



طرح: محمد طحانی

افزایش دستمزد کارگران



دندان‌هایی سفید تا عید

دندان‌هایتان را در خانه سفید کنید

سبک زندگی



دندان‌ها ممکن است به دلایل مختلفی زرد شوند، اما روش‌هایی وجود دارد که ممکن است به برطرف کردن این وضعیت کمک کند.

به گزارش خبرآنلاین، در حالی که کیت‌های سفیدکننده دندان به راحتی در اکثر داروخانه‌ها در دسترس هستند، بسیاری از روش‌های طبیعی نیز می‌توانند به از بین بردن لکه‌ها و محافظت از مینای دندان کمک کنند؛ از جمله:

۱. ایجاد تغییرات در رژیم غذایی

نوشیدنی‌هایی مانند شراب، نوشابه، چای و قهوه، که حاوی تانن هستند، راهی برای جلوگیری از رنگ گرفتن و زرد شدن دندان‌هاست. خوراکی‌های اسیدی خصوصاً مرکبات نیز می‌توند با از بین بردن مینای دندان، دندان‌ها را زرد نشان دهند. برای جلوگیری از این اتفاق، لازم است مصرف این مواد غذایی را کاهش دهید، یا بعد از مصرف، دندان‌های خود را مسواک بزنید. اسیدها می‌توانند مینای دندان را ضعیف کنند؛ از همین رو دندانپزشکان توصیه می‌کنند ۳۰ دقیقه پس از غذا خوردن صبر کنید و بعد مسواک بزنید. مسواک زدن خیلی زود می‌تواند باعث آسیب شود.

۲. جویدن غذاهایی با فیبر بالا

جویدن برخی از سبزیجات و حبوبات با فیبر بالا می‌تواند به خنثی کردن اسید موجود در دهان و محافظت از مینای دندان کمک کند. حبوبات یا سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج باعث تولید بزاق بیشتری در دهان می‌شود که به پاکسازی دهان از اسید کمک می‌کند.

۳. مسواک‌زدن با جوش شیرین

برخی افراد نگرانند که جوش شیرین بیش از حد خشن باشد و مینای دندان را از بین ببرد، اما تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۱۷ نشان داد که این روشی مطمئن برای از بین بردن لکه‌ها است. جوش شیرین هم‌چنین می‌تواند به مبارزه با باکتری‌ها کمک کند، پلاک را کاهش دهد و از پوسیدگی دندان جلوگیری کند.

۴. استفاده از هیدروژن پروکساید

هیدروژن پروکساید یا آب‌اکسیژنه، یک سفیدکننده ملایم است که می‌تواند به از بین بردن لکه‌های دندان کمک کند. می‌توانید دو بار در روز -یک تا دو دقیقه- به مدت یک هفته با مخلوط جوش شیرین و هیدروژن پروکساید مسواک بزنید. انجام طولانی‌مدت این روش برای افرادی که دندان‌های حساسی دارند، مناسب نیست.

۵. سفیدکردن دندان با میوه

پاپائین و بروملین آنزیم‌هایی هستند که به ترتیب در پاپایا و آناناس وجود دارند؛ ممکن است این دو ماده توانایی سفید کردن دندان‌ها را داشته باشند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که ژل‌های سفیدکننده دندان، که حاوی بروملین یا پاپائین هستند، پتانسیل قابل‌توجهی برای سفید کردن دندان‌ها دارند.

ماشین بازی

چرا لاستیک خودروهای فرمول یک فاقد آج است؟

پرسرعت فرمول یک مناسب نبود و بسیاری از رانندگان نهایتاً از پیست خارج می‌شدند. با افزایش ایمنی خودروهای فرمول یک در سال‌های اخیر، تکنولوژی لاستیک آن‌ها نیز تکامل یافته است.

لاستیک خودروهای فرمول یک

در دهه ۷۰ میلادی این خودروها آیرودینامیک بهتری یافتند و از لاستیک‌های رادیال ساخت میشلن و رنو استفاده کردند. لاستیک‌های جدید دارای آج‌های ویژه‌ای بودند و به لطف افزایش دوام و استحکام، نیاز به توقف در پیت کمتر شد؛ اما توسعه لاستیک در همین‌جا متوقف نشده بود و با افزایش سرعت خودروها، لاستیک‌های بدون آج برای پیست‌های خشک معرفی شدند تا چسبندگی خودروها افزایش یابد.

پیرلی در حال حاضر تأمین‌کننده لاستیک‌های فرمول یک است و هر فصل تعدادی از لاستیک‌های خود را در اختیار مسئولان مسابقات و تیم‌ها می‌گذارد تا آن‌ها را تست کرده و نظرات خود را به منظور تولید محصولات سریع‌تر و ایمن‌تر اعلام کنند. تولید لاستیک خودروهای فرمول یک به پیرلی کمک کرده پیشرفت‌های زیادی در زمینه لاستیک خودروهای استاندارد به دست آورد و جزو بهترین برندهای جهان در این زمینه باشد.



