■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران
■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران
■ مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی

چهارشنبه ۲۵ بهمن ۱۴۰۲ | ۴ شعبان ۱۴۴۵
۲۰ صفحه | سال بیست و چهارم - شماره ۶۷۰۶
Wednesday | February 14 | 2024

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۰۲۱-۲۳۰۰۴۰۰۰
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۹۱۳۰۴۱۴۲ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۹۱۳۰۴۱۴۲ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰

تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴
چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
شاپا: ISSN1735-3637

■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

سلامت از دست رفته آمریکایی‌ها

پژوهش‌ها، نشان از کاهش چشمگیر سلامت جسمی و روحی مردم آمریکا دارد

نظرسنجی‌های تازه نشان می‌دهد که وضعیت سلامت جسمی و روحی جامعه آمریکایی بدتر از آن چیزی است که کارشناسان حوزه بهداشت و سلامت این کشور تصور می‌کرده‌اند. گزارش موسسه تحقیقاتی گالوپ در همین ماه گذشته نشان می‌دهد در چهار سال شیوع کرونا، شیب ابتلا به چاقی و بیماری دیابت تندتر شده است. همچنین در این دوران احساس مفید، سازنده بودن و رضایت از ظاهر فیزیکی میان افراد به‌طور قابل توجهی کاهش یافته است. در این گزارش روند چاقی از سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۳ افزایش ۶درصدی را نشان می‌دهد. این میزان به تفکیک شاخص سن افراد در سال‌های مورد بررسی متفاوت است؛ به‌گونه‌ای که افراد ۴۵ تا ۶۴ ساله با ۸/۲درصد و ۳۰ تا ۴۴ ساله‌ها با ۶/۱ درصد بیشترین افزایش وزن را داشته و در مقابل افراد زیر ۳۰ سال افزایش قابل توجهی در وزن خود مشاهده نکرده‌اند. بر اساس نتایج این نظرسنجی، عادات غذایی و ورزش هر دو بر احتمال چاقی یا تشخیص دیابت تأثیر می‌گذارد. درصد افرادی که در وعده غذایی روز پیش از نظرسنجی، غذای خود را سالم گزارش کرده‌اند از سال ۲۰۱۹ میلادی ۵درصد کاهش یافته است. همچنین گزارش‌های مربوط به تعداد افراد مبتلا به فشار خون بالا و تحت درمان در سال ۲۰۲۳ به نسبت سال ۲۰۱۹ فقط ۰/۵ درصد افزایش نشان می‌دهد. این در حالی است که وضعیت چند معیار کلیدی دیگر سلامت بدتر شده است. کلسترول بالا با ۳/۳ درصد افزایش به ۲۵/۱ درصد در سال ۲۰۲۳ رسیده است. همچنین شاخص احساس مفید و سازنده‌بودن، سلامت جسمانی تقریبا کامل و رضایت از ظاهر فیزیکی خود در بازه زمانی چهار ساله به‌طور قابل توجهی کاهش یافته‌اند. طبق یافته‌های نظرسنجی گالوپ، مصرف سبزیجات و میوه‌ها نیز در طول چهار سال شیوع بیماری کرونا، کاهش چشمگیری یافته است به طوری که ۴۲درصد پاسخ‌دهندگان در سال ۲۰۲۳ گزارش داده‌اند حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات در چند روز هفته مصرف می‌کنند در حالی که در سال ۲۰۱۹ این میزان نزدیک به ۵۰درصد بوده است.

میزان مصرف میوه و سبزیجات در آمریکا ۲۰۱۹-۲۰۲۳

پرسش: چند روز در طول هفته حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات خورده‌اید؟

سن	۲۰۱۹	۲۰۲۳	تغییر
۱۸-۲۹سال	٪۴۲/۸	٪۳۸/۸	-۴
۳۰-۴۴سال	٪۴۷/۸	٪۳۹/۸	-۸/۵
۴۵-۶۴سال	٪۵۰/۵	٪۴۰	-۱۰/۵
۶۵به‌بالا	٪۵۶/۳	٪۴۸/۷	-۷/۶
مجموع	٪۴۹/۹	٪۴۲	-۷/۹

