



سبک زندگی

۷ نشانه‌ای که به شما می‌گوید بدن‌تان به آب بیشتری نیاز دارد

آب برای تمام عملکردهای بدن ضروری است؛ آب به بدن کمک می‌کند تا از مواد زائد را از طریق ادرار دفع کند، دمای طبیعی را از طریق تعریق حفظ کند و حتی از مغز محافظت کند. با توجه به نقش اساسی آب در بهبود عملکردهای طبیعی بدن، نخوردن آب کافی می‌تواند نتایج نامطلوبی داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خیرآنلاین، از eatthis شاید معتقد باشید که مصرف ۸ لیوان آب در روز کافی است، ولی طبق گفته متخصصان، مردان بزرگسال باید روزانه حدود ۱۵ لیوان مایعات مصرف کنند و زنان به مقداری حدود ۱۱ لیوان مایعات در روز نیاز دارند. این مقدار مضمّن هیدراتاسیون (آبرسانی) کافی بدن است.

هرچند که نوشیدن آب کافی یکی از بهترین راه‌ها برای هیدراته نگه داشتن بدن است، اما جالب است بدانید آب تنها گزینه برای آبرسانی بدن نیست و تمام مایعاتی که در یک روز مصرف می‌کنید می‌توانند به هیدراتاسیون بدن کمک کنند. آب، چای، قهوه، آمپوه، شیر و حتی میوه‌ها و سبزیجات موادی هستند که مصرف آنها در هیدراته ماندن بدن نقش اساسی دارد.

از آنجا که آب نقش مهمی در سلامت بدن دارد، جای تعجب نیست که مصرف کم مایعات بتواند عوارض نگران‌کننده‌ای داشته باشد. این مطلب را تا انتها بخوانید که بدانید وقتی آب کافی نمی‌نوشید چه اتفاقی برای بدنتان می‌افتد.

احساس گرسنگی

اگر در طول روز بیش از حد معمول احساس گرسنگی می‌کنید، شاید به این دلیل باشد که مایعات کافی نمی‌نوشید. وقتی بدن کم‌آب است، ممکن است علائم گرسنگی را بروز دهد تا شما غذاهای شور یا نشاسته‌ای بیشتری بخورید (این غذاها آب را در بدن نگه می‌دارند).

در حالی که غذاها و نوشیدنی‌های کربوهیدراتی و الکترولیت‌ها مانند سدیم (نمک) می‌توانند به هیدراتاسیون کمک کنند، آب معمولی نیز همین کار را انجام می‌دهد و علاوه بر این می‌تواند شما را از مصرف کالری اضافی باز دارد.

سردرد

سردرد می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، اما کم‌آبی یکی از عوامل اصلی آن است. مین‌بعد اگر دچار سردرد شدید، به جای مصرف قرص مسکن، ابتدا کمی آب بنوشید. حتی می‌توانید برای جلوگیری از سردردهای بعدی، مصرف آب خود را افزایش دهید.

بیوست

مصرف مایعات به نرم شدن مفاصل و بافت‌های بدن و همچنین به عبور راحت‌تر محتویات از دستگاه گوارش کمک می‌کند. وقتی مایعات کافی نمی‌نوشید، ممکن است دچار بیوست شوید و روند دفع مدفوع برایتان سخت و آزاردهنده شود. این وضعیت ممکن است خطر ابتلا به هموروئید را افزایش دهد.

خستگی

اگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار و شیرین از نوشیدنی‌های مورد علاقه شما برای حفظ انرژی هستند، سعی کنید آب را جایگزین برخی از این نوشیدنی‌ها کنید تا انرژی خود را افزایش دهید. این کار می‌تواند به بهبود هیدراتاسیون کمک بیشتری بکند و میزان کافئین و قند مصرفی را کاهش دهد.

گرم‌زدگی

گرم‌زدگی با کم‌آبی بدن مرتبط است. فعالیت فیزیکی یا بودن در یک محیط مرطوب و گرم می‌تواند کم‌آبی بدن را تشدید کند.

اختلال در تمرکز

۸۰ درصد مغز انسان از آب ساخته شده است و طبق تحقیقات، کم‌آبی خفیف ممکن است بر حافظه و تمرکز تأثیر منفی بگذارد. سطوح شدیدتر کم‌آبی، علائم عصبی جدی‌تری مانند گیجی و هذیان را به همراه دارد.

