

سبک

زندگی

### دلایل احساس تشنگی زیاد و مکرر

هرگاه بدن نیاز به آب داشته باشد، مغز با ارسال پیام «احساس تشنگی» ما را به نوشیدن آب و مایعات ترغیب می‌کند. تشنگی معمولی با سیراب شدن برطرف می‌شود، اما چرا گاهی اوقات بیشتر از همیشه احساس تشنگی می‌کنیم؟ کم‌آبی بدن، داروها و غذاهای شور، بخشی از پاسخ هستند. اما تشنگی مداوم را باید جدی گرفت چون ممکن است نشانه یک بیماری پنهان باشد. برای آنکه احساس تشنگی طبیعی را از انواع دیگر آن تشخیص دهیم ابتدا باید دلایل تشنگی را بشناسیم:
دکتر ”متیو گلدمن“، پزشک متخصص خانواده در درمانگاه کلیولند توضیح می‌دهد که دلایل متعددی می‌تواند برای تشنه‌شدن ناگهانی شما وجود داشته باشد و برخی از آن‌ها را باید جدی گرفت.

دکتر گلدمن می‌گوید: تشنگی یک مکانیسم دفاعی است. به‌عبارت‌دیگر، این روشی است که بدنتان به شما اطلاع می‌دهد که سطح مایعات شما نامتعادل شده است. بدن ما از سلول‌های بسیار ریز تشکیل شده است و هر سلول برای عملکرد صحیح به مقدار تعادلی مایع - هم در داخل و هم در محیط خارج از خود- نیاز دارد. داخل وجود داشته باشد برای جبران آن، مایع از هر سلول بیرون کشیده می‌شود. فقدان مایع حاصل از این پدیده، توانایی سلول شما برای انجام عملکردهای اساسی را کاهش می‌دهد. او می‌افزاید: وقتی سلول‌های شما به‌طور طبیعی عمل نمی‌کنند، عملکرد کلی بدن تضعیف می‌شود. خوشبختانه نوشیدن مایعات سلول‌های شما را دوباره پر می‌کند و آن‌ها دوباره عملکرد طبیعی خود را آغاز می‌کنند. دلایل معمول برای احساس تشنگی مفرط عبارتند از:

\*کم‌آبی بدن
معمولاً به دلیل کم‌آبی احساس تشنگی می‌کنید. این حالت می‌تواند ناشی از مسائلی مانند اسهال، استفراغ، تعریق بیش‌ازحد، گرم شدن بیش‌ازحد و فعالیت فیزیکی باشد. کم‌آبی شدید می‌تواند باعث بروز مشکلات جسمی و روانی شود.

\* دیابت

افزایش ادرار و تشنگی بیش‌ازحد، دو نشانه آشکار از شروع دیابت نوع دو محسوب می‌شوند. این‌ها همچنین می‌توانند علائم هایپرگلیسمی باشند؛ وضعیتی که در آن قند یا مولکول‌های گلوکز بیشتر از حد طبیعی در خون شما وجود دارند. کم‌آبی بدن همچنین می‌تواند نشانه‌ای از عارضه‌ای باشد که به نام «دیابت بی‌مزه» شناخته می‌شود. وقتی دیابت بی‌مزه دارید، نمی‌توانید آب را در بدنتان نگه دارید و آن را از طریق ادرار از دست می‌دهید.

\* داروها

برخی از داروها ممکن است عوارض جانبی مانند تشنگی ایجاد کنند. دکتر گلدمن می‌گوید: لیتیموم دارویی است که احتمالاً به دفع زیاد ادرار و در نتیجه افزایش تشنگی منجر می‌شود. لیتیموم با گذشت زمان ممکن است در نهایت فعالیت هورمون ضد ادرار (ADH) در کلیه‌ها را مسدود کند و این همان چیزی است که به ادرار زیاد و تشنگی منجر می‌شود.

