی پدرزنم را دیدم که پول هایش را می شمارد، دچار وسوسه شیطانی شدم و نقشه سرقت میلیاردری را طرح کردم. این فرصت زمانی به دست آمد که موتورسیکلت او را برای تعمیر به تعمیرگاه بردم و از کیدهای منزل او که به سونیج موتورسیکلت او زبان بود، کپی تهیه کردم. سپس خانواده پدرزنم را برای صرف شام به منزلم فراخواندم و خودم به بهانه یافتن شغل جدید و گفت و گو با صاحبکار، از خانه بیرون رفتم. وقتی چندبار با همسرم تماس گرفتم و متوجه شدم که آن ها هنوز در خانه هستند، با کلید در حیاط را گشودم و یکسره به سراغ کیف حاوی پول رفتم اما برای آن که کسی به من مشکوک نشود نقشه انداختن دوچرخه و توستر در حیاط را به اجرا درآوردم و کیف خالی پول ها را نیز در سطل زباله انداختم. سپس به خانه بازگشتم و منتظر ماندم تا خبر دستبرد به منزل پدرزنم را به من اطلاع بدهند اما روز بعد وقتی مأموران سرا به کلاترئی دعوت کردند بهمیدم که آن ها خیلی زود از معماي سرقت رمزگشایی کرده اند ...

داماد ۳۰ ساله با دستور مقام قضایی در حالی روانه زندان شد که مدعی بود از رفتار خود بسیار پشیمان است.

تکرار تراژدی تلخ مسافربرنما:

قتل دختر دانشجوی ۲۲ ساله در مسیر بازگشت به خانه

نشأفویه، تحقیقات تخصصی برای روشن شدن ابعاد این جنایت آغاز شد. پس از اعلام کشف جسد دختر مجهول‌الهویه در اطراف تهران، مأموران اداره چهارم پلیس آگاهی از خانواده ملیکا خواستند برای شناسایی به پزشکی قانونی مراجعه کنند که آنان با حضور در آنجا، پیکر بی‌جان دخترشان را شناسایی کردند. با احراز هویت مقتول و جنایی بودن مرگ، پرونده برای ادامه رسیدگی به اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ ارجاع شد.



سرهنگ مرتضی ثنایی، معاون مبارزه با جرم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، با تأیید این خبر گفت: بررسی‌های تیم جنایی نشان داد این دختر جوان ساعت ۱۸:۲۰ از ایستگاه شاه جواهر قصاب خارج شده و حدود ۱۰ دقیقه بعد سوار یک خودروی مسافربرنده شده است، اما پس از آن ناپدید شده است.

سرکشی به مزرعه‌اش در حوالی یک کانال آب در جاده حسن آباد قشاقویه رفته بود، با جسد دختری جوان مواجه شد که حیوانات وحشی بخش‌هایی از پاهای او را خورده بودند. این مرد بلافاصله موضوع را به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اطلاع داد. با حضور مأموران در محل و انجام بررسی‌های اولیه، جسد برای تعیین علت دقیق مرگ به پزشکی قانونی منتقل شد. شواهد اولیه حاکی از وجود آثار کبودی، درگیری و ضربات متعدد چاقو روی بدن مقتول بود. با تشکیل پرونده در حوزه قضایی

سرکشی به مزرعه‌اش در حوالی یک کانال آب در جاده حسن آباد قشاقویه رفته بود، با جسد دختری جوان مواجه شد که حیوانات وحشی بخش‌هایی از پاهای او را خورده بودند. این مرد بلافاصله موضوع را به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اطلاع داد. با حضور مأموران در محل و انجام بررسی‌های اولیه، جسد برای تعیین علت دقیق مرگ به پزشکی قانونی منتقل شد. شواهد اولیه حاکی از وجود آثار کبودی، درگیری و ضربات متعدد چاقو روی بدن مقتول بود. با تشکیل پرونده در حوزه قضایی



هر گونه پاسخگویی کارت شناسایی آنان را رویت کنند و هرگونه مورد مشکوک را نیز در اسرع وقت از طریق سامانه فورتهای ۱۱۰ پلیس اطلاع رسانی کنند.

مأمور قلابی ملبس به لباس نظامی در رشت دستگیر شد

۱۱ با هماهنگی قضائی، مأمور قلابی ملبس به لباس نظامی را در محدوده بلوار نامجوی رشت دستگیر کردند. فرمانده انتظامی شهرستان رشت با اشاره به اینکه تحقیقات پلیس برای شناسایی شاکیان احتمالی این پرونده ادامه دارد، تصریح کرد: متهم ۳۴ ساله پس از تشکیل پرونده به حضور در دادسرا، با صدور حکم قضایی روانه زندان شد.

سرهنگ روشن قلب در پایان از همکاری فراگیر شهروندان در انجام مأموریت های پلیسی قدر دانی کرد و از عموم شهروندان خواست تا در صورت مواجهه با افرادی که خود را مأمور ارگان های دولتی معرفی می کنند، قبل از

مهر: فرمانده انتظامی رشت از دستگیری فردی که تحت عنوان مأمور یکی از سازمانهای نظامی قصد اخاذی از شهروندان را داشت، خبر داد.

سرهنگ عیسی روشن قلب با بیان اینکه اجازه نخواهیم داد احدی شان و منزلت جایگاه مقدس خدمت به مردم را خدشه دار کند، در تشریح این خبر اظهار داشت: در پی دریافت خبری مبنی بر اینکه ملبس به لباس یکی از ارگان های نظامی در سطح شهر قصد اخاذی از شهروندان را دارد، موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس قرار گرفت. وی افزود: پس از بررسی صحت خبر، مأمورین کلاترئی

آگهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی فقدان سند مالکیت

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان:

گلستان جزو ۵ استان پرتو در صادرات تعاونی ها است

مهر: مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: استان گلستان با بیش از سه هزار تعاونی جزو پنج استان پرتو در صادرات تعاونی ها است.



یوب هلاکو در بیستمین جشنواره تعاونی های پرتو استان گلستان اظهار کرد: تعداد کل تعاونی های فعال و در دست اجرا سه هزار و ۱۲۹ تعاونی است. این تعداد تعاونی با عضویت ۷۷ هزار و ۳۶۴ نفر و فرصت شغلی ۳۶ هزار و ۷۲۳ در استان گلستان در حال فعالیت هستند و اگر قرار است اتفاقی در اقتصاد کشور و استان بیفتد باید تعاونی ها را به عنوان یکی از ارکان اقتصادی کشور تقویت کنیم. تعداد اتحادیه های ثبت شده و فعال در استان ۱۹ اتحادیه و تعداد تعاونی های فعال بانوان استان ۳۴۰ تعاونی است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان ادامه داد: از بهمن سال گذشته تاکنون ۵۲ تعاونی با عضویت ۹۷۵ نفر و سرمایه ثبتی ۹ میلیارد و ۵۵۰ میلیون تومان، یک اتحادیه با ۱۶ عضو تعاونی ثبت شده است. وی افزود: تعاونی ها از بهمن سال ۱۴۰۲ تاکنون ۳۷ میلیون و ۵۳۲ هزار دلار صادرات داشته اند که شامل محصولات مهمی چون تنور گازی و فر، انواع مواد خشک، خرما، کیف چرم، گیاه و فرش، صنایع دستی، محصولات چوبی، میگو، نئوپان، ظروف چوبی، انواع سفره پلاستیکی، دستگاه توری و زیره سبز است.

