

عکس‌نویشت



عکس: محمد رسول مرادی / ایرنا

اسکله صیادی بندر کنگ

سبک زندگی

بهترین بالش‌ها برای خواب



تابه‌حال پیش آمده صبح با گردن‌درد از خواب بیدار شوید یا کل شب را راحت نخوابیده باشید؟ گاهی‌اوقات علت این دردها و ناراحتی‌ها، بالش‌تان است. باید هنگام انتخاب بالش به موارد مختلفی، همچون اندازه، مواد داخل بالش و شکل آن توجه کنید.

یک بالش مناسب می‌تواند در داشتن خوابی راحت موثر باشد. درواقع بالش‌ها از ساختار سر، گردن، شانه‌ها و ستون فقرات‌تان محافظت می‌کنند. بنابراین هنگام انتخاب بالش باید دقت کنید و بالش مناسبی تهیه کنید.

شکل بالش‌ها

بالش با شکل‌های مختلفی وجود دارد که از مهم‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

استاندارد رایج‌ترین شکل بالش، نوع مستطیلی معمولی آن است که همه جا پیدا می‌شود و بسیاری از افراد از این نوع بالش‌ها راضی‌اند.

کانتور

قسمت میانی بالش‌های کانتور کمی گود است تا همزمان از سر و گردن محافظت کند. بالش‌های کانتور معمولاً از مموری‌فوم ساخته می‌شوند و مناسب‌ترین بالش برای افراد مبتلا به گردن‌درد هستند.

بالش گردنی

این نوع بالش‌ها برای محافظت از ستون فقرات گردنی تولید شده و هنگام خواب از منحنی طبیعی گردن محافظت می‌کنند. این بالش هم برای افراد مبتلا به گردن‌درد عالی است.

استوانه‌ای

این بالش‌ها دقیقاً شبیه استوانه درست می‌شوند و می‌توان آنها را زیر گردن، کمر یا زانو‌ها قرار داد.

آغوشی

این بالش‌ها بلند و اغلب استوانه‌ای یا مستطیلی‌اند و موقع خواب از کل بدن محافظت‌می‌کنند.

بهترین بالش برای حالت‌های خواب متفاوت

خوابیدن روی شکم

اگر عادت دارید روی شکم بخوابید، پس بهتر است بالش‌تان نرم باشد تا سرتان به سمت بالا کشیده نشده و به گردن‌تان فشار نیاید.

خوابیدن به پشت

اگر معمولاً به پشت می‌خوابید، بالش گردنی با ضخامت متوسط رو به بالا مناسب است. این بالش‌ها حالت طبیعی منحنی ستون فقرات گردنی‌تان را حفظ می‌کنند.

خوابیدن به پهلو

اگر به پهلو می‌خوابید، بهترین بالش برای شما سفت و ضخیم و از نوع آغوشی است. این نوع بالش‌ها بدن‌تان را در یک امتداد قرار می‌دهند و از پاها و دست‌هایتان همزمان محافظت‌می‌کنند.

مواد درون بالش‌ها

درون بیشتر بالش‌ها معمولاً از مواد مختلف، همچون پشم، لاتکس، پر، پنبه، کرک و مموری‌فوم پر می‌شوند.

بالش در اندازه‌های استاندارد، کوئین و کینگ (به ترتیب ۵۰*۶۶، ۵۰*۷۶ و ۵۰*۹۰ سانتی‌متر) وجود دارد و هر چه بزرگتر باشند، خواب راحتی تجربه می‌کنید. برای داشتن خواب شبانه عالی به بالش‌تان توجه ویژه‌ای کنید.

ماشین

بازی

فراری Cilindri۱۲ شاهکار ۱۲ سیلندر با طرح کلاسیک



جدیدترین محصول فراری، شاید آخرین سوپراسپرت ۷۱۲ تنفس طبیعی در تاریخ این برند باشد. این مدل با نام Cilindri۱۲ جایگزین ۸۱۲ سوپرفست خواهد شد.

