

### همیشه احساس تشنگی دارید؟ این دلایل را بخوانید



بدن شما زمانی کم آب می‌شود که آب دفع شده از بدن بیشتر از مقدار جذب آن باشد. آب به طور معمول به دلیل تنفس، تعریق، ادرار و مدفوع از دست می‌رود. نوشیدن آب کافی و فراوان بسیار اهمیت دارد اما تشنگی مکرر و همیشگی ممکن است علامتی از اشکال در سبک زندگی یا یک مشکل پزشکی باشد:

رژیم غذایی پر نمک: زمانی که شما نمک بیشتری از رژیم غذایی دریافت می‌کنید، ادرار کمتری دارید و سلول‌هایتان از آب محروم می‌شوند. سلول‌های محروم از آب پیام‌های شیمیایی را به مغز برای درخواست آب بیشتر ارسال می‌کنند و شما احساس تشنگی مداوم می‌کنید. کاهش مصرف نمک از طریق رژیم غذایی و نوشیدن آب به اندازه کافی می‌تواند این احساس تشنگی را از بین ببرد.

پیاده‌روی در صبح: راه رفتن بیش از حد و با ریتم تند در هنگام صبح منجر به تعریق بیشتر نسبت به زمان‌های دیگر روز می‌شود. تعریق بیش از حد نیز یعنی از دست دادن بیشتر مایعات بدن. بهتر است زمان‌های دیگری را برای پیاده‌روی تند در طول روز انتخاب کنید یا این که مطمئن شوید قبل از ورزش به میزان کافی آب نوشیده‌اید. میزان کافی آب نسبی است و باید در این مورد به زبان بدن خود گوش دهید.

ابتلا به دیابت: در افراد مبتلا به دیابت نیز افزایش میزان قند خون می‌تواند منجر به افزایش ادرار و در نتیجه کم‌آبی شود. به همین دلیل است که ادرار مکرر و تشنگی بیش از حد به‌علاوه تاری دید از جمله علائم بیماری دیابت هستند. در صورت بروز هر سه علامت باید با پزشک‌تان حتما مشورت کنید.