هلاکو در مورد پرداخت کمک بلاعوض به تعاونی ها ادامه داد: جهت حضور در نمایشگاه و توسعه و نوسازی به میزان ۲۳۰ میلیون تومان به ۶ تعاونی کمک بلاعوض پرداخت شده است.

وی همچنین از پیگیری اخذ زمین برای تعاونی های طرح جوش مسکن جهت احداث واحد مسکونی با همکاری راه و شهرسازی، رفع مشکلات تعاونی های مسکن، فعالسازی تعاونی های دهباری ها به منظور توسعه روستاها با همکاری دفتر امور روستایی و جذب اعتبار برای این تعاونی ها از دیگر اقدامات انجام شده است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: کسب رتبه پرتو استان در جذب اعتبارات ۸۰۰۰ تقاضا نامه سه جانبه، کسب رتبه پرتو در سطح کشور در بخش دآوری تعاونی های پرتو به تعداد ۱۵ تعاونی پرتو استانی و شایسته تقدیر ملی و جذب اعتبارات از محل تقاضا نامه سه جانبه وزارت تعاون و بانک تعاون و صندوق ضمانت سرمایه گذاری از دیگر دستاوردهای این اداره کل بوده است.

رئیس کل دادگستری گلستان:

بخش عمده موانع حقوقی پروژه های گلان گلستان رفع شد

مهر: رئیس کل دادگستری گلستان گفت: طی سال های اخیر بخش قابل توجهی از چالش های حقوقی پروژه های مهم از جمله پتروشیمی، معادن، بازارچه ها و طرح های گردشگری برطرف شده است. حیدر آسپایی در تشریح مهم ترین اقدامات و نتایج پیگیری مصوبات سفرهای استانی قوه قضاییه طی حدود چهار سال گذشته اظهار کرد: در زمان سفرهای نخست، استان با مجموعه ای از چالش های چندین ساله در حوزه پروژه های اقتصادی و عمرانی مواجه بود که برخی از آنها به دلیل موانع حقوقی سال ها متوقف مانده بودند.

وی با اشاره به پرونده پتروشیمی گلستان افزود: در این پرونده ابتدا موضوع اهلیت مالی هیئت مدیره و توان اجرایی مجموعه مطرح بود که با بررسی های کارشناسی و با حضور تیم های تخصصی از وزارت نفت، مسائل حقوقی آن احراز و تعیین تکلیف شد و در ادامه نیز با جایگزینی مجموعه ای توانمند در جمله هلدینگ خلیج فارس، موانع قضایی پروژه برطرف شد. آسپایی تأکید کرد: اکنون مشکل حقوقی در این طرح وجود ندارد و انتظار می رود متولیان اجرایی با تسریع روند، پروژه را به سرانجام برسانند.

رئیس کل دادگستری گلستان با اشاره به سایر پرونده های مهم اقتصادی استان گفت: در موضوع معادن زغال سنگ که به دلیل اختلاف شرکا عملاً فعالیت شرکت متوقف و کارگران با مطالبات معوق روبه رو شده بودند، با برگزاری جلسات فشرده و ورود دستگاه قضایی اختلافات برطرف شد و از خردآمدها فعالیت مجموعه از سر گرفته شد و دغدغه کارگری نیز کاهش یافت.

وی ادامه داد: در پروژه موجه های آبی گنبد نیز با رفع مشکلات حقوقی و انتقال سهام و ورود سرمایه گذار جدید، مسیر فعال سازی طرح هموار شد. همچنین در بازارچه ساحلی بندر ترکمن، زمینی حدود ۱۵ تا ۱۶ هکتار که با اجاره ناچیز واگذار شده بود، با پیگیری قضایی به شهرداری بازگشت و زمینه ایجاد درآمد پایدار برای مدیریت شهری فراهم شد. آسپایی به اقدامات انجام شده در حوزه گردشگری اشاره کرد و گفت: در طرح گردشگری آشوراده با پیگیری های حقوقی، تثبیت اسناد و تعیین تکلیف مالکیت در دستور کار قرار گرفت و بستر لازم برای توسعه گردشگری ایجاد شد. همچنین در روستای زیارت، موضوع خروج حدود هزار هکتار از محدوده های محدودکننده برای تسهیل سرمایه گذاری و رونق گردشگری در حال پیگیری نهایی است.

وی از حل اختلافات پروژه «بازار موزه» به عنوان یکی از طرح های بزرگ اقتصادی استان خبر داد و افزود: این پروژه که میان شهرداری و اوقاف با چالش حقوقی مواجه بود، بدون تشکیل پرونده قضایی تعیین تکلیف شد و پیش بینی می شود با بهره برداری آن زمینه اشتغال حدود دو هزار نفر فراهم شود. در مجتمع زرین نیز مشکل حقوقی برطرف و فرآیند انتقال اسناد در حال انجام است.

رئیس کل دادگستری گلستان با ارائه آماری از عملکرد دستگاه قضایی استان در ۱۰ ماه گذشته گفت: بیش از ۲۸ هزار فقره پرونده وارد و در مجموع ۲۱۰ هزار و ۳۳۸ فقره پرونده منتهی شده که منجر به کاهش قابل توجه موجودی پرونده های ستوانی شده است. همچنین میانگین زمان رسیدگی در محاکم استان در اغلب حوزه ها کمتر از میانگین کشوری گزارش شده است. شوراها حل اختلاف استان در این مدت بیش از ۸۹ هزار پرونده ورودی داشته و با ثبت نرخ صلح و سازش حدود ۲۷ درصد، عملکردی بالاتر از میانگین کشوری داشته اند. در پرونده های قصاص نفس نیز ۱۶ مورد با اخذ رضایت اولیای دم به صلح و سازش منتهی شده است.

آسپایی با اشاره به اقدامات قابل تحسینی در حوزه تولید گفت: در قالب ستاد اقتصاد مقاومتی دادگستری، طی ۱۰ ماه گذشته ۳۸۳ پرونده مرتبط با واحدهای تولیدی به حل مشکل انجامیده، ۳۱۷ بازدید میدانی از واحدها صورت گرفته و با احیا یا جلوگیری از تعطیلی ۳۷ واحد تولیدی، از بیکاری بیش از ۲۱۶ نفر پیشگیری شده است.

استاندار مازندران خبر داد:

بهره برداری از ۲۳۰۰ پروژه عمرانی و خدماتی در مازندران



سوال جواب: استاندار

مازندران، با اشاره به عملکرد یک ساله مدیریت اجرایی استان، از پیشرفت های چشمگیر در حل ایراتش پسماند، توسعه زیرساخت های عمرانی، احیای واحدهای تولیدی راکد، رونق اشتغال، اجرای پروژه های بزرگ حمل و نقل و انرژی، گسترش عدالت آموزشی و اجتماعی، توسعه مسکن و جوانی جمعیت و همچنین فعال سازی منطقه آزاد مازندران خبر داد و تأکید کرد: این اقدامات با برنامه ریزی مدون و رویکردی منواژن در سراسر استان به ثمر نشسته است.

