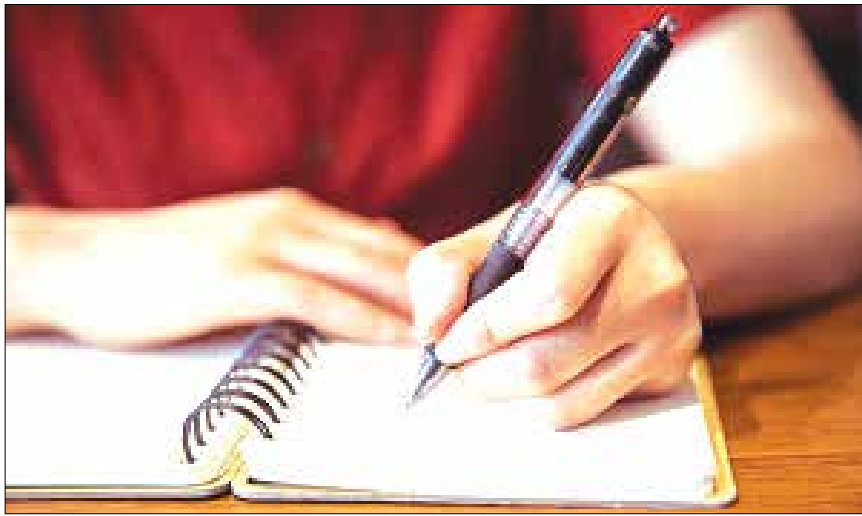


اگر استرس دارید خاطره بنویسید



خاطره نویسی از دیرباز یک عادت متداول بوده است. بسیاری از افراد عادت دارند وقایع روزمره یا هفتگی را به شکل خاطره در دفتری ثبت کنند. اما جالب است بدانید که خاطره نویسی می تواند استرس شما را به شدت کاهش دهد. یکی از برترین روش‌ها برای کنترل استرس روزمره می‌تواند خاطره نویسی باشد. اما چرا؟

خاطره نویسی به شما کمک می‌کند تا با مشکلات روزمره زندگی راحت تر رو به رو شوید.

خاطره نویسی کمک می‌کند استرسی که به خاطر برخی مسائل دارید کاهش یابد چرا که با نوشتن مشکلات متوجه حجم کوچک مشکلات خود می‌شوید.

خاطره نویسی و مرور خاطرات گذشته کمک می‌کند مسیر شکست یا موفقیت خود را راحت تر مرور کنید.

خاطره نویسی باعث می‌شود در روابط فردی و اجتماعی خود موفق تر باشید.

خاطره نویسی به مرور باعث آرامش و کاهش استرسی می‌شود که به دلایل نامعلوم شما را درگیر می‌کنند.

خاطره نویسی باعث می‌شود دقایقی در روز را به طور کامل به خودتان اختصاص دهید و کمتر به مسائل جانبی فکر کنید.

خاطره نویسی روزهایی از زندگی شما را تبدیل به یک کتاب ارزشمند می‌کند و می‌توانید هر چند وقت یک بار با مرور مسائل تجربه‌های خود را قوی تر کنید.

نوشتن خاطره به شکل روزمره راهی مناسب برای افراد تنهات است تا با خود مراقبه ای کوتاه داشته باشند.

در بسیاری از موارد نوشتن خاطره به یافتن راه حل کمک کرده است. یعنی خاطره نویسی پلی شده برای پیشرفت کاری و زندگی شخصی.

چهره سکوت



«چهره سکوت» یکی از مستندهای تحسین شده و درگیرکننده ۲۰۱۵ است. برای فهمیدن این فیلم اما باید مستند «عمل کشتن» به کارگردانی جاشوا اینهایمر که نامزد اسکار نیز شده بود را به عنوان پیش‌نیاز ببینید. چون «چهره سکوت» چیزی مثل دنباله‌ای برای فیلم قبلی اینهایمر عمل می‌کند.

«عمل کشتن» درباره نسل‌کشی آندونزی‌ها در جریان سال‌های ۱۹۶۵ تا ۶۶ بود. در «چهره سکوت» خانواده‌ای بازمانده با استفاده از تصاویری که کارگردان از عاملان آن جنایت به دست آورده، از چگونگی کشته شدن پسرشان و هویت قاتلان آگاه می‌شوند.

