



یکی از گزینه‌های مقرون به صرفه سفر به مقاصد دور، مسافرت با قطار است. قطار در مقایسه با اتوبوس یا اینکه زمان طولانی‌تری نیاز دارد اما بسیار راحت‌تر است. می‌توانید در طول حرکت وسیله نقلیه راه بروید، از سرویس بهداشتی استفاده کنید، در رستوران غذا یا چای صرف کنید و در آخر هم، روی تخت دراز بکشید و بخوابید. قیمت بلیط قطار بسیار کمتر از ماشین سواری و هواپیماست. در نتیجه یکی از گزینه‌های همیشه محبوب برای مسافرت‌های طولانی بشمار می‌رود. اما اگر قصد تنها سفر کردن داشته باشید ممکن است در طول ساعت‌هایی که در مسیر هستید، حوصله‌تان سر برود. برای این منظور می‌توانید با چند راهکار این مشکل را هم از میان بردارید.

صندلی مناسب را انتخاب کنید

اگر بودجه سفرتان اجازه می‌دهد، یک صندلی در کوبه‌های ۴ نفره به جای ۶ نفره خریداری کنید. این کوبه‌ها امکانات بیشتری همچون تلویزیون دارند و به دلیل کمتر بودن تعداد، ساکت‌تر و تمیزتر هم خواهند بود. پس از ورود به کوبه، بهتر است صندلی کنار پنجره را انتخاب کنید. البته شماره صندلی هر فرد روی بلیط آن مشخص شده، اما می‌توانید با همسفرهای خود صحبت کرده و از آنها اجازه بگیرید که کنار پنجره بنشینید یا اگر بلیط را از آژانس‌ها خریداری می‌کنید، از متصدی آژانس بخواهید از همان ابتدا صندلی کنار پنجره را برای شما انتخاب کند. به این صورت در طول مسیر می‌توانید از مناظر متنوع و بعضاً جذاب مسیر لذت ببرید و سرگرم باشید.

وسایل راحتی برای خود بردارید

صندلی‌های قطار صاف و ثابت هستند. بنابراین می‌توانید یک کوسن سفیدی برای پشت گردن همراه خود داشته باشید. یا برای خواب به جای استفاده از بالش‌های کوچک قطار، یک بالش میکروفایبری که فشرده و قابل حمل هستند همراه خود داشته باشید.

وسایل سرگرمی با خود داشته باشید

اگر تبلت دارید، بهتر است در آن چندین فیلم و کتاب صوتی مورد علاقه‌تان را بریزید تا در طول سفر سرگرم باشید. خوبی قطار این است که بریز برق هم دارد و می‌توانید موبایل یا تبلت خود را شارژ کنید. اما برای احتیاط بد نیست پاوربانک هم همراهتان باشد. می‌توانید پیش از سفر چند بازی سرگرم‌کننده هم دانلود کنید تا هر وقت حوصله‌تان سر رفت، با آن سر تان گرم شود. کتاب و مجله هم ایده خوبی است. اما جای گرم هستند و مسلمانان را سنگین خواهند کرد. به همین خاطر توصیه می‌کنیم نسخه‌های الکترونیک این اقلام را همراه خود داشته باشید.

لباس راحتی بپوشید

هنگامی که قصد سفر با قطار را دارید، راحتی خود را در اولویت قطار دهید. لباس‌هایی بپوشید که در عین زیبا و مرتب بودن، راحت باشند تا در طول چندین ساعت سفر اذیت نشوید. شلوارهای آزاد و لباس سبک بپوشید. حتی بد نیست در طول سفرهای زمستانی که مجبور به پوشیدن بوت و کفش‌های بند دار هستید، یک جفت دمپایی هم داشته باشید تا برای رفتن به سرویس بهداشتی مجبور نباشید هر بار کفش‌های خود را بپوشید.

اکسسوری خواب همراه خود داشته باشید

وقتی شب فرا می‌رسد و قصد خوابیدن دارید، ممکن است همسفرهای شما همچنان قصد داشته باشند بیدار بمانند. به همین خاطر، برای اینکه صدای آنها و نور کلین مزارع خواب شما نشود، می‌توانید یک چشم بند و دو گوشبند (ایر بلاگ) همراه خود داشته باشید. همچنین می‌توانید هدفون‌های ضد نویز همراه داشته باشید که همزمان با مسدود کردن صدای محیط، موزیک هم گوش کنید تا بخوابید.

