

آغاز انتخابات انجمن اولیا و مربیان در یک هزار و ۹۰۰ مدرسه البرز

مدیرکل آموزش و پرورش البرز گفت: انتخابات انجمن اولیا و مربیان در یک هزار و ۹۰۰ مدرسه این استان به صورت همگام و الکترونیکی آغاز شد.

نفر منتخب شده و به عضویت شورای انجمن اولیا و مربیان مدارس استان البرز درمی آید. شعباتی یادآور شد: انعقاد آموزش و پرورش زملی محقق می‌شود که به عوامل موثر در شاخصهای تربیتی در خانه و مدرسه توجه شود. پیوند اولیا و مربیان یکی از یسترهای جلب اعتماد دو طرفه را ایجاد می کند و به همین دلیل انجمن اولیا و مربیان در مدارس با هدف تقویت و مشارکت اولیای دانش آموزان در راستای ارتقای فعالیت‌های آموزشی،

پرورش و اطلاع رسانی درباره مأموریت‌های این انجمن و ایجاد فضای دوست داشتنی و باشناختی در مدارس ایجاد می‌شود. وی ادامه داد: اعضای انجمن اولیا و مربیان مدارس را مدیر، معاون یا مربی آموزشی و پرورشی، نماینده معلمان و چهار نفر از اولیا تشکیل می‌دهند. مدیرکل آموزش و پرورش البرز اضافه کرد: اولیای دانش آموزان باید برای مطالبه حق و حقوقشان اقدام کنند چون تمام مسائل

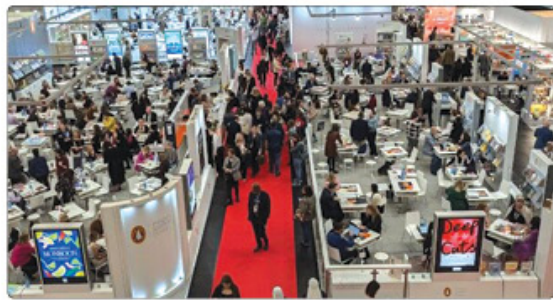
آموزشی و پرورشی در مدارس باید بر گرفته از خواست‌های انجمن اولیا و مربیان باشد. وی افزود: اموری مانند فعالیت‌های فوق برنامه، کلاس‌های آموزشی، برگزاری اردو، بازدید علمی و مسابقات ورزشی باید از کفالت انجمن اولیا و مربیان بگذرد و طبق نظر آن‌ها انجام شود. شعباتی تأکید کرد: مدیرانی که دیدمشارکتی، فکری و مهارتی داشته باشند نسبت به دیگران از موفقیت بیشتری برخوردار هستند.

به گزارش پیام آشنا، فرزند شعباتی افزود: مجمع انتخاباتی انجمن اولیا و مربیان اساس تمام فعالیت‌های قانونی و حقوقی انجمن مدارس است. وی بیان کرد: در این انتخابات بیش از ۱۰ هزار

حضور غرفه ملی نشر ایران در «نمایشگاه کتاب فرانکفورت ۲۰۲۶»

مشاور علمی، فرهنگی و مدیریتی معاون امور فرهنگی وزارت فرهنگ پس از گفتگو با مدیران نمایشگاه کتاب فرانکفورت بیان کرد: بر اساس توافق‌های صورت گرفته، نشر ایران در نمایشگاه کتاب فرانکفورت ۲۰۲۶ به صورت گسترده و در قالب غرفه ملی حضور خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ایوب دهقان کار در سومین روز برگزاری نمایشگاه کتاب فرانکفورت ۲۰۲۵ با مدیران نمایشگاه کتاب فرانکفورت دیدار و گفتگو کرد. وی در توضیح نتایج این دیدار گفت: بر اساس توافق‌های صورت گرفته، نشر ایران در نمایشگاه کتاب فرانکفورت ۲۰۲۶ به صورت گسترده و در قالب غرفه ملی حضور خواهد داشت. دهقان کار افزود: این حضور گامی موثر برای معرفی



ظرفیت‌های صنعت نشر کشور و تقویت تعاملات فرهنگی ایران با سایر کشورها به شمار می‌رود. مشاور علمی، فرهنگی و مدیریتی معاون امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به جایگاه نمایشگاه کتاب فرانکفورت به عنوان