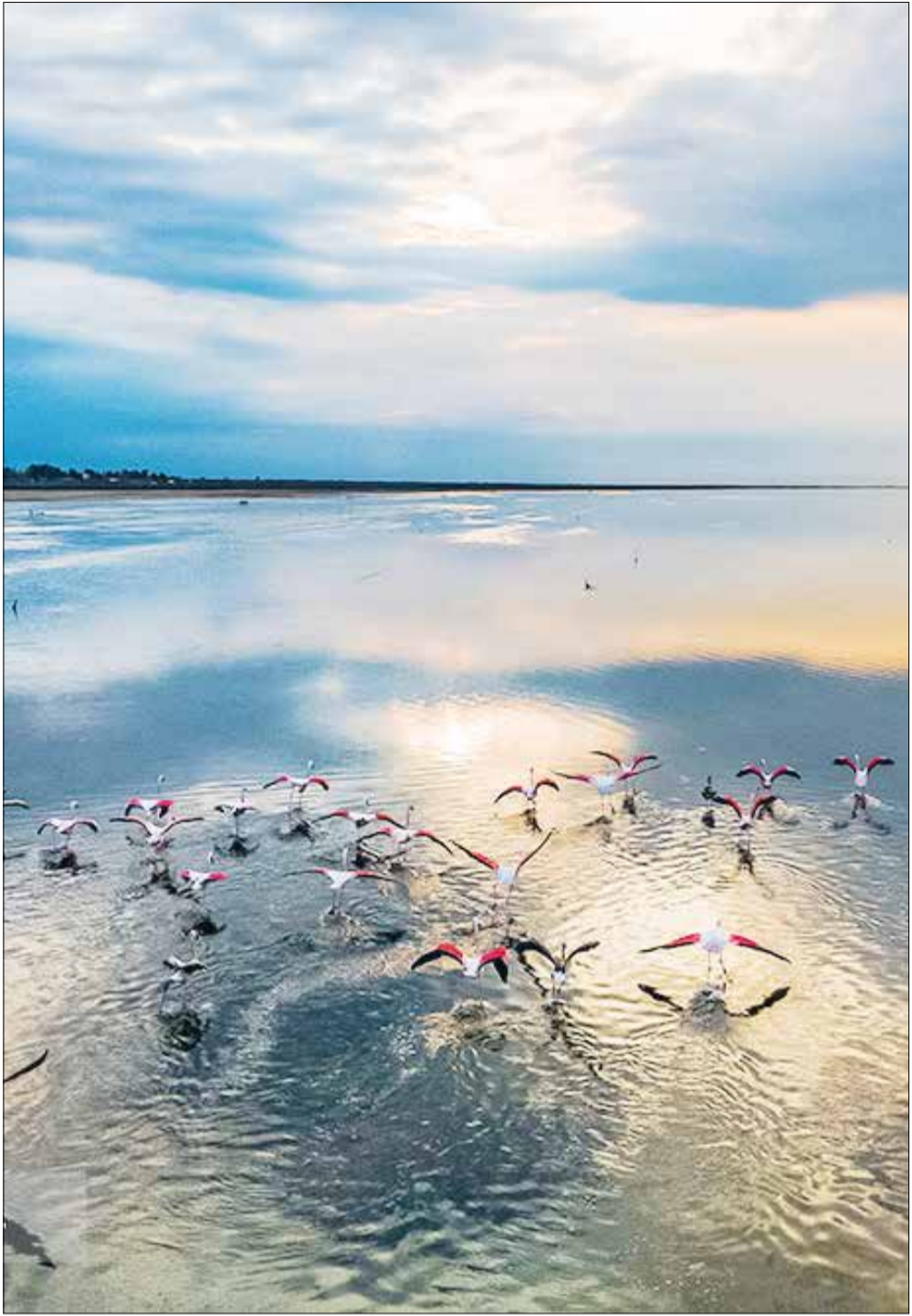
خشکی دهان: هنگامی که غدد بزاقی به اندازه کافی بزاق تولید نمی‌کنند، شما ممکن است نیاز به نوشیدن آب بیشتر برای رهایی از خشکی دهان داشته باشید. خشکی دهان می‌تواند عارضه جانبی داروهای تجویز شده برای شما یا داروهای بیماری آلرژی و داروهای بیماری سرگیجه باشد. همچنین چندین بیماری وجود دارد که می‌تواند علت خشکی دهان باشد بنابراین این مشکل ارزش مشورت با پزشک را دارد.

کم‌خونی: بدن شما متکی به سلول‌های سالم برای حمل خون به سراسر بدن است. کم‌خونی خفیف در این میان معمولاً با احساس تشنگی بیش از حد همراه می‌شود. در مورد راه‌های تشخیص و درمان کم‌خونی با پزشک‌تان مشورت کنید.

دیابت بی‌مزه: اگرچه دیابت بی‌مزه با آن دیابتی که ما می‌شناسیم مرتبط نیست، اما دیابت بی‌مزه نیز برخی از نشانه‌ها و علائم مشابه دیابت از قبیل از دست دادن آب و مشغولیت مثانه را دارد. دیابت بی‌مزه یک عدم تعادل هورمونی در بدن است که جذب آب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این اختلال، از آنجا که شما مقدار زیادی آب از طریق ادرار از دست می‌دهید، بدن شما تلاش می‌کند که مایعات از دست داده را جبران کند. از آن جا که انواع مختلفی دیابت بی‌مزه وجود دارد و دیابت بی‌مزه می‌تواند با شرایط دیگری نیز ایجاد شود، پزشک شما انواع آزمون‌ها را برای تعیین این که کدام گزینه درمانی برای شما بهتر است درخواست می‌کند.

مصرف داروها: برخی از داروها می‌توانند منجر به احساس تشنگی دائمی شوند از جمله داروهای آنتی‌کولینرژیک و دیورتیک‌ها برای درمان فشار خون. در صورت ادامه‌دار بودن تشنگی ناشی از مصرف این داروها، حتماً با پزشک‌تان برای معرفی درمان‌های جایگزین در تماس باشید.