غذای خانگی همراه خود داشته باشید

درست است که قطار رستوران دارد و غذای تازه هم عرضه می‌کند اما برای اینکه در کوبه خود بتوانید راحت غذا بخورید و مطمئن باشید از طعم و مزه آن هم خوشتان می‌آید، توصیه می‌کنیم از خانه برای خود اسنک درست کنید. میوه یا سبزیجات تازه همراه داشته باشید تا در طول سفر هر بار هوس خوراکی می‌کنید، گزینه‌ای برای خوردن داشته باشید.

وسایل بهداشتی همراه خود داشته باشید

مسلمانان بعد از چندین ساعت سفر با قطار، دست و صورتان کثیف و چرب خواهد شد. بنابراین، در کیف دستی خود دستمال مرطوب و پاک‌کننده آرایش و همچنین ژل ضد عفونی کننده داشته باشید. توصیه می‌کنیم یک‌کپ‌های مواد بهداشتی سفری که شامل صابون، دستمال و... هستند هم همراه خود داشته باشید.

همکاری ال‌جی با لنوو برای ساخت تبلت‌های انعطاف‌پذیر

طی سال‌های اخیر اخبار و شایعات بسیاری درباره تولید گوشی‌های انعطاف‌پذیر و تا شدنی منتشر شده است اما دریغ از یک محصول که با این ویژگی‌ها توسط شرکت‌های مدعی فناوری ساخته شده باشد. هر چند به نظر می‌رسد درباره تبلت‌ها مسئله متفاوت است. به زودی باید منتظر تبلت‌های انعطاف‌پذیر در بازار گجت‌های جدید باشیم شاید زودتر از گوشی‌های هوشمند تا شوند. بازار سروکله تبلت‌های منعطف پیدا شود. شنیده‌ها حاکی از آن است که لنوو با همکاری ال‌جی قرار است روی تولید یک تبلت انعطاف‌پذیر را محقق کند. تبلتی که ایده و ساختش متعلق به لنوو و تولید صفحه نمایشش بر عهده ال‌جی خواهد بود.

تبلت تا شو انعطاف‌پذیر لنوو ۱۳ اینچی خواهد بود که در هنگام تا شدن به ابعاد ۸ تا ۹ اینچ می‌رسد از مزایای این تبلت می‌توان به حمل آسان آن اشاره کرد. همچنین یکی از مشکلاتی که تلفن‌های هوشمند تا شو با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و به همین دلیل به نتیجه نرسیده‌اند در این تبلت‌های تا شو وجود ندارد چرا که تبلت‌های انعطاف‌پذیر به اندازه گوشی‌هایی با همین ویژگی باز و بسته و تا نمی‌شوند و مراجعه روزانه به آنها کم‌تر است بنابراین مشکل کوتاه شدن عمر صفحه نمایش را نخواهند داشت.

با تمام این تفاسیر شایعات در حالی مطرح می‌شود که شرکت تولیدکننده صفحه‌نمایش ال‌جی قراردادی نیز با شرکت دل برای تولید پنل‌های نمایش ۱۳ اینچی دارد و به همین دلیل نمی‌توان به این زودی درباره پنل‌های تولید شده این شرکت برای تبلت‌های لنوو نظر داد. هنوز برای لحظه‌شماری خرید یک تبلت تا شو شده و انعطاف‌پذیر بسیار زود است باید منتظر ماند و دید آینده تولید تبلت‌های تا شو شده و انعطاف‌پذیر چه خواهد شد.

ابهام در قرارداد کی‌روش با فدراسیون
این بازی کی تمام می‌شود؟



در حالی که پیش از این فدراسیون فوتبال ایران از امضای قرارداد با کی‌روش خبر داده بود اما سرمربی پرتغالی تیم ملی در آخرین مصاحبه‌اش اعلام کرده که قرارداد با فدراسیون فوتبال ایران ندارد. این تناقض باعث شده تا موضوعی ساده به ابهامی بزرگ در راه آماده‌سازی تیم ملی فوتبال ایران در مسیر جام‌ملت‌ها تبدیل شود.

مهدی تاج و کارلوس کی‌روش در یک ماه گذشته آن قدر درباره تمدید قرارداد فدراسیون فوتبال با سرمربی اظهارات ضد و نقیضی داشته‌اند که اهالی فوتبال هنوز نمی‌دانند کی‌روش رسماً سرمربی تیم ملی است یا به قول خود مربی پرتغالی، توافق او و فدراسیون فوتبال فقط یک حرف و قول مرده است و هنوز قراردادی بین دو طرف امضا نشده است.