مهدی یونسو رستمی استاندار مازندران با بیان اینکه ابرچالش اصلی مازندران موضوع پسماند بوده است، افزود: با ورود جدی و برنامه ریزی شده و با مشارکت بخش خصوصی، مذاکرات مؤثری انجام شد و چند هزار میلیارد تومان برای حل مسئله پسماند استان به مرحله عملیات رسید.

استاندار مازندران ادامه داد: پروژه پسماند شرق استان شامل شهرستان های گسک، بهشهر، نکا و رستمکلا به ظرفیت حدود ۲۵۰ هزار تن به اتمام رسیده و آماده بهره برداری است. همچنین پروژه های پسماند در مرکزیت قائم شهر با پوشش شهرستان های سوادکوه، سوادکوه شمالی و جویبار و برای غرب استان نیز پروژه سایت پسماند نور با پوشش محمودآباد و با محوریت تنکابن برای شهرستان های تنکابن، عباس آباد، رامسر و... هر کدام با ظرفیت ۴۵۰ هزار تن، در آستانه بهره برداری قرار دارند که پیش بینی می شود در ایام نوروز با حداکثری یک ماه پس از آن به بهره برداری برسند.

یونسو رستمی تأکید کرد: پس از ۲۷ سال، امروز می توانیم با انحصار و با اتکا به فرمایش مقام معظم رهبری که «ما می توانیم»، و جوانی جمعیت اظهار داشت: در

سال جاری حدود ۷۰۰ قطعه زمین مسکونی در قالب طرح جوانی جمعیت به خانواده های دارای سه فرزند و بیشتر واگذار شد. همچنین ۶۹۲ واحد مسکونی با اعتباری بالغ بر ۱۱ همت به بهره برداری رسید و در اختیار شهروندان قرار گرفت.

وی با اشاره به رویکرد عدالت محور در مدیریت استان گفت: با ایجاد فرصت های برابر، ۸۸ نفر از بانوان توانمند در استان سطوح مختلف مدیریتی از جمله بخشدارها، فرماندارها و مدیران کل منصوب شدند و عملکرد آنان رضایت بخش بوده است.

استاندار مازندران با قدردانی از فرمانداران، معاونان، دبیران و مجموعه مدیران استان افزود:

وفاق و همدلی خوبی در استان شکل گرفته و تمرکز اصلی بر توسعه زیرساخت ها بوده است. از جمله پروژه های شاخص می توان به اتمام بل اسام علی (ع) پس از ۱۵ سال با طول ۱۱۰۰ متر، تکمیل پروژه جاده سد گلورد، پیشرفت کالاهای اساسی کشور از طریق بنادر مازندران تأمین می شود و مردم استان اطمینان داشته باشند که در حوزه کالاهای اساسی و ضروری هیچ مشکلی وجود ندارد و نخواهد داشت.

بهره برداری از ۲۹ پروژه گردشگری گلستان گامی مهم در تقویت اشتغال

به طور محسوسی افزایش یافته و فرصت های شغلی گسترده ای ایجاد خواهد شد.

وی همچنین روند سرمایه گذاری در بخش گردشگری استان را رو به رشد توصیف کرد و گفت: در ماه های گذشته نیز طرح های متعددی به بهره برداری رسیده و طبق برنامه ریزی انجام شده، تعدادی پروژه دیگر تا پایان سال و سال آینده وارد مدار خدمات رسانی می شود.

استاندار گلستان تأکید کرد: حمایت از سرمایه گذاران و تکمیل زیربنا خدمات سفر از سیاست های جدی استان است و با هم افزایی دستگاه های اجرایی و پشتیبانی وزارت میراث فرهنگی، زمینه رونق اقتصادی و افزایش ماندگاری گردشگران در گلستان فراهم خواهد شد.



مهر: معاون هماهنگی امور

اقتصادی استاندار گلستان از افتتاح همزمان ۲۹ طرح حوزه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با سرمایه گذاری بیش از ۳۵۶ میلیارد تومان خبر داد.

عبدالعلی کیانمهر در آیین بهره برداری متمرکز از پروژه های میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان که همزمان با برنامه سراسری افتتاح طرح های گردشگری کشور و به مناسبت دهه فجر برگزار شد، اظهار کرد:

در قالب این برنامه ۲۹ پروژه با حجم سرمایه گذاری ۳۵۶ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان در نقاط مختلف استان به بهره برداری رسید.

وی با بیان اینکه توسعه زیرساخت های گردشگری از اولویت های اقتصادی استان است، افزود: اجرای این طرح ها علاوه بر تقویت خدمات گردشگری، زمینه

پیشرفت سدهای مازندران به ۲۰۷ میلیون مترمکعب رسید

درصدی بارندگی در استان گفت: حجم ذخیره آب سدها به ۲۰۷ میلیون مترمکعب رسید. به گزارش خبرنگار مهر، فرهاد خلدی عصر یکشنبه در گفت و گو با خبرنگاران با هشدار نسبت به شرایط بارشی سال آبی جاری گفت: از ابتدای این سال تاکنون مجموع بارندگی ثبت شده در مازندران ۳۳۳ میلی متر بوده که در مقایسه با میانگین بلندمدت، کاهش ۲۳ درصدی را نشان می دهد.

وی افزود: از ابتدای سال آبی تا ۱۷ بهمن ماه تنها ۶۹۵ میلی متر بارندگی در استان ثبت شده که نسبت به دوره درازمدت، کاهش قابل توجه ۶۸ درصدی داشته



شرکت آب منطقه ای مازندران با اشاره به تداوم کاهش ۲۳

مدیرکل سازمان اموال بنیاد مستضعفان مازندران:

این پایان بلاتکلیفی و آغاز آرامش برای ۲۴۰۰ خانواده است

سوال جواب: آیین واگذاری و اهدای رایگان بیش از ۲۴۰۰ فقره سند اراضی علوی به نیازمندان و اقشار کم برخوردار استان مازندران برگزار شد.

رضا دهقان، مدیرکل سازمان اموال بنیاد مستضعفان مازندران، در این مراسم ضمن ابراز خرسندی از حضور در جمع که مستقیماً با زندگی مردم گره خورده است، این اقدام را گامی اساسی در راستای فلسفه خدمت رسانی بنیاد به ویژه به اقشار کمتر دیده شده جامعه دانست.

وی با بیان اینکه هر یک از این ۲۴۰۰ سند، نماینده یک داستان زندگی و آغاز آرامش برای یک خانواده است، تأکید کرد: ۲۴۰۰ برگ کاغذ نیست، بلکه ۲۴۰۰ خانواده است؛ ۱۴۰۰ قصه زندگی مردم. امروز ۲۴۰۰ نفر از مردم ما پس از سال ها می توانند با خیال راحت بگویند این خانه، این زمین متعلق به ماست. بسیاری از هموطنان ما سال ها روی ملک زندگی می کردند که در عمل متعلق به خودشان بود، اما روی کاغذ نبود. این بلاتکلیفی، آرامش را از زندگی شان سلب کرده بود؛ نه می توانستند وامی دریافت کنند، نه سندی منتقل کنند، نه پروانه ساخت بگیرند و نه حتی برای فرزندان شان برنامه ریزی کنند.

