

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 اوقات 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 راه‌حل 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 هواپیما، قطار یا ماشین بگذارید، طعم آزادی واقعی را احساس خواهید کرد.

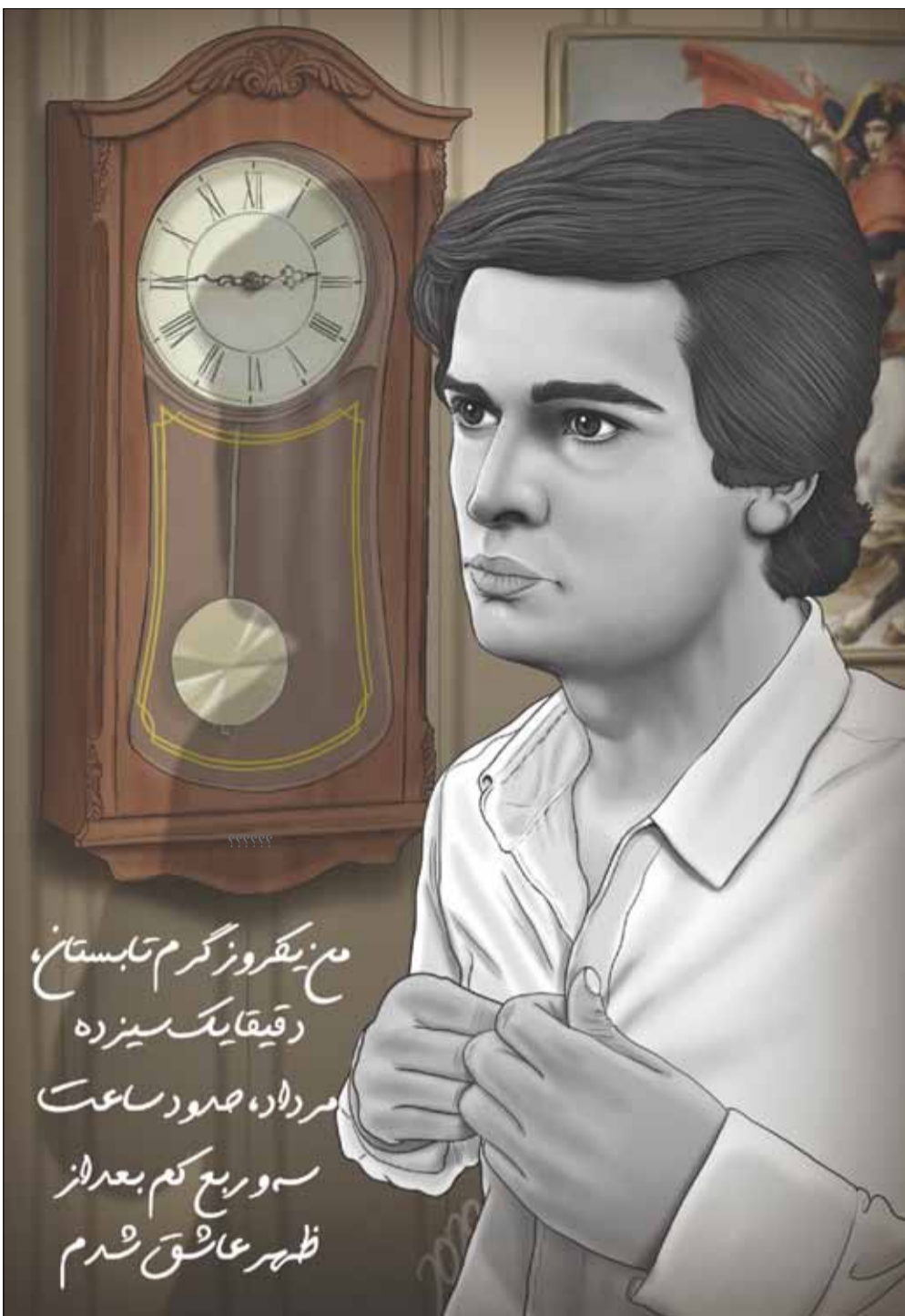
**مسئولیت‌پذیر می‌شوید**

وقتی با خانواده یا دوستان‌تان سفر می‌کنید آن‌ها در بیشتر موقعیت‌ها به شما کمک می‌کنند. مثلاً مادر یا پدرتان کمک می‌کنند 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 عهده 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 مسئولیت‌پذیر بودن ندارید.

**خودتان را کشف می‌کنید**

شاید به قصد خلوت کردن یا خودتان را 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 بدهید 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.

