



سبک زندگی

تهدیدهایی برای سلامت مردان

معمولا مردان به دلیل تفاوت در سبک زندگی کمتر به سلامت خود توجه می‌کنند و همین باعث می‌شود نسبت به خانم‌ها بیشتر با مشکلات سلامتی روبه‌رو باشند. در ادامه به معرفی بیماری‌هایی می‌پردازیم که مردان را بیشتر درگیر می‌کند و تهدیدی برای سلامتشان به شمار می‌آید.

بیماری قلبی، بسیاری از مردان به دلیل بیماری‌های قلبی می‌میرند. رعایت بعضی نکات مثل داشتن رژیم غذایی متعادل حاوی میوه و سبزیجات، ترک سیگار، ورزش کردن، کاهش استرس و مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک سبب سلامت قلب می‌شود. همچنین ارزیابی‌های منظم شامل بررسی فشار خون و کلسترول به شناسایی زودهنگام مشکلات قلبی کمک می‌کند.



سرطان پروستات

سرطان پروستات یک بیماری مختص مردان است و با بالا رفتن سن، آنان مستعد ابتلا به این بیماری می‌شوند. کارشناسان می‌گویند از هر شش مرد یک نفر به این بیماری دچار می‌شود. از هر ۳۵ نفر مبتلا فقط یک نفر جان خود را از دست می‌دهد. این سرطان رشد کند می‌کند و احتمال گسترش آن کم است.

دیابت

دیابت یکی از بیماری‌های تهدیدکننده سلامت مردان است و معمولا به صورت پنهانی و بدون علامت شروع می‌شود. فعالیت‌های ورزشی همراه با تغذیه سالم می‌تواند از بروز دیابت جلوگیری کند. کاهش وزن و انجام فعالیت‌های فیزیکی به مدت ۳۰ دقیقه در روز در مردانی که دچار افزایش وزن یا چاقی هستند، شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیش از ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

آسم

آسم سلامت مردان، به‌خصوص پسران ۵ تا ۱۴ سال را تهدید می‌کند. اگر پسر شما علائمی مثل دشواری تنفس، تنگی نفس یا خس خس سینه دارد، برای بررسی ابتلا به آسم به پزشک مراجعه کنید.

کوپید ۱۹

تحقیقات تجربی و آمارها نشان می‌دهد که کوپید ۱۹ به مردان بیشتر آسیب می‌زند. بر اساس این تحقیقات، میزان بستری شدن و مرگ ناشی از این بیماری در مردان بیشتر از زنان است. بنابراین مردان با جدیت بیشتری باید دوزهای یادآور کوپید را دریافت کنند.

سرطان ریه

سرطان ریه قبل از این که علامتی ایجاد کند، گسترش می‌یابد. زمانی هم که علائم این بیماری مشخص می‌شود، اغلب در مرحله پیشرفته قرار دارد. مردان به دلیل مصرف بیشتر دخانیات نسبت به خانم‌ها بیشتر در معرض این بیماری هستند.

بیماری کبد

کبد به ما در هضم غذا و جذب مواد مغذی کمک می‌کند و موجب دفع مواد سمی از بدن می‌شود. سیروز کبدی، هپاتیت ویروسی، بیماری ژنتیکی یا خودایمنی کبد، سرطان مجرای صفراوی و سرطان کبد جزو بیماری‌های کبدی هستند که مردان را بیشتر از زنان درگیر می‌کنند.

اچ‌آی‌وی و ایدز

شاید برخی مردان دچار ویروس اچ‌آی‌وی شده، اما از این موضوع بی‌خبر باشند؛ چراکه برخی علائم اولیه این بیماری مثل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا است. طبق گزارشی که در سال ۲۰۱۰ منتشر شد، مردان ۷۶ درصد از جمعیت مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی را تشکیل می‌دهند.

سرطان پوست

بر اساس آمار بنیاد سرطان پوست، مردان دو سوم مرگ و میر ملانوما در سال ۲۰۱۳ را داشته‌اند که این رقم بیش از دو برابر آمار مرگ و میر در زنان است. پوشاندن دست‌ها از نور مستقیم آفتاب، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب هنگام خروج از منزل می‌تواند فرد را در برابر سرطان پوست محافظت کند. همچنین خودداری از قرار گرفتن در معرض منابع اشعه ماوراء بنفش مانند تخت‌های برنزه یا آفتاب، خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد.