وی ادامه داد: در جریان این نشست، دو طرف بر حضور متقابل در نمایشگاه‌های کتاب تهران و فرانکفورت و تبادل تجربیات در حوزه نشر تأکید کردند. مدیران نمایشگاه کتاب فرانکفورت نیز از تمایل خود برای تقویت مشارکت با ناشران ایرانی و حضور فعال در انوار آبی نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران خبر دادند. دهقان کار در پایان با اشاره به برنامه‌های در دست اقدام برای حضور ایران در نمایشگاه فرانکفورت ۲۰۲۶ اظهار کرد: نشر ایران با برنامه‌ریزی مستقیم و همکاری میان نهادهای مرتبط، درصد است تصویری شایسته از فرهنگ و ادبیات ایرانی و توانمندی‌های صنعت نشر کشور در این رویداد بین‌المللی ارائه خواهد داد. این رویداد روزهای آبی برنامه‌های لازم برای حضور شایسته نشر ایران در این رویداد بین‌المللی را به اهالی فرهنگ اعلام خواهیم کرد تا زمان کافی برای مشورت و تصمیم‌گیری‌های نهایی داشته‌باشیم.

«هوران» ویژه بر نامه جشنواره فیلم کوتاه تهران شد

بین‌المللی فیلم کوتاه تهران، ویژه برنامه این رویداد با عنوان «هوران» هر شب به صورت زنده پخش می‌شود. اجرای این برنامه را محمود گیلو برعهده دارد و در آن علاوه بر گفتگو با فیلمسازان حاضر در جشنواره منتقدان و چهره‌های شناخته شده این

عرصه نیز با «هوران» در قالبی متفاوت همراه می‌شوند. انعکاس و مرور رخدادهای هر روز جشنواره نیز، یکی دیگر از بخش‌هایی است که به آن پرداخته می‌شود. ویژه برنامه جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران، به تهیه‌کنندگی و کارگردانی سجاد رزاین از

یکشنبه ۲۷ مهر، هر شب ساعت ۲۰ از آپارات پخش می‌شود. جشنواره دومین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران به دبیری بهروز شعبانی از ۲۷ مهر تا ۳ آبان ۱۴۰۴ در پردیس سینمایی ایران‌مال تهران، برگزار خواهد شد.

ویژه برنامه چهل و دومین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران با اجرای محمود گیلو از شبکه نمایش خانگی پخش می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی بانقرم، همزمان با آغاز چهل و دومین جشنواره

سینماک جهان

آدم سندلر از جشنواره سلنتا باربارا جایزه استاد مدرن

رامی گیرد



آدم سندلر از جشنواره فیلم سلنتا باربارا با جایزه استاد مدرن تجلیل می‌شود.

نخورده... از جمله فیلم‌های وی هستند. جایزه استاد مدرن که سال ۱۹۹۵ ایجاد شد هر سال در جشنواره سلنتا باربارا برای تجلیل از چهره‌ای که با دستاوردهایش در صنعت سینما به غنی شدن فرهنگ کمک کرده، اهدا می‌شود. این جایزه از سال ۲۰۱۵ به افتخار مارتین منتقد و مجری قدیمی جشنواره بین‌المللی فیلم سلنتا باربارا، به نام جایزه استاد مدرن مانتین خولنده می‌شود. پیش از سندلر بازیگرانی چون آنجلینا جولی، جیمی لی کرتیس، نیکول کیدمن، خاویر باردم، رابرت داونی جونیور، دنزل واشنگتن، کیت بلانشت، جورج کلونی، کریستوفر پلامر و فیلمسازان تحسین‌شده‌ای مانند کریستوفر نولان، جیمز کامرون، کلینت ایستوود و پیتتر جکسون این جایزه را دریافت کرده‌اند. در این جشنواره بیش از ۵۰ برنده و نامزد جایزه اسکار از جمله زویی سالدانا، کلنم دومینگو، رالف فائیس، آدرین برودی، گای پیرس، مونیکا باربارو، سلنا گومز، آریانا گرانده، کلارنس مک‌کلین، مایکی مدیسون، جان مالکو، سیاستین استرن، فرانکا تورس، تیموتی شلامی و... تجلیل شدند. جشنواره بین‌المللی فیلم سلنتا باربارا از ۴ تا ۱۴ فوریه (تا ۱۵ تا ۲۵ تا ۲۶) به برگزار می‌شود. چهل و یکمین دوره این جشنواره شامل نمایش فیلم، جاسه پرسش و پاسخ با فیلمسازان، میزگردهای تخصصی و تجلیل از چهره‌های سرشناس خواهد بود.



