

عصر آزادی

روز نامه فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، ورزشی و سیاسی

صاحب امتیاز: **مؤسسه مطبوعاتی پیمان**

مدیر عامل و مدیر مسئول: **سید فرید پیمان**

رییس هیئت مدیره و سردبیر: **دکتر سید وحید پیمان**

لیتوگرافی و چاپ: **شاخه سبز**

گروه ۳ رتبه بندی معاونت امور مطبوعاتی و اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

امتیاز: ۶/۵۵

نشانی:

تهران - خیابان حافظ نرسیده به زیر گذر حسن آباد - پلاک ۹۷ - طبقه سوم

صندوق پستی: ۷۱۸۴-۱۵۸۷۵

آدرس تبریز: خیابان المان،جنب بن بست یآوری،

ساختمان آراک ۵۱ طبقه اول

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۸۴۵۴

مسئول آگهی ها: ۰۴۳-۰۹۱۲۴۶۶۰۰

لینک تلگرام: https:// telegram.me /asrazadi.ir

Email: asrazadi۹۸@gmail.com

www.asrazadionline.ir

فرناز عباسیان روانشناس کودک و نوجوان:

رویاپردازی از پایه های رشد ذهنی ، عاطفی و خلاقانه کودک است



عصر آزادی / سرویس فرهنگی -
علیرضانیاسان: کارگاه مهارت های زندگی اجتماعی _ سال ۱۴۰۴ توسط فرناز عباسیان روانشناس کودک و نوجوان برگزار گردید.

- آموزش یک مهارت با یک کتاب (با معرفی کتاب رویاپرداز شادمان از فرناز عباسیان" توسط فرناز عباسیان "ارشد نشر مهرسا "توسط فرناز عباسیان "ارشد روانشناسی بالینی و طرحواره درمانگر و

مدرس مهارت های اجتماعی و فردی و بازی درمانگر))انجام شد .
 «با موضوع ((آموزش رویاپردازی مثبت برای کودکان و تقویت تخیلات ((. «فرناز عباسیان" ارشد روانشناسی بالینی و بازی درمانگر و مدرس مهارت های اجتماعی و فردی و طرحواره درمانگر درباره ی رویاپردازی چنین گفت: رویاپردازی در کودکان؛

خیال

یا قدرت پنهان ذهن؟

در حالی که بسیاری از والدین خیال‌پردازی کودک را نوعی حواس‌پرتی می‌دانند، روان‌شناسان کودک معتقدند رویاپردازی یکی از پایه‌های کلیدی رشد ذهنی، عاطفی و خلاقانه در سال‌های ابتدایی زندگی است.

نقش روانشناختی رویاپردازی:

کودکان از طریق رویاپردازی، دنیایی را می‌سازند که در آن تمرین «زندگی کردن» می‌کنند؛ آن‌ها با خلق داستان‌های خیالی، خود را در موقعیت‌های مختلف قرار می‌دهند و به‌طور ناخودآگاه مهارت‌هایی مثل همدلی، حل مسئله، و تنظیم هیجان را در ذهن خود پرورش می‌دهند.

دو تکنیک کاربردی برای تقویت خیال‌پردازی سالم:

اتاق تخیل بسازید:

بخشی از خانه یا کلاس را به فضایی آزاد برای خیال‌پردازی اختصاص دهید؛ با وسایلی مثل لباس‌های نقش‌آفرینی، جعبه‌های رنگی، و کتاب‌های بی‌کلام. این فضا باید بدون دستور و قضاوت باشد.

سوال باز بپرسید:

به جای پرسیدن "این چیه؟" بپرسید: "فکر می‌کنی قراره چی بشه؟"

یا "اگه تو بودی، چیکار می‌کردی؟". این سوال‌ها ذهن کودک را از واقع‌گرایی صرف به سمت خلاقیت هدایت می‌کنند. «فرناز عباسیان" روانشناس بالینی و طرحواره درمانگر و بازی درمانگر و مدرس مهارت های اجتماعی و فردی با معرفی کتاب پر محتوای رویاپرداز شاد از نشر مهرسا چنین گفت: در دنیای پرسرعت امروز، شاید رویاپردازی کودکانه ساده به نظر برسد؛ اما در واقع، یکی از جدی‌ترین تمرین‌های رشد مغزی است که نباید نادیده گرفته شود و والدین می‌توانند برای نهادهن سازی کردن مفهوم رویاپردازی و تقویت افکار و خیالات مثبت در کودکان این کتاب را برای کودکان خود بخوانند .

