



عکس: امین نظری / ایسنا

دومین روز آوار برداری ساختمان متروپل - آبادان

سبک زندگی

پنج درمان خانگی تایید شده برای عفونت ادراری



بیش از نیمی از زنان در مقطعی از زندگی خود از عفونت دستگاه ادراری (UTI) رنج می‌برند و داده‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از آنها عفونت‌های مکرر دارند. به طور معمول، بهترین راه برای خلاص شدن از شر عفونت ادراری و پایان دادن به سوزش ناخوشایند و فوریت ادرار کردن، استفاده از آنتی بیوتیکی است که گونه خاصی از باکتری را که باعث دردرس می شود، از بین می برد.

با این حال، تحقیقات نشان داده است که مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها برای عفونت‌های دستگاه ادراری با افزایش خطر مقاومت آنتی‌بیوتیکی مرتبط است. این بدان معناست که اگر بعداً در جای دیگری از بدن خود دچار عفونت باکتریایی دیگری شوید، آنتی بیوتیک هایی که برای عفونت ادراری مصرف کرده اید ممکن است مؤثر نباشند. اگر می‌خواهید از همان ابتدا از مصرف آنتی‌بیوتیک اجتناب کنید، درمان‌های خانگی مورد تایید پزشک برای عفونت‌های دستگاه ادراری را امتحان کنید.

آب زیاد بنوشید

«ریچل روبین»، متخصص اورولوژی و پزشکی جنسی و استادیار بالینی اورولوژی در دانشکده پزشکی دانشگاه «جرج تاون» در آمریکا، می‌گوید، بهترین راهکار در این زمینه نوشیدن آب زیاد است.

درواقع، در یک مطالعه بر روی زنانی که در دوران پیش از یائسگی قرار دارند و مستعد ابتلا به عفونت‌های ادراری هستند، نشان داد: زنانیکه ۱.۵ لیتر آب اضافی در روز مصرف می کردند، در ۱۲ ماه آینده نسبت به زنانی که مصرف آب خود را افزایش ندادند، تعداد عفونت‌های ادراری کمتری داشتند.

تصور این است که آب ادرار را رقیق می کند و باکتری های بد را از مجاری ادراری خارج می کند. البته، نقطه ضعف این روش این است که باعث می شود بیشتر ادرار کنید که به طور بالقوه از درد ناشی از آن رنج می برید.

درد ناشی از سوزش ادرار را با داروهایی که بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسند

درمان کنید

تنها به این دلیل که می‌خواهید از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها اجتناب کنید به این معنی نیست که باید از مصرف همه داروها اجتناب کنید.

اول برای درمان سوزش ادرار از داروی «فنازوپیریدین» که بدون نسخه پزشک به فروش می رسد، استفاده کنید. دکتر روبین می گوید، این دارو می تواند به کمی بی حس شدن مثانه کمک کند تا احساس سوزش را از بین ببرد و یا سوزش زیادی نداشته باشید. همچنین می توانید مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن را امتحان کنید.

مصرف ویتامین C خود را افزایش دهید

ایلبر توضیح می دهد: مصرف ویتامین C می تواند کمک کننده باشد زیرا ادرار را اسیدی می کند. یک مطالعه روی زنان باردار نشان داد افرادی که ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز مصرف می‌کردند نسبت به افرادی که این ویتامین را مصرف نمی‌کردند عفونت‌های ادراری کمتری داشتند.

ایلگر می‌گوید: البته تحقیقات زیادی فراتر از این مطالعه وجود ندارد، اما برخی از بیماران ادعا می‌کنند که مصرف ویتامین C برای آنها موثر بوده است و اصولاً مصرف این ویتامین به شما آسبایی نمی‌رساند، بنابراین مصرف مکمل ویتامین C می‌تواند ارزش یک بار مصرف را داشته باشد. از طرف دیگر، می‌توانید خوراکی های غنی از ویتامین C را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

قرص کربنری مصرف کنید

کربنری اغلب به عنوان یک پادزهر طبیعی برای عفونت های مجاری ادراری معرفی می‌شود، اما مصرف قرص آن نسبت به آب میوه آن بهتر است. عنصر کلیدی که باید در مکمل کربنری به دنبال آن بود، پروآنتوسیانیدین‌ها (PAC) است، که مطالعات نشان می‌دهد ممکن است از تکثیر باکتری‌ها و تشکیل بیوفیلم در مثانه جلوگیری کند.

مکمل D-مانوز مصرف کنید

اکثر مردم هرگز نام مکمل D-مانوز را نشنیده‌اند، اما این یک ترکیب شیمیایی شبیه گلوکز است که تحقیقات نشان داده‌اند ممکن است به درمان یا پیشگیری از عفونت ادراری کمک کند.

