ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۵۵
۹ شوال ۱۴۴۴- ۳۰ آوریل ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

استفاده از دهان شویه بعد از مسواک زدن ممنوع

استفاده از دهان‌شویه نکات مهمی دارد؛ از جمله این‌که غرغره آن بعد از مسواک‌زدن می‌تواند برای دندان‌ها مضر باشد.

اگر از آن دسته افرادی هستید که بلافاصله بعد از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن از محلول دهان‌شویه هم استفاده می‌کنید، بهتر است این عادت را کنار بگذارید.

یک دندان‌پزشک انگلیسی می‌گوید: استفاده از دهان‌شویه بلافاصله پس از مسواک زدن، فواید خمیردندان را از بین می برد و می‌تواند به پوسیدگی دندان منجر شود، این دندان‌پزشک توضیح می‌دهد که شست‌وشوی دهان با دهان‌شویه بلافاصله پس از مسواک زدن، می‌تواند برخی از محافظت‌هایی را که خمیردندان برای دندان ایجاد می‌کند، از بین ببرد. البته استفاده از دهان‌شویه نکات دیگری هم دارد که در ادامه مطلب به آن می‌پردازیم.

دهان‌شویه لایه محافظتی خمیردندان را از بین می‌برد

دکتر پترسون می‌گوید: «خمیردندان حاوی مقداری فلور، یک ماده معدنی طبیعی است که از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. دهان‌شویه‌ها نسبت به خمیردندان میزان بسیار کمتری فلور دارند که برای محافظت از دندان‌ها در برابر مواد قندی، کافی نیست. وقتی بلافاصله پس از مسواک زدن از دهان‌شویه استفاده می‌کنید، فلور با غلظت پایین‌ترِ دهان‌شویه، لایه محافظتی را که توسط فلوراید با غلظت بالاترِ خمیردندان ایجادشده بود ، می شوید و از بین می‌برد». پس بهتر است مواقعی که بعد از غذا یا میان‌وعده، امکان مسواک زدن نداریم از دهان‌شویه استفاده کنیم.

طریقه مصرف دهان شویه به بهترین شکل ممکن

انتخاب محلول مناسب

انواع محلول‌های حاوی فلوراید از ایجاد حفره در دندان جلوگیری می‌کنند. برای کم کردن استفاده از مواد شیمیایی و رنگ‌ها، می‌توانید از انواع محلول‌های گیاهی استفاده کنید.

میزان استفاده مؤثر از دهان شویه

در این مرحله با توجه به برچسب پشت بطری، مقدار مناسبی از محلول را در ظرف مد نظر بریزید. به طور معمول این مقدار حدود۲۰ میلی‌لیتر است اما در انواع فلورایدی آن ۱۰ میلی‌لیتر.

دهان شویه را در دهان خود بریزید

در روش صحیح استفاده از دهان شویه میزان تعیین شده را یک مرتبه در دهان خود بریزید. نفس خود را چند ثانیه حبس کنید و دهان خود را کاملا ببندید و مواظب باشید مایع بیرون نریزد. از بلعیدن مایع جدا پرهیز کنید، زیرا ممکن است مواد شیمیایی موجود در آن موجب ایجاد مشکلات گوارشی شدید و ناخواسته ای شود.

غرغره کردن دهان‌شویه

مایع را به مدت ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه در دهان خود نگه دارید و بچرخانید. برای عمل کردن طبق روش صحیح استفاده از دهان شویه، مایع را دور تمام دندان های تان بچرخانید. به دندان‌های عقبی هم مثل دندان‌های جلویی اهمیت بدهید. غرغره کردن زیر زبان و اطراف آن را هم فراموش نکنید تا تمام دهان به مایع دهان شویه آغشته شود.

عکس‌نوشت

لنج سازی در بوشهر

عکس: افسانه جعفری / ایرنا

ماشین بازی

نیسان ماکسیما سال ۲۰۲۵ در قالب سدانی برقی بازخواهد گشت

هرچند تا پایان امسال تولید ماکسیمای بنزینی پایان خواهد یافت اما جانشین الکتریکی آن در سال ۲۰۲۵ روی خط تولید خواهد رفت.

چند وقت پیش نیسان رسماً اعلام کرد که در پایان سال جاری به تولید سدان ماکسیما پایان می‌دهد ولی برای دیدن جانشین الکتریکی این خودرو نیازی نیست زیاد منتظر بمانیم زیرا انتظار می‌رود ماکسیمای الکتریکی سال ۲۰۲۵ معرفی شود. پیش‌بینی می‌شود این خودرو برخی از ویژگی‌های کانسپت IMs سال ۲۰۱۹ را قرض بگیرد یعنی خودرویی که نیسان آن را یک سدان اسپرت بلندقامت توصیف کرده بود. این توصیف بسیار به تویوتا کراون نزدیک است.