بیژن میرباقری پروانه ساخت گرفت

مواقت با ساخت ۶ فیلم دیگر



تهران- ایرنا- شورای پروانه فیلمسازی غیرسینمایی در جلسه اخیر، با ساخت «هن یقه اریک کانتونا هستیم» به تهیه‌کنندگی بیژن میرباقری و کارگردانی و نویسندگی صالح صامری و همچنین ۶ فیلم دیگر موافقت کرد.

به گزارش ایرنا از اداره‌کل روابط عمومی سازمان سینمایی، شورای پروانه فیلمسازی غیرسینمایی در جلسه اخیر، با ساخت ۷ فیلم موافقت کرد. فیلم‌نامه‌های مستند «خاک سرخ» به تهیه‌کنندگی، کارگردانی و نویسندگی مریم حق پناه، «جان ترنا» به تهیه‌کنندگی سیدامیر سیدزاده، کارگردانی و نویسندگی صدیقه حسن‌زاده، موافقت شورای پروانه ساخت را دریافت کردند. «آیینهای خالی» به تهیه‌کنندگی، کارگردانی و نویسندگی فرزاد فرووشی، نیمه بلند داستانی «اتاق ۴۸۱» به تهیه‌کنندگی، کارگردانی و نویسندگی مرتضی رفیعی شاکر، بلند داستانی «گیمسوی نفس» به تهیه‌کنندگی، کارگردانی و نویسندگی آریا یوسفوند، پروانه ساخت دریافت کردند. «من یقه اریک کانتونا هستیم» به تهیه‌کنندگی بیژن میرباقری، کارگردانی و نویسندگی صالح صامری و کوتاه داستانی «هرس» به تهیه‌کنندگی، کارگردانی و نویسندگی وحید راد نیز موافقت شورای پروانه فیلمسازی غیرسینمایی را اخذ کردند.

نور گل شایدولایوا در گفت و گو با عصر آزادی: فرهنگ و هنر ایران اقتصادی شده است

در سریال "آنها" - اولین سریال ایرانی در ژانر ترسناک بازیگری کردم. آن چه در خصوص نوشته‌هایم میتوانم ذکر کنم این است که بنده چند مقاله در زمینه زبان‌شناسی و تحقیق و بررسی واژه‌ها، بنیاد واژگانی زبان، نام‌ها، فرهنگ و اداب و رسوم مشترک ایران و قرقیزستان دارم و تا به اکنون دو کتاب در تهران به چاپ رسیده است: ۱- "بیک آن" ترجمه و باز آفرینی به زبان روسی اشعار غنایی شاعر معاصر ایران پرویز بیگی حبیب آبادی، انتشارات فصل پنجم: سال ۱۴۰۳؛

۲- "مشترکات فرهنگی - ادبی ایران و قرقیزستان" انتشارات خردگان: سال ۱۴۰۳. این کتاب نتیجه کار تحقیقاتی و بررسی سال‌های طولانی‌مدت بنده به منظور شناساندن پیوندهای فرهنگی و ادبی ایران و قرقیزستان است.

۲) چرا فرهنگ و هنر ما ایرانیان هنوز اقتصادی نشده است؟

دوره‌ی که ما در آن زندگی می‌کنیم پروسه‌های اجتماعی آن با سرعت در حال دگرگونی هستند. شاید برخی از افراد، به ویژه افراد محافظه‌کار، هنوز در تصورات ذهنی خود دارند زندگی خودشان را طی می‌کنند و هر

۴) به جوانانی که علاقه‌مند به کارهای هنری هستند چه توصیه‌ای دارید؟ زمانی که فرد یا گروه هنری با استعداد و فوق‌العاده پدید آید هم بخش خصوصی و هم بخش دولتی در حمایت آن باید سهمی داشته باشد، و اما اگر هیچ اقداماتی جهت حمایت از آن فرد یا گروه هنری صورت نگرفت، باز هم نباید ناامید و راحت تسلیم شد، بلکه باید در جستجوی راه‌هایی جدیدی بود. از تو حرکت و از خدا برکت. برای رسیدن به آرزوها حتی در بدترین شرایط نباید تسلیم شد، بلکه با سخت کوشیدن باید راه را ادامه داد همچو آبی که از صدها سنگ میگذرد، چون آب اگر جریان نداشته باشد، مرداب می‌شود.

