

پنر روز

چرا دست کم یک بار باید تنها سفر کردن را تجربه کنیم؟



سفر کردن نه تنها به شما کمک می‌کند مکان‌های زیاد و جدیدی را کشف کنید، بلکه روش بسیار خوبی برای رفع اضطراب، استراحت و سپری کردن اوقاتی خوش با خانواده است. حتماً تا به حال سفرهای زیادی با خانواده و دوستان‌تان رفته‌اید، اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که تنها سفر کردن را تجربه کنید؟ شاید این ایده برای بعضی‌ها چندان هیجان‌انگیز نباشد، اما باید بدانید که تنها سفر کردن فواید زیادی دارد و بنابراین دلایل زیادی هم برای تجربه آن وجود دارد. اما فواید تنها سفر کردن چیست؟

می‌توانید با خودتان خلوت کنید

در دنیای امروز زندگی همه ما گاهی شتاب زیادی پیدا می‌کند. در کنار زمانی که صرف خانواده، دوستان، دانشگاه یا محل کار می‌کنیم، گهگاه نیاز داریم با خودمان هم خلوت کنیم. تنهایی فواید زیادی دارد؛ مغز را احیا می‌کند، تمرکز را بالا می‌برد و کمک می‌کند تفکر عمیق‌تری داشته باشید و در نتیجه می‌توانید راحل بسیاری از مشکلات‌تان را پیدا کنید. اینکه فقط گاهی چند ساعتی را در پارک یا خودتان خلوت کنید کافی نیست، شما به زمان بیشتری نیاز دارید. بنابراین تنها سفر کنید و از اوقات تنهایی‌تان استفاده کنید.

با آدم‌های جدیدی آشنا می‌شوید

آشنایی با آدم‌های جدید یکی از بهترین بخش‌های سفر کردن است، شاید فکر تنها بودن در یک مکان کاملاً جدید برایتان ترسناک باشد اما به دوستان جدیدی فکر کنید که می‌توانید در جریان سفرتان پیدا کنید. هر جا بروید آدم‌های بسیار زیادی اطراف‌تان خواهند بود که داستان‌های زیادی برای تعریف کردن دارند. ممکن است با بعضی از جالب‌ترین آدم‌های زندگی‌تان آشنا شوید و ایده‌های خوبی برای سفرهای بعدی‌تان پیدا کنید.

اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید

بدون شک افراد زیادی هستند که از ایده تنها سفر کردن‌تان استقبال نمی‌کنند، مثلاً دوستان‌تان فکر می‌کنند نمی‌توانید تنهایی دوام بیاورید یا خانواده‌تان نگران شما می‌شوند، اما حقیقت آن است که شما می‌توانید از پس این کار بر بیایید. یک بار که سفری را به تنهایی بروید، ثابت می‌کنید که چقدر توانمند و قوی هستید. این مسأله اعتماد به نفس‌تان را بسیار بالا می‌برد و باعث می‌شود متوجه شوید چقدر در انجام کارها توانمند هستید.

مستقل‌تر می‌شوید

ما به شدت به زندگی روزمره خود عادت می‌کنیم، از مسیرهای همیشگی رفت و آمد می‌کنیم، به همان رستوران و فروشگاه همیشگی می‌رویم و با همان آدم‌های همیشگی ملاقات می‌کنیم، در نتیجه گرفتار روزمرگی می‌شویم. وقتی تنها سفر می‌کنید، نه تنها مکان‌های کاملاً جدیدی را می‌بینید، بلکه کار تصمیم‌گیری و رسیدگی به مشکلات را در لحظه انجام می‌دهید. این احساس استقلال کاملاً ویژه است. شما دیگر احساس نمی‌کنید که نیاز دارید به کسی تکیه کنید و فرقی ندارد در چه موقعیتی باشید، شما همیشه می‌دانید که چه کاری باید انجام دهید.

خودجوش و آزاد می‌شوید

شاید تصور کنید تنها سفر کردن دیوانگی است، اما این کار باعث می‌شود خودجوش شوید. شما می‌توانید کاری را تجربه کنید که معمولاً انجام نمی‌دهید و جایی بروید که همیشه دوست داشتید. وقتی به مقصد سفرتان برسید، با اولین قدمی که بیرون از هواپیمای قطار یا ماشین بگذارید، طعم آزادی واقعی را احساس خواهید کرد.