تعدادی دیگر از داروها از جمله داروهای ضدروان‌پریشی، ضدافسردگی‌ها، ضدتشنج‌ها، آنتی‌کولینرژیک‌ها و آگونیست‌های آلفا می‌توانند باعث خشکی دهان و در نتیجه تحریک تشنگی شوند.

اگر در برنامه درمانی خود دارویی دارید که این عوارض را دارد، حتماً با پزشک خود درباره رفع کم‌آبی مشورت کنید.

\* غذاهای شور

غذاهای شور یا خوش‌نمک ممکن است خوشمزه‌تر باشند اما باعث می‌شوند که شما احساس تشنگی کنید.

دکتر گلدمن می‌گوید: پس از خوردن غذاهای شور، نمک به جریان خون شما جذب می‌شود. سپس نمک مایع را از بافت‌های ما به سیستم گردش خون می‌کشد..

\* مشکلات تیروئید

پرکاری تیروئید یا وضعیتی که تیروئید شما بیش‌فعال است، ممکن است باعث افزایش تعریق و تشنگی شود. اگر به‌طور مداوم احساس تشنگی می‌کنید که با نوشیدن آب رفع نمی‌شود، با پزشک خود تماس بگیرید.

تشنگی همیشه هم با بی‌آبی بدن مربوط نیست. در واقع ممکن است مغز با دریافت اطلاعات گمراه‌کننده فرمان اشتباه صادر کند؛ وضعیتی به نام پلی دیپسی روان‌زا (PPD) وجود دارد و به این معنا است که شما میل به نوشیدن مایعات دارید اما لزوماً دچار کم‌آبی نیستید.

«اپ»تکار

### شیانومی ۱۳ اولترا یا سنسور ۱ اینچی و سخت‌افزار قدرتمند رسماً رونمایی شد

پرچمدار تمام عیار شیائومی برای سال ۲۰۲۳ با قابلیت‌های ویژه برای تصویربرداری از راه رسید.

گوشی پریمیوم شیائومی ۱۳ اولترا از راه رسید تا بار دیگر قدرت بی‌نظیر خود در تصویربرداری را به رخ رقبا بکشد و پنجمارک تازه‌ای از قدرت عکاسی را به نام خود ثبت کند. پرچمدار جدید شیائومی از قابلیت‌های ویژه دوربین‌محور بهره می‌برد و به قوی‌ترین سخت‌افزار حال حاضر بازار مجهز شده است. خبر خوش برای طرفدارن شیائومی این است که شیائومی ۱۳ اولترا برخلاف نسل قبلی روانه بازارهای جهانی خواهد شد.

در ابتدای معرفی مشخصات فنی شیائومی ۱۳ اولترا، با سیستم دوربین این پرچمدار شروع می‌کنیم که مهمترین ویژگی آن نیز محسوب می‌شود. در این راستا، پتل پشتی پرچمدار شیائومی میزبان دوربین چهارگانه است که با همکاری برند برجسته لایکا توسعه داده شده است. این چهار دوربین همچنین در پشت یک شیشه برجسته قرار گرفته است که شیائومی آن را لنز Leica Vario-Summicron می‌نامد.