دهقان افزود: این اقدام مبارک بنیاد مستضعفان، دقیقاً در راستای همان فلسفه ای است که از ناسم پیداست؛ یعنی خدمت به مردم، به ویژه در آن بخش از جامعه که کمتر دیده شده اند. این اقدام، پایان کار نیست، بلکه آغاز یک مسیر است؛ راهی که مقصدش تنها صدور سند نیست، بلکه آرامش دل مردم است.



مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران خبر داد:

افتتاح ۳۲ پروژه گردشگری در مازندران مسیر توسعه توریسم



سوال جواب: مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران گفت: ۳۲ پروژه گردشگری در دهه مبارک فجر با ایجاد ۱۳۰ فرصت شغلی در مازندران به بهره برداری می رسد.

حسین ایزدی با اشاره به افتتاح ۳۲ پروژه گردشگری در دهه فجر گفت: با افتتاح این پروژه با حجم سرمایه گذاری ۳۷۰۰ میلیارد ریالی، ۱۳۰ فرصت شغلی در سراسر استان به بهره برداری می رسد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران افزود: در این لیست، ۶ واحد پذیرایی بین راهی، ۱۴ هتل، یک واحد هتل آپارتمان، صنایع دستی و ۳ دفتر خدمات مسافرتی و گردشگری را شامل می شود. وی گفت: این پروژه ها تقریباً در سراسر استان در شهرستان های گلوگاه، بهشهر، ساری، بابل، سوادکوه، سوادکوه شمالی، قائم شهر، جویبار، آمل، فریدونکنار، چالوس، نوشهر، کلاردشت و رامسر پراکنده شده است.

ایزدی با اشاره به اقبال سرمایه گذاران در زمینه فعالیت اقامتگاه های بوم گردی، از این واحدها به عنوان پرمخاطب ترین تاسیسات گردشگری یاد کرد و گفت: در حال حاضر بیش از ۵۰۰ واحد بوم گردی در استان مازندران خدمات گردشگری ارائه می کنند.



بهره برداری از ۲۳ پروژه صنعت برق در مازندران

سوال جواب: مدیرعامل شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان از آغاز بهره برداری و اجرای ۲۳ پروژه مهم صنعت برق در استان همزمان با دهه فجر با سرمایه گذاری هفت هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان خبر داد. وی با اشاره به گسترده گی پروژه های آماده بهره برداری در استان مازندران اظهار کرد: در این ایام، پروژه های متعددی در حوزه احداث و توسعه سدهای فوق توزیع و انتقال، خطوط برق، نیروگاه های مقیاس کوچک و انرژی های تجدیدپذیر وارد مدار خواهد شد.

موسوی افزود: از جمله این پروژه ها می توان به احداث پست ۶۳/۲۰ کیلوولت نور ۲ با سرمایه گذاری ۱۰۰ میلیارد تومان، افزایش ظرفیت پست ۶۳/۲۰ کیلوولت نوشهر از ۲۴۰ به ۲۵۰ مگاوات آمپر با اعتبار ۱۵۰ میلیارد تومان و احداث فاز نخست پست ۶۳/۲۰ کیلوولت کتاب بابل با ظرفیت ۳۰ مگاوات آمپر اشاره کرد.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان ادامه داد: احداث خطوط انتقال و فوق توزیع از دیگر برنامه های مهم این شرکت است که از آن جمله می توان به احداث خط چهار مداره ۱-۱ محمودآباد به طول ۳۶ کیلومتر مدار، احداث خطوط ۲۳۰ و ۶۳ کیلوولت رویان - محمودآباد و توسعه خطوط ۶۳ کیلوولت در مناطق فریدونکنار، ساری، تنکابن و محمودآباد اشاره کرد.

موسوی با اشاره به توجه ویژه به بخش تولید برق گفت: احداث نیروگاه های مقیاس کوچک و بخش خصوصی از جمله نیروگاه ۲ مگاواتی گلوگاه، نیروگاه ۷۵ مگاواتی شهرک صنعتی ساری، نیروگاه ۸ مگاواتی کتاب بابل و همچنین احداث ساختمان خورشیدی ۵۰ کیلوواتی از دیگر طرح های مهم این ایام است.

وی نصب خازن های فشار متوسط به ظرفیت ۱۱۲ مگاوار در پست های مختلف استان، توسعه پست های شهرک های صنعتی و افزایش ظرفیت پست های موجود را از اقدامات مؤثر برای بهبود کیفیت و لذت و کاهش تلفات شبکه دانست و خاطرنشان کرد: با اجرای این پروژه ها، پایداری شبکه برق استان مازندران به طور محسوسی افزایش خواهد یافت و بستر مناسبی برای توسعه صنعتی و اقتصادی منطقه فراهم می شود.



نتایج شگفت آور یک تحقیق؛

چطور یک سال به عمر خود اضافه کنیم؟



همه ما علاقه‌مند به افزایش طول عمر ضمن حفظ سلامتی هستیم و در رسیدن به این هدف با پیروی از سبک زندگی سالم تلاش می‌کنیم. اما خبر خوب در این زمینه اینست که ایجاد تغییرات کوچک در عادات خواب، رژیم غذایی و ورزش می‌تواند تأثیر زیادی بر طول عمر داشته باشد.

نیکیاس کومل از دانشگاه سیدنی استرالیا می‌گوید: فقط حدود ۵ دقیقه خواب اضافی در روز، حدود ۲ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی سریع یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها همراه با مصرف فقط نصف وعده سبزیجات اضافی در روز، با یک سال افزایش طول عمر مرتبط است.

جسای تعجب نیست که خواب کافی، ورزش و تغذیه خوب برای داشتن یک زندگی طولانی بسیار مهم هستند. مطالعات بی‌شماری این موضوع را نشان داده‌اند.

تحقیق روی تغییرات کوچک در سبک زندگی اما مشخص نبود که تغییرات بسیار کوچک در سبک زندگی چگونه بر طول عمر و طول عمر سلامت ما تأثیر می‌گذارد. برای پاسخ به این ابهام، کومل و همکارانش داده‌های خواب، رژیم غذایی و فعالیت بدنی نزدیک به ۶۰ هزار بزرگسال، بین ۶۹ تا ۷۶ سال، از پروژه بیوبانک بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت‌کنندگان پرشماره‌هایی را تکمیل کردند که در آن‌ها از شرکت‌کنندگان خواسته شده بود به یادآورند که در طول سال گذشته چند بار انواع مختلف غذا، مانند میوه تازه یا گوشت فرآوری شده، خورده‌اند و رژیم‌های غذایی آن‌ها از ضعف تا سالم در مقیاس صفر تا ۱۰۰ رتبه‌بندی شد. چند سال بعد، آن‌ها به مدت یک هفته ردهای خاصی را روی مچ دست خود بستند تا عادات ورزشی و خواب خود را اندازه‌گیری کنند و سابقه مرگ و میر و سلامت آن‌ها در یک دوره پیگیری ۸ ساله بعدی مورد بررسی قرار گرفت.