مسئولیت‌پذیری می‌شوید

وقتی با خانواده یا دوستان‌تان سفر می‌کنید آن‌ها در بیشتر موقعیت‌ها به شما کمک می‌کنند. مثلاً مادر یا پدرتان کمک می‌کند چمدان‌تان را ببندید، دوستان‌تان برایتان غذا سفارش می‌دهند، خواهر یا برادران شما را بیدار می‌کنند تا سر وقت به پروازتان برسید، اما وقتی تنها باشید می‌دانید که مسئولیت همه کارها به عهد خودتان است. شما باید همه این کارها را به تنهایی انجام دهید و اگر کاری را درست انجام ندهید، باید با عواقب آن مواجه شوید. بنابراین چاره‌ای جز مسئولیت‌پذیری بودن ندارید.

خودتان را کشف می‌کنید

شاید به قصد خلوت کردن یا خودتان یا احساس مستقل بودن تصمیم بگیرید تنها سفر کنید، اما این تجربه در حقیقت به شما کمک می‌کند خود واقعی‌تان را کشف کنید. وقتی کاملاً تنها باشید، بهتر می‌توانید به خود درون‌تان گوش دهید و متوجه می‌شوید توانایی‌هایتان چیست و باید روی چه بخشی از وجودتان کار کنید. همچنین ممکن است بالاخره کارهایی را تجربه کنید که هرگز فکرش را نمی‌کردید مثل راحت دوست شدن با دیگران در حالی فرد درونگرایی هستید یا تجربه بانجی جامپینگ در حالی که ترس از ارتفاع دارید.

نساجی، سی و هشتمین تیم مغلوب برابر پرسپولیس

چه تیم‌هایی بزرگان را حسرت را به دل گذاشته‌اند؟



تاکتون چنین وضعیتی را برابر دو قطب فوتبال دیار زاینده رود داشته است. البته نماینده جم در لیگ هجدهم یک بار با سپاهان بازی کرده ولی هنوز با ذوب‌آهن دیداری نداشته است. نساجی تیم تازه وارد لیگ برتری که هفته نهم برای اولین بار با سپاهان بازی خواهد داشت سومین تیمی است که سپاهان بردی برابر آن نداشته است. ذوب‌آهن نیز در تنها حضور شیرین فراز توفیقی برابر آن نداشته است.

فرازی که تنها در این دوره حاضر بود روبه‌رو نشود و فرصت پیروزی مقابل این تیم را نداشته باشد. به جز این فولاد برابر ماشین‌سازی نیز تاکنون بردی نداشته است. سپاهان پرافتخارترین تیم تاریخ لیگ برتر به همراه همشهری‌اش ذوب‌آهن با پیروزی مقابل ۳۷ تیم در رده بعدی قرار دارند. آلومینوم هرمزگان در تنها حضور خود در لیگ برتر مقابل ۲ نماینده اصفهان بی شکست ماندند. پارس جنوبی نیز

شهرداری تبریز مقابل سایپا نیز بی شکست بود و یکی از ۲ تیمی است که نارنجی پوشان در طول تاریخ موفق به غلبه بر آن نشده‌اند. دیگر تیمی که سایپا برابر آن بردی نداشته، نساجی مازندران است که برای نخستین بار در هفته هشتم، با آن روبه‌رو خواهد شد. فولاد دیگر تیمی که به طور مشترک در رده دوم قرار دارد، در لیگ هفتم حاضر نبود و همین امر باعث شد با شیرین

نساجی، سی و هشتمین تیمی است که پرسپولیس در تاریخ لیگ برتر موفق به شکست دادن آن شده است و از این نظر به رکورد فولاد خوزستان و سایپا رسید.

دیدار هفته ششم پرسپولیس و نساجی، اولین دیدار این دو تیم در تاریخ لیگ برتر بود. نساجی که پس از ۲۴ سال فرصت حضور در بالاترین سطح فوتبال ایران را به دست آورده است مغلوب پرسپولیس شد تا سی و هشتمین تیمی باشد که در تاریخ لیگ برتر برابر پرسپولیس شکست خورده است. به همین بهانه تعداد تیمی که هر تیم در تاریخ لیگ برتر موفق به پیروزی بر آن شده است بررسی شده است.

به گزارش وب سایت نود، در ۱۸ فصل گذشته مجموعاً ۴۱ تیم در لیگ برتر حضور داشته‌اند طبیعتاً تیم‌هایی که حضور مستمری در این مسابقات داشته‌اند در رده‌های بالای این جدول قرار گرفته‌اند و ۱۰ رده انتهایی نیز متعلق به تیم‌هایی است که هنوز ۲ دوره کامل در لیگ برتر حضور نداشته‌اند اما همین تیم‌ها نقش تعیین‌کننده در رده‌بندی نهایی ایفا کردند و در حضور کوتاه مدت خود مقابل بعضی از تیم‌های شاخص لیگ برتر شکستی نداشتند. همین امر باعث شد تا بین آمار پیروزی بین تیم‌های پرسابقه لیگ برتر اختلاف ایجاد شود.