دوربین اصلی شیائومی ۱۳ اولترا از سنسور ۱ اینچی ۵۰ مگاپیکسلی IMX۹۸۹ سونی برخوردار است که با لنز ۲۸ میلی‌متری و لرزشگیر اپتیکال همراه شده است. برای اولین بار در سری اولترا شیائومی، دوربین اصلی این گوشی قدرتمند از گشودگی دیافراگم متغیر بین ۱٫۹/۴ تا ۴٫۰/۴ برای کنترل میزان نور بهره می‌برد. کاربران با دیافراگم ۱٫۹/۴ می‌توانند تصاویر یوکه ثبت کنند در حالی که گشودگی دیافراگم ۴٫۰/۴ برای ثبت تصاویر شفاف‌تر کاربرد دارد. این سنسور در حالت پیش‌فرض از اندازه پیکسلی ۱٫۶ میکرومتری برخوردار است که با فناوری ترکیب پیکسلی ۴ در ۱، تصاویر با رزولوشن ۱۲٫۵ مگاپیکسلی و اندازه پیکسلی ۳٫۲ میکرومتری ثبت می‌شوند. سه دوربین دیگر شیائومی ۱۳ اولترا از سنسور ۵۰ مگاپیکسلی IMX۵۸۸ سونی بهره خواهند برد که سنسوری ۲٫۵/۱ اینچی محسوب می‌شود. اولین دوربین یک سنسور زوم است که با بزرگنمایی ۳٫۲ برابری و گشودگی دیافراگم ۱٫۸/۴ همراه شده است. این سنسور همچنین از قابلیت لرزشگیر اپتیکال نیز پشتیبانی می‌کند. دو دوربین دیگر شامل سنسور زوم با بزرگنمایی ۵ برابری و گشودگی دیافراگم ۳٫۰/۴ و لنز فوق عریض با قابلیت‌های تصویربرداری ماکرو می‌شود. وظیفه ثبت تصاویر سلفی و برقراری تماس ویدئویی نیز برعهده دوربین ۳۲ مگاپیکسلی است که از فوکوس ثابت پشتیبانی می‌کند. شیائومی ۱۳ اولترا از نمایشگر ۶٫۷۳ اینچی امولد با رزولوشن تصویر ۲K و نرخ نوسازی تطبیق‌پذیر ۱۲۰ هرتزی بهره می‌برد. به لطف فناوری جدید، نمایشگر این گوشی انرژی کمتری در مقایسه با دیگر نمونه‌های مشابه بازار مصرف می‌کند و در عوض زاویه دید بهتری را برای کاربران به ارمغان می‌آورد. شیائومی ادعا می‌کند که نمایشگر این پرچمدار قادر است به روشنایی حداکثری ۲۶۰۰ نیتی دست پیدا کند. نرخ‌نمونه‌برداری لمسی نمایشگر شیائومی ۱۳ اولترا برابر با ۲۴۰ هرتز اعلام شده است.

ماشین

بازی

## موستانگ مک ای GT به‌عنوان اولین محصول برقی شلبی رونمایی شد



شهرت شلبی که به خاطر ارائه نسخه‌های پرقدرت و متمایز

فورد موستانگ شناخته می‌شود از اولین خودروی برقی خود با نام موستانگ مک ای GT رونمایی کرد.
کیچ تیونینگ شلبی فقط به

یاد شده بیشتر روی طراحی ظاهری کراس اوور فورد تمرکز دارد. البته باید گفت خبری از این خودرو در آمریکا نخواهد بود چراکه شلبی آن را فقط برای بازارهای اروپایی معرفی کرده است. حتی با این وجود نیز خودرویی بسیار خاص را خواهیم دید زیرا فقط ۱۰۰ کیچ ارتقای شلبی برای موستانگ مک ای GT تولید خواهد شد که دلیل آن گرمای داشت یک صدمین سالگرد تولد کارول شلبی در سال جاری میلادی است؛ اما خریداران چه انتظاری درباره این خودرو خواهند داشت؟ باید گفت بخش اعظم بهبودهای رخ داده روی ظاهر موستانگ مک ای GT متمرکز دارند و به میزان زیادی از فیبر کربن در کاپوت، جلوپنجره، پانل‌ها، آینه‌های جانبی و اسپلیتر جلو استفاده شده‌است.