با استفاده از نتایج این نظر سنجی، محققان ۵ درصد شرکت‌کنندگان را با کمترین سبک زندگی سالم مشخص کردند: این افراد روزانه حدود ۵ ساعت می‌خوابیدند، روزانه حدود ۵ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام می‌دادند و ۴ سال دیگر را بدون بیماری‌های مزمن معده، یعنی زوال عقل، بیماری‌های قلبی عروقی، اختلال انسدادی مزمن ریوی و سپس محققان از یک مدل آماری برای تخمین این موضوع استفاده کردند که در مقایسه با این شرکت‌کنندگان با کمترین سلامت، افرادی که روزانه حدود ۵ دقیقه بیشتر ورزش متوسط تا شدید انجام می‌دادند و معادل نصف وعده سبزیجات اضافی روزانه می‌خورند، به طور متوسط یک سال بیشتر عمر می‌کردند.

در مقایسه با گروه با کمترین میزان سلامت، تخمین زده می‌شود افرادی که ۲۴ دقیقه خواب اضافی داشتند، ۴ دقیقه اضافی فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دادند و معادل یک وعده اضافی سبزیجات می‌خورند، ۴ سال دیگر را بدون بیماری‌های مزمن معده، یعنی زوال عقل، بیماری‌های قلبی عروقی، اختلال انسدادی مزمن ریوی و سپس محققان از یک مدل آماری برای تخمین این موضوع استفاده کردند که در مقایسه با این شرکت‌کنندگان با کمترین سلامت، افرادی که روزانه حدود ۵ دقیقه بیشتر ورزش متوسط تا شدید انجام می‌دادند و معادل نصف وعده سبزیجات اضافی روزانه می‌خورند، به طور متوسط یک سال بیشتر عمر می‌کردند.

در مقایسه با گروه با کمترین میزان سلامت، تخمین زده می‌شود افرادی که ۲۴ دقیقه خواب اضافی داشتند، ۴ دقیقه اضافی فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دادند و معادل یک وعده اضافی سبزیجات می‌خورند، ۴ سال دیگر را بدون بیماری‌های مزمن معده، یعنی زوال عقل، بیماری‌های قلبی عروقی، اختلال انسدادی مزمن ریوی و سپس محققان از یک مدل آماری برای تخمین این موضوع استفاده کردند که در مقایسه با این شرکت‌کنندگان با کمترین سلامت، افرادی که روزانه حدود ۵ دقیقه بیشتر ورزش متوسط تا شدید انجام می‌دادند و معادل نصف وعده سبزیجات اضافی روزانه می‌خورند، به طور متوسط یک سال بیشتر عمر می‌کردند.

سوزش سر دل معمولاً یک درد یا سوزش در ناحیه قفسه سینه است که پس از خوردن غذا یا تغییر وضعیت بدن، به ویژه در هنگام دراز کشیدن یا خم شدن، ایجاد می‌شود. این احساس ممکن است به صورت موقت باشد و با مصرف داروهای ضد اسید برطرف شود. البته، مهم است که توجه داشته باشید که گاهی اوقات درد قفسه سینه که شبیه به سوزش سر دل است، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تر مانند حمله قلبی یا سایر بیماری‌های قلبی باشد.

علائم خطرناک که نیاز به مشاوره فوری دارند اگر درد سوزش سر دل شما با هر یک از علائم زیر همراه باشد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید: درد یا فشار شدید در قفسه سینه که به شانه‌ها، گردن یا بازوها انتشار یابد. تنگی نفس یا تعریق غیر معمول. حالت تهوع یا استفراغ.

این علائم می‌توانند نشانه‌هایی از یک مشکل قلبی جدی باشند و نیاز به بررسی فوری دارند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟ اگر احساس سوزش سر دل شما به طور مداوم تکرار می‌شود یا با تغییرات در الگوی غذا خوردن یا شیوه زندگی بهبود نمی‌یابد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. سوزش سر دل ممکن است به بیماری رفلاکس معده به مری (GERD) منجر شود، که می‌تواند باعث آسیب دائمی به مری شود.

راه‌های کاهش سوزش سر دل از خوردن غذاهای تند، چرب یا اسیدی خودداری کنید. وعده‌های غذایی کوچکتر و بیشتری بخورید و از خوردن غذا درست قبل از خواب اجتناب کنید. از مصرف مشروبات الکلی و کافئین اجتناب کنید. هنگام خواب نیمه‌نشسته یا با زاویه بالاتری بخوابید تا از برگشت اسید به مری جلوگیری شود.

سوزش سر دل چیست و چه احساسی دارد؟



سوزش سر دل مشکلی رایج است که معمولاً با تغییرات سبک زندگی و استفاده از داروهای ضد اسید قابل کنترل است. با این حال، اگر درد شما بیشتر و شدیدتر می‌شود یا با علائم هشداردهنده همراه است، بهتر است فوراً به پزشک مراجعه کنید. سوزش سر دل یکی از مشکلات گوارشی شایع است که به طور معمول احساس سوزش و درد در ناحیه قفسه سینه ایجاد می‌کند. اما چگونه می‌توان تشخیص داد که این احساس سوزش ناشی از سوزش سر دل است یا ممکن است نشانه یک مشکل جدی‌تر باشد؟

همیشه‌ی آنلاین نوشت: سوزش سر دل معمولاً پس از خوردن غذا (که در آن زمان معده مقدار زیادی اسید تولید می‌کند) شروع می‌شود یا زمانی که خم می‌شوید یا دراز می‌کشید (که باعث می‌شود اسید از معده به مری برگشت کند). این احساس می‌تواند شما را از خواب بیدار کند. سوزش معمولاً چند دقیقه طول می‌کشد، ولی در بعضی موارد ممکن است برای مدت طولانی‌تری ادامه یابد. خوشبختانه، این مشکل معمولاً با بلعیدن آنتی‌اسیدها برطرف می‌شود.

چطور تشخیص دهیم که سوزش سر دل داریم؟

عوارض مصرف زیاد ماهی تن را بدانید



کنسرو ماهی تن سال‌ها است که یکی از اقلام ثابت و ماندگار قفسه‌های آشپزخانه در سراسر دنیا است. اما این روزها تمرکز بسیار بر مصرف پروتئین، به‌ویژه ماهی‌ها را به این غذای ساده جلب کرده است.

سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند به جای مصرف روزانه ماهی، در طول هفته دو تا سه وعده ماهی‌های کم‌چوبه مصرف شود. چوبه می‌تواند به‌مرور در بدن تجمع کند و به سیستم عصبی آسیب بزند.

معایب احتمالی مصرف روزانه ماهی تن:

- دریافت بیش از حد چوبه
- برخی از انواع تن چوبه بیشتری دارند. کودکان، زنان باردار و مادران شیرده باید از مصرف روزانه ماهی تن پرهیز کنند.
- افزایش مصرف نمک
- برخی کنسروهای تن حاوی نمک افزوده هستند که مصرف زیاد آن ممکن است برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی یا مشکلات کلیوی مناسب نباشد.
- ناراحتی گوارشی یا واکنش آلرژیک
- اگر تن به شکل نامناسب نگهداری شود باعث مشکلات گوارشی می‌شود. پس از آنکه کنسرو را باز کردید مواد آن باید در ظرف دربسته در یخچال نگهداری شود و حداکثر طی سه یا چهار روز مصرف شود.

خوراکی‌های مفید برای کنترل وزن

منحصصان تغذیه و سلامت همواره تاکید دارند اضافه وزن می‌تواند سلامتی افراد را در معرض خطر قرار دهد و حتی در مواردی احتمال مرگ زودرس را در پی داشته باشد.