استقلال، ایستاده بر صدر

از نظر آمار پیروزی برابر بیشترین تیم، استقلال تهران رکورددار است. استقلال تاکنون موفق به پیروزی برابر ۳۹ تیم مختلف شده است و آبی‌پوشان تهرانی از بین تیم‌های حاضر در تاریخ لیگ برتر تنها مقابل نساجی تازه وارد طعم پیروزی را نوشیده‌اند و برای مضاف با این تیم تنها باید تا هفته آینده صبر کنند. در رده دوم پرسپولیس، سایپا و فولاد به صورت مشترک قرار گرفته‌اند. این سه تیم تاکنون ۳۸ تیم را مغلوب کرده‌اند. شهرداری تبریز و نفت مسجد سلیمان تنها تیم‌هایی هستند که پرسپولیس بردی برابر آنها نداشته است. پرسپولیس در هفته چهارم فرصت پیروزی بر نفت مسجد سلیمان را از دست داد و حال باید تا دور برگشت صبر کند ولی برای تقابل با شهرداری باید منتظر صعود این تیم لیگ یکی به لیگ برتر باشد. شهرداری تبریز در ۲ فصلی که در لیگ برتر حضور داشت ۴ بار با پرسپولیس روبه‌رو شد که حاصل آن یک برد و ۳ تساوی بود.

والیبال قهرمانی جهان

والیبال ایران با قدرت از سد میزبان گذشت

پایان شاگردان کولاکویچ ست نخست را با نتیجه ۲۵ بر ۲۲ به سودشان تمام کردند. **ست دوم: ایران ۲۵ - بلغارستان ۲۰**

در این ست هر چند بازی همانند ست نخست پایاپای آغاز شد اما باز هم شاگردان کولاکویچ توانستند در امتیاز ۷ بازی را به تساوی بکشانند. با سرویس موجی و همدفدار شفيعی دریافت بازیکن بلغارستان بر روی تور آمد و موسوی با زدن یک اینتر قدرتمند نتیجه را ۹ بر ۸ به سود ایران کرد. در ادامه با سرویس های موجی معنوی نژاد بازیکنان ایران دو امتیاز دیگر کسب کردند تا در امتیاز ۱۳ بر ۱۰ به سود ایران کنستانتینوف اولین زمان استراحت را درخواست کند. عملکرد فوق العادی منافقان روی تور ایران تقریباً اجازه زد شدن هیچ تویی را به مهاجمان حریف نمی‌دادند و با یک دفاع روی تور نتیجه ۱۴ بر ۱۰ شد تا باز هم ایران در برابر دیدگان هواداران بلغارستان در آستانه برد در ست دوم قرار بگیرد. پس از زمان استراحت فنی دوم بازم مهاجمان بلغارستان نتوانستند از روی دست مالدانغ ایران توپ رارد کنند و در حالی که میزبان از امتیاز ۱۲ تکان نمی‌خورد ایران به امتیاز ۱۷ رسید. بلغارها که از حمایت هوادارانشام بهره می‌بردند نتوانستند دو امتیاز متوالی کسب کنند تا در نتیجه ۱۷ بر ۱۵ کولاکویچ زمان استراحت درخواست کند. در دریافت ناموفق سرویس شفيعی توپ اول به خوبی به پاسور بلغارستان نرسید و بازم توپ مهاجم میزبان دفاع شد تا حساب کار ۲۰ بر ۱۶ شود. در پایان بلغارها بیزی برای ارایه در این ست نداشتند و ست دوم هم با نتیجه ۲۵ بر ۲۰ به سود ایران تمام شد تا در مجموع حساب کار دو بر صفر شود.