به عنوان سنت همیشگی شلبی هم شاهد نوارهای مسابقه‌ای روی بدنه هستیم، همچنین شلبی موستانگ مک‌ای GT از رینگ‌های مخصوص و سبک‌تر این شرکت سود می‌برد. خود شلبی تأکید دارد کارهای زیادی برای کاهش وزن این خودروی برقی صورت گرفته هرچند اشاره‌ای به وزن دقیق خودرو نشده است. تنها بهبود فنی خودرو هم به سیستم تعلیق مربوط می‌شود که ارتفاع کمتری دارد هرچند اینجا نیز خبری از تغییرات رخ داده نیست.

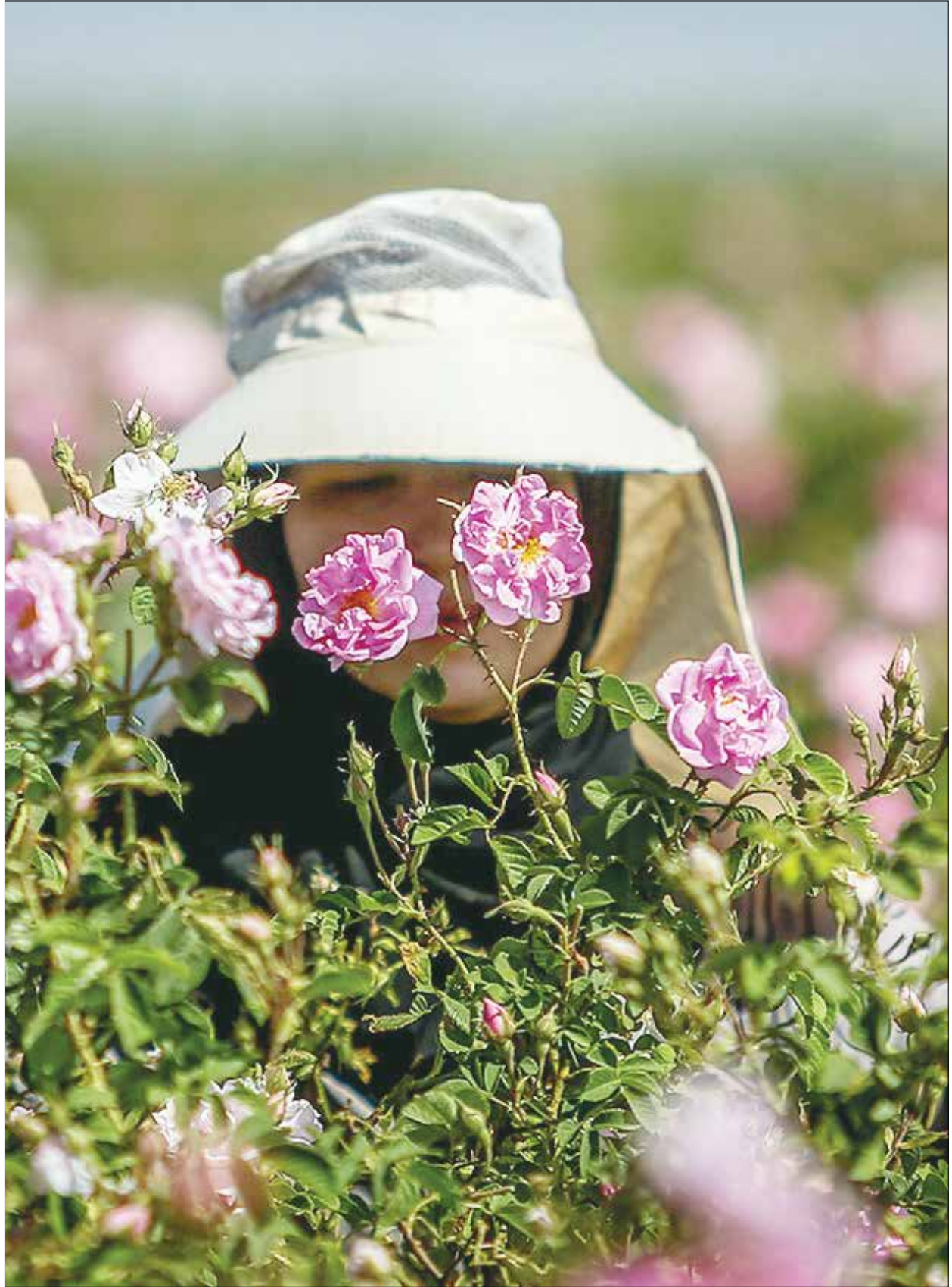
از آنجایی که شلبی موستانگ با پیشرانه ۸ سیلندر عجین شده بنابراین کمپانی با بولرا برای ارائه صدای دیجیتالی پیشرانه ۸ سیلندر از طریق بلندگوها همکاری کرده است. این صدا بر اساس صدای آگزوز شلبی GT۵۰۰ سوپرشاژردار تهیه شده و شبیه‌سازی تعویض دنده‌ها را نیز انجام خواهد داد. از نظر طراحی ظاهری باید گفت اولین خودروی برقی این کمپانی تقریباً مشابه کانسپت شلبی مک ای معرفی شده در نمایشگاه سما سال ۲۰۲۱ است.