نخستین جشنواره بین‌المللی فیلم «آوی صلح» در جزیره قشم برگزار می‌شود.

زیادداشت دبیر نا اعلام زمان برگزاری جشنواره

«آوی صلح»

بین‌المللی فیلم «آوی صلح» با انتشار یادداشتی بر تکتی سینما در پیوند میان ملت‌ها تأکید کرده و نوشته است: «هر چه‌چی که بیش از همیشه به گفتگو، درک متقابل و همزیستی نیازمندیم، هنر و سینما می‌توانند زبان مشترک انسان‌ها باشند. زمانی که از مرزها، نژادها و بلورها عبور کرده و پیام صلح را در دل مخاطب می‌نشانند. نخستین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم «آوی صلح» بر همین باور پایه‌گذاری شده است. از درجه تصویر، روایتگر دوستی، همدلی و همزیستی میان ملت‌ها و باسدی نشان دهد که فضای صلح، راستین و انسانی‌ترین آرزوی بشر است. این جشنواره در جزیره زیبای قشم انتخابی آگاهانه است. قشم، با تنوع فرهنگی و همزیستی قوام، جلوه‌ای از آرامش جنوب ایران است و بهترین بستر برای آغاز حرکتی فرهنگی در مسیر صلح و دوستی میان ملت‌ها به بلند دستگی، مستند و انیمیشن برگزار خواهد شد. تاکنون بیش از ۷۰۰ هزار ایران و ۱۱ کشور جهان از جمله آمریکا، فرانسه، اسپانیا، ایتالیا، روسیه، چین و استرالیا به دبیرخانه جشنواره ارسال شده است. بیشترین آثار دریافتی مربوط به بخش فیلم کوتاه داستانی است. در همین حال، لاله اسکندری دبیر جشنواره

مهر فنی کتاب

هنر رهاسازی

نویسنده: دیمن زاهاریاس
مترجم: مندی نجات
نشر: قطره

پیام آشنا: چگونه می‌توان از زیر بار روتی گذشته درننگ بیرون آمد با امید به سمت آینده نگرست و از آزادی احساسات لذت برد؟ دیمن زاهاریاس در کتاب هنر رهاسازی یک راهنمای خودیاری نگلخته است که مسیر رها شدن از بار افکار منفی را می‌آموزد و ابزارهایی عملی برای دستیابی به آرامش درونی و رشد شخصی ارائه می‌دهد.

دیواره کتاب هنر رهاسازی رهاسازی به معنای رها کردن افکار منفی، خاطرات آزارنده احساس گناه یا کینه است. وقتی این بارها را حمل می‌کنیم، انرژی روتی ما تحلیل می‌رود و از رشد و آرامش بازمی‌مانیم. دیمن زاهاریاس (Damon Zahariades) در کتاب هنر رهاسازی (The Art of Letting Go) معتقد است بسیاری از رنج‌ها و ناملیدی‌ها ناشی از چسبیدن به گذشته است. نه خود گذشته او می‌خواهد به خودت‌گان نشان دهد اگر بتوانند. عواطف و افکار مزاحم را رها کنند. راهی برای خودشناسی و حرکت به جلو پایشان بازمی‌شود. در کتاب هنر رهاسازی، دیمن زاهاریاس ابتدا دلایلی را بررسی می‌کند که باعث می‌شوند ما نتوانیم مشکلات را رها کنیم. ترس از تغییر، وابستگی هیجانی، ایندال‌نگاری گذشته‌ها مواردی هستند که او در بحث به آن‌ها اشاره می‌کند. سپس ۲۱ راهکار عملی و تکنیک ارائه می‌دهد که هر کدام با تمرین همراه است تا خوانندگان بتوانند قدمه‌قدم رهاسازی را تمرین کنند. تصمیم آگاهانه به رها کردن شناسایی وضعیت هیجانی، پذیرش و درس گرفتن از گذشته بخشش و کاهش وابستگی به انتظارات دیگران چند مورد از این راهکارها هستند که او از آن‌ها نام می‌برد و ضمن توضیح آن‌ها از اصطلاحاتی مانند صدای منتقد درونی، احساس گناه و شرم‌ساختن ذهنیت جدید استفاده می‌کند تا برای شناخت درونی و بازسازی روتی، نقشه‌ی راهی ترسیم کند.