در حالی که داروهای مانند اوزمبیک و دیگر داروهای مشابه برای کاهش وزن، تقاضای زیادی پیدا کرده‌اند، روزنامه «نیویورک پست» به نقل از دکتر «تاز باتیا» سه خوراکی را معرفی کرده است که به گفته او می‌توانند در برنامه کاهش وزن موثر باشند.

آوکادو

آوکادو سرشار از روغن ام‌سی‌تی (MCT)، امگا ۳ و امگا ۹ است. روغن ام‌سی‌تی نوعی اسید چرب اشباع تشکیل شده از تری‌گلیسریدهای زنجیره متوسط است که هضم آنها از سایر چربی‌ها آسان‌تر است. امگا ۳ و امگا ۹ نیز همان چربی‌های سالمی هستند که به سلامتی قلب کمک می‌کنند و درباره‌شان بسیار شنیده‌ایم.

از طرفی، آوکادو چگالی بالایی دارد، بنابراین ما را سریع‌تر سیر نگه می‌دارد و باعث می‌شود سوراخ میان‌وعده‌های مضر که فقط قند خون را افزایش می‌دهند و به چربی دور شکم اضافه می‌کنند، نرویم. یک مطالعه در ژوئیه ۲۰۲۲ نشان داد که خوردن یک آوکادو در روز بر وزن بدن و چربی دور شکم تأثیر مثبتی دارد و تحقیقات دیگر نیز نشان داده‌اند افرادی که آوکادو می‌خورند به‌طور قابل توجهی کمتر از افرادی که آوکادو نمی‌خورند، اضافه وزن دارند.

توت‌ها

بانیما می‌گوید، انواع توت‌ها (Berries) سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که می‌توانند به کاهش التهاب و بهبود اکسیداسیون کلی بدن کمک کنند. منظور از اکسیداسیون فرآیندی است که بر میزان سیر شدن و مقدار سلول‌های بدن از اکسیدان برای تولید انرژی استفاده می‌کند.



آب نوشیدن جای سبز و چای سیاه حاوی ترکیباتی با خاصیت ضد میکروبی هستند البته اثرات ضد میکروبی آن‌ها عمدتاً در مطالعات غیر انسانی گزارش شده است.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به نظر می‌رسد عصاره چای در بهبود عفونت‌های حفره دهان و پیشگیری از پوسیدگی دندان مفید باشد. پس در افراد مبتلا به عفونت، چای در حد متعادل می‌تواند نوشیدنی مناسبی باشد.

بر اساس اعلام این دفتر، برای برخورداری از خواص ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدانی چای نیازی نیست که آن را در زمان خاصی از روز مانند صبح مصرف کنید، همانگونه که در مطالعات علمی نیز به این مورد اشاره‌ای نشده است.

در مورد درجه حرارت چای، توصیه می‌شود که از مصرف چای بسیار داغ به دلیل ارتباط آن با افزایش خطر نوع خاصی از سرطان مری خودداری شود.

آب نوشیدن جای سبز و چای سیاه حاوی ترکیباتی با خاصیت ضد میکروبی هستند البته اثرات ضد میکروبی آن‌ها عمدتاً در مطالعات غیر انسانی گزارش شده است.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به نظر می‌رسد عصاره چای در بهبود عفونت‌های حفره دهان و پیشگیری از پوسیدگی دندان مفید باشد. پس در افراد مبتلا به عفونت، چای در حد متعادل می‌تواند نوشیدنی مناسبی باشد.

بر اساس اعلام این دفتر، برای برخورداری از خواص ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدانی چای نیازی نیست که آن را در زمان خاصی از روز مانند صبح مصرف کنید، همانگونه که در مطالعات علمی نیز به این مورد اشاره‌ای نشده است.

در مورد درجه حرارت چای، توصیه می‌شود که از مصرف چای بسیار داغ به دلیل ارتباط آن با افزایش خطر نوع خاصی از سرطان مری خودداری شود.

جدول سودوکو شماره ۳۹۱۱

طراح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سودوکو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر مربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشند.

۱	۸	۶	۲	۷	۹			
۲			۵	۱				
	۷	۴	۹	۸				
	۵	۷	۱	۲	۸			
		۴	۲		۷			
	۸			۵	۶			
	۷	۹	۸	۶	۱			
	۴		۳	۷	۸			
		۹	۷	۶	۵			
	۳		۱	۶	۴			

جواب دبروز

۴	۹	۶	۵	۲	۷	۸	۱	۳
۲	۵	۱	۴	۳	۸	۶	۷	۹
۷	۸	۳	۱	۹	۶	۴	۵	۲
	۱	۲	۸	۷	۶	۵	۴	۳
	۹	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲	۵	۴	۳	۱	۹	۶	۷
	۵	۳	۹	۴	۶	۸	۷	۲
	۱	۴	۷	۲	۵	۳	۸	۶
	۶	۸	۲	۹	۱	۷	۴	۳
	۷	۹	۳	۶	۴	۲	۵	۱
	۴	۶	۱	۵	۸	۹	۲	۷
	۸	۲	۵	۳	۷	۱	۹	۴

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۶۰۰ - ۰۳۳۱۰۷۳۷ - فکس: ۰۳۳۲۰۳۲۶

هشدار متخصصان ارتوپد درباره مصرف زیاد شکلات داغ (هات چاکلت)



با وجود گرم و حس دلنشینی که نوشیدن یک فنجان شکلات داغ در فصل سرما به همراه دارد، متخصصان ارتوپد هشدار می‌دهند مصرف مداوم این نوشیدنی پر شکر می‌تواند سلامت استخوان‌ها را به خطر بیندازد؛ به‌ویژه زمانی که به‌اشتباه به عنوان منبعی از کلسیم تلقی می‌شود.

در حالی که یک لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد، یعنی تنها یک‌چهارم کلسیم مورد نیاز روزانه بزرگسالان (که بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم است)، بسیاری از انواع شکلات داغ (هات چاکلت) بین ۲۰ تا ۶۰ گرم شکر دارند که این مقدار بیش از دو برابر شکر یک شکلات معمولی است و حتی می‌تواند به حد مجاز مصرف روزانه نزدیک شود یا حتی از آن فراتر رود.

نوشیدن گهگاهی این نوشیدنی برای برخی افراد ممکن است مشکلی ایجاد نکند اما بر اساس تحقیقات اخیر، مصرف مکرر و در حجم بالا می‌تواند اثر مواد مغذی تقویت‌کننده استخوان را خنثی کند و در بلندمدت به کاهش تراکم استخوان منجر شود.

پژشکان می‌گویند اگر رژیم غذایی سالم و کم شکر دارید، نوشیدن گاه‌گاه شکلات داغ مشکلی ایجاد نمی‌کند. از طرفی می‌توان شکلات داغ را در خانه بدون شکر افزوده درست کرد. کافی است از پودر کاکائوی بدون شکر و یک شیرین‌کننده طبیعی استفاده شود. به این شکل می‌توان از کلسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها بهره برد بدون آنکه بیشتر شکر مصرف کنید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند فلاونول‌های کاکائو می‌توانند به کاهش التهاب، تقویت سلامت قلب و عروق، بهبود جریان خون، تثبیت قند خون و تقویت حافظه کمک کنند. کاکائو همچنین حاوی مواد معدنی مهمی مانند منیزیم، آهن، پتاسیم، فسفر و روی (زینک) است و ترکیبات طبیعی آن از جمله تنوبرومین، فینیل‌اتیل‌آمین و تریپتوفان می‌توانند به بهبود خلق‌وخو، افزایش هوشیاری و ایجاد آرامش کمک کنند.

