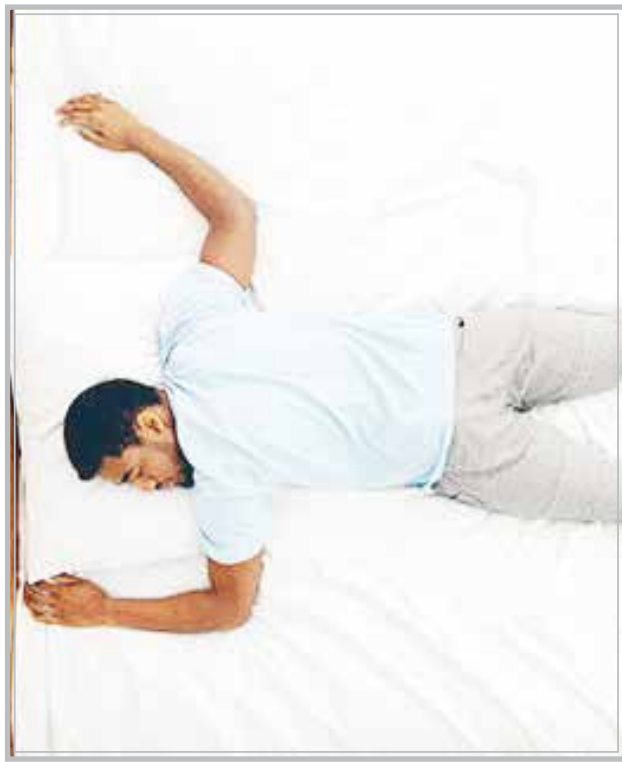


هنر مجسمه سازی / محمد علی جمالی، یکی از هنرمندان بین المللی ساکن شهر قزوین  
عکس: حسین قلی‌خانی / ایسنا

چرا خوابیدن روی شکم مضر است؟



خوابیدن روی شکم به‌خودی‌خود «بد» نیست، اما ممکن است عواقب ناخوشایندی به دنبال داشته باشد. دراز کشیدن طولانی‌مدت روی شکم، فشار روی کمر، گردن و شانه‌ها را افزایش می‌دهد. با این حال، خوابیدن روی شکم برای افرادی که خروپف می‌کنند یا مشکل تنفس دارند، مفید است. وری‌ول هلت در گزارشی به این مقوله پرداخته است.

**خطرات خوابیدن روی شکم**

اغلب متخصصان مراقبت‌های بهداشتی خوابیدن روی شکم را مناسب نمی‌دانند، به‌خصوص برای افرادی که به درد گردن و کمر دچارند. خوابیدن روی شکم موجب صاف‌شدن انحنا طبیعی ستون فقرات می‌شود و فشار بر روی کمر را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، مجبور می‌شوید سرتان را به پهلو بچرخانید، که همین امر سفت شدن گردن یا درد آن را در پی خواهد داشت. هنگام خوابیدن روی شکم یا به پهلو، صورت روی تخت فشرده می‌شود و همین امر پوست صورت را جمع‌شده و کج‌و معوج می‌کند که موجب چین و چروک می‌شود. خوابیدن روی شکم در دوران بارداری نیز مشکلاتی دوچندان ایجاد می‌کند، به خصوص در سه ماهه دوم و سوم بارداری که شکم سریع‌تر بزرگ می‌شود. در این دوران، خوابیدن روی شکم، یا صاف به پشت، می‌تواند به یک رگ خونی مهم در شکم فشار وارد کند و فشار خون را کاهش دهد. متخصصان سلامت و بهداشت توصیه می‌کنند، افراد باردار به پهلو چپ بخوابند تا جریان خون به رحم و جنین بهتر شود. چه وقت خوابیدن روی شکم مفید است؟

خوابیدن روی شکم همیشه بد نیست و می‌تواند خروپف را کاهش دهد. دراز کشیدن روی شکم وضعیت تنفس افراد مبتلا به مشکلات تنفسی را بهبود می‌دهد، زیرا جاذبه به ریه‌ها کمک می‌کند در موقعیتی قرار گیرند که حین نفس کشیدن راحت‌تر باد کنند.