توسعهٔ جانشین ماکسیما نشان می‌دهد که نیسان همچنان به سدان‌ها متعهد است حتی با وجودی که اکثر خودروسازان از این کلاس خارج شده و روی شاسی‌بلندها تمرکز کرده‌اند. قرار دادن یک سدان الکتریکی آینده‌نگر در صدر سبد محصولات نیسان این تصور را ایجاد می‌کند که شرکت ژاپنی قصد ندارد فعلاً از سدان‌ها دست بکشد. ماکسیما الکتریکی روی پلت‌فرم CMF-EV ساخته خواهد شد که در کراس‌اوور آریا به کار رفته و به‌طور مشترک توسط رنو و میتسوبیشی هم استفاده می‌شود. این پلت‌فرم تا سال ۲۰۳۰ زیربنای بیش از ۱۲ خودروی الکتریکی خواهد بود.

ازآنجایی‌که نسخهٔ پایهٔ آریا ۲۰۱۴ اسب بخار قدرت و ۳۰۰ نیوتن متر گشتاور دارد، عجیب نخواهد بود اگر نسخهٔ پایهٔ ماکسیما هم چنین مشخصاتی داشته باشد. بااین‌حال، چون قرار است ماکسیما سدان اسپرتی باشد، می‌توان انتظار دیدن مشخصات کانسپت IMs یعنی ۴۸۳ اسب بخار قدرت و ۸۰۰ نیوتن متر گشتاور را هم در آن داشت. قرار است تولید این سدان الکتریکی ژاپنی سال ۲۰۲۵ در می‌سی‌سی‌پی آغاز شود. قیمت پایهٔ ماکسیما الکتریکی باید نزدیک به آریا باشد که از حدود ۴۵ هزار دلار شروع می‌شود. ازجملهٔ رقبای این ماشین در بازار هم می‌توان به ب‌ام‌و i۴، هیوندای آیونیک ۶ و تسلا مدل ۳ اشاره کرد. گفتنی است نیسان ماکسیمای کلاس متوسط از سال ۱۳۸۰ تا سال ۱۳۹۱ در ایران توسط پارس خودرو مونتاژ شد در آن زمان ماکسیما یکی از بهترین و لوکس‌ترین و پرقدرت‌ترین خودروهای موجود در ایران شناخته می‌شد و هم‌اکنون نیز ماکسیما محبوبیت خود را بین طرفداران خویش در ایران حفظ کرده‌است. ماکسیما در دونسخه دنده ای و اتوماتیک به بازار عرضه شد که از لحاظ سطح تجهیزات و امکانات تفاوتی با یکدیگر ندارند.

مدل مونتاژشده در ایران از آپشنهای فراوانی برخوردار نبود چرا که پارس خودرو امکاناتی مثل سانروف و گرمکن صندلی را از لیست تجهیزات نیسان ماکسیما حذف کرده است و علاوه بر آن مصرف سوخت بالایی داشت اما علی‌رغم همه این موارد بازهم طرفداران خاص خود را داشته و دارد.

نیسان ماکسیمای عرضه شده در ایران دارای موتور شش سیلندر سه لیتری است که ۲۲۷ اسب بخار قدرت دارد. شتاب صفر تا صد این خودرو در نسخه اتوماتیک ۹٫۷ ثانیه و در نسخه دستی ۸٫۶ ثانیه بود.

ویترین

رمان منتشرنشده مارکز به بازار می‌آید

رمانی از گابریل گراسیا مارکز که تاکنون منتشر نشده سال آینده به بازار کتاب می‌آید.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ال پایس، وارثان گابریل گارسیا مارکز تصمیم گرفته‌اند کتابی را با عنوان «در ماه آگوست می‌بینمت» که نوشته وی است و تا کنون منتشر نشده به بازار بفرستند. نویسنده برنده جایزه نوبل تا وقتی زنده بود موفق نشد این رمان را بازنویسی نهایی کند و در حالی که آن را در ۱۵۰ صفحه نوشته بود از دنیا رفت. وارثان مارکز قصد دارند بهار سال آینده و در دهمین سالگرد درگذشت وی این کتاب را منتشر کنند. این دست نوشته ۱۵۰ صفحه‌ای مانند دیگر نوشته‌های وی پس از درگذشتش به مرکز هری رانسون دانشگاه تگزاس سپرده شد. این متن اکنون توسط ناشر همیشگی آثار مارکز یعنی پنگوئن رندوم هاوس در همه کشورهای اسپانیایی زبان به جز مکزیک منتشر می‌شود. این رمان از ۵ داستان کوتاه که در ظاهر بسته و مستقل هستند تشکیل شده که در مجموع یک داستان واحد را تشکیل می‌دهند و شخصیت اصلی آن آنا ناگدالنا باخ، بانویی با فرهنگ و هنوز زیباست که در آستانه پیری هر سال ۱۶ آگوست به شهر کوچکی سفر می‌کند تا مادرش را ببیند که در گورستان فقرا به خاک سپرده شده است.