افزایش ضربان قلب

اگر در حین نشستن، تماشای تلویزیون، راه رفتن یا کار کردن متوجه شدید ضربان قلبتان بالاتر از حد معمول است، بدانید که این اتفاق به کم‌آبی بدن مربوط است. وقتی مایعات کافی نمی‌نوشید، قلب شما مجبور است برای پمپاژ خون در سراسر بدن سخت‌تر کار کند و در نتیجه‌ی آن ضربان قلب بالا می‌رود. برای اینکه سیستم قلبی عروقی شما بهتر کار کند، روز خود را با مصرف مایعات فراوان شروع کنید و به طور منظم در طول روز آب و سایر مایعات بنوشید.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۷۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۶۳۶۹۶-۰۳-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳-۶۵۵۸۶۸۰

شنبه ۶ خرداد ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۷۶

۷ ذی‌القعده ۱۴۴۴ - ۲۷ مه ۲۰۲۳

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«آپ»تکار

وان پلاس ۱۲ احتمالاً در ماه دسامبر سال جاری معرفی خواهد شد



گزارشی تازه اطلاعات جدیدی از نسل جدید پرچمدار وان پلاس را فاش کرده است که شامل مشخصات فنی و زمان رونمایی آن می‌شود.

در حالی که تا رونمایی از نسل جدید پرچمدار وان پلاس موسوم به وان پلاس ۱۲ زمان زیادی باقی مانده است، امروز گزارشی جدید توسط افشاگر یوجس برار Yogesh Brar منتشر شد که برخی از مشخصات فنی و زمان معرفی این گوشی موردانتظار را فاش کرده است. طبق این گزارش، وان پلاس ۱۲ در ماه دسامبر سال جاری میلادی معرفی خواهد شد.

به نظر می‌رسد پرچمدار نسل جدید وان پلاس زودتر از پرچمدار فعلی این برند یعنی وان پلاس ۱۱ معرفی خواهد شد.

برای مقایسه، وان پلاس ۱۱ در ماه ژانویه ۲۰۲۳ برای بازار چین معرفی و سپس یک ماه بعد (فوریه) به بازارهای جهانی شد. با توجه به این موضوع، انتظار می‌رود وان پلاس ۱۲ در ماه ژانویه سال ۲۰۲۴ برای بازارهای جهانی دسترس قرار خواهد گرفت.

در گزارش این افشاگر برخی از مشخصات فنی وان پلاس ۱۲ ذکر شده است که مربوط به نمونه مهندسی آن می‌شود. در این راستا، مشخصات فنی ذکر شده در این گزارش به احتمال بسیار زیاد مشابه نمونه نهایی گوشی خواهد بود.

پراساس گفته‌های این افشاگر، وان پلاس ۱۲ به نمایشگر ۶٫۷ اینچی اولد با نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی و رزولوشن تصویر QHD مجهز خواهد بود. مطابق انتظار، قلب تپنده پرچمدار وان پلاس تراشه اسنپدراگون ۸ نسل سه با شناسه مدل SM۶۵۰۵ است. انرژی موردنیاز این سخت‌افزار توسط باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی تأمین خواهد شد که از شارژ ۱۰۰ واتنی پشتیبانی می‌کند. البته احتمالاً نسخه بازار آمریکای شمالی این پرچمدار از شارژ ۸۰ واتنی بهره خواهد برد.

شایان ذکر است ظاهراً وان پلاس قصد دارد بروزرسانی‌های بزرگی را در بخش دوربین پرچمدار خود اعمال کند.

ماشین بازی

کاترهام با یک اسپرت تازه وارد بازار خودروهای برقی می‌شود



با گذر بیش از ۵۰ سال از عمر کاترهام، این برند انگلیسی بخشی از آینده خودروسازی خود را با یک محصول برقی نمایش می‌دهد.

کاترهام ۷ (بخوانید سون) یکی از خالص‌ترین تجربه‌های رانندگی را در گذر سال‌های متمادی در اختیار رانندگان قرار داده است. پشتیبانی خوب از بدن راننده و فرمولاسیون تولید خودرویی سبک آلمان‌های مهم محصولات این برند قدیمی به شمار می‌روند. با فرارسیدن پنجاهمین سالگرد بنیان‌گذاری این برند کوچک در شهر «دارتفورد»، مهندسان آن از مدل سون برقی رونمایی کرده‌اند که برای نخستین‌بار آینده این شرکت را به تصویر می‌کشد.