ست سوم: ایران ۲۲ - بلغارستان ۲۵

در ست سوم بلغارها که چیزی برای از دست دادن نداشتند هماهنگ تر از دو ست پیش کار کردند و با کاهش اشتباهاتشان در زدن سرویس توانستند در زمان

تیم ملی والیبال ایران با پیروزی قاطعانه برابر بلغارستان میزبان موفق شد دومین بردش در قهرمانی جهان را کسب کند. به گزارش ایسنا، دومین روز از دور گروهی نوزدهمین دوره رقابت‌های والیبال قهرمانی جهان ۲۰۱۸ به میزبانی مشترک دو کشور ایتالیا و بلغارستان از عصر روز پنج شنبه بی‌گیری شد و در یکی از مهمترین دیدارها و از گروه D تیم ملی والیبال ایران موفق شد قاطعانه و با نتیجه سه بر یک از سد بلغارستان بگذرد و با کسب دومین برد شش امتیازی شد. در این بازی کولاکویچ، سعید معروف، محمد موسوی، میلاد عبادی پور، محمد جواد معنوی نژاد، امیر غفور و علی شفيعی را به زمین فرستاد و در سوی مقابل برای بلغارستان اوچیکف، اسکریموف، سگانوف، برانوف، یوسیفوف و نیکوف وارد زمین شدند.

ست نخست: ایران ۲۵ - بلغارستان ۲۲

بازی در ابتدای ست نخست با توجه به حمایت ۲۰۰۰ تماشاگر بلغار بسیار پایاپای شروع شد اما پس از امتیاز پنج با توپ گیری های دیدنی در انتهای زمین ایران به امتیاز ۱۲ متوالی کسب کرد تا حساب کار ۸ بر ۵ شود. پس از زمان استراحت فنی ضربه نیکولوف هم به بیرون رفت تا اختلاف به چهار امتیاز افزایش یابد. با افزایش اشتباهات بلغارها در خط حمله و استفاده مناسب بازیکنان ایران از توپ‌های برگشتی نتیجه ۱۳ بر ۷ شد تا کنستانتینوف نخستین زمان استراحتش را درخواست کند. اختلاف پنج امتیازی تا زمان استراحت فنی دوم ادامه داشت اما با نمایش ضعیف میزبان در دریافت و زدن سرویس اختلاف بیشتر هم شد. هر چه به پایان ست می‌رسیدیم اشتباهات بلغارها بیشتر می‌شد و باز هم سرمربی بلغارستان در امتیاز ۱۹ بر ۱۲ به سود ایران دومین زمان استراحت را درخواست کرد تا از سنگینی شکست در خانه بکاهد اما در

کشف نوروں‌های جدید برای درمان وزوز گوش

امانوورن نوع یک، که نوع سلول متفاوت را در بر می‌گیرد. این نوروں‌های جدید، در تشخیص شدت صدا، فیلتر کردن صداهای پس زمینه و تمرکز بر صدای مورد نظر نقش دارند. همچنین ممکن است این نوروں‌ها در بروز اختلالات شنوایی مانند وزوز گوش و پرشنوایی نیز نقش داشته باشند. به گفته پژوهشگران، شاید شناسایی این نوروں‌ها، به ابداع روش‌های جدیدی برای درمان چنین اختلالاتی منجر شود. پژوهشگران، این بررسی را روی موش‌ها و با استفاده از دنباله «آران‌ای» انجام دادند. آنها با این روش توانستند عملکرد سلول‌ها را با بررسی ژن‌های مرتبط درک کنند.

نوروں‌ها، آنها را در دسته‌های دقیق‌تری قرار دادند. این کار، مانند تقسیم یک گونه جانوری به گروه‌های کوچک‌تر، براساس بررسی تفاوت‌های میان اعضای آنها صورت گرفته است. نوروں‌های بخش حلزونی گوش، وظیفه تبدیل امواج صوتی به سیگنال‌های الکتریکی و نهایتاً انتقال آنها به مغز را بر عهده دارند. تاکنون، پژوهشگران تصور می‌کردند این نوروں‌ها، دو نوع هستند که با عنوان نوروں‌های نوع یک و نوع دو شناخته می‌شوند. که نوروں‌های نوع یک، بیشتر اطلاعات صوتی را اداره می‌کنند اما این پژوهش، چهار نوع نوروں را در سیستم شنوایی خارجی نشان داد. براساس این پژوهش، نوروں نوع دو بدون تغییر باقی می‌ماند

پژوهشگران سوئدی در بررسی جدید خود، نوروں‌های جدیدی را شناسایی کرده‌اند که می‌توانند در درمان اختلالات شنوایی موثر باشند. به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، گروهی از پژوهشگران سوئدی موفق شده‌اند سه نوع نوروں جدید را شناسایی کنند که می‌توانند در انتقال سیگنال‌ها از گوش به مغز موثر باشند و به درمان اختلالات شنوایی مانند وزوز گوش منجر شوند. این نوروں‌ها، مدت‌ها مورد بررسی قرار داشته‌اند اما تفاوت‌های ظریف عملکرد آنها، نایده گرفته شده است. پژوهشگران انستیتوی کارولینسکا (KI) در سوئد، پس از شناسایی نقش متفاوت