به گزارش ایسنا، در یک مهر ۹۷ بود که شخص رئیس فدراسیون فوتبال در جلسه کمیته رسانه‌های فدراسیون فوتبال و در جمع سردبیران ورزشی اعلام کرد که قرارداد کارلوس کی‌روش رسماً تمدید شده است اما در همان روزها با توجه به عدم حضور کی‌روش در ایران ابهاماتی درباره چگونگی امضای قرارداد بین فدراسیون فوتبال ایران و سرمربی پرتغالی تیم ملی ایجاد شد. این ابهامات زمانی بیشتر می‌شد که همچنان پیشنهادات واقعی و غیرواقعی دیگر کشورها به کارلوس کی‌روش توسط رسانه‌های خارجی منتشر می‌شد.

با این حال وقتی کارلوس کی‌روش پس از مشاهده امکانات امارات برای برگزاری جام‌ملت‌های آسیا وارد ایران شد از امضای قرارداد با فدراسیون فوتبال خبر داد. او در بدو ورود به ایران، مصاحبه‌ای با سایت فدراسیون فوتبال انجام داد و گفت: همانطور که گفتم به اعتقاد من شجاعت مورد نیاز را دارم و باید پس از ۸ سال به تیم ملی ایران و اهداف آن وفادار باشم.

باید به احترام تمام اشک‌هایی که ریخته شد و فداکاری‌ها و جنگ‌هایی که انجام شده دست به دست هم بدهیم. اما من با آقای تاج به توافق رسیدیم که اگر در ماه‌های اکتبر و نوامبر امسال نتوانیم این حمایت‌ها را داشته باشیم توافقات ما ادامه نخواهد داشت. این موضوعات را امضا هم کرده و مکتوب هم کرده‌ایم.

با توجه به این صحبت‌ها، خود کی‌روش تأکید می‌کند که با فدراسیون فوتبال ایران قرارداد امضا کرده و در این قرارداد قید

شده که اگر تا ماه اکتبر و نوامبر این فدراسیون در انجام تعهداتش ناکام باشد، کی‌روش دیگر با فدراسیون فوتبال ایران همکاری نمی‌کند. تاریخی که دقیقاً یک ماه مانده به آغاز جام‌ملت‌ها است. با این وجود روز جمعه ۲۷ مهر مصاحبه کی‌روش با شبکه بی‌بی‌سی منتشر شد که در آن تأکید کرد با فدراسیون ایران قراردادی ندارد. اظهاراتی که دوباره همه را درگیر قرارداد داشتن یا نداشتن او با فدراسیون فوتبال کرده است. او در صحبت‌هایی که انجام داد درباره میزان دستمزدش تصریح کرده است: دستمزد

برایم مهم نیست و من بدون قرارداد دارم با ایران کار می‌کنم. یک دوگانگی در صحبت‌های رئیس فدراسیون فوتبال و سرمربی تیم ملی به وضوح دیده می‌شود. چرا یک بار برای همیشه، موضوع به این سادگی به روشنی توضیح داده نمی‌شود تا فوتبال ایران به جای متمرکز شدن به حاشیه‌ها بر روی راه‌های موفقیت و در نهایت قهرمانی تیم ملی فوتبال ایران در جام‌ملت‌های پیش رو متمرکز شود؟ قهرمانی‌ای که خود کی‌روش به عنوان هدف پروژه هفت سال و

نیمه‌اش عنوان کرده است ولی با ابهاماتی که درباره نحوه همکاری او و فدراسیون فوتبال ایران وجود دارد و پیشنهادات فراوانی که از سوی رسانه‌های خارجی برای کی‌روش منتشر می‌شود، کار فوتبال ایران را در رسیدن به این هدف سخت می‌کند. به نظر می‌رسد فدراسیون فوتبال وظیفه دارد که یک بار برای همیشه راجع به قرارداد کی‌روش روشن‌گری کند تا ماجرای قرارداد داشتن یا نداشتن کی‌روش با فدراسیون ایران به یک بازی دیگر تبدیل نشود.