این خودروساز فعلاً برنامه‌ای برای ساخت آن ندارد اما نخستین مدل مفهومی خودروی برقی‌اش در ماه آینده میلادی در فستیوال سرعت گودوود پردهبرداری می‌شود. سون برقی برخلاف سایر خودروهای برقی امروزی فاقد یک پلتفرم مخصوص پیشرفته و باتری‌های جدید است و به‌جای آن از همان ساختار محکم و آبنبندی‌شده قبلی استفاده می‌کند. فناوری هسته ساختار داخلی این خودرو کاملاً تازه است. کاترهام برای تولید پیشرفته هم با مجموعه «سوپندان» همکاری کرده تا روشی منحصربه‌فرد برای تولید کوپه‌اش پیدا کند.

انگلیسی‌ها درون شاسی سون SV یک باتری ۵۱ کیلووات ساخته‌ای قرار داده‌اند که تنها ۴۰ وات ساعتی آن در دسترس راننده خواهد بود و از فناوری‌هایی چون ختک‌سازی غرق‌ی برای عملکرد بهتر و سرعت شارژ بالا استفاده می‌کند. در این روش، یک مایع

دی‌الکتیک از برند موتول به‌طور مداوم در ارتباط مستقیم با

سلول‌های باتری قرار می‌گیرد تا بیشترین راندمان را برای خودرو مهیا کند.

نتیجه این امکانات حداکثر سرعت شارژ ۱۵۲ کیلوواتی DC را برای سون به همراه آورده است و به ادعای سازنده، کمتر از آن زمانی را که در پیست صرف می‌کند به شارژ مجدد باتری آن اختصاص خواهید داد. هدف کاترهام رسیدن به چرخه رانندگی

مناسب تقسیم کرده‌اند؛ باتری در محل پیشین موتور بنزینی و فضای خالی جعبه‌دنده قرار می‌گیرد تا توزیع وزن مناسبی شکل پذیرد.

مدیرعامل این برند انگلیسی، «باب لیشلی»، می‌گوید: تمام مدل‌های برقی که در آینده تولید می‌کنیم باید با دی‌ان‌ای کاترهام همخوانی داشته باشند. آن‌ها باید سبک باشند و درکنار ارائه تجربه‌ای جذاب، روی راننده تمرکز داشته باشند. هدف اصلی در انجام این پروژه توسعه خودرویی به وزن دل‌تا است پس وزن این خودرو ۲۴۰۰ پوند است. کوپه رویاز می‌تواند تنها در عرض ۴ ثانیه به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت برسد و روند افزایش سرعتش را تا ۲۰۸ کیلومتر بر ساعت ادامه دهد. مجموعه انتقال قدرت این خودرو را یک دیفرانسیل لغزش محدود و یک جعبه‌دنده تک سرعتی تک‌شیل داده‌اند.

از تجیزات فنی این خودرو می‌توان به شاسی استاندارد کاترهام (که کمی از شاسی S۳ باریک‌تر است)، میراگرهای تطبیقی «بیلستین ۴۲۰ کاپ» به‌صورت استاندارد، چرخ‌های ۱۳ اینچی آلپایز، تایرهای چسبنده «آوون ZZR»، کالیبرهای ترمز چهار پیستونی و سیستم‌های ترمز اشاره کرد.

نیروگاه کاترهام سون برقی موتور سوپوندون است که در عقب خودرو قرار گرفته که در دور ۹۰۰۰rpm، توان تولید ۲۴۰ اسب بخار قدرت و ۲۴۶ نیوتن‌متر گشتاور آنی را دارد. نسبت قدرت به وزن این خودرو ۲۴۰ اسب بخار بر تن است. کوپه رویاز می‌تواند تنها در عرض ۴ ثانیه به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت برسد و روند افزایش سرعتش را تا ۲۰۸ کیلومتر بر ساعت ادامه دهد. مجموعه انتقال قدرت این خودرو را یک دیفرانسیل لغزش محدود و یک جعبه‌دنده تک سرعتی تک‌شیل داده‌اند.

از تجیزات فنی این خودرو می‌توان به شاسی استاندارد کاترهام

(که کمی از شاسی S۳ باریک‌تر است)، میراگرهای تطبیقی

«بیلستین ۴۲۰ کاپ» به‌صورت استاندارد، چرخ‌های ۱۳ اینچی

آلپایز، تایرهای چسبنده «آوون ZZR»، کالیبرهای ترمز چهار

پیستونی و سیستم‌های ترمز اشاره کرد.