منبع: روزیاتو



به یاد سعید کنگرانی طرح: محمد طحانی

مع نیکروز گرم تابستان،  
دقیقاً یک سیزده  
مردار، صمود ساعت  
سوربع کم بعد از  
ظهر عاشق شدم

**ابتکار**  
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵  
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹  
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۲۳۴۰۹۶۱۴  
سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹-۴۴۲۷۶۱۷۶  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز  
چاپ: روزتاب - ۴۴۵۰۷۶

شنبه / ۲۴ شهریور ماه ۱۳۹۷ / شماره ۴۰۸۶  
۵ محرم ۱۴۴۰ - ۱۵ سپتامبر ۲۰۱۸  
اذان صبح ..... ۵:۲۰  
طلوع آفتاب ..... ۶:۴۶  
اذان ظهر ..... ۱۳:۰۰  
غروب آفتاب ..... ۱۹:۱۲  
اذان مغرب ..... ۱۹:۲۹

**تجربیات**  
مهاجر: دلم برا آبادان و نشستن کنار کارون و قهوه خوردن تنگ شده، با اینکه هیچوقت آبادان نبودم، کارون هم تو اهوازه، قهوه هم دوست ندارم.  
ladan: من هر موقع جوراب سوراخ میپوشم تمام سناریوهای ممکن و غیرممکن میاد تو ذهنم که چه اتفاقی ممکنه بیفته که باعث بشه من کفشمو درارم

آقای مجری: کارخونه ایل به قسمت داره که میگردد آشغال ترین مترال رو پیدا میکنه که باهاش کابل شارژ بسازن

شهاب: مسافر زدم دارم با ضبط ماشین زمزمه میکنم یارو میگه میشه شما نخونی! گفتم انقد صدام بده؟ گفت نه اینکه چشاتو میبندی بده

سوسیس گرجی: مسئولین دانشگاه ها تو ایران قبل شروع ترم می‌شینن دور هر کلی فکر می‌کنن، چجوری درسارو بچینن که همشون باهم تلافی داشته باشه و کسی نتونه برداره.

ویروت: هرچی بیشتر میخونم و میبینم و میشنوم بیشتر میدونم که هیچی نمیدونم و هیچ نظری درمورد هیچ چیز نمیتونم بدم.

**Instagram**  
Stevemccurry: Kolkata, India, ۱۹۹۶.  
حسین پاکدل: یعنی هنوزم به شرطی قصه به آخر می‌رسه، که کلاغ به خونه نرسه!؟

تنها شاسی‌بلند هفت نفره ر و باز دنیا



با آماده شدن فولکس‌واگن برای عرضه T-Roc کائورتیبل در سال ۲۰۲۰ و تداوم فروش رنجروور اووک ر و باز، شاید برخی افراد

می‌خواهد وارد این بازی پیچیده شود زیرا یک دستگاه سانتافه کابریولت 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 تبلیغاتی تلویزیونی حذف کرده است. موضوع مهم اینکه حذف سقف به آن‌ها 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 کابریولت 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 ریویوی واقعی از خودرو در محلی کاملاً ممنوعه صورت گرفته است. دلیل این کار هم منع قانونی راندن سانتافه ر و باز در جاده‌های عمومی بوده است. راندن یک شاسی‌بلند چهار درب و هفت‌نفره چگونه است؟ خیلی نمی‌خواهیم قضیه را لو دهیم اما اگر هیوندای بخواهد 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 پیش‌رانه ۴ سیلندر ۲٫۲ لیتری توربودیزل ۱۹۷ اسبی بهترین گزینه برای این سانتافه نباشد. احتمالاً پیش‌رانه بنزینی محصولات N هیوندای می‌تواند عملکرد بهتری داشته باشد.

منبع: پدال (pedal.ir)

ماشین بازی

«آپ» تکار

گوگل با همکاری سامسونگ نسل بعدی پیامک را فراگیر می‌کند



کمپانی گوگل تصمیم دارد طی شراکتی با بزرگترین تولیدکننده موبایل‌های 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 همکاری‌سازی کنند. بر اساس اظهارات گوگل، نخستین نشانه‌های شراکت این شرکت با کمپانی کره‌ای را می‌توان در پرچمداران سری S۸ 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 ارتباط باید از دستگاه‌های مجهز به RCS استفاده کرده و اپراتورها 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.

منبع: دیجیاتو

کشف نورون‌های جدید برای درمان وزوز گوش



پژوهشگران سوئدی در بررسی جدید خود، نورون‌های 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 نورون 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 نورن‌ها، 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 نورون‌ها، آنها را در دسته‌های دقیق‌تری قرار دادند. این کار، مانند تقسیم یک گوجه جانوری به گروه‌های کوچک‌تر، براساس بررسی تفاوت‌های میان اعضای آنها صورت گرفته است. نورون‌های 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 نورون‌ها، دو نوع هستند که با عنوان نورون‌های نوع یک و نوع دو شناخته می‌شوند که نورون‌های نوع یک، بیشتر اطلاعات صوتی را اداره می‌کنند اما این پژوهش، چهار نوع نورون را در سیستم شنوایی خارجی نشان داد. براساس این پژوهش، نورون نوع دو بدون تغییر باقی می‌ماند اما نورون نوع یک، سه نوع سلول متفاوت را در بر می‌گیرد. این نورون‌های جدید، در تشخیص شدت صدا، فیلتر کردن صداهای پس‌زمینه و تمرکز بر صدای مورد نظر نقش دارند. همچنین ممکن است این نورون‌ها در بروز اختلالات شنوایی مانند وزوز گوش

منبع: پدال (pedal.ir)