این است که تکنولوژی لاستیک‌های بدون آج در آن زمان هنوز توسعه نیافته بود و نوع لاستیک خودروهای فرمول یک در دهه ۵۰ میلادی کاملاً مشابه نمونه‌های استاندارد خودروهای معمولی بود. چسبندگی این لاستیک‌ها برای مسابقات

است که در دوره‌ای تمرینی و حضور خودروی ایمنی در پیست، خودروهای فرمول یک زیگزاگ تماس بهتری با کف پیست برقرار می‌کنند. زمانی که این لاستیک‌ها کمی گرم‌تر شوند عملکرد بهتری خواهند داشت و به همین خاطر

دیگر لاستیک‌های موردبحث انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به نمونه‌های عادی دارند و تماس بهتری با کف پیست برقرار می‌کنند. همچنین در صورت استفاده از لاستیک‌های بدون آج و پهن، سطح تماس بیشتری بین لاستیک و زمین وجود خواهد داشت. از طرف

بی‌شک شما نیز متوجه این موضوع شده‌اید که لاستیک خودروهای فرمول یک آج ندارد اما دلیل این نوع طراحی را می‌دانید؟

لاستیک خودروهای فرمول یک تفاوت‌های بسیار زیادی با لاستیک خودروهای عادی دارد به گونه‌ای که بسیار پهن‌تر هستند و آج ندارند. شاید این موضوع کمی عجیب به نظر برسد چراکه شیارها و الگوهای مخصوص آج لاستیک‌ها باعث چسبندگی و هندلینگ بهتر خودرو در شرایط گوناگون می‌شوند. آج لاستیک یکی از فاکتورهایی است که باعث می‌شود لاستیک‌های قدیمی مناسب رانندگی نباشند هرچند لاستیک خودروهای فرمول یک حداقل یک‌بار در هر مسابقه تعویض می‌شوند. جالب اینکه بدون آج بودن لاستیک این خودروهای مسابقه باعث می‌شود حداکثر چسبندگی ایجاد شود اما در بارندگی، تیم‌ها اجازه دارند از لاستیک‌های دیگری که ایمنی را بهبود می‌بخشد استفاده کنند.

واضح است که خودروهای فرمول یک به خاطر شتاب‌گیری و قابلیت‌های عبور از پیچ فوق‌العاده نیازمند چسبندگی بسیار زیادی به پیست هستند. در صورت استفاده از لاستیک‌های بدون آج و پهن، سطح تماس بیشتری بین لاستیک و زمین وجود خواهد داشت. از طرف

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: 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
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه ۱۷ بهمن ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۴۰
۶ شعبان ۱۴۴۶ - ۵ فوریه ۲۰۲۵
سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

کتاب برنده نوبل اقتصاد منتشر شد



کتاب «علم اقتصاد و جامعه خوب» نوشته جوزف. ای استیگلتز با ترجمه سیدعلیرضا بهشتی‌شیرازی منتشر شد.

به گزارش ایرنا از روابط عمومی نشر، کتاب «علم اقتصاد و جامعه خوب» با زیر عنوان «آن آزادی که هایک نمی‌شناخت» اثری از جوزف ای. استیگلتز استاد دانشگاه، اقتصاددان و برنده نوبل اقتصاد در سال ۲۰۰۱ است. سیدعلیرضا بهشتی شیرازی این کتاب را به فارسی ترجمه کرده است.

فردریش هایک با استناد به تجربه کشورهای اردوگاه شرق استدلال می‌کرد: به اندازه‌ای که دولت‌ها بزرگ می‌شوند و در معشیت جامعه نقش پیدا می‌کنند انسان‌ها آزادی‌شان را از دست می‌دهند و با افتادن در «مسیر بردگی» به چاکران دولت‌ها تبدیل می‌شوند این استدلالی بود که از نیمه دوم قرن بیستم روز به روز بیشتر مورد استفاده جناح راست و اقتصاددانان نوکلاسیک قرار گرفت، به صورتی که موجب مصادره آرمان آزادی از سوی آنان شد.

جوزف استیگلتز، اقتصاددان برنده جایزه نوبل، در اثر جدید و خواندنی خود مقالات این نظر را می‌شکافد و با اشاره به تجربه دهه‌های گذشته به شکل مفصل تشریح می‌کند که چگونه استدلال مزبور به اسارت انسان‌ها انجامید. ازجمله توضیح می‌دهد که آزادی مشتمل است بر آزادی از نیاز به صورتی که انسان نیازمند به هیچ‌وجه آزاد نیست، حال آنکه مسیر نولیبرال‌ها و نوکلاسیک‌ها به افزایش سرسام‌آور نابرابری و نیاز هم در غرب و هم در سراسر جهان انجامید. از نظر استیگلتز آزادی به معنای وسعت‌یافتن مجموعه فرصت‌های پیش‌روی افراد است، امری که بدون مداخله سنجیده دولت‌ها میسر نمی‌شود. پیام استیگلتز در اثر جدیدش آن است که هواداران برابری بیشتر اقتصادی باید آرمان «آزادی» را از راست‌گرایان و لابی‌های ثروتمندان پس بگیرند.