نکاتی برای خوابیدن روی شکم

اگر درد ندارید و می‌خواهید روی شکم بخوابید، با رعایت این چند نکته می‌توانید ستون فقرات را در موقعیت بهتری قرار دهید و خطر ابتلا به درد را کم کنید. از یک بالش نازک زیر سر خود استفاده کنید یا اینکه اصلاً از بالش استفاده نکنید. یک بالش نازک زیر لگن‌تان قرار دهید. تشکی یا فشار (سفتی) متوسط تا سفت انتخاب کنید. قبل از بلندشدن، در رختخواب حرکات کششی انجام دهید.

«اب» تکرار

راز بر ملا شد! گوگل به طور تصادفی پیکسل ۸ا را تأیید کرد



گوگل به طور تصادفی اطلاعات گوشی پیکسل ۸ا را فاش کرد. در این خبر، به اطلاعات جدیدی در مورد باتری گوشی‌های پیکسل ۸ا و نسل‌های بعدی گوشی‌های پیکسل اشاره شده است. در یک تغییر غیرمنتظره پس از انتشار به‌روزرسانی مارس، گوگل به طور غیرعمدی حضور گوشی‌های پیکسل ۸ا را تأیید کرد، در حالی که برخی از ویژگی‌های مهم آن‌ها ناپدید شدند. به‌روزرسانی اندروید ۱۴ QPR ۱، که تازه‌ترین به‌روزرسانی ارائه شده توسط گوگل بود، شامل معرفی آمار جدیدی در بخش «اطلاعات باتری» بود که شامل تعداد چرخه‌های شارژ و تاریخ ساخت باتری گوشی‌ها می‌شد. هدف از این اقدام، کمک به کاربران برای تخمین سلامت باتری گوشی‌هایشان بود. با این حال، گوگل بلافاصله پس از این به‌روزرسانی، این اطلاعات را از گوشی‌های پیکسل حذف کرد. این تغییرات ناگهانی در ویژگی‌های گوشی‌های پیکسل ۸ا، سوالاتی را در مورد رویکرد گوگل نسبت به محصولات خود برای پشتیبانی و به‌روزرسانی آن‌ها به وجود آورده است. در پاسخ به گزارشی که مبنی بر وجود مشکلات در ریدای باگ‌ها بود، شرکت گوگل اظهار کرد که این رفتار عمدی بوده و اطلاعات مربوط به آمار باتری، که در حال حاضر ناپدید شده است، قرار نیندود بر روی دستگاه‌های موجود نمایش داده شود. این اعلامیه تأیید می‌کند که اطلاعات جدید آمار باتری به‌روزی بر روی تمام دستگاه‌های پیکسل ۸ا و بالاتر نمایش داده خواهد شد. این تأیید از سوی گوگل انتظار می‌رود باعث اطمینان کاربران از کیفیت و دقت اطلاعات ارائه شده درباره عملکرد باتری دستگاه‌هایشان شود. با توجه به اعلامات اخیر، به نظر می‌رسد که تعداد چرخه‌های شارژ و اطلاعات مرتبط با ساخت باتری برای گوشی‌های پیکسل ۸ا و نسل‌های بعدی گوشی‌های پیکسل، در دسترس قرار خواهد گرفت. این اطلاعات نشان می‌دهند که گوگل به دنبال افزودن این ویژگی به محصولات خود است، اما هنوز مشخص نیست که آیا این قابلیت به گوشی‌های قدیمی‌تر از سری پیکسل ۸ا اضافه خواهد شد یا خیر. منتظر باشید، زیرا گوگل قرار است در ماه‌های آینده پیکسل ۸ا را معرفی کند. احتمال معرفی این گوشی به شکل رسمی، در رویداد Google I/O که در ماه می برگزار می‌شود، بسیار زیاد است.