نقطه تمرکز مستند جوان‌ترین پسر خانواده است که قصد دارد در جامعه‌ای که قاتلان در صدر قدرت به سسر می‌برند، با آنها رویارو شده و ازشان بخواهد که مسئولیت کاری که کرده‌اند را بر عهده بگیرند.

وال استریت ژورنال درباره فیلم می‌نویسد: «فیلم او (کارگردان) نشان می‌دهد که این آدم‌های هیولوار بخشی از گونه ما هستند. یک‌جورهایی کاش هرگز «چهره سکوت» را نمی‌دیدیم. چون حالا نمی‌توانیم آن را فراموش کنیم.»



نمایی از اهرام در گورستان منطقه جیزه در حومه قاهره پس از کشف راهرویی منتهی به مقبره یکی از فرعون‌های سلسله چهارم

جوانان زبان هنر را می‌فهمند، زبان زور را پس می‌زنند

معمومه یعقوبی

در تبیین وجه تمایز انسان از سایر موجودات موارد زیادی توسط اندیشمندان و بزرگان تبیین شده است از آن جمله می‌توان از «ناطق بودن» یاد کرد که بی‌ارتباط با سایر وجوه تمایز من جمله عاقل بودن نیست. نطق را می‌توان به‌نوعی بروز زبانی و اندیشه و ادراک در یک ساختار پیچیده زبانی دانست، که بدون استفاده بهینه از آن، جایگاهی برای بشر قابل تصور نیست.

زبان این ساختار پیچیده نشانگان، که با سخن گفتن، واضح‌ترین صورت ممکن، برای عموم شناخته شده است، پلی است از عالم خیال و احساس و ادراک فردی به عالم واقع اجتماعی. مسیر این گذار مسیری پر پیچ و خم است و ملاحظاتی خودآگاه و ناخودآگاه فراوانی در صورت‌بندی نهایی آن ضرورت دارد. باید توجه داشت زبان انسان‌های یک جامعه فقط زبان گفتاری نیست، زبان عرصه‌ای وسیع‌تر را در برمی‌گیرد. فهم زبان نیازمند فهمی فراتر از معنای واژه‌ها و دست‌نخور زبانی است. زبان‌شناسه‌هایی در خود مستتر دارد. زبان از ریشه‌هایی برخوردار است. حتی اقلیم و جغرافیا هم در شکل‌گیری آن تاثیرگذارند. زبان یک رسانه‌ی چند وجهی از حقیقتی شگرف است. زبان گفتاری، تنها بخش کوچکی از یک حقیقت ناشناخته دنیای پر رمز و راز زبان است. زیبایی شناسی یک ملت هم ریشه در زبان او دارد. تمام گرایش‌های یک جامعه مثل گرایش به مدها و سبک‌های مختلف از نوع پوشش گرفته تا معماری و شهرسازی، و انمودی آرزبان جامعه است که ابعاد زیبایی‌شناختی آن ذره ذره و در طول زمان ساخته و پرداخته شده است. اگر نوع پوشش دختران‌مان شبیه باورهای‌مان نیست، پیشنهاد می‌کنم به معماری شهرهای‌مان هم نظر کنید. حال آن‌ها هم تعریفی ندارد. علت را شاید این‌گونه راحت‌تر بیابیم. اگر در حل ساختار و معماری شهری، با چندین دستورالعمل و بخش‌نامه و قانون و جزا ناموفق بوده‌ایم، در دیگری هم یقین بدانیم از این راه به‌جایی نخواهیم رسید. معماری ما، لباس ما، ادبیات ما، موسیقی و سینمای ما، شوخی‌ها و طنزها و موبه‌های ما، همه‌ی این‌ها با هم از یک چشمه آب می‌خورند و ساختار زبان یک ملت را شکل می‌دهند و در گذر زمان و در پس تجربه‌های جمعی به هم‌جوشی می‌رسند.