در عین حال دکتر «جرمی اسمیت»، جراح ارتوپد در کالیفرنیا می‌گوید: سلامت استخوان به عوامل متعددی بستگی دارد از جمله چیزهایی که می‌خوریم و می‌نوشیم به‌ویژه شیر که منبع غنی کلسیم است. اما در عین حال، برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها هم می‌توانند استخوان‌ها را ضعیف کنند. «رابین دسیچو»، متخصص تغذیه جامع‌نگر در نیویورک نیز در این باره می‌گوید برای دریافت و جذب کلسیم، منابع متنوعی وجود دارد. او می‌گوید بهترین گزینه‌ها عبارتند از پنیر، ماست، ماهی‌های کنسروی همراه با استخوان، سبزیجاتی مانند بروکلی

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مؤدبی
 سردبیر: فرهاد عینی خراسانی
 تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۳۷ - ۳۳۳۲۰۳۲۶
 فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶
 نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهار راه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵

مطالب درج شده لزوماً انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.
 نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان
 فارابی - طبقه سوم (علی یوسفی) - ۰۹۱۱۱۱۲۰۸۰۵
 لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر توین - تلفن: ۳۳۲۴۴۷۲۷

اوقات شرعی امروز به وقت گیلان
 اذان صبح: ۰۵/۴۰
 طلوع آفتاب: ۰۷/۰۶
 اذان ظهر: ۱۲/۲۶
 غروب خورشید: ۱۷/۴۶
 اذان مغرب: ۱۸/۰۵

Email: soaljavabdaily@gmail.com www.soaljavabdaily.ir سال دوازدهم - شماره ۲۹۱۱ سه شنبه ۲۱ بهمن ۱۴۰۴ - ۲۱ شعبان ۱۴۴۷ - ۱۰ فوریه ۲۰۲۶

فرآیند قهرمان شدن، تحلیل روایت شناختی و انسان شناختی فیلم «کوچ»



ایرنا: فیلم «کوچ» به کارگردانی محمد اسفندیاری، که در چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر ارائه شد، فراتر از یک اثر بیوگرافیک ساده، به یک پروژه مطالعاتی قابل تأمل در باب ساخت قهرمان و روایت تاریخی تبدیل شده است. این فیلم را می‌توان در تقاطع چندین حوزه نظری، از جامعه‌شناسی سینما و روایت‌شناسی گرفته تا انسان‌شناسی فرهنگی و مطالعات اسطوره‌شناسی معاصر مورد بررسی قرار داد.

این وفاداری به رگورد تاریخی، فیلم را از یک درام صرف به سمت یک سند تاریخی- فرهنگی سوق می‌دهد. بنابراین، تحلیل فیلم از منظر رئالیسم صرفاً به سبک بصری محدود نمی‌شود بلکه به یک رئالیسم روش شناختی در تولید مربوط است که تهیه‌کننده نیز بر آن تأکید کرده است. اما یکی از جذاب‌ترین لایه‌های تحلیل علمی «کوچ»، بررسی آن در چارچوب نظریه‌های اسطوره‌سازی معاصر است. اسفندیاری ادعا می‌کند: «ما شاید در این فیلم، قهرمانی نبینیم». این گزاره به ظاهر مناقض، در واقع قلب استراتژی روایی فیلم است. فیلم می‌خواهد نشان دهد که قهرمانان ملی، پیش از آنکه اسطوره شوند، انسان بوده‌اند و اسطوره، محصول فرآیندی تاریخی- اجتماعی است، نه یک ذات از پیش تعیین شده. با انسان‌نمایی در معنای مثبت قهرمان و نشان دادن او در حال آموزش دیدن و خطا کردن، فیلم در پی شکستن الگوی تک بعدی اسطوره‌های رسمی و ارائه تصویری ذهنی و قابل ارتباط است. این رویکرد را می‌توان با صدور یک حکم قضایی اتفاق افتاد

روایی کاملاً با ایده مرکزی فیلم نشان دادن رشد تدریجی قهرمان همسو است. با این حال، این ساختار ریسک‌هایی نیز به همراه دارد: ریسک خورده روایت‌های ناتمام و احساس کندی ریم، به ویژه در نیمه دوم، که احتمالاً ناشی از همین وفاداری به منطق اثبات‌گرایانه است که جای اوج‌گیری دراماتیک است.

در حوزه انسان‌شناسی تصویری، «کوچ» یک پروژه اتنوگرافیک (مردم‌نگارانه) جدی به نظر می‌رسد. تصمیم سازندگان برای استفاده گسترده از بازیگران بومی و نابازیگران کرمانی، تنها یک انتخاب فنی نبوده، بلکه یک موضع روش شناختی است. هدف، ایجاد فضایی نزدیک به زندگی مستند آن منطقه و دستیابی به نوعی صداقت اتنوگرافیک در بازنمایی لهجه، چهره و مناسبات اجتماعی بوده است. طراحی صحنه، لباس و آکسسوار نیز با وسواس پژوهشی قابل توجهی برای بازسازی دقیق دهه‌های ۳۰ تا ۵۰ در روستاها و عشایر کرمان انجام شده که بر بعد استنادی و تاریخی اثر می‌افزاید.

موسیقی فجر باید محلی برای شنیدن صداهای متنوع باشد



وزیر فرهنگ: مهر: وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی هم زمان با آغاز چهل و یکمین جشنواره موسیقی فجر منتهی را منتشر کرد. به نقل از روابط عمومی جشنواره، سید عباس صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی هم‌زمان با آغاز چهل و یکمین جشنواره موسیقی فجر منتهی را منتشر کرد. در پیام سید عباس صالحی آمده است: «موسیقی، نه صرفاً هنر صدا، که حافظه شنیداری یک ملت است؛ حافظه‌ای که رنج‌ها، شادی‌ها، آیین‌ها و رویاهای جمعی را در خود ثبت و منتقل می‌کند. در تاریخ فرهنگ ایران، موسیقی همواره هم‌نشین شعر، اندیشه و زیست اجتماعی بوده و نقش آن در تداوم هویت فرهنگی این سرزمین، نقشی انکارناپذیر است. این رویداد در بیش از چهار دهه برگزاری، کوشیده است بستری برای بازتاب این تنوع، تداوم و پویایی فراهم آورد؛ بستری که در آن، سنت و نوآوری نه در تقابل، بلکه در گفتگو

با یکدیگر معنا می‌یابند و نسل‌های مختلف موسیقی ایران امکان دیده‌شدن و شنیده‌شدن پیدا می‌کنند. امروز، بیش از هر زمان، موسیقی نیازمند نگاه مسئولانه، حمایت آگاهانه و گفتگویی جدی با جامعه است؛ نگاهی که موسیقی را نه حاشیه‌ای زینتی، بلکه بخشی از زیست فرهنگی و سرمایه اجتماعی کشور بداند. موسیقی فجر می‌تواند و باید یکی از کانون‌های این گفتگو باشد؛ محلی برای شنیدن صداهای متنوع، تجربه‌های تازه و بازاندیشی در مسیر آینده موسیقی ایران. اینجانب ضمن قدردانی از هنرمندان، پژوهشگران، داوران، برگزارکنندگان و اصحاب رسانه که با تعهد حرفه‌ای و دغدغه فرهنگی، استمرار این رویداد را ممکن ساخته‌اند، امیدوارم چهل و یکمین دوره موسیقی فجر، گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت، تعمیق نگاه هنری و تقویت پیوند موسیقی با جامعه باشد.»