منبع: ایرنا زندگی



تالاب بین‌المللی میاتکاله - مازندران

عکس: مهدی محبی پور / میزان

**ایرنا**  
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 ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵  
تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۴۶۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۱۴  
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۹۱۲۹۴۴۷۴۸۶  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز  
چاپ: همشهری

دوشنبه ۲۹ دی ۱۳۹۹ / شماره ۴۷۳۶  
۴ جمادی الثانی ۱۴۴۲ - ۱۸ رانویه ۲۰۲۱  
اذان صبح ..... ۵:۴۵  
طلوع آفتاب ..... ۷:۱۲  
اذان ظهر ..... ۱۲:۱۵  
غروب آفتاب ..... ۱۷:۰۷  
اذان مغرب ..... ۱۷:۳۷

**ویترین**  
**انتشار «شاعران مرده زمان پلیسی نمی‌نویسند»**  
شاعران مرده زمان پلیسی نمی‌نویسند  
بیرون لارسون  
ترجمه قاسم صغوی

کتاب «شاعران مرده زمان پلیسی نمی‌نویسند» نوشته بیرون لارسون با ترجمه قاسم صغوی منتشر شد. به گزارش ایسنا، این کتاب در ۴۲۴ صفحه با شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت پشت جلد ۶۹ هزار تومان در انتشارات نیماژ در دسترس علاقه‌مندان کتاب قرار گرفته است. ددر معرفی این کتاب آمده است: داستان «شاعران مرده زمان پلیسی نمی‌نویسند» از این‌جا آغاز می‌شود که در شبی طوفانی و تاریک، ناشری با یک فراراد چشمگیر به دیدن نویسنده‌ای معروف و تنها در خانه قایقی‌اش می‌رود تا از او بخواهد پنجاه صفحه آخر زمان پلیسی و پرفروشی را که برایش نوشته‌است تکمیل کند اما ماجرا به این سادگی‌ها هم نیست. نویسنده می‌خواهد میان بازار و تعهد اجتماعی و باورهای ادبی‌اش تعادل ایجاد کند. قضیه هولناک و پیچیده می‌شود. ماجرا ابعاد سیاسی به خود می‌گیرد. در این میان قتلی اتفاق می‌افتد و در ادامه اتفاق‌های بی‌درپی... بیرون لارسون نویسنده معاصر سوئدی، سال ۱۹۵۳ به دنیا آمد. او سال ۱۹۸۶ تصمیم گرفت به‌همراه شریک زندگی‌اش در قایق بادبانی زندگی کند. دقیقاً همان زندگی‌ای که برای قهرمان «شاعران مرده زمان پلیسی نمی‌نویسند»؛ یعنی یان‌ای رقم زد. البته قایق لارسون «روسیتکا» نام دارد و یان‌ای اسم قایقش را گذاشت «مادمازل تی».

لارسون «روسیتکا» را صحنه کتاب معروفش «انجمن سلتی» کرد. البته بسیاری از آثار لارسون همچون «شاعران مرده زمان پلیسی نمی‌نویسند» به‌نوعی با دریا و دریانوردی ارتباط دارد. در همین دوران قایق‌نشینی بود که با ترجمه شدن «انجمن سلتی» و «لانگ جان سیلور» به زبان‌های آلمانی، ایتالیایی و فرانسوی، موفقیت ادبی بین‌المللی به‌سراغ لارسون آمد. بیرون لارسون اکنون در دانشگاه «لوندا» سوئد ادبیات فرانسه تدریس می‌کند. او همچنین جزو هیئت‌داوران جایزه «نیکولا-بوویه» و جایزه «سیمون دوبوار» است. ناشر می‌گوید طبق قانون بین‌المللی «حقوق انحصاری نشر اثر» و از طریق عقد قرارداد با نویسنده، بیرون لارسون امتیاز نشر ترجمه فارسی «شاعران مرده زمان پلیسی نمی‌نویسند» را خریداری کرده است.