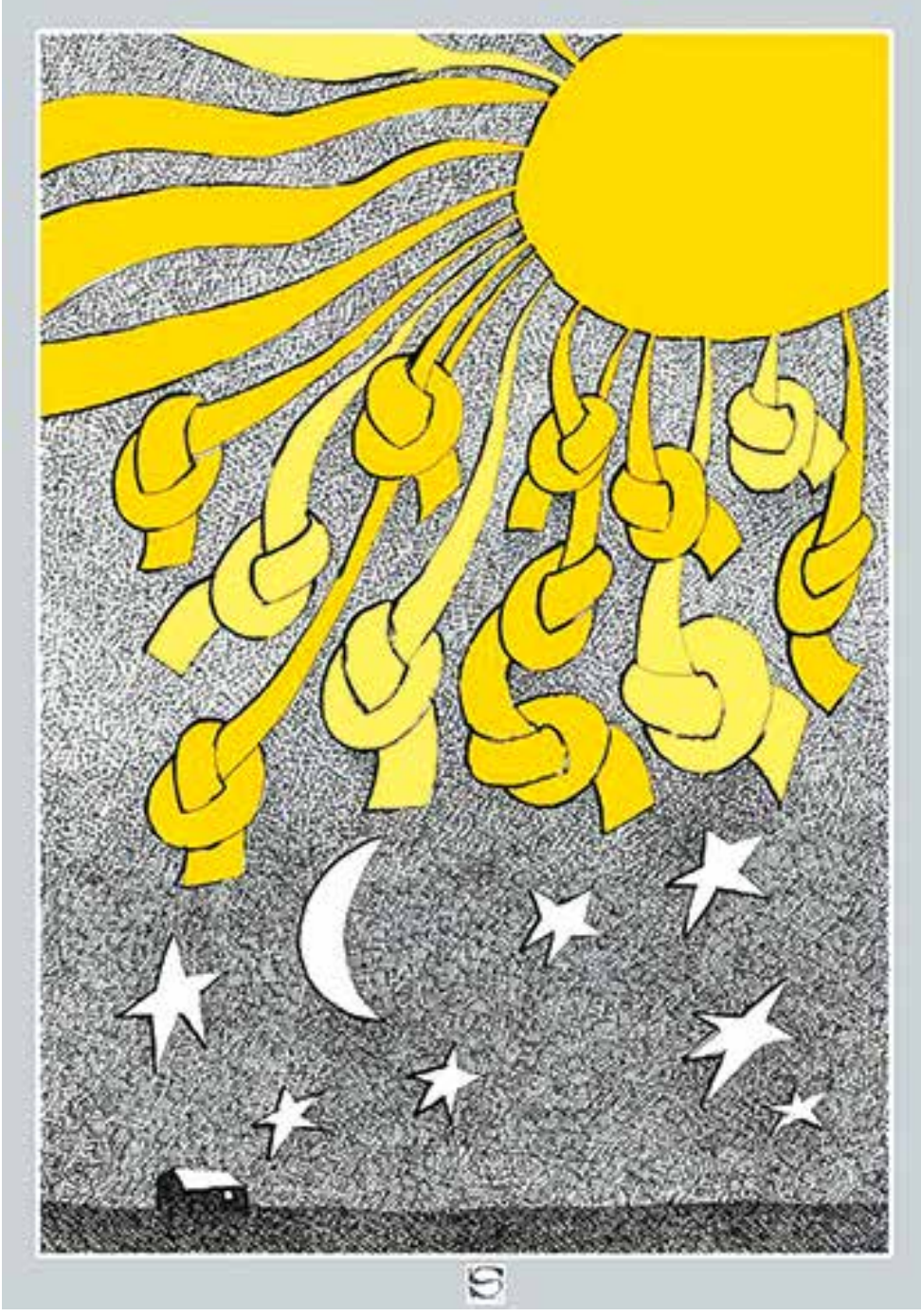
«زبان»، بازמוד برهم کنش اندیشه‌ها و ادراکات و احساسات روح جمعی یک ملت است. اصلاح یک گره از کل نیاز بود آن با قوه‌ی قهریه امکان‌ناپذیر است. کارهای فرهنگی سیستماتیک هم چیزی جز هنر دادن سرمایه نیست.