شناسه آگهی: ۱۸۷۸۳۳۷ نوبت اول

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه

موضوع : مناقصه پیمان تنظیفات، خدمات عمومی و اداری بهداشت و در مان صنعت نفت بوشهر و خارک

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر با مشخصات و شرایط کلی زیر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

کلیه فرآیندهای این مناقصه از ارزیابی کیفی مناقصه گران ، دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir با شماره ۰۲۰۳۰۹۳۲۳۳۰۰۰۷۸ انجام خواهد شد .

برآورد مناقصه ماهیانه ۷۵۹,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد .

الف) شرح خدمات مورد نیاز : تأمین نیروی انسانی و مواد مصرفی تنظیفات و فضای سبز

ب) مدت زمان اجرای قرارداد : دو سال

ج) محل انجام خدمات : استان بوشهر - شهرستان جهم- خارک

د) حداقل شرایط متقاضیان :

۱- داشتن شخصیت حقوقی مستقل

۲- داشتن امکانات و تجهیزات مناسب مرتبط با موضوع مناقصه و نیروی انسانی با تجربه

۳- داشتن سابقه و تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه

۴- گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاری صادر شده توسط وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی

۵- گواهینامه تأیید صلاحیت معتبر از اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی

۶- داشتن توانایی ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۴۹,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال مطابق ضوابط اعلامی از سوی کارفرما و قابل استعلام از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران ، طبق تصویب نامه شماره ۱۳۳۴/ ۲ ت/ ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/ ۰۹/ ۲۲ هیات محترم وزیران

مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور ، می بایست مراحل ثبت نام در سایت فوق و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد را به انجام رسانند .

مهلت دریافت استعلام ارزیابی کیفی مناقصه گران در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) : ۷ روز پس از نوبت دوم آگهی روزنامه

مهلت تحویل استعلام ارزیابی کیفی مناقصه گران در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) : ۱۴ روز پس از اتمام مهلت دریافت

اسناد و مدارک مناقصه بین شرکت های واجد شرایط که به تشخیص مناقصه گزار حداقل امتیاز کیفی را کسب می نمایند توزیع خواهد گردید .

ارائه مدارک فوق‌الذکر هیچگونه حقی را جهت مناقصه گران برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه، شرایط و مسائل مالی با تلفن ۰۲۱- ۸۸۸۹۲۱۵۲ و ۰۲۱- و درخصوص سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) ۱۴۵۶-۰۲۱ تماس حاصل نمایند .

www.shana.ir www.pihho.ir

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان درنظر دارد اجرای مناقصه کلید تحویل بلوک های (۱۳,۶) پروژه ۴۸۸۰ واحدی آرامش شهرستان گرگان و کلید تحویل بلوک ۲ پروژه ۱۸۰ واحدی زیتون شهرستان گرگان (بصورت دستمزدی) بشرح جدول زیر را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به مناقصه گران واجد شرایط واگذار نماید.

۱- موضوع مناقصه ، برآورد اولیه و مبلغ تضمین:

ردیف	موضوع	شهرستان	برآورد اولیه-ریال	تضمین-ریال	ساعت بازگشایی
۱	کلید تحویل بلوک ۱ آرامش	گرگان	۱۳۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹:۰۰
۲	کلید تحویل بلوک ۳ آرامش		۱۳۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹:۳۰
۳	کلید تحویل بلوک ۶ آرامش		۱۳۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰:۰۰
۴	کلید تحویل بلوک ۳ زیتون		۱۰۹/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰:۳۰

۲- مبلغ تضمین شده در مناقصه باید به یکی از صورتهای مشروحه زیر به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود:

- الف- ضمانتنامه بانکی
- ب- وجه نقد به حساب شماره ۰۲۰۱۱۶۴۹۷۱۰۰۳ بانک ملی شعبه شهید بهشتی به نام بنیاد مسکن اسان گلستان
- مدت اعتبار تضمین های فوق باید حداقل سه ماه پس از تاریخ افتتاح پیشنهادها بوده و برای سه ماهه دیگر نیز قابل تمدید باشد و علاوه بر آن ضمانتنامه های بانکی باید طبق فرمهای مورد قبول ، تنظیم شود.
- ۳-صلاحیت های مورد نیاز :
- گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادرشده توسط وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی
- دارا بودن حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه و ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی
- ۴- آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه : پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴
- ۵- آخرین مهلت تحویل اسناد: پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴
- ۶- تاریخ بازگشایی اسناد: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۵
- ۷- طریق دریافت اسناد :
- از طریق مراجعه به آدرس گرگان - میدان بسیج - سایت اداری - بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان- طبقه اول - امور قراردادهای از طریق درگاه اینترنتی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان به آدرس www.golestan.bonyadmaskan.ir
- ۸- نام دستگاه مناقصه گزار : بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان
- ۹- نشانی دستگاه مناقصه گزار : استان گلستان - میدان بسیج - سایت اداری - بنیاد مسکن انقلاب اسلامی
- ۱۰- تلفن تماس : ۰۲۲-۲۲۴۳۵۰۳۲ داخلی ۱۶۹ (واحد امور قراردادهای و کنترل پروژه)
- شناسه آگهی : ۱۸۷۹۴۵۳

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان

۱۸۷۲