به مناسبت سالگرد درگذشت استاد «امیرهما یون خرم»

### همایون باغوغای ستارگانش به اوج آسمان رسید



بهبادهراتی در هر سرزمین، هنرمندان آن جامعه یکی از اساسی‌ترین ارکان شکل‌گیری احساسات و عواطف یک نسل بوده که نقش بارز و ارزشمندی در راستای جهت‌دهی احساسات یک ملت ایفا کرده‌اند تا آنجا که برخی تلنگرها سبب‌ساز انقلاب و دگرگونی‌های درونی در بطن افراد یک جامعه شده که برخاسته از دردها و شادی‌های یک

و سیم‌ها و کلاویه‌های سازها سبب تثبیت، ماندگاری و جاودانگی آثارشان در درازای زمان شده‌اند. در این میان سرزمین‌مان ایران در گهواره خویش فرزندان پیشماری را در پهن دشت موسیقی این دیار تربیت کرده که نتهای عشق و دلدادگی و وارستگی را به صداها و نغمه‌هایی ماندگار تبدیل کرده تا آرشه‌ای بر سیم‌های قلب دانشگان باشد و در این وادی اشک‌ها و لبخندهایی شکل گیرند. یکی از بزرگان و برجستگان شهیر ایران زمین که عشق ورزیدن‌ها و دوست داشتن‌ها و ظرافت‌ها را به شکل نتهایی ماندگار درآورد تا بخشی از حافظه تاریخی موسیقایی یک ملت باشد؛ شادروان استاد «امیرهما یون خرم» است. وی از موسیقیدانان و آهنگسازان سرشناس و نوازنده چیره‌دست ویولون و از هنرآموختگان مکتب استاد ابوالحسن صبا بود که با شوری در سر و نوری در دل، اوج آسمان را همواره می‌نگریست تا پری جانش را که رُخ نمی‌نمود بیابد و خود را در چشمه نورش در پیک سحری غرق کند. او شهزاده رویایی شد که می‌خواست خاطرات عمر رفته را در دیدگانش بنشاند و با شوری که همواره در سر داشت آوایی دلنشین برای دل‌های خسته گردد. استاد «امیرهما یون خرم» در زمان زندگی پربارش آثار و یادبودهای بسیاری که برخاسته از قلبی آکنده از عشق بود برای دوستدارانش به یادگار نهاد تا اشک‌ها با رفتنش هویدا شوند. سرانجام در شامگاه ۲۸ دی ماه ۱۳۹۱ خورشیدی پرنده جانش که دیگر یاری ماندن در قفس جسمش را نداشت؛ ساغر عشق جسمانی را شکست تا به سوی ساقی عشق مینوی پر پرواز بگشاید...

یادش همواره در ژرفای قلب و اندیشه دوستدارانش جاوید و ماندگار است.

آزمایشی که روی میمون‌ها موفق بود

### استفاده از سلول‌های بنیادی جسد برای درمان نابینایی

که برای حفظ بینایی ما ضروری است. محققان به منظور بازگرداندن جمعیت سلول‌ها و بهبود اختلال عملکرد آنها، سلول‌های بنیادی شبکیه اهدایی را از چشم جسد افراد بزرگسال استخراج کردند. سپس آنها را به سلول‌های RPE تبدیل کرده و به چشم میمون‌ها پیوند زدند. در نهایت مشاهده شد که سلول‌های RPE پیوند زده شده به چشم میمون‌ها حداقل به مدت سه ماه بدون عوارض جانبی مانند حمله سیستم ایمنی یا حساسیت به نور زنده ماندند و با چشم میمون‌ها به خوبی ادغام شدند. علاوه بر این، سلول‌های RPE مشتق شده از سلول‌های بنیادی تا حدی عملکرد RPE اصلی میمون را بر عهده گرفتند و مشخص شد که این ماده می‌تواند به جذب نور و آب در چشم کمک کند. محققان می‌گویند شاید مهم‌تر از همه این باشد که این سلول‌های پیوندی هیچ زخمی در شبکیه میمون‌ها ایجاد نکردند. تیموتی بلنکینسون، محقق اصلی این مطالعه اظهار کرد: ما نشان داده‌ایم که RPE مشتق شده از جسد انسان حداقل تا حدی عملکرد را در لکه زرد یا ماکولای یک پستاندار غیر انسانی جایگزین می‌کند. سلول‌های مشتق شده از جسد انسانی می‌توانند با ایمنی در زیر