**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: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۴۲۲۱۴  
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۵۰۳-۸۸۲۶۶۹۶  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۲۱-۶۱۹۳۳۰۰۰  
چاپ: رحجان

چهارشنبه / ۴ خرداد ۱۴۰۱ / شماره ۵۱۰۲  
۲۳ شوال ۱۴۴۳ - مه ۲۵ ۲۰۲۲  
اذان صبح ..... ۴:۱۲  
اذان ظهر ..... ۱۳:۰۱  
اذان مغرب ..... ۲۰:۳۰

«اپ» تکار

استفاده کلاهبرداران کریپتو از دیپ فیک ایلان ماسک برای فریب کاربران



کلاهبرداران حوزه رمزارز برای فریب دادن کاربران به تولید ویدئوهای دیپ فیک روی آورده‌اند. آنها اخیراً با ساخت ویدئوهای جعلی از ایلان ماسک و چند چهره سرشناس دیگر، به تبلیغ پلتفرم معاملات BitVex پرداخته‌اند که سرمایه‌های کاربران را به سرقت می‌برد.

در یکی از این ویدئوها ادعا می‌شود که پلتفرم BitVex متعلق به ایلان ماسک بوده و او می‌خواهد از طریق این پروژه حداکثر ۳۰ درصد روی سپرده‌های رمزارزی به کاربران سود بدهد. این کمپین کلاهبرداری که چند هفته پیش شروع شده، سعی دارد در کنار ویدئوی دیپ فیک ثروتمندترین فرد دنیا از چهره‌های برجسته دیگری مثل «کیتی وود»، «برد گارلینگ‌هاوس»، «مایکل سیلور» و «چارلز هاسکینسون» برای اهداف خود استفاده کند.

کلاهبرداران در این ویدئوها با استفاده از هوش مصنوعی از ویدئوهای قبلی این افراد استفاده کرده و با تغییر حرکت لب‌های آن‌ها، حرف‌های خود را بیان می‌کنند. در ویدئویی که در ادامه می‌بینید، کلاهبرداران از ماسک برای تبلیغ BitVex بهره می‌جویند و مدعی می‌شوند که او ۵۰ میلیون دلار روی این پلتفرم سرمایه‌گذاری کرده است.

از کجا می‌دانیم این ویدئو دیپ فیک است؟ اگر دقیق‌تر به این ویدئو نگاه کنید، می‌توانید متوجه مصنوعی بودن آن در ناحیه لب‌ها بشوید. به‌علاوه، چند سرخ دیگر به ما نشان می‌دهد که این کمپین تبلیغاتی کلاهبرداری است. برای مثال، بسیاری از کانال‌های یوتیوبی که به تبلیغ این پلتفرم پرداخته‌اند، در چند وقت اخیر هک شده‌اند تا این کمپین را برگزار کنند. برای مثال، یک کانال یوتیوب گیمنگ‌گ عربی ناگهان شروع به آپلود ویدئوهای تبلیغاتی برای BitVex کرده است.

کاربران برای استفاده از این سرویس باید در وبسایت bitvex.org یا bitvex.net ثبت نام کنند. پس از ورود به اکانت، با گزینه‌هایی برای واریز یا برداشت پول مواجه می‌شوید و مثل همه کلاهبردارهای رمزارزی می‌توانند جدیدترین برداشتهای را ببینند تا اعتماد بیشتری به این سایت پیدا کنند. منتها این برداشتهای به‌صورت جعلی از طریق یک برنامه جاوا اسکریپت ساخته شده و به‌طور تصادفی با هر به‌روزرسانی صفحه این اطلاعات را تغییر می‌دهد.

خوشبختانه بررسی‌ها نشان می‌دهد که این کمپین چندان موفق نبوده و تاکنون فقط ۱۷۰۰ دلار کلاهبرداری کرده است. با این حال، از آنجا که آدرس کیف پول‌ها عوض می‌شوند، این احتمال وجود دارد که رقم نهایی بیشتر از این مقدار باشد.

دیپ فیک چیست  
یپ فیک، نام تکنیک جدیدی بر مبنای هوش مصنوعی است که به‌واسطه‌ی آن تصاویر و ویدئوهای دروغین واقع‌گرایانه درست می‌شود؛ موضوعی که اخیراً بسیاری را وحشت‌زده کرده است.

