

هوشیار در گفت‌وگو با پیام آشنا مطرح کرد:

اشتغال، سلامت و فرهنگ؛ اولویت‌های تازه بنیاد فاتح



اختصاصی پیام آشنا - بنیاد فاتح به‌منظور یکی از مراکز پیشرو در امور خیریه کشور، با الهام از منش انسان‌دوستانه مرحوم حاج محمدصادق فاتح - خیر و

کارآفرین برجسته معاصر - فعالیت‌های خود را بر پایه خدمت‌رسانی و توسعه‌دهنده‌ی فشارمختلف‌حل مسائل اجتماعی به‌ویژه در استان البرز متمرکز کرده‌است. این بنیاد که در قالب نهادی مردم‌نهاد اداره می‌شود، تلاش دارد تقویت مؤثر و مسئولانه‌ی در حوزه مسئولیت اجتماعی ایفا کند و میراث ارزنده بنیان‌گذار خود را تداوم بخشد.

تقویت فرهنگ مطالعه تقویت مؤثر ایفا کنند بنیاد فاتح قصد دارد با پشتیبانی از نویسندگان و پژوهشگران متعهد سرمایه فرهنگی استان و کشور را تقویت کند. از دیگر محورهای فعالیت بنیاد رسیدگی به وضعیت کودکان کار است. مدیرعامل بنیاد با تأکید بر ضرورت توجه جدی به این قشر آسیب‌پذیر، می‌گوید برنامه‌های حمایتی در حوزه آموزش، روانی، بهداشتی و معیشتی برای این کودکان و خانواده‌های آنان در دست طراحی و اجراست. به‌جز این موارد، بنیاد سالانه جمع‌بندی حمایت از این کودکان قابل تصویر نیست.

در حوزه سلامت نیز بنیاد فاتح با توجه به مشکلات زیرساختی استان البرز، توسعه مراکز درمانی و بهداشتی را در دستور کار دارد. این اقدام با هدف ارتقای دسترسی علاقه‌مندان به خدمات درمانی و رفع کمبودهای موجود انجام می‌شود.

حضور مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز در سامانه‌ها؛

پاسخگویی مستقیم به تماس‌های مردمی از طریق شماره ۱۱۱

شهروندان استان البرز از موضوعات و دغدغه‌های خود را در حوزه‌های فرهنگی، هنری، رسانه‌ای و اجتماعی مستقیماً با مدیر کل در میان بگذارند. در جریان این تماس مردمی، تماس‌ها به‌صورت مستقیم از طریق سامانه تلفنی ۱۱۱ دریافت شده و یک‌اثر موارد مطرح‌شده، اعم از درخواست‌ها، پرسش‌ها، مشکلات اجرایی و پیشنهادها، توسط مدیریت کل شنیده و برای پیگیری در اختیار بخش‌های تخصصی مربوط قرار گرفت.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، روز یکشنبه ۱۶ آذر با حضور در سامانه الکترونیکی ارتباط مردمی دولت (سامد) و پاسخگویی به تماس‌های تلفنی شهروندان از طریق شماره ۱۱۱، به صورت بی‌واسطه مطالبات و مسائل فرهنگی و هنری مردم را بررسی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، این برنامه که در چهارچوب روند منظم پاسخگویی مدیران دستگاه‌های اجرایی استان برگزار می‌شود، فرصتی فراهم کرد تا

تعمیر دولت با مردم، افزایش شفافیت در فرآیند رسیدگی به مطالبات و فراهم‌سازی بستری برای طرح شفاف مشکلات و نیازها انجام شد. روزی که در ماهی اخیر، تعداد زیادی از محروم‌های اصلی سیاست‌های اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز دنبال شده‌است.



تعمیر دولت با مردم، افزایش شفافیت در فرآیند رسیدگی به مطالبات و فراهم‌سازی بستری برای طرح شفاف مشکلات و نیازها انجام شد.

مروری بر فیلم «های کپی» و یک بازگشت نوستالژیک



تند پس از بازی در این فیلم، مرتضی عقیلی دیگر نتوانست به کار در سینما ادامه دهد و به امریکا مهاجرت کرد. وی پس از سال‌ها دوری از ایران مجدداً به کشور بازگشت و سال ۱۴۰۱ با نمایش «های کپی» به بازگشت به بازیگری در سینمای ایران، یکی از موفق‌ترین بازیگرهای سال‌های اخیر را رقم زد. اما چراکه مرتضی عقیلی پس از ۳۵ سال دوری از سینما دوباره جلوی دوربین ایستاد و در این فیلم همزمان ۲ نقش متفاوت را ایفا می‌کند.