معرفی تسلا مدل Y دو نفره در فرانسه با فضای بار بسیار بزرگ



تسلا نسخه جدیدی از مدل Y دو نفره با فضای بار بزرگ را معرفی کرد. این خودرو توانایی حمل وسایل متنوعی را خواهد داشت. هدف تسلا از تولید مدل Y دو نفره کمک به کسب‌وکارهایی است که وسایل زیادی را جابجا می‌کنند. یکی از مدیران ارشد تسلا درباره خودروی موردبخت می‌گوید: تسلا نسخه دو نفره مدل Y با فضای بار ۲۱۵۸ لیتری و شعاع حرکتی ۵۶۵ کیلومتری ارائه کرده است. این خودرو مشمول مشوق‌های مالیاتی خودروهای تجاری خواهد بود. نسخه جدید تسلا مدل Y فضای بار بسیار بیشتری نسبت به مدل‌های استاندارد دارد و شعاع حرکتی بهتری را ارائه می‌کند. در واقع برد ۵۶۵ کیلومتری این خودرو حدود ۳۰ کیلومتر بهتر از دیگر نسخه‌های مدل Y با بیشترین مسافت قابل پیمایش خواهد بود. البته تسلا قبلاً جزئیات قیمت گذاری نسخه جدید این خودرو را اعلام نکرده و فعلاً هم خریداران فرانسوی امکان سفارش آن را خواهند داشت. در واقع هنوز مشخص نیست که تسلا مدل Y دو نفره در سایر کشورها نیز عرضه خواهد شد یا خیر. باید دانست خودروهایی دو یا سه نفره در فرانسه که برای اهداف تجاری مورد استفاده قرار می‌گیرند از برخی مالیات‌ها معاف هستند. در حال حاضر حدود ۶.۳ میلیون خودروی تجاری در فرانسه تردد می‌کنند که اکثر آن‌ها به پیشرفته‌های دیزلی مجهز هستند اما تسلا با عرضه نسخه جدید مدل Y به دنبال کسب سهم از بازار است. برخی کارشناسان این خودرو را به خاطر فضای بار و شعاع حرکتی بیشتر تحسین کرده‌اند و امیدوار هستند قیمت آن نیز کمتر از مدل‌های استاندارد باشد. برخی کسب‌وکارها نیز می‌توانند از فضای بار بزرگ خودرو برای نصب تجهیزات مناسب شغل خود استفاده کنند. در تصویر بالا می‌توانیم نوآوری تسلا در نصب ابزار و وسایل مربوط به خودروی خدمات پس از فروش خود را مشاهده کنیم.