گری پترسون رئیس شلبی می‌گوید:

اگر به حرف مردم و آنچه می‌خواهند گوش دهید خواهید فهمید اروپایی‌ها علاقه بیشتری به خودروهای برقی دارند. من فکر می‌کنم ساختار مالیاتی آنجا باعث می‌شود خرید خودروهای بدون آلایندگی مزیت‌های زیادی برای اروپایی‌ها داشته باشد. برای این خودروها مشوق‌های واقعی وجود دارد پس چرا ما نباید آنجا حضور داشته باشیم؟

تعداد ۱۰۰ عدد و با قیمت حدود ۲۷ هزار دلار تولید خواهد شد. کمپانی آمریکایی شلبی با دست گذاشتن روی موستانگ مک ای به‌صورت رسمی وارد بازی خودروهای برقی شده است هرچند کیچ

عکس‌نویشت



برداشت گل محمدی

عکس: حمید عابدی / ایرنا

ویترین

### ترجمه تاریخ جدید سنت‌های موسیقایی ایران چاپ شد

کتاب «موسیقی هزارساله: تاریخ جدید سنت‌های موسیقایی ایران» نوشته ان ایی. لوکاس با ترجمه سهند سلطاندوست توسط نشر مرکز منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «موسیقی هزارساله: تاریخ جدید سنت‌های موسیقایی ایران» نوشته ان ایی. لوکاس به‌تازگی با ترجمه سهند سلطاندوست توسط نشر مرکز منتشر و راهی بازار نشر شده است.

ان‌ای‌ی‌لوکاس نویسنده این کتاب دانشیار قوم موسیقی‌شناسی در گروه موسیقی کالج بوستون است که در برنامه تدریس تمدن‌ها و جوامع اسلامی نیز مشارکت دارد. او به خاطر فعالیت‌هایش در زمینه تاریخ‌نگاری موسیقی خاورمیانه شناخته می‌شود.

این پژوهشگر در کتاب پیش‌رو استدلال می‌کند موسیقی ایرانی نه میراثی باستانی، بلکه پدیده‌ای مدرن است و پیوندی ناگسستنی با تلقیات متغیر از تاریخ ملی ایران داشته است. لوکاس به جای در نظر گرفتن یک تاریخ یگانه برای موسیقی ایرانی، دگرسانی و گسست فرهنگی را در گذر زمان نشان می‌دهد و از دو تلقی متفاوت از خلق موسیقی، در نسبت باهنجارهای موسیقایی پیشامدرن (نظام دوازده مقام) و مدرن (نظام ردیف دستگاهی)،

پرده برمی‌دارد. به این‌ترتیب «موسیقی هزارساله» که بازنویسی تاریخ موسیقی ایرانی است، نخستین اثری است که برداشت‌های موجود از تاریخ موسیقی خاورمیانه را با درک کنونی از تاریخ سیاسی این منطقه همسو می‌سازد. از نظر جیمز گلونین، تاریخ‌نگار خاورمیانه، لوکاس در کتابش تاریخ متعارف موسیقی ایرانی را زیر و زبر کرده و در این بازاندیشی، نشان داده این تاریخ نه ماجرای بقای یک سنت باستانی، بلکه سرگذشت اختراع و ابداع است.