در مجموع باید گفت کتاب هنر رهاسازی از کتاب‌های روان‌شناسی، موفقیت و خودسازی است که نشر قطره با ترجمه مندی نجات منتشر کرده تا ابزارها و تمرینات عملی برای رها شدن از فشارهای روتی را بیاورد و به مخاطب کمک کند تا با خودکامی، بازسازی ذهن و آگاهی روتی به سمت رشد و توسعه فردی قدم بردارد.

در نکوداشت کتاب هنر رهاسازی

- کتاب هنر رهاسازی، جبهه‌یازاری کامل در اختیار قرار می‌دهد تا بتوانید از آن برای غلبه بر رنج‌های عاطفی که کیفیت زندگی‌تان را پایین می‌آورد استفاده کنید. (کاربر آمازون)

کتاب هنر رهاسازی برای شما مناسب است اگر

- احساس می‌کنید تحت فشار خاطرات، احساس گناه، شیمیایی یا درگیری‌های ذهنی هستید.
- می‌خواهید از سردرگمی هیجانی عبور کنید و به تعادل درونی برسید.
- به دنبال ابزارهای ملموس و عملی برای بهبود سلامت روان و حرکت به سوی آیندای آزادتر می‌گردید.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم

جنگ ذهن به خاطرات زجرآور باعث انزوی ما از دیگران می‌شود. حتی وقتی که دوستان و عزیزانم درد و مرغان را تشخیص می‌دهند و سعی در کمک دارند، ظاهراً این درد و رنج عاطفی ما باید به‌مناهی‌های امری متروقی باقی بماند. این حالت منتهی به تنهایی و نومیدی می‌شود. وقتی که این حس‌ها باقی بمانند، انزوی که تجربه می‌کنیم، تا حد آن خلقت پیدا می‌کند که حس می‌کنیم هیچ‌کس نمی‌تواند به درد و رنج ما مرتبط باشد.

در واقعیت، آدم‌ها بلیت بسیاری از جنبه‌های مشابه زندگی در رنج و عقابند ما به خاطر زجرآور موجود در پیرامون شرایط مشابهی جنگ می‌زنیم. همچنین به عواطف منفی درگیر با حسرت‌ها، عقابان‌ها و دلسردی‌های مشابه وقتی شخصی می‌همیم که دیگران احساسات ما مقبوضت‌های پریشان‌کننده‌ای را تجربه کرده‌اند و دارند تجربه می‌کنند که به تجارب مشابهت دارد. بعد، تسکین پیدا می‌کنیم. در حالی که نکتته‌ی قوی را به خاطر می‌سپاریم این هم بیست مورد مهم خدمت شما که آدم‌ها بیانشان دچار دلهره می‌شوند این بیست مورد را کتاب انسان‌ها را قبضه می‌کنند. مثبت‌اندیشی نشان‌انلود می‌کند و آن‌ها را از لذت محروم می‌سازد این بیست مورد باعث می‌شود که آدم‌ها به طور ملموس نتوانند از خوشبختی راستین و آزادی عاطفی محظوظ بشوند. مواردی که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم، قهرست خسته‌کننده‌ای نیست. حتی سرسوزنی هم کسالت‌آور نیست. اما حقا می‌کند که شامل بسیاری از مناج عاطفی جهانی می‌شود که بیانشان در رنج و تقابلی و تسلط چندانی هم بر آن‌ها ندارد. پس شگفت‌نورده نشوید که اگر به هنگام مطالعه‌ی این بیست مورد متوجه شدید که دارید متفرقه سرتان را تأیید کنید بالا و پایین می‌پزید و می‌گویید: «این مورد که قطعاً مورد منه».