تنها شاسی‌بلند هفت‌نفره روبا دنیا



با آماده شدن فولکس واگن برای عرضه T-Roc کلتور تیبیل در سال ۲۰۲۰ و تلاوم فروش رنجروور اووک روبا، شاید برخی افراد با خود فکر کنند که شاسی بلندهای روبا آمده‌اند که بمانند. اگر شما در استرالیا زندگی کنید شاید باور کنید هیوندای نیز می‌خواهد وارد این بازی پیچیده شود زیرا یک دستگاه سانتافه کاپریولت در خیابان‌های سیدنی مشاهده شده است. البته این خودرو یک کانسپت پیش‌تولیدی نیست بلکه مدلی تولیدی و نهایی محسوب می‌شود. هیوندای استرالیا سقف این شاسی‌بلند چهار درب و هفت‌نفره را تنها به خاطر نیاز حضور در تبلیغات تلویزیونی حذف کرده است. موضوع مهم اینکه حذف سقف به آن اجازه داده جزئیات کابین را از هر سه ردیف صندلی‌ها تصویربرداری کند. زمانی که تصویربرداری تجاری این خودرو به پایان رسیده هیوندای اقدام به حفظ سانتافه کاپریولت در مقر استرالیایی خود کرده است. نشریه Car Advice از هیوندای استرالیا درخواست راندن این خودرو را کرده و پاسخ آن‌ها نیز مثبت بوده است. سپس یک بررسی و ریبویوی واقعی از خودرو در محلی کاملاً ممنوعه صورت گرفته است. دلیل این کار هم منع قانونی راندن سانتافه روبا در جاهای عمومی بوده است. راندن یک شاسی‌بلند چهار درب و هفت‌نفره چگونه است؟ خیلی نمی‌خواهیم قضیه را الو دهیم اما اگر هیوندای بخوهد این خودرو را روانه خط تولید کند باید ساختار بدنه را مستحکم کرده و فکری هم به حال پیچیدن باد در کابین کند. همچنین مهندسان شاید بخواهند یک سقف تاشونده برای خودرو تدارک ببینند هرچند این امر برای خودرویی با سه ردیف صندلی سخت خواهد بود. نهایتاً باید گفت شاید پیشرفته ۴ سیلندر ۲،۲ لیتری توربودیزل ۱۹۷ اسبی بهترین گزینه برای این سانتافه نباشد. احتمالاً پیش‌رانه بزینی محصولات N هیوندای می‌تواند عملکرد بهتری داشته باشد.

گوگل با همکاری سامسونگ نسل بعدی پیامک را فراگیر می‌کند

کمپانی گوگل تصمیم دارد طی شراکتی با بزرگترین تولیدکننده موبایل های اندرویدی، سامسونگ، استاندارد جدید پیامک را به کاربران عرضه کند. این دو شرکت قصد دارند برای بهبود تجربه کاربری، نرم‌افزارهای ارسال پیامک خود را به فناوری RCS مجهز کرده و با یکدیگر همگام‌سازی کنند. بر اساس اظهارات گوگل، نخستین نشانه‌های شراکت این شرکت با کمپانی کره‌ای را می‌توان در پرچمداران سری S8 و پس از آن مشاهده کرد. طبق گفته مقامات کمپانی ساکن مانتین ویو، همه گلکسی‌های جدید به صورت پیش‌فرض از فناوری RCS بهره‌مند خواهند بود. لازم به ذکر است که تکنولوژی RCS یا خدمات ارتباطی غنی، به کاربران اجازه می‌دهد تصاویر با کیفیت و ویدیوها را از طریق پیامک ارسال کنند و حتی از تایپ عبارات توسط طرف مقابل (پیش از ارسال) آگاه شوند. فناوری مذکور در واقع تجربه‌ای مانند پیام‌رسان‌های اینترنتی را فراهم می‌کند اما برای استفاده از آن، هر دو طرف از تباط باید از دستگاه‌های مجهز به RCS استفاده کرده و اپنروانه نیز از این فناوری پشتیبانی کنند. گوگل با توجه به سهم بازار بالای سامسونگ این شرکت را برای فراگیر کردن فناوری RCS انتخاب کرده و انتظار می‌رود طی سال‌های پیش‌رو و با پیشرفت زیرساخت‌ها، RCS جایگزین SMS شود.