ترکیب طراحی کلاسیک و آیرودینامیک مدرن، به شکلی

موتور ۵/۶ لیتر ۷۱۲ فراری با کد F۱۴۰ سال ۲۰۰۲ برای انزو استفاده شد و حالا با بهبود فنی، روی ۱۲سیلندری (۱۲Cilndri) نصب می‌شود. پیشرفته‌ی تنفس طبیعی حالا ۸۱۹ اسب بخار قدرت و ۶۷۸ نیوتن متر گشتاور دارد. دور موتور مجاز به ۹۵۰۰ دور بر دقیقه (rpm) می‌رسد و سرعت‌گیری صفر تا صد کیلومتر بر ساعت ۹/۲ ثانیه فراهم می‌کند.

پیش‌رانه، مشابه فراری ۸۱۲ کامپترپونه است که البته برای استاندارد جاده‌ای، تنظیم شده. فناوری ATS فراری (Aspirated Torque Shaping) برای کنترل گشتاور ۲سیلندری استفاده می‌شود تا با تجهیزات الکترونیکی، روی هر دنده‌ی گیربکس، بهترین عملکرد فراهم شود. سیستم‌های کنترل شاسی، کشش و لغزش نیز برای این خودروی جدید، بازطراحی شده‌اند. دیگر شاهکار فراری، گیربکس ۸ سرعته اتوماتیک دبل کلاچ، نصب شده در عقب است که نسبت به ۸۱۲ سوپرفست، ۳۰ درصد سریعتر عمل می‌کند.

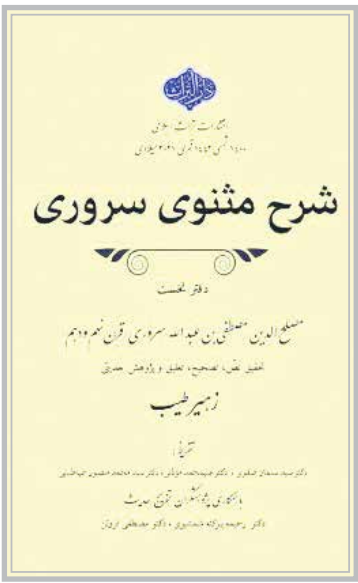
حالا ۱۲سیلندری می‌تواند در زمان ۹/۷ ثانیه به سرعت ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت برسد. نهایت سرعت این مدل، محدود شده به ۳۴۰ کیلومتر بر ساعت خواهد بود.

ابعاد ۱۲سیلندری، کمی بزرگ‌تر از ۸۱۲ سوپرفست است؛ اما فاصله محوری حدود ۵/۲ سانتی‌متر کوتاه‌تر خواهد بود. سبک طراحی این خودرو به دیتونا ۳۶۵ ساخت ۱۹۶۸ و فراری روما شباهت دارد. پتل سیاه برای جداسازی چراغ‌های جلو، اینتگر جالب برای ۱۲سیلندری است و هماهنگی جالب با دیگر اجزا، مثل ادوات داخل سپر و ستون اصلی ایجاد می‌کند.

چرخ‌های جلو و عقب، ۲۰ و ۲۱ اینچ با تایرهای ۲۷۵ و ۳۱۵ میلی‌متر هستند. خریدار می‌تواند تایرهای متفاوت از برنده‌های میشن و گودیر را برای ۱۲سیلندری انتخاب کند. این خودرو از سال ۲۰۲۵ با دو مدل کوپه (سقف فلزی) و اسپایدر عرضه می‌شود. آستانه قیمت نیز، ۴۲۳ و ۴۶۶ هزار دلار خواهد بود. براساس اعلام رسانه‌ها، تمام ظرفیت تولید ۱۲سیلندری حداقل ۲ سال آینده، پیش‌فروش شده است.

ویترین

انتشار کهن‌ترین شرح جامع مثنوی معنوی مولانا



دفتر اول کهن‌ترین شرح جامع از مثنوی معنوی مولانا با عنوان «شرح مثنوی سروری» به تصحیح زهیر طیب منتشر شد.