۵) از نظر شما آیا نام کشورمان می‌تواند در جایگاه کسب مهمترین جایزه جهانی نوبل قرار بگیرد؟

البته. ایران سزمین فرهنگ و هنر، علم و دانش است و تمدن چند هزار ساله‌ی دارد و حتما چنین روزی می‌رسد که ایرانی‌تبار جایزه نوبل را کسب کند. در طی سالیان سال که اینجا زندگی کردم بر من ثابت شده است که ایران‌زمین خواستگاه چه اشخاص فوق‌العاده‌ی بوده و هست. هنر ایرانیان را هر چه قدر توصیف کنی باز هم انگار چیزی به اندازه شایستگی گفته نشده است از موسیقی سنتی یا مدرن گرفته تا شاعری و سینمای در



دستیار یک کارگردان و برنامه ریز:

سعیده سرلک

دستیار دوم کارگردان:

لونا یکتا

دستیار سوم کارگردان:

آرمین آسیابی

منشی صحنه:

بهاره وطن خواه

عباس و فیلمبردار پشت صحنه:

فهراد فیضی شندی

گروه فیلمبرداری

مدیر فیلمبرداری : حمید شکوهی

دستیار اول فیلمبردار : افشین خسرو آبادی

گروه فیلمبرداری : امیر محمد احمدی :

مجید شیخی : شادمان مرادی

تجهیزات سینمایی:

امیر اشک خونی

اپراتور:

هاشم قدیمیاری...

گروه صدابرداری

صدابردار:

امین جعفری

تولید:

ارشیا خندان

مدیر روابط عمومی وارتباطات رسانه‌ای

علیرضا نیاکان با همکاری مریم فضل‌ی باباکندی

وزهر(اشینا) سلمانی

گروه صحنه و لباس

طراح لباس و صحنه:

مرجان خادمیان

دستیاران:



تاثارت مرا به سمت خود جذب کرد و آخر هر هفته مرتب تئاتر می‌رفتم و تا جایی رسیدی که حتی رفتم پیش یکی از هنرپیشه‌های معروف قرقیزستان مشورت بگیرم که آیا رشته تحصیلی خود (زبان‌شناسی شرقی) را به رشته هنر بازیگری تغییر بدم یا خیر.

پادش بخیر.

این صحبت‌ها از گذشته برای این بود که بگویم که به غیر از فعالیت کاری در ایران، اوقات فراغت خود با برنامه‌های فرهنگی می‌گذرانم، مانند رفتن به سینما و تئاترهای شهر تهران، نمایشگاه‌ها و فستیوال‌ها، و اگر در خانه باشم داستان و رمان‌های روسی میخوانم، با اینکه اکنون همه نوع کتاب وجود دارد، منظورم از الکترونیکی و صوتی، بیشتر کتاب‌های کاغذی را دوست دارم لمس کنم و بخوانم و هر زمان که میرم روسیه همراهم یک عالمه کتاب جدید به ایران می‌آورم. مطالعه

آثار داستان‌نویسان و رمان‌نویسان معاصر روسیه مثل "نارینه آبگاریان" و "گوزل باخینا"

برای من یکی از نعمت‌ها و کارهای لذت‌بخش دنیا به حساب می‌آید. سینمای ایران را خیلی دوست دارم و علاقه به فیلم‌هایی تاریخی، اجتماعی و کمدی دارم. ایران بازیگران و هنرمندان بسیار قوی و توانا چه در طنز و چه در درام دارد که کار خیلی از آنها بین مردم محبوب است و من به توبه خود از هنرنمایی بازیگران مانند جواد عزتی، هوتن شکیبا، الناز شاکردوست، هدیه تهرانی، بیسان معادی، فرهاد اصلانی، گوهر خیراندیش، رضا طهاران،

مهران مدیری لذت می‌برم.

ژانر اجتماعی و کمدی.

۶) نظر شما در ارتباط با اتفاقات این روزهای دنیای هنر چگونه است؟

من آدمی هستم که سعی دارم در همه اتفاقات به نکات مثبت توجه کنم و یا به فال نیک بگیرم. یکی از نشونه‌های پیشرفت بشریت این است که در دنیای امروز هنر در دسترس است که آن را اینترنت و شبکه‌های اجتماعی فراهم کرده و انسان‌ها در کل جهان می‌توانند حضوری و هم‌زمان مجازی شاهد رویدادهای فرهنگی - هنری باشند. بسیار خوشحال کننده است که الان سفرها راحت‌تر شده و هنرمندان می‌توانند هنر خود را در نقاط مختلف جهان به نمایش بگذارند، مثال‌های بارز آن برگزاری فستیوال‌ها، کنسرت‌ها و اجرای تئاتر در سراسر دنیا، مانند نمایش تاریخی "سی صد" ایرانی که در خارج از ایران در حال اجرا و روی صحنه است.