ماه نوامبر سال ۲۰۲۰ میلادی است و درست چندروز تا آغاز رأی‌گیری انتخابات ریاست‌جمهوری ایالات متحده آمریکا فاصله داریم. مردم، خود را برای شرکت در انتخابات آماده می‌کنند که به‌ناگهان ویدئویی عجیب و بهت‌آور در سراسر اینترنت منتشر می‌شود. همه در نهایت بهت و حیرت، نامزد پرسیروودا و احتمالاً محبوبشان را مشاهده می‌کنند که از تشخیص سرطان بدخیم توسط پزشکانش خبر می‌دهد؛ «من برای رهبری بیش‌از اندازه ناتوان و بیمار هستم؛ لطفاً به من رأی ندهید».

هیچ‌کس نمی‌داند که چه بلایی بر سر آینده کشور خواهد آمد. درحالی‌که گمانه‌زنی‌ها درباره بیماری آقای رئیس‌جمهور احتمالی شروع شده، خبری دیگر در رسانه‌های اجتماعی مثل تپس صدا می‌کند که به‌مراتب از خبر پیشین شوکه‌کننده‌تر است.

ماشین بازی

نسل جدید هیوندای سوناتا ساخته نخواهد شد



یکی از پرفروش‌ترین و قدیمی‌ترین خودروهای تولیدی هیوندای، با توقف عرضه و عدم طراحی نسل جای‌گزین مواجه خواهد شد. بنابر اطلاعات موجود، تقاضا برای مدل فعلی سوناتا کمتر از پیش‌بینی‌ها بوده؛ ضمن اینکه شرکت سازنده نیز علاقه‌مند تولید نسخه‌ی برقی دوگانه‌سوز LPG دارد.

اولین نسل هیوندای سوناتا سال ۱۹۸۵ رونمایی شد. هدف از تولید این خودرو، پاسخ به نیاز بازار داخلی کره جنوبی بود؛ اما از نسل دوم، رقابت با سدان‌های خانوادگی ساخت ژاپن مثل تویوتا کرولا (کمری

از سال ۲۰۴۰، فقط مدل‌های تمام برقی تولید کند و از هم‌اکنون، توسعه‌ی پیش‌رانه‌های بنزینی را متوقف کرده است. شرکت هیوندای در یک بیانیه‌ی رسمی، طراحی و ساخت نسل نهم سوناتا به نام پروژه‌ی D۸۹ را منتفی دانست.

پانوجه به کاهش تقاضا برای سوناتا در سال‌های اخیر، تولید نسل نهم برای سال ۲۰۲۵ پیش‌بینی شده بود. این خودرو برای بازار کره جنوبی، قدیمی‌ترین مدل در حال تولید هیوندای محسوب می‌شود؛ درحالی‌که النترا (اوانته) در بازار خارج از کره، سابقه‌ی بیشتری نسبت به سوناتا دارد.

فروش بالا در آمریکا، یکی از مهم‌ترین اهداف مورد توجه هیوندای برای سوناتا بود؛ اما این خودرو هرگز نتوانست تهدیدی برای تویوتا کمری و هوندا آکورد باشد. بیشترین فروش سوناتا در آمریکا، با تعداد ۲۱۷ هزار دستگاه سال ۲۰۱۴ ثبت شد؛ درحالی‌که سال ۲۰۲۱ مجموع خرید سوناتا در آمریکا ۸۳،۴۳۴ دستگاه بود.

از سویی دیگر، هیوندای آیونیک فایو در کلاس‌هاج یک تمام برقی، به موفقیت تجاری رسیده است. شرکت سازنده به زودی مدل‌های جدید را با نام آیونیک ۶ و آیونیک ۷ در کلاس سدان معرفی خواهد کرد. همچنین، نسخه‌ی فیس‌لیفت سوناتا اواخر سال جاری رونمایی خواهد شد؛ درحالی‌که زمان توقف تولید این خودرو هنوز مشخص نیست.

نسل دوم هیوندای سوناتا، در اوایل دهه هفتاد وارد کشور شد. این نسل از هیوندای سوناتا که با کد اتاق Y۲ شناخته می‌شود، از پلتفرم میتسوبیشی گالاتت استفاده می‌کرد و با پیش‌رانه ۲.۴ لیتری به بازار عرضه شد.

نسل پنجم هیوندای سوناتا در سال ۲۰۰۶ میلادی (حوالی سال ۱۳۸۴ شمسی) با کد اتاق NF به بازار ایران عرضه شد. در واقع این نسل، اولین نسل سوناتا بود که به صورت انبوه به بازار ایران عرضه شد. این خودرو در ایران از دو پیش‌رانه ۲.۴ لیتری ۴ سیلندر ۱۶۲ اسب بخاری و ۳.۳ لیتری ۶ سیلندر ۲۳۵ اسب بخاری (پیش‌رانه مشترک با هیوندای آژرا TG) بهره می‌برد که نمونه ۴ سیلندر با دو گیربکس ۵ دنده اتوماتیک و ۵ دنده دستی عرضه شد و نمونه ۶ سیلندر فقط با گیربکس ۵ دنده اتوماتیک به بازار راه یافت. این نسل از هیوندای سوناتا دارای ۴ ستاره ایمنی از موسسه euroncap است.