فیلم سینمایی «های کپی» ساخته علی اکبر تقی‌ان روزها با حلقه‌های نوستالژیک و کم‌دی روی پرده سینماها در حال اکران است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در روزهای اخیر از چهارشنبه ۱۴ آذر ۲ فیلم سینمایی «های کپی» ساخته علی اکبر تقی و «چهاران ۵۷» به کارگردانی ایمن زیدی اکران خود را در سینماها آغاز کرده‌اند. ۲ فیلم کم‌دی که در همین روزهای نخست اکران نیز توانستند خود را در رتبه‌های بالای جدول فروش برسانند، فیلم سینمایی کم‌دی «های کپی» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی علی اکبر تقی با حضور سه نسل از بازیگران سینمای ایران، یکی از متفاوت‌ترین بازگشت‌های سال‌های اخیر را رقم زد. اما چراکه مرتضی عقیلی پس از ۳۵ سال دوری از سینما دوباره جلوی دوربین ایستاد و در این فیلم همزمان ۲ نقش متفاوت را ایفا می‌کند.

ملک‌آزادی، یوسف صیادی، آرش توخری، کلام توخوش، احمرضا احمدی، زاکلین آوره، سیدرضا طوی، کورش کبیری، مسعود حسینی، فرهاد پارسیان، دیگر بازیگران این فیلم هستند.

<p>شماره پرونده: ۹۲۰۴۰۱۰۱۳۰۰۲۳۲/۳ شماره بایگانی پرونده: ۹۷۰۲۲۶۶ شماره ابلاغیه: ۱۴۰۴۰۵۱۳۰۵۸۰۰۱۶۸۱ تاریخ صدور: ۱۴۰۲/۰۷/۰۹-۱۵:۰۶</p>	<p>شماره پرونده: ۹۲۰۴۰۱۰۱۳۰۰۲۳۲/۳ شماره بایگانی پرونده: ۹۷۰۲۲۶۶ شماره ابلاغیه: ۱۴۰۴۰۵۱۳۰۵۸۰۰۱۶۷۶ تاریخ صدور: ۱۴۰۲/۰۷/۰۹-۰۹:۵۳</p>								
<p>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور</p> <p>بذیتوسیله به شرکت طلوع اقتصاد مازنداسکان تهران خ شریعتی خ ظفر کوجه همایون پ ۱۶ ط ۵ واحد ۱۷ ایلاخ می گردد در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۹۷۰۲۲۶۶ متعهد: شرکت طلوع اقتصاد مازند و شرکت بازرگانی اعتماد گستر پشین - متعهد له: بانک رفاه کارگران ملک، مورد رهن به پلاک تبتی ۹۲۳۵۶ توسط کارشناسان رسمی دادگستری در مورخه ۱۴۰۴/۷/۱۵ به مبلغ ۸۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال ارزی گردید مراتب جهت اطلاع اعلام میگردد. این گهمی یک نوبت در یکی از روزنامه های کمتر انتشار چاپ و عملیات اجرایی ادامه می یابد. ۲۰۶۶۰۸۴</p> <p>مشخصات ابلاغ شونده:</p> <table border="1"> <tr> <th>ایلاخ شونده</th> <th>ارسی متن سند</th> </tr> <tr> <td>شرکت طلوع اقتصاد مازند</td> <td>خ شریعتی خ ظفر کوجه همایون پلاک ۱۶ ط ۵ واحد ۱۷</td> </tr> </table>	ایلاخ شونده	ارسی متن سند	شرکت طلوع اقتصاد مازند	خ شریعتی خ ظفر کوجه همایون پلاک ۱۶ ط ۵ واحد ۱۷	<p>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور</p> <p>بذیتوسیله به شرکت طلوع اقتصاد مازنداسکان تهران خ شریعتی خ ظفر کوجه همایون پ ۱۶ ط ۵ واحد ۱۷ ایلاخ می گردد در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۹۷۰۲۲۶۶ متعهد: شرکت طلوع اقتصاد مازند و شرکت بازرگانی اعتماد گستر پشین - متعهد له: بانک رفاه کارگران اشعار می دارم ملک مورد رهن به پلاک تبتی ۹۲۳۵۶ توسط کارشناسان رسمی دادگستری در مورخه ۱۴۰۴/۷/۱۵ به مبلغ ۸۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال ارزی گردید مراتب جهت اطلاع اعلام میگردد. این گهمی یک نوبت در یکی از روزنامه های کمتر انتشار چاپ و عملیات اجرایی ادامه می یابد. ۲۰۶۶۰۸۴</p> <p>مشخصات ابلاغ شونده:</p> <table border="1"> <tr> <th>ایلاخ شونده</th> <th>ارسی متن سند</th> </tr> <tr> <td>شرکت طلوع اقتصاد مازند</td> <td>خ شریعتی خ ظفر کوجه همایون پلاک ۱۶ ط ۵ واحد ۱۷</td> </tr> </table>	ایلاخ شونده	ارسی متن سند	شرکت طلوع اقتصاد مازند	خ شریعتی خ ظفر کوجه همایون پلاک ۱۶ ط ۵ واحد ۱۷
ایلاخ شونده	ارسی متن سند								
شرکت طلوع اقتصاد مازند	خ شریعتی خ ظفر کوجه همایون پلاک ۱۶ ط ۵ واحد ۱۷								
ایلاخ شونده	ارسی متن سند								
شرکت طلوع اقتصاد مازند	خ شریعتی خ ظفر کوجه همایون پلاک ۱۶ ط ۵ واحد ۱۷								