توجه داشته باشیم پدیده‌ی زبان در تولید معنا، بی‌نهایت سرکش است. آثار زبان آن‌زمان که به‌عرضه بیرون از اندیشه فرد راه می‌یابد غیرقابل پیش‌بینی است. تا جایی که دانشمندان قانع شده اند مرگ مولف (۱) را بپذیرند. کلام‌ها

منبع: خبر آنلاین



جیری سربا



بدون شرح

صفحه نمایش OLED جدید دور مچ دست پیچیده می‌شود



دانشمندان موفق به توسعه نمایشگرهای OLED با انعطاف‌پذیری فوق العاده و عملکرد بالا شده‌اند که می‌تواند به شکل یک مچ‌دست دور مچ دست پیچیده شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، پژوهشگران دانشگاه شیکاگو نمایشگرهای OLED جدیدی ساخته‌اند که بسیار انعطاف‌پذیر هستند، به طوری که می‌توان آن‌ها را دور مچ دست پیچید.

سپه‌ونگ وانگ، استادیار مهندسی مولکولی که رهبری این پژوهش را به همراه خوان دی پابلو استاد مهندسی مولکولی بر عهده داشت، گفت: یکی از مهم‌ترین اجزای تقریباً هر دستگاه الکترونیکی مصرفی که امروزه استفاده می‌کنیم، نمایشگر است و ما دانش بسیاری از زمینه‌های مختلف را برای ایجاد یک فناوری نمایشگر کاملاً جدید ترکیب کرده‌ایم.

دی پابلو اضافه کرد: این موادی است که شما به آن نیاز دارید تا در نهایت بتوانید صفحه نمایش‌های واقعاً انعطاف‌پذیر را توسعه دهید. این کار واقعاً بنیادی است و من انتظار دارم که بسیاری از فناوری‌هایی را که ما حتی به آن فکر نکرده‌ایم، محقق کند.

نمایشگرهای OLED امروزی عالی هستند، اما از نظر انعطاف‌پذیری، آزادی عمل چندانی ندارند. وانگ می‌گوید: موادی که در حال حاضر در این نمایشگرهای OLED پیشرفته استفاده می‌شوند، بسیار شکننده هستند. آنها قابلیت کشش و انعطاف ندارند. هدف ما ایجاد چیزی بود که الکترومینیستاس OLED را همراه با پلیمرهای قابل انعطاف ارائه دهد.

دی پابلو توضیح داد: ما توانستیم مدل‌های اتمی پلیمرهای جدید مورد علاقه‌مان را توسعه دهیم و با این مدل‌ها شبیه‌سازی کردیم که وقتی این مولکول‌ها را می‌کنید آنها را خم کنید، چه اتفاقی می‌افتد.

اکنون که این ویژگی‌ها را در سطح مولکولی شناخته‌ایم، چارچوبی برای مهندسی مواد جدید داریم که در آن انعطاف‌پذیری و درخشندگی بهینه شده است. اکنون پژوهشگران اهداف بلندپروازانه‌تری برای کار خود دارند.

وانگ توضیح داد: رویای کلی من ساختن تمام اجزای ضروری برای یک سیستم کامل از لوازم الکترونیکی پوشیدنی، از سنجش گرفته تا پردازش و نمایش اطلاعات است و در اختیار داشتن این ماده منعطف جدید، گام دیگری به سوی این رویا است.

این تیم همچنین برنامه‌هایی برای اضافه کردن رنگ‌های اضافی به فلورسانس نمایشگرهای انعطاف‌پذیر دارد که کارایی و عملکرد آنها را بهبود می‌بخشد. وانگ در پایان گفت: هدف این است که در نهایت به همان سطح عملکردی برسیم که در فناوری‌های تجاری موجود وجود دارد.