اولین بار سال ۱۹۹۹ از وجود چنین اثری خبری منتشر شد و این زمانی بود که نویسنده یکی از این داستان‌ها را در مادرید روخوانی کرد و آن را به عنوان یک قطعه و نقطه شروعی بر رمانی متشکل از ۵ داستان معرفی کرد. مارکز آن زمان ۷۲ ساله بود و تازه بر سرطان غلبه کرده بود. این داستان چنین آغاز شده بود: او ۱۶ آگوست با کشتی و سفری ۳ ساعته به جزیره بازگشت. یک پیراهن چهارخانه، شلوار جین، کفش‌های پاشنه کوتاه ساده و بی جوراب پوشیده بود و یک چتر ساتن و یک کیف ساحلی به عنوان تنها چمدانش در دست داشت. در صف تاکسی‌های اسکله مستقیم به سراغ یک مدل قدیمی رفت و راننده مثل یک آشنای قدیمی با او حال و احوال کرد و او در شهر فقیر، با خانه‌های خشتی و سقف‌هایی پوشیده از نخل تلخ، از خیابان‌های پوشیده از شن سفید در موازات دریای سوزان گذر کرد. نسخه‌ای از یکی از این داستان‌ها ۲۵ ماه می ۲۰۰۳ در ال پایس منتشر شد.

شناسه آگهی : ۱۴۸۶۳۴۸

جناب آقای دکتر حسن میرنژاد
عضو محترم هیات علمی دانشگاه تهران فرزند عبداله

نظر به اینکه پرونده اتهام جنابعالی، با موضوع ترک خدمت و غیبت غیرموجه (مصداق بند یک از ماده ۷ قانون مقررات انتظامی اعضای هیات علمی) در هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات انتظامی اعضای هیأت علمی دانشگاه تهران تحت رسیدگی می‌باشد، لذا مراتب از طریق درج آگهی به شما ابلاغ می‌گردد تا حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر این آگهی، لایحه دفاعیه، اسناد و مدارک خود را به آدرس مدیریت منابع نیروی انسانی دانشگاه تهران واقع در خیابان انقلاب نبش خیابان ۱۶ آذر طبقه اول سازمان مرکزی ارسال نمایید. بدیهی است پس از مهلت مقرر، مطابق قانون مقررات انتظامی هیات علمی دانشگاهها و موسسات آموزش عالی و تحقیقاتی کشور مصوب ۶۴/۱۲/۲۲ مجلس شورای اسلامی رسیدگی و اتخاذ تصمیم خواهد شد.

م الف ۳۴۳

مدیریت منابع انسانی دانشگاه تهران

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی
به شماره ۲۱۵/۵۲۷۶۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

وزارت نیرو
شرکت آب و فاضلاب شیراز

شرکت آب و فاضلاب شیراز در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه تعویض خطوط انتقال فاضلاب محدوده بلوار مدرس، خیابان دوران، میدان دانشجو، شهرک میانرود، خیابان مرصاد، بلوار دکتر حسابی، شهرک بزین، کوچه ۳۵ بلوار عدالت را براساس فهارس‌بهاء ابنیه، شبکه‌جمع‌آوری و انتقال فاضلاب و بهره‌برداری و نگهداری از شبکه جمع‌آوری و انتقال فاضلاب سال ۱۴۰۱ سازمان برنامه و بودجه کشور به شرح زیر به شرکت‌ها وپیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

۱- محل اجرا : شیراز
۲- مدت اجرا : ۱۲ (دوازده) ماه.
۳- محل اخذ اسناد مناقصه و تسلیم پیشنهادات: شیراز- بلوار آیت‌ا... ربانی- بین کوچه ۱۷ و ۱۵- اداره مرکزی شرکت آب و فاضلاب شیراز- دبیرخانه شرکت تلفن: ۸-۲۲۸۱۱۵۶-۰۷۱۳
۴- برآورد اولیه : ۷۴۶ ۷۴۶ ۴۱۲ ۳۰۰ریال
۵- تاریخ شروع فروش اسناد: ۱۴۰۲/۰۲/۰۹
۶- تاریخ نهائی فروش اسناد مناقصه تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۳
۷- تاریخ نهائی عودت اسناد مناقصه تکمیل شده توسط مناقصه‌گر تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰
۸- تاریخ بازگشایی پاکات: ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۱ در محل سالن کنفرانس شرکت
۹- به مدارکی که فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و مدارکی که بعد از انقضاء مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۰- مناقصه به صورت یک مرحله‌ای با ارزیابی‌کیفی برگزار واعتبار آن از محل بودجه جاری شرکت می‌باشد.
۱۱- دستگاه نظارت: معاونت بهره‌برداری و توسعه فاضلاب
۱۲-اعتبار پیشنهادها: سه ماه و قابل تمدید به مدت سه ماه دیگر
۱۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۵,۲۰۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۱۴- قیمت اسناد: ۰۰۰ ۰۰۰ ۴ریال واریز به حساب شماره ۰۱۰۵۶۹۹۰۲۲۰۰۴ بانک ملی‌مرکزی بنام شرکت آب‌وفاضلاب شیراز.
۱۵- نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی -واریز نقدی به حساب شرکت آب و فاضلاب شیراز- چک بانکی تضمینی در وجه شرکت آب و فاضلاب شیراز-مسدودی مطالبات مناقصه‌گر در صورت وجود مطالبات از شرکت آب و فاضلاب شیراز
۱۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده است.