شوکه به کشتی ایران

یزدانی باز هم برابر تیلور شکست خورد



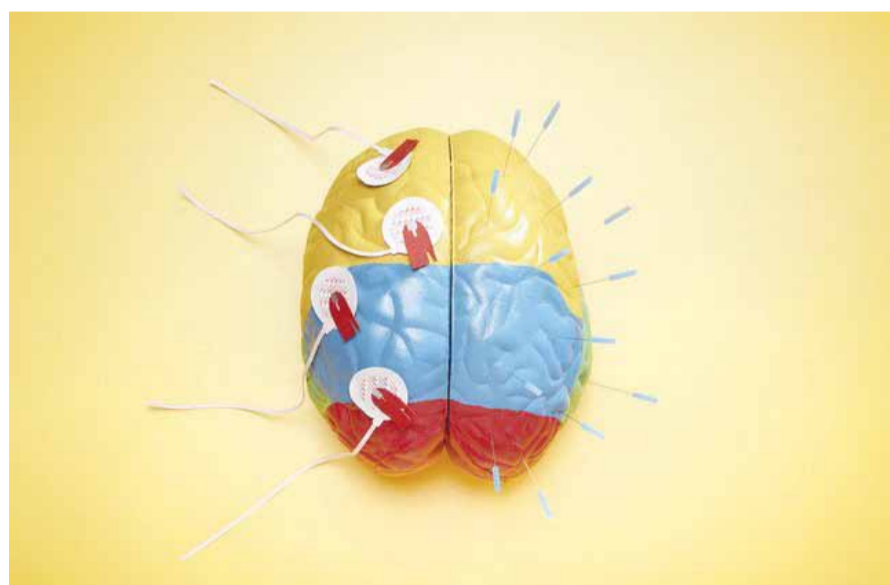
در آغاز رقابت‌های کشتی آزاد قهرمانی جهان در بوادپست مجارستان ۲۰۱۸، حسن یزدانی دارنده مدال‌های طلای جهان و المپیک در نخستین مصاف خود و در فینال زودرس برابر دیوید تیلور آمریکایی ناباورانه شکست خورد.

به گزارش وب‌سایت نود، در آغاز رقابت‌های کشتی آزاد قهرمانی جهان در بوادپست مجارستان، حسن یزدانی نماینده وزن ۸۶ کیلوگرم ایران و دارنده مدال‌های طلای جهان و المپیک در نخستین مبارزه خود و در دیداری حساس و سرنوش‌ت ساز برابر دیوید تیلور از آمریکا با نتیجه ۱۱ بر ۶ ناباورانه شکست خورد.

یزدانی این مبارزه را هجومی آغاز کرد و موفق شد تا نیم نخست را ۶ بر ۲ به پایان برساند با آغاز ۳ دقیقه دوم تیلور با گرفتن مج پای یزدانی موفق به

بشر یک گام به ساخت مغز نزدیک‌تر شد

پژوهشگران دانشگاه «تافتس» موفق شده‌اند یک مدل سه‌بعدی از مغز انسان ایجاد کنند که قابلیت تقلید فعالیت‌های عصبی را دارد. به گزارش ایسنا و به نقل از بی‌زنس اینسایدر، پژوهشگران دانشگاه تافتس آمریکا، یک مدل سه‌بعدی از بافت مغز انسان ایجاد کرده‌اند که ویژگی‌های ساختاری و عملکردی مغز را تقلید می‌کند و فعالیت عصبی آن را نشان می‌دهد. در روش‌هایی که در گذشته آزمایش شده‌اند، سلول‌های مغز، در مدل‌های دوبعدی، پرورش یافتند و رشد کردند اما پیچیدگی یک شبکه طبیعی مغزی را نداشتند و مدل‌های سه‌بعدی که تاکنون با موفقیت رشد یافته‌اند، فاقد عصب‌های اصلی موجود در مغز انسان‌های زنده هستند. پژوهشگران با پیشرفت‌های صورت گرفته در زمینه فناوری سلول بنیادی، گامی به سوی ایجاد مغز با استفاده از سلول‌های بنیادین پرتوان القایی به دست آمده از انسان برداشته‌اند. سلول‌های بنیادین پرتوان القایی، انواعی از سلول‌های بنیادین پرتوان هستند که به صورت مصنوعی از یک سلول غیر پرتوان بدست می‌آیند. نورون‌های انسان این قابلیت را دارند که بتوان آنها را برای رشد در چارچوب‌هایی از جنس پروتئین و کلاژن آموزش داد. پژوهشگران دانشگاه تافتس برای نخستین بار، طرحی مرکب از