آگهی فراخوان اول مناقصه عمومی با ارزیابی کیفی یک مرحله ای

نوبت اول

۱- **دستگاه مناقصه گذار** : حوزه نظارت گمرکات استان کرمانشاه

نشانی : کرمانشاه ، میدان آزادی، خیابان گمرک ، حوزه نظارت گمرکات استان کرمانشاه شماره تلفن:

۰۸۳۳۸۱۴۴۰۰۳۳۷ و ۰۸۳۳۸۲۲۲۴۶۷

۲- **موضوع مناقصه**:

ردیف	عنوان پروژه	محل اجرا	مبلغ تضمین (ریال)	مدت اجرا
۱	بهبودی محوطه و هدایت آب های سطحی محوطه	کرمانشاه گمرک کرمانشاه	۳/۰۹۵/۲۷۰/۶۰	۵ ماه

۳- **تضمین قابل قبول شرکت در مناقصه یک یا ترکیبی از اشکال زیر می باشد:**

۱- ضمانتنامه بانکی مطابق آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹ ت/۱۲۳۴۰۲ مورخ ۹۴/۰۶/۱۲

۲- واریز نقدی به شماره حساب تمرکز و حوزه سپرده گمرک کرمانشاه ۰۱۱۰۷۵۹۵۹۱۳/۴۰۵۶۰۰۱۱۰۷۵۹۵۹۱۳/۴۰۵۶۰۰۱۱۰۷۵۹۵۹۱۳ IR و شناسه پرداخت: ۰۱۱۰۷۵۹۵۹۱۳۰۰۱۰۱۴۰۵۶۰۰۱۱۰۷۵۹۵۹۱۳۰۰۱

۴- **زمان و مهلت دریافت اسناد از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت**: تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۱

۵- **زمان و مهلت تحویل اسناد بصورت فیزیکی و بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت**: تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

۶- **زمان بازگشایی پاکت در محل حوزه نظارت گمرکات استان کرمانشاه** : تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳

۷- **مدت اعتبار پیشنهادات**: نود (۹۰) روز پس از تاریخ گشایش پیشنهادهای مالی می باشد.

توضیحات: حضور مناقصه گران یا نماینده آنها با معرفی نامه کتبی در جلسه گشایش پاکت پیشنهادهای مالی آزاد است.

- آگهی فوق در سایت های اینترنتی ذیل درج شده است :

۱- سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir

۲- پایگاه ملی مناقصات به آدرس <http://lets.mporg.ir>

۳- سایت گمرک جمهوری اسلامی ایران www.irica.gov.ir

۴- سایت حوزه نظارت گمرکات استان کرمانشاه www.kermanshah.irica.ir

م الف ۶۶۹

ویترین

شرکت ایلان‌ماسک مجوز کاشت تراشه در مغز انسان را گرفت



این تراشه‌ها - که روی میمون‌ها آزمایش شده - برای تعبیر سیگنال‌های ساطع شده از مغز و رله این اطلاعات به دستگاه‌های دیگر از طریق بلوتوث طراحی شده است.

آقای ماسک همچنین قبلاً اشاره کرده است که فناوری پیشنهادی می‌تواند به کاهش نگرانی‌ها در مورد جایگزین شدن انسان توسط هوش مصنوعی کمک کند.

نورالینک با اعلام این خبر در توئیتر گفت این یک «گام مهم اول است که روزی به فناوری ما اجازه خواهد داد تا به خیلی از مردم کمک کند».

این شرکت قول داده است «به زودی» اطلاعات

شرکت تراشه‌های مغزی به نام «نورالینک» می‌گوید که تأییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا (اف دی ای) را برای انجام اولین آزمایش‌های خود بر انسان دریافت کرده است.

این شرکت که میلیاردر آمریکایی ایلان ماسک بنیانگذار آن است، می‌خواهد با وصل کردن مغز به کامپیوتر به احیای بینایی و تحرک افراد معلول کمک کند.

با این حال این شرکت می‌گوید که برنامه‌ای فوری برای دعوت از داوطلبان برای انجام این آزمایش ندارد. هدف‌های بلندپروازانه آقای ماسک برای شروع این آزمایش‌ها در گذشته به جایی نرسیده است.

«اف دی ای» هنوز در مورد این خبر اظهار نظر نکرده است.

بر اساس گزارشی که خبرگزاری رویترز در ماه مارس به نقل از چندین کارمند فعلی و سابق این شرکت منتشر کرده بود، درخواست قبلی «نورالینک» (Neuralink) برای کسب تأییدیه از سازمان غذا و داروی آمریکا به دلایل ایمنی رد شده بود.

نورالینک چیست؟

نورالینک امیودار است از ریزتراشه‌های خود برای درمان مشکلاتی مانند معلولیت و نابینایی استفاده کند و به افراد دچار برخی ناتوانی‌های خاص کمک کند از کامپیوتر و فناوری‌های موبایل استفاده کنند.