



طرح: محمد طحانی

برای آینده ای روشن

سبک زندگی

بعد از صبحانه مسواک بز نیم؟



اینکه بعد از صبحانه نباید مسواک زد، به مواد مورد استفاده در صبحانه بستگی دارد. به گزارش ایسنا، شاید شما هم جزء کسانی باشید که مسواک زدن برای تان بسیار مهم باشد. بنابراین برای داشتن اطلاعات در این زمینه ممکن است در سایت‌های مختلف درباره این موضوع مطالب زیادی هم بخوانید یا حتی توصیه‌هایی نیز می‌شود، اما آیا همه این مطالب ریشه علمی دارند؟ یا مورد تأیید اساتید این حوزه هستند؟ شاید بسیاری از این توصیه‌ها مضراتی هم به همراه داشته باشد. بنابراین بهترین مرجع برای آگاهی از آن، پزشک و متخصص این حوزه است. در این رابطه با خانم دکتر فاطمه طباطبایی اشکذری، دندانپزشک به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه نخستین بخش از آن را می‌خوانید:

به عنوان اولین سوال بفرمائید در چه زمان‌هایی نباید مسواک بز نیم؟ برای این که به این سؤال جواب بدهم ابتدا باید فلسفه مسواک زدن را بدانید، این که چرا باید مسواک بز نیم یا چرا نباید بز نیم. باید بدانید که مینای دندان، شبکه‌ای از الیاف پروتئینی است که روی این الیاف املاح رسوب کرده‌اند. اگر در هر شرایطی در محیط اسیدی این املاح برداشته شود، ولی هنوز این شبکه برجای باشد اگر دوباره PH آن برگردد و قلیایی شود، دوباره املاح چایی برای نشستن روی این الیاف را دارند، اما اگر به هر علتی در محیط اسیدی املاح برداشته شود و شما بیاید با هر وسیله‌ای این شبکه را بردارید دیگر املاح چایی برای بازنشستن ندارند، گویی شما یک لایه‌ای را از روی مینای دندان‌تان برداشته‌اید.

وی افزود: قضیه به یک واکنش شیمیایی می‌رسد، برای مثال اگر شما چیزی بخورید که اسید تولید کند، PH دهان را پایین می‌آورد. چون املاح در بزاق دهان روی این شبکه پروتئینی حل شده‌اند، شما نباید مسواک بز نیم بلکه باید صبر کنید تا دوباره PH دهان به طرف قلیایی برود تا که آن شبکه پروتئینی برای نشستن املاح روی آن باشد، در واقع به خانه‌شان برگردند و تخریب نکرده باشیم.

اینکه بعد از صبحانه نباید مسواک زد، این به مواد مورد استفاده در صبحانه بستگی دارد. این که چه بخورید؟ یک چیز شیرین که قوری اسیدی نمی‌شود بلکه برای اسیدی شدن باید باکتری‌های دهان، آن را تخمیر کنند، مثل انگوری که می‌خواهد سرکه شود تخمیر می‌شود، اسید این املاح را حل می‌کند بعد آن وقت می‌گوییم که شما نباید مسواک بز نیم پس بستگی به نوع صبحانه تان دارد. اگر یک آب میوه شیرین می‌خورید چرا می‌گوییم آب میوه؟ چون میوه‌ها دارای اسید ضعیف هستند و در آب میوه‌های گازدار احتمالاً کمی اسید سیتریک باشد. تمام میوه‌ها اسید ضعیف دارند آن لحظه دهان اسیدی است چون اسید مستقیم وارد دهان شده است. بنابراین تا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بعد نباید مسواک بز نیم.

استفراغ کردن، ریفلاکس معده، نوشیدن نوشابه یا حتی تنفس هوای اسیدی نیز باعث اسیدی شدن دهان می‌شود، اینجا نباید مسواک بز نیم! بنابراین هر جا که اسید داشته باشیم نباید بلافاصله بعد از آن مسواک زد. کسانی که ریفلاکس معده دارند پوسیدگی دندان هم در بین آن‌ها زیاد است.