محققان در مطالعه‌ای که گامی در جهت درمان اختلال عملکردی است که باعث نابینایی ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان شده است، از سلول‌های بنیادی شبکیه انسان‌های فوت شده برای درمان نابینایی در میمون‌ها استفاده کردند. به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، اختلال عملکردی که باعث نابینایی می‌شود و ۲۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است، به لطف یک تحقیق تجربی و بررسی همتا شده، مراحل اولیه و آزمایشی را در درمان نابینایی پشت سر گذاشته است. طبق مطالعه‌ای که بخشی از یک همکاری بین‌المللی بین دانشکده پزشکی Icahn در موسسه «مونث سنای»، موسسه زیست‌شناسی سلول‌های مولکولی، موسسه تحقیقات چشم سنگاپور، دانشگاه ملی سنگاپور و کلینیک چشم Sulzbach است، سلول‌های شبکیه گرفته شده از سلول‌های بنیادی چشم جسد‌ها در پیوند روی چشم میمون‌ها زنده ماندند. اختلال در عملکرد اپیتلیوم رنگدانه شبکیه باعث کوری یا نابینایی می‌شود و ۲۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است. RPE لایه‌ای از سلول‌های رنگدانه در شبکیه چشم است

### یادداشت

### «آپ» تکار ایل با راه‌اندازی سرویس اشتراک یادگست اسپاتیفای را به چالش می‌کشد

ایل در راستای افزایش درآمد خود از بخش خدمات، احتمالاً یک سرویس اشتراکی را برای یادگست راه‌اندازی کرده و رقابت خود با اسپاتیفای را وارد مرحله جدیدی می‌کند. اطلاعات زیادی در مورد سرویس جدید ایل منتشر نشده است؛ اما سرویس جدید ایل یادگست قرار است به صورت غیر رایگان با ارائه محتوای اختصاصی پاسخگوی نیاز کاربران باشد. با چنین استراتژی، کاربران برای گوشه دادن به محتوای صوتی ایل یادگست، لازم است پول پرداخت کنند و همین رویکرد به تولید کنندگان محتوای صوتی کمک می‌کند تا درآمد بیشتری کسب کنند. در نتیجه، تولید کنندگان یادگست رغبت بیشتری برای همکاری با ایل خواهند داشت و در نهایت این پروسه به افزایش درآمد کورپوریشن‌ها هم کمک می‌کند. تاکنون ایل برنامه‌ای برای درآمد زایی از طریق خدمات و سرویس یادگست نداشته است؛ اما این سرویس با استراتژی جدید ایل، می‌تواند به منبع درآمد خوبی نیز تبدیل شود. سرویس ایل یادگست غیر رایگان رویکردی مانند ایل نیوز و ایل موزیک را دنبال می‌کند و از سوی دیگر می‌تواند به عنوان تهدیدی برای سایر رقبای بازار از جمله آمازون و اسپاتیفای نیز محسوب شود. در سال‌های اخیر، شرکت‌های آمازون و اسپاتیفای نیز برای کنترل بیشتر بازار، اقدامات مختلفی را به انجام رسانده‌اند.

### تازه‌های علمی

برای مثال، اولین بار نیست که شایعه‌هایی در مورد ایل یادگست مطرح می‌شود. سال ۲۰۱۹ نیز گفته شده بود که ایل در تلاش است تا محتوای صوتی انحصاری در حوزه یادگست تولید کند. منبع: دیجیاتو