۷) این روزها ایام را چگونه می‌گذرانید؟

من در خانواده فرهنگیان به دنیا آمدم و مادر و پدرم هر دو استاد موسیقی هستند، بنابراین در فضای هنری بزرگ شدم و از همان آغاز عاشق ادبیات و موسیقی هستم. از زمان کودکی به طور خاص شیفته اشعار "الکساندر پوشکین" بودم و از زمان نوجوانی به نوشتن اشعار به زبان روسی پرداختم و هنوز هم در برخی شب‌ها دل‌انگیز شعر می‌نویسم و امیدوارم در آینده و زمان مناسب دفتر اشعار روسی خود را به چاپ برسانم. در زمان دانشجویی در شهر بیشکک دنیای



فرهاد فیضی شندی

فرحناز رحمانی

امیر عباس عباسی

آرمین آسیابی

محمود قیاس زاده

ملک فخر اذر

افشین قیاس زاده

محمدرضا قاضی خاتی

سیاوش ضابط

با معرفی بازیگر خردسال : والا رضا محمدخانی شایان ذکر است این فیلم پس از تدوین واخذ مجوزهای لازم در پلنفرم‌های نمایش خانگی برای مخاطبان و علاقمندان عرضه می شود.

فریبا ترکشوند

فرحناز منافی ظاهر

کریم رجبی

عباس صراف زاده

لیلا بروفه

شیدا باطنی

یاسمن گرجی

مهدی پرهیزکاری

علی صدیقی سعید

پیام مرادی

ایمان عبادی

محمد رضا مهرانی

ثنا مهدی فر

نسرین ایمانی

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی مناقصه شماره ۰۱-۱۴۰۴ یک مرحله ای مناقصه عمومی(یک مرحله ای)

شماره مجوز: ۱۴۰۴.۸۵۶	موضوع مناقصه : خرید۲۸ دستگاه مولد برق با مشخصات زیر:	نوع مناقصه: رقابتی
ITEM NO	DESCRIPTION	TOTAL QTY
۰۱	مولد برق با قدرت نامی KVA220برای کارکرد اضطراری (طبق مشخصات فنی پیوست)	۱
۰۲	مولد برق با قدرت نامی KVA80برای کارکرد اضطراری (طبق مشخصات فنی پیوست)	۱
۰۳	مولد برق با قدرت نامی KVA40برای کارکرد اضطراری (طبق مشخصات فنی پیوست)	۴
۰۴	مولد برق با قدرت نامی KVA30برای کارکرد اضطراری (طبق مشخصات فنی پیوست)	۱
۰۵	مولد برق با قدرت نامی KVA20برای کارکرد اضطراری (طبق مشخصات فنی پیوست)	۷
۰۶	مولد برق با قدرت نامی KVA12برای کارکرد اضطراری (طبق مشخصات فنی پیوست)	۱۴
جمع کل		۲۸

۱- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (شش میلیارد و هشتصد و بیست و پنج میلیون) ریال می باشد. ۲- شرکت کنندگان باید عضو سامانه توانیران و همچنین وندور لیست سامانه EP وزارت نفت باشند. ۳- مدت اجرای پروژه ۴۵ روز می باشد. ۴- مناقضین باید عضو سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir باشند. ۵- قیمت مناسب پیشنهاد دهندگان بر اساس دستورالعمل ارزیابی مالی و قیمت مناسب صنعت نفت (فرایند دانه قیمت)تعیین می گردد. ۶- ضمانت نامه شرکت در فرایند ارجاع کار باید از آخرین مهلت پیشنهاد قیمت (به تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۳) به مدت سه ماه (تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۱) اعتبار داشته باشد. ۷- کلیه مدارک فنی(پاکت ب) در قالب صرفا یک فایل پی دی اف(PDF) بارگزاری گردد.

روابط عمومی شرکت گاز استان همدان

م الف / ۲۷۰

شاه آگهی:۰۹-۱۹۲۲۸۰

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای انجام امور خدماتی (خدمات عمومی و پشتیبانی و امور راهبری و حمل و نقل)

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۶:۰۰ روز شنبه

تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۶:۰۰ روز سه شنبه

تاریخ:۱۴۰۴/۰۲/۲۳

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۳ اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف: آدرس تهران - میدان آزادی - خیابان معراج روبروی هلیکوپتر سازی سازمان هوشناسی کشور و تلفن:۰۶۰۰۷۸۰۶۶۰۰

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس۰۲۷۳۱۳۱۳ دفتر ثبت نام : ۰۸۸۹۶۹۲۷۳ و ۰۸۵۱۹۳۷۶۸

م الف / ۳۴۱

شاه آگهی: ۱۹۲۱۱۴۷