آیا بعد از نوشیدن قهوه می‌توان مسواک زد؟ از آنجایی که معیار اسیدی یا قلیایی بودن PH بین ۰ و ۱۴ است و با توجه به این که PH زیر ۷ نشان دهنده اسیدی بودن آن محیط است و این موضوع که PH قهوه حدود ۵ است بنابراین اسیدی است اما میزان اسیدی بودن آن خیلی بالا نیست. بنابراین بعد از نوشیدن آن جهت احتیاط، مسواک بز نیم ولی به خاطر مواد رنگی که تولید می‌کند بهتر است دهان شسته شود تا آن رنگ‌اش برود.

ذخیره ایمن اطلاعات در دل کهربا



رابدون آسیب جدا کند. در آزمایش‌ها، محققان موسسه فناوری ماساچوست (MIT) با موفقیت به ذخیره توالی‌های دی‌ان‌ای با طول‌های مختلف، در دمای ۷۵ درجه سانتی‌گراد (۱۶۷ درجه فارنهایت) پرداختند. اولین توالی‌های شامل، لوگو موسسه فناوری ماساچوست، کل ژنوم انسان و به طور مناسب، موسیقی متن پارک ژوراسیک بوده است. هنگامی که دی‌ان‌ای برداشته و توالی‌یابی شد، محققان دریافتند که هیچ خطایی وجود ندارد.

جیمز بانال (James Banal)، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: انجام دی‌ان‌ای راه شماره یک برای حفظ آن است، اما این راه بسیار گران است و قابل گسترش نیست. من فکر می‌کنم روش جدید نگهداری ما فناوری‌ای خواهد بود که ممکن است آینده ذخیره‌سازی اطلاعات دیجیتال روی دی‌ان‌ای را رهبری کند.

در حال حاضر، با این روش چند ساعت طول می‌کشد تا داده‌ها را روی دی‌ان‌ای نوشته شود، اما محققان می‌گویند که می‌توان این

دی‌ان‌ای برای مدت زمانی طولانی محافظت کند و در صورت نیاز به راحتی داده‌های خود را ارائه دهد. این ماده ترموست نامیده می‌شود، به این معنی که از پلیمرهایی تشکیل شده که با حرارت دیدن به شکل یک شیشه جامد در می‌آیند و در صورت نیاز در معرض مواد شیمیایی خاص نیز تجزیه می‌شوند.

ترکیب خاصی از مونومرهای مورد استفاده برای کشیدن دی‌ان‌ای به داخل ساختارهای کروی در مرکز طراحی شده که در قسمت بیرونی آن‌ها یک لایه دفع کننده آب وجود دارد. این موضوع مهم است، زیرا رطوبت می‌تواند به دی‌ان‌ای آسیب برساند. سپس مخلوط حرارت داده می‌شود تا در یک بلوک شیشه مانند قرار بگیرد و دی‌ان‌ای ملو از داده در داخل آن حفظ شود.

هنگامی که زمان بازخوانی آن داده‌ها فرا می‌رسد، مواد در معرض مولکولی به نام سیستامین قرار می‌گیرند که پیوندهای نگهدارنده ترموست را در هم می‌شکند. هنگامی که آن را به قطعات کوچک تبدیل کرد، یک ماده شوینده به نام SDS اضافه می‌شود تا دی‌ان‌ای

دی‌ان‌ای یک مرکز ذخیره سازی دادهی بسیار متراکم‌تر از هر چیزی است که انسان می‌تواند طراحی کند، اما مشکل این است که ساختار، شکننده است. بنابراین دانشمندان کهربای مصنوعی را برای محافظت طولانی مدت از داده‌های ذخیره شده در دی‌ان‌ای ایجاد کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، مانند بسیاری از موارد دیگر، روش‌های ذخیره‌سازی داده‌ها در مقایسه با روشی که طبیعت به کار می‌گیرد، کمتر پیشرفته است. یک گرم دی‌ان‌ای می‌تواند تا ۲۱۵ پتابایت (۲۱۵ میلیون گیگابایت) داده را در خود جای دهد. برای درک بهتر می‌توان گفت که این بدان معناست که اساساً می‌توانید کل اینترنت را در یک جعبه کش ذخیره کنید. پس جای تعجب نیست که دانشمندان در حال آزمایش با نحوه نوشتن داده‌ها بر روی دی‌ان‌ای، بازخوانی آن و