مردم سالاری

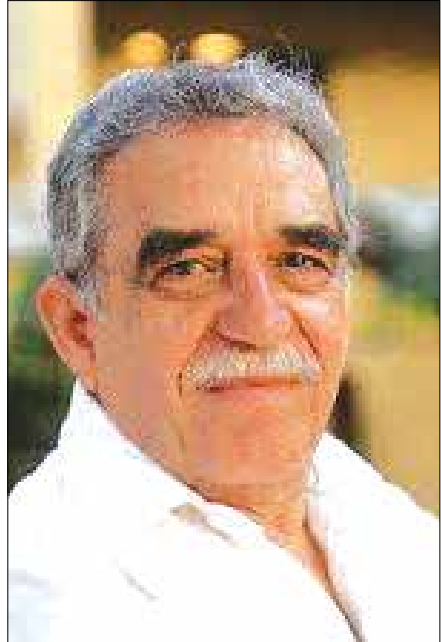
**روزنامه اجتماع - سیاه - فرهنگ و اقتصاد**

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری مردم سالاری  
مدیر مسئول: مصطفی کواکبیان  
نشانی اینترنتی: www.mardomsalari.net  
نشانی تلگرام: mardomsalari  
نشانی اینستاگرام: mardomsalari

آدرس تحریریه: اتوبان شیخ فضل الله نوری شمال به جنوب خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌بزرگ امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱  
تلفن: ۸۸۲۸۸۲۲۶ - ۲۹  
فکس: ۸۸۲۴۲۰۴  
رنه روزنامه: ۲  
توزیع: نشر گستر امروز - تلفن: ۶۱۳۳۳۳۳۳  
چاپ: نشر رحمان - تلفن: ۶۵۵۸۶۸۰۱ - ۴

ادان صبح: ۴/۱۰ طلوع آفتاب: ۵:۳۱ اذان ظهر: ۴:۱۲ اذان مغرب: ۱۸:۵۶  
دوشنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۲ - ۳۱ رمضان ۱۴۴۴ - ۱۷ آوریل ۲۰۲۳ - شماره ۵۶۵

گابریل گارسیا مارکز، نویسنده کلمبیایی



گابریل گارسیا مارکز ششم مارس ۱۹۲۸ در دهکده آرکاناکا در منطقه سانتامارا در کلمبیا به دنیا آمد.

مارکز، یکی از نویسندگان پیشگام سبک ادبی رئالیسم جادویی است؛ اگرچه تمام آثارش را نمی‌توان در این سبک طبقه‌بندی کرد.

با این وجود، منتقدین با تمرکز بر آثار او، عنوان «رئالیسم جادویی» را برمی‌گزینند؛ عنوانی که او هرگز قبولش نمی‌کند. پای ثابت چند سال گذشته نوبل، بالاخره توانست نظر آکادمی را در سال ۱۹۸۲ برای شاهکارش «صدسال تنهایی» جلب کند. پس از آن، مارکز شهرتی فراتر گرفت.

رمان‌هایش سوزه فیلمسازان شد تا جایی که «براندو» کیبر بارها پیش از مرگش به مارکز گفته بود که می‌خواهد «بایز پدروسالار» را بسازد و در آن بازی کند.

گابریل گارسیا مارکز در ششم مارس ۱۹۲۸ در دهکده «آرکاناکا» منطقه «سانتامارا» در کلمبیا به دنیا آمد؛ همان جایی که بعدتر در «عشق سال‌های ویا» به‌وضوح تشریحش کرد. او در سال ۱۹۴۱ نخستین نوشته‌هایش را در روزنامه Juventude که مخصوص شاگردان دبیرستانی بود منتشر کرد و در سال ۱۹۴۷ به تحصیل در رشته حقوق در دانشگاه «بوگوتا» پرداخت.

نخستین رمان‌های گابریل، گزارش‌های واقع‌گرایانه‌ای از اخبار روزنامه‌هاست.

در سال ۱۹۶۵ شروع به نوشتن رمان «صد سال تنهایی» کرد و سه سال بعد، آن را به پایان رساند که پس از انتشار، شاهکار گابریل لقب گرفت. اندکی پیش از انتشار آن رمان، گابریل گارسیا مارکز به دلیل درگیری با رئیس دولت کلمبیا تحت تعقیب قرار گرفت و به مکزیک گریخت.