ابتکار
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 - ۸۸۹۴۶۰۹
فکس: ۸۸۹۷۵۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
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: ۸۸۲۶۴۶۶ - ۸۸۲۶۴۶۷ - ۹۱۳۲۷۱۷۵
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۰۶۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه ۱۴ دی ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۷۸
۱۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴ - ۴ ژانویه ۲۰۲۳
اذان صبح ۵:۴۵
اذان ظهر ۱۲:۰۹
اذان مغرب ۱۷:۲۴

«اب» تکرار

حداقل یک مدل آیفون ۱۵ ممکن است شاهد کاهش قیمت باشد

بر اساس گفته‌ها، قیمت آیفون ۱۵ پلاس کمتر از آیفون ۱۴ پلاس خواهد بود. اخیرا یک افشاگر معروف کره‌ای، خبرهای هیجان‌انگیزی را در مورد سری آیفون ۱۵ منتشر کرده است. به نقل از گزارش رسانه Mac World، این افشاگر مدعی شده حداقل یک مدل از خانواده آیفون ۱۵ می‌تواند در مقایسه با سری آیفون ۱۴، دچار کاهش قیمت شود. همچنین این خبر احتمالی در حالی منتشر شده که اپل همچنان با کاهش فروش آیفون ۱۴ پلاس مواجه است. همانطور که وبسایت Mac World نیز به درستی به آن اشاره کرده، اپل از سال‌ها قبل عرضه آیفون را برنامه‌ریزی می‌کند. این استراتژی طولانی مدت به این معنی است که با وجود نمایش ضعیف آیفون ۱۴ پلاس، آیفون ۱۵ پلاس لغو نخواهد شد. اما در عوض، یک شگفتی در قیمت آن ایجاد خواهد شد. اما با این حال، کاهش قیمت متاسفانه فقط برای آیفون ۱۵ و آیفون ۱۵ پلاس خواهد بود و آیفون ۱۵ پرو و آیفون ۱۵ پرو مکس (شاید آیفون ۱۵ اولترا) دستخوش تغییر قیمتی حداقل از نظر کاهش نخواهند شد. وضعیت سخت و تصمیم‌گیری سخت‌تر آیفون ۱۴ و آیفون ۱۴ پلاس به ترتیب با قیمت ۷۹۹ دلار و ۸۹۹ دلار به فروش می‌روند. آیفون ۱۴ پلاس اکنون جایگزین آیفون مینی شده است. دستگاهی که برچسب قیمتی ۶۹۹ دلاری داشت. افشاگر کره‌ای گفته با وجود مشکلات آیفون ۱۴ پلاس، احتمال زیاد اپل قیمت آیفون ۱۵ پلاس را کاهش دهد. اما با این حال، شرایط ممکن است مجددا تغییر کند. به عنوان مثال، اپل می‌تواند با اعلام نتایج درخشان سه ماهه اول سال مالی ۲۰۲۳ برای سری آیفون ۱۴، کاهش قیمت آیفون ۱۵ پلاس را کمتر ضروری کند. همانطور که می‌دانید، اپل شرکتی نیست که از کاهش قیمت برای محبوب‌ترین محصولات خود استقبال کند. همچنین مهم است بدانید که این موضوع تنها یک شایعه است و نباید با قطعیت بگوییم قیمت آیفون ۱۵ پلاس کاهش پیدا خواهد کرد. صرف نظر از این موضوع، نسل بعدی آیفون‌ها تا سپتامبر ۲۰۲۳ (مصادف با شهریور ۱۴۰۲) معرفی نخواهند شد. بنابراین اپل فرصت زیادی برای تصمیم‌گیری در مورد تغییر قیمت آیفون ۱۵ پلاس خواهد داشت. مجموعه فعلی آیفون‌های اپل اکنون شامل آیفون ۱۴، آیفون ۱۴ پلاس، آیفون ۱۴ پرو، آیفون ۱۴ پرو مکس و نسل سوم آیفون SE است. همچنین اپل در کنار این‌ها، اکنون آیفون ۱۳، آیفون ۱۳ مینی و آیفون ۱۲ را به فروش می‌رساند.

ماشین بازی

قیمت ۳۳۳۳ هزار دلار برای شاسی بلند بی ام و XM در چین!



تعارف‌های مخصوص خودروهای وارداتی در چین، هزینه خرید بی‌ام‌و XM مدل ۲۰۲۳ را به ۳۳۳۳٫۴۰۰ دلار رسانده است. جدای از قیمت کارخانه‌ای بالا، مواردی همچون مالیات‌های کشورهای مختلف نیز به قیمت XM اضافه می‌شود و همه این موارد دست به دست هم می‌دهند تا خودروی خاص M قیمتی نجومی پیدا کند! این شاسی‌بلند پلاگین هیبریدی به‌صورت رسمی در چین عرضه شده و قیمت آن ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار یوان اعلام شده است که معادل ۳۳۳۳٫۴۰۰ دلار آمریکا خواهد بود!