به گزارش ایسنادر معرفی این کتاب آمده است: دفتر اول شرح مثنوی سروری اثر مصحح الدین مصطفی بن شعبان سروری (قرن نهم و دهم) در ۳ جلد به تازگی با تصحیح زهیر طیب منتشر شد. این اثر کهن‌ترین شرح جامع مثنوی که در کاوش‌های نسخه‌شناسان ایرانی و ترک در کشور ترکیه با بیش از ۷۰ نسخه خطی از شرح شش دفتر مثنوی معنوی از اعماق مخازن خطی پادشاهی عثمانی کشف و با پژوهش عمیق در متن و پیرامتن منتشر می‌شود.

این اثر دفتر اول از مجموع شش دفتر مثنوی معنوی مولانا است که توسط مصحح منتشر می‌شود. به عبارتی شارح با ۲۵۰ سال فاصله از مولانا این اثر ارزشمند را به رشته تحریر درآورده است. شرح مثنوی سروری حاصل تلاش گروهی استادان دانشگاه در رشته‌های زبان و ادبیات فارسی، کودیکولوژی، عرفان، فلسفه، علوم قرآن و کتاب‌شناسان شهیر و پژوهشگران ادبیات کهن عثمانی و سلجوقی است. مروه کایا، رحیمه بزرگنه شمشیری، مصطفی فروتن از جمله استادانی است هستند که در پژوهش‌های این اثر با مصحح همکاری داشته‌اند. علاوه بر پژوهش ادبی و تاریخی، پژوهش ژرفی در باب سرچشمه‌های احادیث و حکایات و اقوال مثنوی در این کتاب انجام گرفته است.

این اثر همراه با تحقیقات آن، نزدیک‌ترین شرح جامع مثنوی به زمان حیات مولانای رومی است و تحقیقات متعددی همراه با آن انجام گرفته و منتشر می‌شود. پنج دفتر بعدی نیز در حدود ۱۵ هزار صفحه خواهد بود که به مرور منتشر خواهد شد.

این کتاب در ۳ جلد و ۲۷۰۰ صفحه در انتشارات تراث اسلامی منتشر شد.

تازه‌های

علمی

خدمه ماموریت «آرتمیس ۲» ناسا از زمین ایسلند برای آموزش‌های مورد نیاز کاوش در ماه استفاده می‌کنند.

به گزارش ایسنا، در نگاه اول به نظر می‌رسد رسوبات سیاه و خاکستری، تخت‌سنگ‌های روی زمین بدون پوشش گیاهی و انسان‌ها در مقیاس تقریباً مینیاتوری در مقابل رشته‌کوه‌ها یک صحنه عالی از گشت‌وگذار روی سطح ماه باشند؛ با این تفاوت که انسان‌ها تجهیزات پیاده‌روی پوشیدند، نه لباس فضایی.

به عنوان یک پایگاه برای آموزش فضانوردان ناسا به کار رفته است و تابستان امسال خدمه ماموریت «آرتمیس ۲» (Artemis II) در آنجا آموزش می‌یابند. «رید وایزمن» (Reid Wiseman)، «ویکتور گلاور» (Victor Glover)، «جرمی هانسن» (Jeremy Hansen) (Koch) فضانوردان ناسا و «جرمی هانسن» (Jeremy Hansen) (Gibbons) «ویکتور گلاور» (Victor Glover) فضانورد آژانس فضایی کانادا به همراه اعضای پشتیبان خود، «آندره داگلاس» (Andre Douglas) فضانورد ناسا و «جنی گیبونز» (Jenni Gibbons) فضانورد آژانس فضایی کانادا برای آموزش میدانی در جزیره نوردیک به کارشناسان زمین‌شناسی پیوستند. «سیندی ایوانز» (Cindy Evans) سرپرست آموزش زمین‌شناسی آرتمیس در «مرکز فضایی جانسون» ناسا گفت: فضانوردان آپولو