نرخ چاقی در آمریکا بر اساس سن ۲۰۱۹-۲۰۲۳

سن	۲۰۱۹	۲۰۲۳	تغییر
۱۸-۲۹سال	٪۲۶/۶	٪۲۹/۸	+۳/۲
۳۰-۴۴سال	٪۳۳	٪۳۹/۱	+۶/۱
۴۵-۶۴سال	٪۳۶/۳	٪۴۴/۵	+۸/۲
۶۵به‌بالا	٪۳۰/۷	٪۳۴/۱	+۳/۴
مجموع	٪۳۲/۴	٪۳۸/۴	+۶

تغذیه سالم در آمریکا بر اساس سن ۲۰۱۹-۲۰۲۳

پرسش: آیا در طول روز وعده غذایی سالم و مفید خورده‌اید؟

سن	۲۰۱۹	۲۰۲۳	تغییر
۱۸-۲۹سال	٪۳۶/۳	٪۳۲/۷	-۳/۶
۳۰-۴۴سال	٪۴۴/۵	٪۳۵/۳	-۹/۲
۴۵-۶۴سال	٪۵۳/۲	٪۴۷/۶	-۵/۶
۶۵به‌بالا	٪۶۸/۹	٪۶۴/۲	-۴/۷
مجموع	٪۵۱/۷	٪۴۶/۷	-۵

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۸	غروب آفتاب: ۱۷:۴۴
اذان مغرب: ۱۸:۰۳	نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۶
اذان صبح (فردا): ۰۵:۲۸	طلوع خورشید: ۶:۵۲

امروز در تاریخ

■ زادروز همایون اسعدیان، کارگردان/ ۱۳۳۷
■ زادروز علی زند وکیلی، خواننده/ ۱۳۶۵

حکمت

امام علی (ع): ملایمت و مهربانی، کلید کامیابی است./ غررالحکم

واحه

شبی که با تو هم‌آغوش از انجماد گذشتم
به تب، به تاب، به آتش، به التهاب رسیدم/ منزوی

نکته روز

ازدواج آب رفت

آن‌طور که از گزارش تازه مرکز پژوهش‌های مجلس می‌توان دریافت، تمام مؤلفه‌های جمعیتی در شیب نامناسب کاهشی قرار گرفته‌اند. با گذشت بیش از دو سال از ابلاغ قانون جوانی جمعیت، تسهیلات و ممنوعیت‌های مختلف، آمار ازدواج و فرزندآوری همچنان کاهشی است. بالا بودن هزینه‌های آغاز زندگی، هزینه مسکن، بیکاری و عدم اشتغال جوانان از جمله مهم‌ترین موانع در راه ازدواج است.

کاهش بهاری ازدواج

آمار ازدواج در تابستان و پاییز امسال هنوز منتشر نشده اما در بهار سال جاری تعداد ازدواج ثبت‌شده نسبت به بهار سال گذشته، بیش از ۹درصد کاهش داشت.

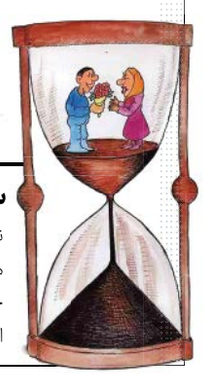
شتاب در جدایی

همچنان که روند آمار ازدواج در ایران کاهشی است، سرعت طلاق بالاست. به این معنا که آمار طلاق در سال گذشته نسبت به سال ۱۳۹۹ حدود ۹درصد افزایش داشته است.

افزایش سن ازدواج

افزایش سن ازدواج الگوهای آن را دچار تحول کرده و شاخص‌های دیگر از جمله فرزندآوری، طول عمر، استحکام خانواده، ضرورت ازدواج و... را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ازدواج و تامین معاش



عدم تغییر روند موجود و عدم توانمندسازی اقتصادی افراد در تامین معاش یک خانواده استحکام خانواده‌های موجود را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

سه دلیل ازدواج نکردن

نتایج پیمایش‌ها و پژوهش‌های ملی نشان می‌دهد، بالا بودن هزینه‌های آغاز زندگی، هزینه بالای مسکن، بیکاری و عدم اشتغال جوانان و پیدا نکردن گزینه مناسب ازدواج در سه اولویت اول عدم ازدواج بهنگام جوانان قرار دارند.