علم مهندسی و پزشکی انجام داده‌اند. برخلاف پژوهشگران دیگر که از سلول‌های بنیادین پرتوان القایی برای ایجاد اندامی مشابه مغز استفاده کرده بودند، پژوهشگران دانشگاه تافتس، مغزی ایجاد کرده‌اند که ساختاری متخلخل دارد و اکسیژن و مواد مغذی لازم را برای عصب‌ها فراهم می‌کند تا عملکرد آنها، حالت طبیعی داشته باشد. روزنامه‌ای که در مرکز هر ماتریس وجود دارد، به پژوهشگران امکان می‌دهد رشد، رفتار و عملکرد هر یک از سلول‌های مغز را بررسی کنند. ویلیام کانتلی، عضو دانشکده زیست‌پزشکی دانشگاه تافتس و نویسنده ارشد این پژوهش گفت: رشد شبکه‌های عصبی در مدل‌های بافت سه‌بعدی، پایدار است. ما در این پروژه، از سلول‌های انسان‌های سالم یا سلول‌های افراد مبتلا به آلزایمر و از آنجا که پژوهشگران می‌توانند سلول‌های افراد مبتلا به آلزایمر، پارکینسون و بیماری‌های دیگر را به کار ببرند، شاید این ایجاد غیرمنتظره بتواند به پزشکان در درک چگونگی آغاز بیماری، رشد و واکنش آن به درمان کمک کند. این گروه پژوهشی در نظر دارد مدل خود را به صورت پیچیده‌تری ارائه دهد و از آن برای بررسی سینکال‌دهی، یادگیری و زوال مغز استفاده کند.

خبرهایی از احتمال ادغام فولکس‌واگن و فورد!



پیش‌نویس توافقی‌نامی که توسط فورد و فولکس‌واگن امضا شده باعث تشکیل پایه‌های همکاری استراتژیک بین این خودروساز بزرگ جهانی شده است. در ابتدا انتظار می‌رود فولکس و فورد تنها روی توسعه مشترک خودروهای تجاری تمرکز کنند اما آن‌ها همچنین روی برطرف کردن نیازهای تکامل یافته مصرف‌کنندگان نیز متمرکز خواهند شد. بنا به گفته برخی از کارشناسان صنعت خودرو، این امر می‌تواند به معنی سبک‌سنگین کردن یک ادغام کامل باشد که می‌تواند بزرگ‌ترین کمیتهای خودروسازی دنیا را تشکیل دهد. تحلیل‌های The Detroit Bureau نشان می‌دهد همکاری این دو خودروسازی به فراتر از بازار خودروهای تجاری رسیده و می‌تواند مزیت‌های زیادی برای هر دو طرف داشته باشد. ژرمن‌ها می‌توانند از موقعیت قوی فورد در بازار آمریکا مخصوصاً در کلاس پیکاپ‌ها و شاسی بلندها سود ببرند در حالی که فورد نیز می‌تواند از کمک‌های فولکس در اروپا، آمریکای لاتین و چین برخوردار شود. همچنین این دو خودروساز می‌توانند از پلتفرم‌های مشترک و موفق استفاده کرده و به گسترش سبد محصولات یکدیگر کمک کنند. برای مثال فورد اگر چه یک زمانی که در بحث تکنولوژی‌های الکتریکی پیشتر بود اما هم‌اکنون پشت سر فولکس‌واگن قرار دارد. در مقابل فورد می‌تواند به بهبود وجهه فولکس در آمریکا پس از دیزل گیت کمک کند و یک پیکاپ جدید با زیرساخت رنجر را روانه این بازار کند. بنا به گفته منابع مطلع، زمان‌بندی این همکاری عظیم هم‌اکنون به بهترین نقطه رسیده است. فورد با برخی مشکلات شدید مواجه بوده و جیم هکت نیز روی دگرگونی رادیکال این کمیتهای کار می‌کند. بخشی از این پوست انداختن می‌تواند توقف تولید سدان‌ها و کوبه‌های سنتی در آمریکا و حرکت به سوی محصولات الکتریکی شده و خودروان باشد. افراد مطلع گفته‌اند این دو کمیتهای پیش از این بحث‌هایی داشته‌اند. تنها زمان مشخص خواهد کرد که آیا شاهد یک ادغام عظیم در دنیای خودرو خواهیم بود یا خیر...