مهمتر از همه، ایمن نگه داشتن آن بوده‌اند. به نقل از نیواطلس، اکنون، دانشمندان موسسه فناوری ماساچوست نوعی کهربای مصنوعی ساخته‌اند که می‌تواند از

تازه‌های علمی

دی‌ان‌ای یک مرکز ذخیره سازی دادهی بسیار متراکم‌تر از هر چیزی است که انسان می‌تواند طراحی کند، اما مشکل این است که ساختار، شکننده است. بنابراین دانشمندان کهربای مصنوعی را برای محافظت طولانی مدت از داده‌های ذخیره شده در دی‌ان‌ای ایجاد کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، مانند بسیاری از موارد دیگر، روش‌های ذخیره‌سازی داده‌ها در مقایسه با روشی که طبیعت به کار می‌گیرد، کمتر پیشرفته است. یک گرم دی‌ان‌ای می‌تواند تا ۲۱۵ پتابایت (۲۱۵ میلیون گیگابایت) داده را در خود جای دهد. برای درک بهتر می‌توان گفت که این بدان معناست که اساساً می‌توانید کل اینترنت را در یک جعبه کش ذخیره کنید. پس جای تعجب نیست که دانشمندان در حال آزمایش با نحوه نوشتن داده‌ها بر روی دی‌ان‌ای، بازخوانی آن و

مهمتر از همه، ایمن نگه داشتن آن بوده‌اند. به نقل از نیواطلس، اکنون، دانشمندان موسسه فناوری ماساچوست نوعی کهربای مصنوعی ساخته‌اند که می‌تواند از

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
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
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 شهروستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۵۳۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۲۱۹۲۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۲۵۸۶۸۰۶۵

یکشنبه ۲۷ خرداد ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۶۳
۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۵ - ۱۶ زوئن ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

وبترین

عرضه «شاهنامه نثر» در کتابفروشی‌ها

کتاب «شاهنامه نثر» (تاریخ دلگشا) نوشته توکل بیگ با تصحیح احیا محمدآقازاده توسط انتشارات سوره مهر منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «شاهنامه نثر» (تاریخ دلگشا) نوشته توکل بیگ به تازگی با تصحیح احیا محمدآقازاده توسط انتشارات سوره مهر منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب تصحیحی بر شاهنامه منظوم حکیم فردوسی است.

«شاهنامه نثر» سعی کرده به صورت اجمالی گزیده «شاهنامه» را در اختیار عموم قرار دهد تا هر شخصی و در هر مقامی که هست، تصویری کلی از شاهنامه فردوسی و ابعاد و حوادث پرفراز و نشیب آن داشته باشد. به گفته مصحح بعضی از حکایات و داستان‌های جانبی شاهنامه فردوسی در «شاهنامه نثر» حذف شده اما این حذف لطمه‌ای به روند حکایات وارد نکرده است. بعضی از ابیات هم که می‌تواند لب‌کلام فردوسی و انگیزه او در بیان این حوادث و حکایات عبرت‌آموز باشد، در کتاب آورده نشده اما گزیده‌های اشعار و بیان نثر شاهنامه انجام شده است.

این کتاب تلاش داشته تا غلط‌های املائی نسخه اصلی شاهنامه را که به سبب سبک خاص و یا خطای کاتب در خواندن و نوشتن وجود دارد را اصلاح کند. همچنین تغییر رسم الخط، تصحیح کلمات غلط، تصحیح اسامی، افزودن کلماتی در گیومه، تصحیح جملات، حذف بعضی از کلمات و حروف، تصحیح ابیات از نظر وزن و قافیه از جمله تصحیحاتی است که نویسنده در این کتاب بر روی شاهنامه داشته است.

«شاهنامه نثر» (تاریخ دلگشا) با ۳۰۶ صفحه، شمارگان ۳۰۰ نسخه و قیمت ۲۷۵ هزار تومان عرضه شده است.