بازدید مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی از اکران همزمان جشنواره فیلم فجر



سوال جواب: با آغاز چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان ضمن بازدید از محل اکران هم‌زمان این رویداد در سینما سپیدرود رشت از نمایش ۲۴ فیلم طی ۸ روز در سه سانس روزانه خبر داد. سعید طاهری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، روز شنبه ۱۸ بهمن ماه ۱۴۰۴، با حضور در سینما سپیدرود رشت از روند اجرایی اکران هم‌زمان این دوره از جشنواره در استان بازدید نمود. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان در حاشیه بازدید از اکران چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر، این رویداد سینمایی را فرصتی مغتنم برای نمایش ظرفیت‌های استان و معرفی سینمای ایران دانست. سعید طاهری ضمن اشاره به اهمیت جایگاه جشنواره فیلم فجر به عنوان رویدادی ملی، تصریح نمود: این جشنواره فرصت ارزشمندی است تا مردم استان گیلان به طور مستقیم و هم‌زمان با اکران اصلی جشنواره، از تولیدات جدید و برگزیده سینمای ایران بهره‌مند شوند. وی در ادامه افزود: در استان گیلان ضمن

بهره‌مندی از ظرفیت‌های طبیعی، فرهنگی و تاریخی غنی، بستری مناسب برای توسعه فعالیت‌های هنری و به ویژه سینما فراهم می‌باشد و برگزاری رویدادهایی چون جشنواره فیلم فجر در استان، نقش مؤثری در شناساندن هر چه بیشتر این ظرفیت‌ها و ترغیب فیلمسازان برای استفاده از این پتانسیل‌ها خواهد بود. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با قدردانی از حمایت سپیدرود رشت از روند اجرایی اکران هم‌زمان این دوره از جشنواره، خاطر نشان نمود: همراهی و حمایت در برگزاری چنین رویدادهایی می‌تواند زمینه لازم برای ارائه خدمات مطلوب به مخاطبان و برگزاری بدون مشکل جشنواره را فراهم آورده است. طاهری در پایان با دعوت گسترده از تمامی شهروندان گیلانی برای حضور پر شور در سالن‌های اکران، اعلام نمود: بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده، در استان گیلان ۲۴ فیلم از تولیدات چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر طی ۸ روز و در سه سانس در سینما سپیدرود رشت به نمایش در خواهند آمد که از تاریخ ۱۵ بهمن آغاز و تا تاریخ ۲۲ بهمن ۱۴۰۴ نیز ادامه خواهد داشت.

خراج منوچهر هادی از یک پروژه سینمایی

فیلم نیوز: منوچهر هادی با دستور مرجع قضایی و ابلاغ آن به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، از پروژه سینمایی «تراشه» کنار گذاشته شد و دیگر کارگردان این فیلم نیست. در واقع این حکم را می‌توان حکم اخراج او از پروژه قلمداد کرد. «زینب رضایی» وکیل پایه یک دادگستری و مشاور حقوقی این پروژه، با اعلام این خبر به «سینما اعتماد» گفت «دستور صادره به دلیل احراز فوریت‌ها و ضرورت‌های قانونی بوده و تغییرات مربوطه نیز به‌طور رسمی در مراجع ذی‌ربط ثبت شده است.» این وکیل دادگستری با اشاره به اینکه کلیه حقوق و دستمزد قراردادی کارگردان سابق در سال ۱۴۰۲ هم‌زمان با انعقاد قرارداد به‌صورت کامل و نقدی پرداخت شده، عنوان کرد: «پرونده مطروحه در دو بخش حقوقی و کیفری در حال رسیدگی است که در بخش حقوقی موضوع مطالبه خسارات و استرداد دستمزد به دلیل عدم اتمام تعهدات قراردادی پیگیری می‌شود و در بخش کیفری نیز به‌دلیل ملاحظات قانونی فعلاً امکان ارائه توضیحات بیشتر وجود ندارد.» رضایی در پایان اعلام کرد: «با ادامه رسیدگی‌های قضایی در صورت لزوم و یا بنا بر صلاحدید مراجع ذی‌صلاح، اطلاع‌رسانی تکمیلی درباره روند دادگاه و جزئیات مرتبط در زمان مقتضی ارائه خواهد شد؛ بر این اساس روند تولید فیلم سینمایی «تراشه» با کارگردان جدید ادامه دارد و پیگیری‌های قضایی نیز از مسیر قانونی در حال انجام است.»

پخش سریال‌های «ساهر» با «اسباب زحمت» در ماه مبارک رمضان



سه سیما روی آنتن می‌رود. در «ساهر» بازیگرانی همچون امین زندگانی، گلنوش قهرمانی، هومن برق‌نورد، سیاوش طهمورث، میلاد میرزایی، زهرا سزوار، سوگل طهماسبی، آسپاس زحمت» درباره چند کارگر باربری است که با حضور در منازل و اماکن مختلف برای اسباب‌کشی، وارد ماجراها و موقعیت‌های طنزآمیز می‌شوند. تقویان درباره سریال اجتماعی «ساهر» نیز گفت: این مجموعه ۳۰ قسمتی به تهیه‌کنندگی سیدرامین موسوی ملکلی، کارگردانی حمیدرضا لوفانی و نویسندگی مینا خدیوی، هر شب بعد از افطار از شبکه

سینماپارس: رییس مرکز سینمافیلم خبر داد: اسامال در ماه مبارک رمضان دو مجموعه نمایشی «اسباب زحمت» و «ساهر» در ژانرهای طنز و اجتماعی و با مفاهیم اخلاقی، خانوادگی و معنوی روی آنتن خواهند رفت. تقویان با اشاره به سریال طنز «اسباب زحمت» افزود: این مجموعه در ۲۵ قسمت، به کارگردانی سعید آقاخانی هر شب ساعت ۲۲ از شبکه یک سیما پخش می‌شود. در این سریال بازیگرانی چون سعید آقاخانی، حسن معجونی، عباس جمشیدی، نارا آقاخانی، هومن حاجی‌عبداللهی، امیرحسین رستمی، سپند امیرسلیمانی، عاطفه باقری، رضا کریمی، کمند امیرسلیمانی، شاره درشتی و فریده سپاه‌منصور ایفای نقش کرده‌اند. داستان «اسباب زحمت» درباره چند کارگر باربری است که با حضور در منازل و اماکن مختلف برای اسباب‌کشی، وارد ماجراها و موقعیت‌های طنزآمیز می‌شوند. تقویان درباره سریال اجتماعی «ساهر» نیز گفت: این مجموعه ۳۰ قسمتی به تهیه‌کنندگی سیدرامین موسوی ملکلی، کارگردانی حمیدرضا لوفانی و نویسندگی مینا خدیوی، هر شب بعد از افطار از شبکه