معرفی کتاب



یوگای احیاگر: آرامش، احیا، تجدیدنظر

نویسنده: کارن باگینسکی
مترجم: محمد اندرینوری
انتشارات: حتمی

پیام آشنا آرامش را با «یوگا» در ذهن و جسم خود جاری کنید. کتاب یوگای احیاگر یک راهنمای تماماً تصویری و کاربردی است که به کمک آن می‌توانید فضای آرامی برای تمرین یوگا و مراقبه در خانه ایجاد کنید. تمرینات این کتاب توسط کارن باگینسکی، که یکی از مربیان خیره‌ناظر و سرشناس در دنیای یوگا است، آماده شده و مناسب کسانی است که می‌خواهند در کنار افزایش سلامتی و تندرستی، به کاهش استرس مزمن و فشارهای ذهنی خود کمک کنند.

دوره‌ها کتاب یوگای احیاگر در دنیای شلوغ و پرسر و صدای امروز، شما می‌تواند همان کسی باشد که آرامش را آنگاه به روح خود هدیه می‌کند. یوگا نه یک تمرین صرفاً جسمی بلکه راهی برای تعادل و ارتباط میان بدن و روان است و هم‌نکته این ورزش کهن شرقی را از سایر رشته‌های ورزشی متمایز می‌کند. کارن باگینسکی (Caren Baginski) در کتاب یوگای احیاگر (Restorative Yoga) به شما می‌آموزد چگونه همگام با تمرینات یوگا، زندگی خود را با ضرب‌آهنگ جستن هماهنگ کنید.

دنیای یوگا بر از سبک و روش‌های گوناگون است که هر کدام به طور خاصی بر یک یا چند حوزه سلامت متمرکز هستند. هدف برخی از این رشته‌ها تمرکز بر هماهنگی نفس و حرکت و بالا بردن استقامت بدن است و دست‌های دیگر به‌منظور روشی مفید برای ایجاد تعادل ذهنی و جسمی است. کتاب «یوگای احیاگر» به شما می‌آموزد که چگونه با تمرینات یوگا، رستورنیو نیز شناخته می‌شود، فواید شگفت‌انگیز دارد که آن را به تکنیک محبوب بسیاری از دنبال‌کنندگان دنیای سلامت تبدیل کرده است.

یوگایی که درد و استرس را از آب می‌کند! در سرفصل‌های ابتدایی کتاب یوگای احیاگر بیشتر درباره‌ی تاریخچه‌ی این سبک و اهداف آن آشنایی می‌دهد. یوگای احیاگر برخلاف سبک‌های یوگای فعلی، بیش از هر چیز بر کاهش درد و تنش عضلانی و ایجاد حس آرامش و راهی تمرکز دارد. از همین باب است که این سبک برای بهبود کیفیت خواب، بالا بردن سیستم ایمنی و حتی رفع تنش‌های روزمره و بالا بردن تمرکز استفاده می‌شود. بنای اصلی تمرینات یوگای رستورنیو، حرکات آرام و طولانی و استوار شده که با استفاده از ابزار کمکی یوگا همراه می‌شود و به کاهش فشار در بدن کمک ویژه‌ای می‌کند.

یازسازی بدن با یوگا. لذت یک استراحت آگاهانه! شاید تعجب کنید وقتی بفهمید که تمرینات کتاب یوگای احیاگر با «کاری انجام ندان» آغاز می‌شود. تمرینی در ظاهر آنکه برای بسیاری از افراد چالش‌برانگیز خواهد بود. فراموش نکنید که با توجه به سبک زندگی امروزی، دانتن ذهنی عمیقاً آرام کار چندان راحتی نیست اما با آغاز تمرینات فایده‌مند این کتاب و «روسی»، هردی که اسب تند» همه چیز برای فروش» هرگ کسب و کار من است» و... را برعهده داشته است.

یوگای رستورنیو، ورزشی برای میندی و حرفه‌ای تمرینات بسیار متنوع این کتاب برای طیف مختلفی از مخاطبان طراحی شده و برای هر نوع تیپ مناسب است. دسته‌ای از این تمرینات به‌طور کلی شامل کار ساده‌ای هستند که ذهن و بدن را در حالت ریلکسیشن قرار می‌دهد اما دسته‌ی دیگری از تمرینات با اهداف ویژه در دنیای مزمن است. حتی از بین رفتن اسردگی طراحی شده تمرینات مخصوص زنان باردار، یوگا در فاصله‌ی دو آموزش تکنیک‌های مختلف تنفسی از دیگر موضوعاتی است که شما خواندن این کتاب را برای شما جالبتر می‌کند. پیشنهاد می‌کنیم با دنبال کردن این کتاب، مفید و طولانی از آرامش را در زندگی تجربه کنید.

تعمیر دولت با مردم، افزایش شفافیت در فرآیند رسیدگی به مطالبات و فراهم‌سازی بستری برای طرح شفاف مشکلات و نیازها انجام شد.

تعمیر دولت با مردم، افزایش شفافیت در فرآیند رسیدگی به مطالبات و فراهم‌سازی بستری برای طرح شفاف مشکلات و نیازها انجام شد.