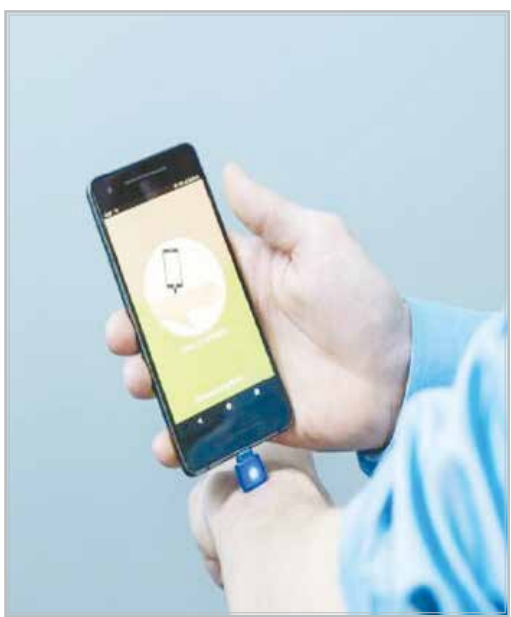
اگرچه بی‌ام‌و خودروهای زیادی در چین از جمله سری ۳ تمام برقی با نام i۳ را می‌سازد اما XM جزو این خودروها نیست و به همین خاطر مشمول مالیات و تعرفه‌های وارداتی می‌شود. البته این تعرفه‌ها در جولای ۲۰۱۸ از ۲۵ به ۱۵ درصد کاهش یافته‌اند اما هنوز هم تأثیر زیادی روی قیمت بی‌ام‌و XM مدل ۲۰۲۳ می‌گذارند. این قدربلند احساس‌برانگیز از کارولینای جنوبی و کارخانه اسپارتان‌بورگ راهی کشور چین می‌شود.

هنوز خبری درباره عرضه یا عدم عرضه مدل گران‌تر لیبِل رد از XM در چین منتشر نشده است. همان‌طور که می‌دانید XM لیبِل رد از قدرت ۷۴۸ اسب بخار و گشتاور ۱۰۰۰ نیوتون متر سود می‌برد و اواخر سال جاری میلادی در آمریکا و اروپا عرضه خواهد شد. نسخه استاندارد XM در حالت برقی شعاع حرکتی ۷۸ کیلومتری دارد که این مسافت به مدد استفاده از باتری ۷۵.۷ کیلووات ساعتی طی خواهد شد.

بی‌ام‌و XM مدل ۲۰۲۳ تنها خودروی جدید M در چین نیست زیرا G۷M۲ جدید نیز در پرجمعیت‌ترین کشور دنیا عرضه می‌شود. این خودرو هم در مکزیک و کارخانه سن لوئیس پاتوسی تولید می‌شود و قیمت معادل ۸۶۸۰۰ دلار دارد. از دیگر خودروهای بی‌ام‌و که راهی بازار چین می‌شوند می‌توان به iX/iX۱ طویل با کد کارخانه‌ای U۱۲ و سری ۵ کد G۶A اشاره کرد که اولی در ماه‌های آینده و دومی اوایل سال ۲۰۲۴ از راه خواهند رسید. چین تنها کشوری است که بی‌ام‌و i۳ سدان در آن عرضه می‌شود اما شاید در آینده و با عرضه i۳ جدید با پلتفرم Neue Klasse در بازارهای جهانی این وضعیت تغییر کند.

تازه‌های علمی

ابداع یک دستگاه موبایلی برای درمان گزش حشرات!