**آگهی تجاری**

تسلا مدل Y دو نفره با فضای بار بسیار بزرگ را معرفی کرد. این خودرو توانایی حمل وسایل متنوعی را خواهد داشت. هدف تسلا از تولید مدل Y دو نفره کمک به کسب‌وکارهایی است که وسایل زیادی را جابجا می‌کنند. یکی از مدیران ارشد تسلا درباره خودروی موردبخت می‌گوید: تسلا نسخه دو نفره مدل Y با فضای بار ۲۱۵۸ لیتری و شعاع حرکتی ۵۶۵ کیلومتری ارائه کرده است. این خودرو مشمول مشوق‌های مالیاتی خودروهای تجاری خواهد بود. نسخه جدید تسلا مدل Y فضای بار بسیار بیشتری نسبت به مدل‌های استاندارد دارد و شعاع حرکتی بهتری را ارائه می‌کند. در واقع برد ۵۶۵ کیلومتری این خودرو حدود ۳۰ کیلومتر بهتر از دیگر نسخه‌های مدل Y با بیشترین مسافت قابل پیمایش خواهد بود. البته تسلا قبلاً جزئیات قیمت گذاری نسخه جدید این خودرو را اعلام نکرده و فعلاً هم خریداران فرانسوی امکان سفارش آن را خواهند داشت. در واقع هنوز مشخص نیست که تسلا مدل Y دو نفره در سایر کشورها نیز عرضه خواهد شد یا خیر. باید دانست خودروهایی دو یا سه نفره در فرانسه که برای اهداف تجاری مورد استفاده قرار می‌گیرند از برخی مالیات‌ها معاف هستند. در حال حاضر حدود ۶.۳ میلیون خودروی تجاری در فرانسه تردد می‌کنند که اکثر آن‌ها به پیشرفته‌های دیزلی مجهز هستند اما تسلا با عرضه نسخه جدید مدل Y به دنبال کسب سهم از بازار است. برخی کارشناسان این خودرو را به خاطر فضای بار و شعاع حرکتی بیشتر تحسین کرده‌اند و امیدوار هستند قیمت آن نیز کمتر از مدل‌های استاندارد باشد. برخی کسب‌وکارها نیز می‌توانند از فضای بار بزرگ خودرو برای نصب تجهیزات مناسب شغل خود استفاده کنند. در تصویر بالا می‌توانیم نوآوری تسلا در نصب ابزار و وسایل مربوط به خودروی خدمات پس از فروش خود را مشاهده کنیم.

مشخصات	تسلا مدل Y دو نفره	تسلا مدل Y استاندارد	تسلا مدل Y پلاس	تسلا مدل Y ایکس
فضای بار	۲۱۵۸ لیتر	۱۶۰۰ لیتر	۱۶۰۰ لیتر	۱۶۰۰ لیتر
شعاع حرکتی	۵۶۵ کیلومتر	۴۰۰ کیلومتر	۴۰۰ کیلومتر	۴۰۰ کیلومتر
سرعت	۱۶۰ کیلومتر بر ساعت	۱۶۰ کیلومتر بر ساعت	۱۶۰ کیلومتر بر ساعت	۱۶۰ کیلومتر بر ساعت
قیمت	۱۶۰۰۰ دلار	۲۰۰۰۰ دلار	۳۰۰۰۰ دلار	۴۰۰۰۰ دلار

**تازه‌های علمی**

**اولین پرواز مافوق صوت «استراتولانچ» انجام شد**

شرکت هوافضایی استراتولانچ (Stratolaunch) اولین پرواز وسیله نقلیه مافوق صوت خود موسوم به TA-۱ را با سرعت پنج مایه رقم زد. این وسیله نقلیه از شکم هواپیمای غول پیکر راک (ROC) این شرکت در سواحل کالیفرنیا به پرواز درآمد. به گزارش ایسنا، شرکت هوافضایی استراتولانچ (Stratolaunch) مستقر در ایالات متحده اولین پرواز آزمایشی وسیله نقلیه تحقیقاتی مافوق صوت جدید خود را به انجام رساند. وسیله نقلیه تالون-ای-۱ (۱-Talon-A) نام دارد، از شکم هواپیمای غول پیکر راک (ROC) در سواحل کالیفرنیا با سرعتی نزدیک به پنج مایه پنج برابر سرعت صوت است. پیش از فرو رفتن در اقیانوس طبق برنامه‌ریزی، به فضا پرتاب شد. نسخه TA-۱ این وسیله نقلیه در آزمایش قبلی که در ماه مه ۲۰۲۳ انجام شده بود، تنها توانست مانورهای شرف خوردن را انجام دهد و داده‌های تله‌متری را ارسال کند. این پرواز آزمایشی یک دستاورد بزرگ برای استراتولانچ بود که هدف آن توسعه اولین قابلیت آزمایش مافوق صوت قابل استفاده مجدد در پروازهای مافوق صوت ایالات متحده است، پروازی که با سرعت بیش از پنج مایه انجام