تازه‌های علمی

## بزرگترین جرتقیل برقی جهان با ظرفیت بالای ۶۰۰۰ تن

کند. گفتنی است که این جرتقیل حتی زمانی که اتصال به شبکه برق در دسترس نیست نیز کار می‌کند.

**SK۶۰۰۰** و **تعریف استانداردی جدید در ظرفیت بالابری**

دسترسی گسترده، ارتفاع قلاب و ظرفیت بالابری SK۶۰۰۰ بالابری پایدارتری را به مشتریان ارائه می‌دهد و معیار جدیدی را در ظرفیت بلند کردن قطعات سنگین در سراسر جهان ایجاد می‌کند و به مشتریان اجازه می‌دهد تا قطعاتی سنگین‌تر و بزرگتر از همیشه بسازند. این مدل جدید جایگزین مدل قبلی یعنی SK۳۵۰ است که از اصول طراحی و تکنیک‌های بالابری مشابه استفاده می‌کند. طول دکل اصلی جرتقیل تا ۱۷۱ متر است و با استفاده از اتصال بازوی ثابت می‌تواند به ارتفاع ۲۷۴ برسد.

بر اساس بیانیه شرکت سازنده، جرتقیل SK۶۰۰۰ به صورت کانترینری ساخته می‌شود تا امکان تحرک سریع و مونتاژ در محل را فراهم کند و ظرفیت بالابری فوق سنگین را در هر کجا که لازم باشد، فراهم کند. این جرتقیل با کاهش زمان عملیات، پیکربندی مجدد و کار در ارتفاع در طول پروژه‌های صنایع سنگین، ساخت مازولار را در مقیاس بزرگتر امکان پذیر می‌کند.

بزرگترین جرتقیل برقی جهان موسوم به SK۶۰۰۰ برای رفع نیازهای مزارع بادی دریایی آینده و کمک به بازارهای جهانی انرژی طراحی شده است. به گزارش ایسنا و به نقل از سی‌نت، جرتقیل‌ها از زمانی که توسط یونانیان باستان در اواخر قرن ششم قبل از میلاد ساخته شدند، راهی طولانی را تا به امروز پیموده‌اند. به لطف اختراع جرتقیل‌های مکانیکی، این مفهوم به تمدن‌ها کمک کرد تا سازه‌های بزرگتر و بلندتر را برپا کنند. روند تکامل از جرتقیل‌های مکانیکی به جرتقیل‌های موتوری به مهندسان کمک کرده است تا هر آن چه را که ممکن است در حوزه ساخت و ساز یا جابجایی قطعات و کالاها انجام دهند. تلاش برای ارتقای پایداری آنها اخیراً منجر به ابداع جرتقیل‌های الکتریکی شده است و اکنون بزرگترین جرتقیل برقی جهان با بالاترین ظرفیت که می‌تواند صرفاً با نیروی برق کار کند، در هلند در حال سرهم بندی است. این جرتقیل که SK۶۰۰۰ نام دارد، ظرفیت بالابری ۶۰۰۰ تنی خواهد داشت و در مرکز مهندسی Mammoet در هلند راه اندازی می‌شود.

شرکت Mammoet یک شرکت هلندی است که متخصص توسعه وسایل بالابر مهندسی و حمل و نقل اجسام بزرگ است. این شرکت به ساخت این جرتقیل ادامه خواهد داد تا آن را به موقع برای تحویل در سال ۲۰۲۴ آماده