متقاضیان می‌توانند قبل از خرید اسناد و شرکت در مناقصه از طریق سایت‌های زیر اطلاعات مناقصه را دریافت نموده و اقدام به خود ارزیابی نموده و چنانچه امتیاز مناسبی در خودارزیابی کسب می‌نمایند، اسناد را خریداری کنند.

وب سایت جهت اطلاعات بیشتر آگهی مناقصه http://www.nww.ir, www.abfa-shiraz.com http://iets.mporg.ir می‌باشد.

شرکتها و پیمانکارانی که دارای رتبه‌بندی سازمان برنامه و بودجه کشور در پایه ۴ آب یا بالاتر و گواهینامه بهره‌برداری از شبکه‌های فاضلاب پایه دو از شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور و گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی معتبر صادره از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی بوده و مایل به شرکت در مناقصه میباشند میتوانند با اعلام آمادگی کتبی نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. با توجه به الزام ثبت اطلاعات مناقصات در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات کلیه شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست در پایگاه مذکور به آدرس ذیل ثبت نام و کد کاربری دریافت نمایند و همراه با پاکات پیشنهاد خود کد کاربری را تحویل دهند.
http://iets.mporg.ir

شرکت آب وفاضلاب شیراز

۱۳۳۸

شناسه : ۱۴۸۵۳۶۴

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب
شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجد سلیمان

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای (ارزیابی کیفی)
تقاضای شماره ۴۰۱۰۹۰۳

نوبت اول

اداره تدارکات و امور کالای شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان در نظر دارد کالای مورد فراخوان را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای تأمین نماید.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه	مدت زمان تحویل کالا	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	برآورد خرید کالا	زمان تخمینی گشایش پیشنهادات مالی
۴۰۱۰۹۰۳	جراثقال ۳۵ تن	طبق شرایط متقاضی	۶۰ روز	۶ر۵۰۰ر۰۰۰ر۰۰۰ ریال	۱۳۰ر۰۰۰ر۰۰۰ر۰۰۰ ریال	۱۴۰۲/۰۳/۱۲

متقاضیان شرکت در مناقصه مذکور در صورت داشتن شرایط ذیل می توانند با بارگذاری مدارک ، آمادگی خود را ظرف مدت ۲۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم به آدرس : www.setadiran.ir (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) اعلام نمایند . لطفاً جهت اطلاع بیشتر با شماره تلفن های ۰۶۱-۴۳۲۲۳۳۰۵ و ۰۶۱-۴۳۲۲۵۸۷۷ تماس حاصل نموده و یا به آدرس تارنمای www.mis.nisoc.ir www.shana.ir مراجعه نمایند .

شرایط متقاضی : ۱- حسب مورد ارائه یک نسخه از اساسنامه شرکت ، نامه آگهی تأسیس شرکت و آخرین تغییرات ثبتی الزامی است. ۲- ارائه مستندات طبقه بندی شده مربوط به ارزیابی کیفی تامین کنندگان کالا (مطابق فصل چهارم آیین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات) بر اساس معیارهای ارزیابی کیفی در ضمیمه آگهی موجود در تارنماهای معرفی شده فوق. ۳- توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه فوق الذکر با لحاظ شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان بعنوان ذینفع از بانک های معتبر به میزان یاد شده در جدول فوق و یا واریز نقدی به حساب شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان.

۴- توانایی تهیه و تسلیم ضمانتنامه انجام تعهدات به میزان ۱۰٪ کل مبلغ پیشنهادی از بانکهای مورد تأیید بانک مرکزی (در صورت برنده شدن در مناقصه) و یا واریز نقدی به حساب شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان . ۵- کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد .

HTTP://IETS.MPORG.IR www.mis.nisoc.ir WWW.SHANA.IR

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۲/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷

روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجد سلیمان