در سال ۱۹۸۲، کمیته انتخاب جایزه نوبل ادبیات در کشور سوئد، به اتفاق آراء، رمان «صد سال تنهایی» را شایسته دریافت جایزه شناخت و این جایزه، به مارکز تعلق گرفت.

گابریل گارسیا مارکز در سال ۱۹۹۹ مرد سال آمریکای لاتین شناخته شد و یک سال بعد مردم کلمبیا با ارسال طومارهایی، خواستار آن شدند که مرد رئالیسم جادویی ادبیات، ریاست‌جمهوری کلمبیا را بپذیرد و او این درخواست را رد کرد.

آگهی مزایده اجاره شماره ۵۰۰۲۰۰۱۰۷۶۰۰۰۰۰۱

(شماره مزایده مرجع الف - ب - ۰۵ - ۰۲)

شناسه آگهی: ۱۴۸۱۸۱۲

۱- نام و نشانی دستگاه مزایده‌گزار: شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان - رشت بلوار امام خمینی، تلفن ۰۱۳-۲۲۶۶۰۹۱۳

۲- موضوع مزایده: اجاره ۱۴ پهنه استخرهای کوی شهید حق وردیان به مساحت ۲۰۲۶۹۰ مترمربع (۲۰/۴ هکتار) با قابلیت پرورش ماهی واقع در ۵ کیلومتر رشت به تهران- روبروی ایران پولین با توجه به قیمت پایه سال اول اعلامی از سوی کانون کارشناسان رسمی دادگستری با اطلاعات جدول ذیل:

سال	دوره قرارداد	مساحت (هکتار)	اجاره هر هکتار (ریال)	مبلغ اجاره بهای پایه (ریال)	تضمین شرکت در مزایده (ریال)
اول	۱۰ ماهه سال ۱۴۰۲	۲۰/۴	۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰

۶- مزایده‌گری که در مزایده قبلی استخرهای کوی شهید حق شرکت نموده و به عنوان برنده تعیین شده و به تعهداتش عمل ننموده است، در صورتی که در این مزایده شرکت نماید پیشنهادش رد و تضمین شرکت در مزایده او ضبط و وصول خواهد شد.

۷- متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۱۳۳۳۳۶۰۹۱۳ تماس حاصل نموده و یا به سایت‌های ذیل مراجعه نمایند.

۸- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: تلفن مرکز راهبردی و پشتیبانی ۱۴۵۶ می‌باشد.

آدرس اینترنتی شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان: WWW.GLRW.IR  
آدرس اینترنتی پایگاه ملی اطلاع‌رسانی: iets.mporg.ir  
آدرس اینترنتی سامانه ستاد ایران: www.setadiran.ir

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱/۲۸  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱/۳۰

شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان در نظر دارد اجاره ۱۴ پهنه استخرهای کوی شهید حق وردیان با موقعیت جغرافیایی مندرج در اسناد مزایده را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره مزایده ۵۰۰۲۰۰۱۰۷۶۰۰۰۰۰۱ صورت مزایده عمومی یک مرحله‌ای با متقاضیان واجد شرایط با قرارداد اجاره ۳ ساله واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان مزایده از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مزایده‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سامانه و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات

لازم به ذکر است ملاک تعیین برنده بالاترین قیمت پیشنهادی می‌باشد. به پیشنهادهای پایین تر از قیمت پایه اعلام شده ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۳- مدت قرارداد: ۳ سال براساس شرایط مندرج در قرارداد پیوست

۴- تاریخ انتشار و مهلت دریافت اسناد مزایده: از ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱/۲۸ لغایت تا رأس ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱/۲۱ با مراجعه به سامانه ستاد ایران به آدرس www.setadiran.ir

۵- زمان بازدید، آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت و زمان بازگشایی: - تاریخ بازدید: از تاریخ ۱۴۰۲/۱/۲۹ لغایت ۱۴۰۲/۱/۲۶ همه روزه به استثناء روزهای پنجشنبه و جمعه و تعطیلات رسمی از ساعات ۸ الی ۱۴ - آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: رأس ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱/۱۶

- زمان بازگشایی: رأس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱/۱۷ در کمیسیون مزایده