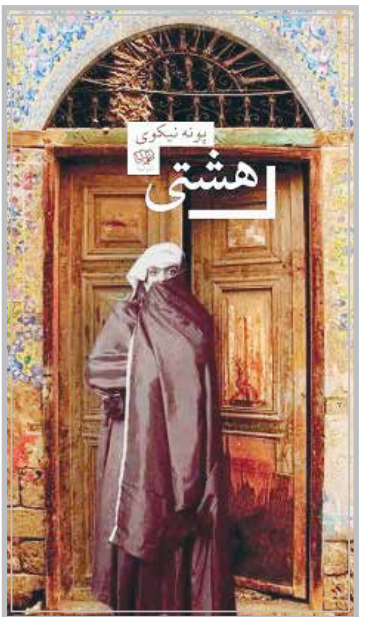
برگزاری «جشنواره بین‌المللی زبان فارسی دهخدا»



«جشنواره بین‌المللی آموزش زبان فارسی دهخدا» در خردادماه ۱۴۰۱ برگزار ایسنا به نقل از مؤسسه لغت‌نامه دهخدا و مرکز بین‌المللی آموزش زبان فارسی دانشگاه تهران، ضیایگ قاسمی، دبیر اجرایی این جشنواره گفت: مؤسسه دهخدا به عنوان نخستین مرکز دانشگاهی آموزش زبان فارسی به غیرفارسی‌زبانان تصمیم گرفت با اهدافی چون حفظ و تقویت زبان فارسی به عنوان یک میراث فرهنگی ماندگار، گسترش زبان فارسی و کمک به آموزش بیشتر آن در بین غیرفارسی‌زبانان و حفظ تعامل مستمر با فارسی‌آموزان، این جشنواره را برنامه‌ریزی و برگزار کند. این جشنواره قرار است با محوریت آموزش زبان فارسی و به صورت مستمر و سالیانه و در قالب یک رویداد مسابقه‌ای، با همکاری دانشگاه‌ها و مراکز بین‌المللی برگزار شود. او اضافه کرد: شورای علمی این جشنواره با رویکرد بین‌المللی و استفاده از توان علمی استادان و صاحب نظران این حوزه و با حضور محمود بی‌جن‌خان، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران (رئیس جشنواره)، هادی ویسی، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران (دبیر علمی جشنواره)، میر منصور ثروت، استاد بازنشسته دانشگاه شهید

ویترین

داستان «هشتی» منتشر شد



رشت - داستان بلند «هشتی» به نویسندگی «پونه نیکوی» منتشر و وارد بازار کتاب شد. به گزارش مهر، «هشتی» عنوان داستان بلندی است که به تازگی به قلم «پونه نیکوی» بانوی نویسنده و شاعر گیلانی و به همت انتشارات «البیما» منتشر و روانه بازار کتاب ایران شده است.

«هشتی» حکایت عشق و زندگی است که در بستری از تاریخ چند نسل دور ایران، مخاطبان را با خویش همراه می‌سازد. نیکوی در گفت‌وگو با مهر اظهار کرد: داستان این کتاب با رویدادهای دهه ۳۰، ۴۰ و ۵۰ در ایران گره خورده و روایتش با چاپ کتاب «سر» می‌گذارد به جنگل»، «۶۴۰ روز تنهایی»، «طره» و همچنین کسب افتخارات متعدد نظیر کسب رتبه نخست جشنواره کتاب سال جوان انقلاب، رتبه نخست جشنواره پانزدهمین کتاب سال دفاع مقدس و جایزه کتاب گام اول در حوزه شعر برای کتاب «انار سبز، زیتون سرخ»، «سر می‌گذارد به جنگل»، «۶۴۰ روز تنهایی»، «طره» و همچنین کسب افتخارات متعدد نظیر کسب رتبه نخست جشنواره کتاب سال جوان انقلاب، رتبه نخست جشنواره پانزدهمین کتاب سال دفاع مقدس و جایزه کتاب گام اول در حوزه شعر برای کتاب «انار سبز، زیتون سرخ» در سال ۱۳۹۰ و همچنین برگزیده جایزه کتاب جشنواره پروین در سال ۹۴ به چشم می‌خورد.