بازدید اعضای هیات مدیره شرکت آلومینیوم ایران از پروژه مولد اضطراری

تاکید اعضای هیات مدیره و سهامدار عمده شرکت آلومینیوم ایران بر تسریع در راه اندازی و تکمیل پروژه مولد اضطراری ایرالکو



روابط عمومی و صنعتی ایرالکو؛ اعضای هیات مدیره شرکت آلومینیوم ایران در تاریخ ۲۲ خرداد ماه سال ۱۴۰۳ از پروژه مولد اضطراری ۹۰ مگاواتی ایرالکو بازدید نمودند. مهندس متولیان سرپرست مدیریت عامل و ریاست هیات مدیره ایرالکو به همراه سایر اعضای هیات مدیره، مدیر کارخانه، جمعی از معاونین و مدیران و همچنین رئیس شورای اسلامی کار کارخانه ضمن حضور در محل پروژه، از آخرین مراحل ساخت و نصب تجهیزات و روند پیشرفت پروژه مولد اضطراری ایرالکو، بازدید نمودند.

آقای احسن محمدی سهامدار عمده و عضو هیات مدیره ایرالکو، ضمن تقدیر و ارج نهادن به تلاش‌های صورت پذیرفته توسط کارگران شریف ایرالکو در این پروژه، بر تسریع در راه اندازی و تکمیل اجرای این پروژه مهم، حیاتی و ملی و لزوم راه اندازی به موقع این پروژه مطابق برنامه ریزی بعمل آمده به منظور جلوگیری از هرگونه تاخیر در بهره برداری، به عنوان اولویت حائز اهمیت که منافع ملی و شرکت را در بر دارد، تأکید نمود.

با توجه به فرارسیدن یک مصرف برق در فصل تابستان و ناترازی انرژی و کمبود برق در کشور و تأکید وزارتین نیرو و صمت مبنی بر الزام شرکت های بزرگ مصرف کننده برق به کاهش میزان مصرف، با تلاش و پیگیری سهامداران اصلی ایرالکو،



تأکید اعضای هیات مدیره و سهامدار عمده شرکت آلومینیوم ایران بر تسریع در راه اندازی و تکمیل پروژه مولد اضطراری ایرالکو

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۱ بخش ۱ نظر به اینکه آقای اکبر وفائی فرزند صفر با تسلیم ۲ برگ استهادیه به گواهی شده از طرف دفتر خانه ۱۰ لنده و یک برگ تقاضای کتبی مدعی است که یک جلد سند مالکیت شش دانگ یک باب خانه به شماره ۴/۴۳۱ به شماره دفتر املاک الکترونیکی ۰۳۰۰۳۵۳۴-۱۳۹۹۲۰۳۲۰۰ ثبت به شماره سریال چاپی ۷۸۸۹۹۷ سری ه سال ۹۱ به ثبت رسیده است و به علت رفت و آمد به بنیاد شهید مقفود گردیده است و علی رغم جستجوی کامل تا این تاریخ پیدا نشده است. نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی خود را نموده لذا مراتب طبق اصلاحیه تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت امیه می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنای سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷
سید عبدالرحیم موسوی اصل - رئیس ثبت اسناد و مالکیت دهم

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

فراخوان تامین خودرو مورد نیاز جهت اجرای طرح حوزه نظارت بر بازار



اداره کل صنعت معدن و تجارت استان البرز در نظر دارد فراخوان تامین خودرو مورد نیاز جهت اجرای طرح حوزه نظارت بر بازار به شماره ۰۲/۱۰۰۰۰۰۳۷۰۳۰۳۰۲۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آوردند.

توضیحات: تعداد ۱۵ دستگاه خودرو: (پژو، پرشیا، سمند، ال ۹۰)

حدود ۲۰۰۰ الی ۲۵۰۰ ساعت میانگین به صورت ماهانه

مواعد زمانی:

تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ ساعت ۱۴:۳۰

مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ تا ساعت ۱۹:۰۰

مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۴/۰۶ تا ساعت ۱۹:۰۰

زمان بازگشایی پاکتها: ۱۴۰۳/۰۴/۰۹ ساعت ۱۰:۰۰

زمان اعتبار پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ ساعت ۱۳:۰۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه بانکی به مبلغ

۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یک میلیارد و پانصد) میلیون ریال

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:

البرز، کرج، خیابان شهید بهشتی، بعد از ۴۵ متری گلشهر، جنب پمپ بنزین حصارک،

خیابان ولیعصر ۰۲۶-۳۵۷۲۰۰۰۰

شناسه آگهی: ۱۷۳۶۴۸۲