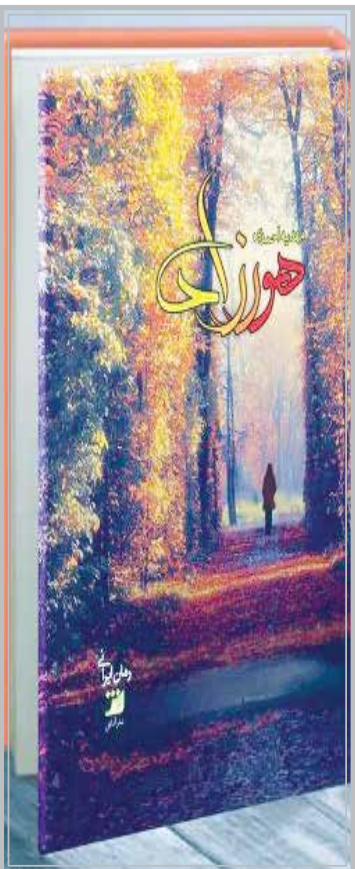
استفاده از باتری دارند، heat it به اندازه کافی کوچک است تا به جاکلیدی شما متصل شود و به هر کجا که می‌روید آن را با خود ببرید. نکته مهم این است که شما هیچ پولی را برای خرید باتری برای heat it هدر نخواهید داد و مسائل زیست محیطی در مورد آن وجود ندارد و همچنین هیچ‌گونه مواد شیمیایی بدی را روی پوست شما قرار نمی‌دهد. عدم نیاز به باتری، این دستگاه را قادر می‌سازد تا در ابعاد کوچک ساخته شود. این دستگاه با طول چهار سانتی‌متر، عرض دو سانتی‌متر و ضخامت تنها هشت میلی‌متری به راحتی روی یک جاکلیدی قرار می‌گیرد. به گفته شرکت سازنده آن موسوم به Kamedi GmbH، این دستگاه به بهترین شیوه برای درمان نیش پشه، زنبور و سایر حشرات قابل استفاده است. نیش حشرات با تزریق سم به بدن انسان موجب ترشح هیستامین در انسان می‌شود. این در حالی است که با اعمال سریع گرما می‌توان آزادسازی هیستامین‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش داد و در عین حال به عنوان یک ضد تحریک روی سلول‌های عصبی عمل می‌کند.

به نظر می‌رسد برای اولین بار یک گجت کوچک برای گوشی هوشمند به منظور درمان گزش و نیش حشرات ساخته شده است و تنها با کمی گرما از درگاه شارژ گوشی هوشمند شما می‌تواند این کار را انجام دهد. به گزارش ایستا، دفعه بعد که مورچه‌های روی قورک پایتان آمد یا پشه‌ای روی گردنتان نشست، دست خود را به سمت گوشی هوشمند خود دراز کنید. دستگاه جدیدی وجود دارد که به نام «heat it» به معنی گرم کن شناخته می‌شود که همانطور که از نامش پیداست، از گرما برای درمان انواع نیش حشرات استف اده می‌کند. این دستگاه که به اندازه یک درگاه OTG یا یک فلش مموری کوچک است، می‌تواند به اکثر گوشی‌های هوشمند وصل شود و یک کابل لاینِتینگ برای گوشی‌های آیفون و یک کابل USB-C برای گوشی‌های اندروید در جعبه آن وجود دارد و وزن آن تنها سه گرم است. این دستگاه با استفاده از گرما از مشکلات دستگاه‌های مشابهی که از فناوری خنک‌کننده استفاده می‌کنند، جلوگیری می‌کند. سازنده این دستگاه قبل از معرفی آن در نمایشگاه CES گفت: برخلاف سایر دستگاه‌های مبتنی بر هیپوترمی (سرمازدگی) که نیاز به



ویترین

رمان ایرانی «هورزاد» منتشر شد



رمان «هورزاد» نوشته مهدیه احمدی توسط نشر آدانش منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، رمان «هورزاد» نوشته مهدیه احمدی توسط نشر آدانش منتشر و روانه بازار نشر شده است. نویسنده سی و یک ساله این‌رمان، علاوه بر حسابداری در حیطه نویسندگی هم فعالیت می‌کند و این رمان دومین اثر چاپی اوست. «هورزاد» قصه دختری دامپزشک است که پدر او برای امنیت دخترش و حفظ جان او در تلاش است تا هورزاد را مجاب کند به خارج از ایران مهاجرت کند که هورزاد برخلاف میل پدرش راضی به این کار نیست. هورزاد ترس از وابستگی دارد و به خاطر همین موضوع از عشق دوری می‌کند. در جشن تولد دوستش با شخصی آشنا می‌شود که احساساتش را قلقلک می‌دهد. هورزاد در تلاش برای انکار حس درونی خود به او است که ترس از وابستگی در دور کردنش از عشق او را همراهی می‌کند. برادرانه‌های هامون برای خواهرش حس ناب حمایت را القا می‌کند. اتفاقاتی که در زندگی هورزاد می‌افتد که زندگی او را دستخوش تغییراتی می‌کند، گاهی غم و گاهی لیخنند را میهمان روزگارش می‌کند. هورزاد در زندگی با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌شود. داستان هورزاد قصه این چالش‌هاست. این کتاب با ۲۸۰ صفحه و قیمت ۱۴۰ هزار تومان منتشر شده است.