آگهی مناقصه

فرماندهی انتظامی استان کرمان در نظر دارد به منظور تکمیل ساختمان اداری -انتظامی در استان کرمان شهرستان نرماشیر با مشخصات و شرایط ذیل، نسبت به برگزاری تشریفات قانونی مناقصه اقدام نماید.

نوبت اول

الف) مشخصات فنی پروژه: ۱-تکمیل ساختمان اصلی ۲۶۱ مترمربع(یک طبقه)، دژبانی ۱۵ مترمربع، پارکینگ ۶۰ مترمربع، محوطه‌سازی ۱۰۰۰ متر مربع،تکمیل حصار ۱۵۵ متر سیستم سرمایش کولر اسپلیت و گرمایش پکیج رادیاتور
نوع اسکلت بتنی: (فونداسیون، ستون و سقف اجرا شده است.)
حدود برآورد پروژه: ۵۰/۹۷۲/۷۴۶/۳۰۶ ریال
مدت اجرا: ۸ ماه شمسی
ب) محل تامین اعتبار: از محل اعتبارات عمرانی تملک دارایی سال ۱۴۰۲ (اسناد خزانه اسلامی اسناد اخزا ۲۰۱ سررسید ۱۴۰۵/۰۳/۰۲)
ج) مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۲/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
(فقط ضمانت نامه معتبر بانکی با مدت اعتبار ۳ ماه مورد قبول است.)
د) پیمان به صورت اجرای کارهای ساختمانی به صورت سرجمع (پیمان سرجمع ابلاغیه ۹۶/۰۵/۰۴) و بر اساس فهرست بهای پایه ابنیه، مکانیکی و برقی سال ۱۴۰۲ و احتساب کلیه ضرایب متعلقه به فهرست بهاء است.
ر) کسورات در قالب اسناد یاد شده پرداخت خواهد شد و ارایه مفاصاحساب تابع ضوابط مراجع مربوط خواهد بود.
ز) پیش پرداخت برابر آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ پرداخت می‌گردد.
ط) مدت اعتبار پیشنهادات: ۳ ماه می‌باشد.
ظ) کارفرما در رد یا قبول پیشنهادات متقاضیان مختار است و به پیشنهادات مشروط، مخدوش، فاقد فهرست تجزیه بهاء ترتیب اثر داده نخواهد شد.
م) مهلت دریافت اسناد مناقصه پروژه فوق: از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ لغایت پایان وقت اداری ۱۴۰۲/۱۲/۰۳ و آخرین مهلت تحویل پاکات پیشنهاد قیمت پایان وقت اداری ۱۴۰۲/۱۲/۱۴
تاریخ و محل بازگشایی پاکات پیشنهاد قیمت:
ساعت ۱۰ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ به آدرس: کرمان، سه‌راه سیلو، ستاد فرماندهی انتظامی استان کرمان، معاونت مهندسی خواهد بود.
و) پیمانکاران شرکت‌کننده در مناقصه موظف به ارائه صورت‌های مالی حسابرسی شده سال ۱۴۰۱ (منتهی به سال ۱۴۰۲) می‌باشند.
◄ لذا از کلیه پیمانکاران واجد صلاحیت پیمانکاری سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور که رتبه آنها در سامانه ساجات WWW.SAJAT.IR و ساجار WWW.SAJAR.IR قابل رویت بوده و دارای پایه حدقل ۵ در رشته ابنیه می‌باشند، دعوت می‌گردد حداکثر ظرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشار آگهی با همراه داشتن فتوکپی برابر با اصل رتبه‌بندی شرکت (تائیدیه صلاحیت پیمانکاری سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور) و یک جلد رزومه کاری کامل شرکت، جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد ارزیابی توان اجرایی ارزیابی توان اجرایی کار توسط دستگاه مناقصه‌گزار، به مناقصه‌گزار، به آدرس: استان کرمان، بلوار شهید صدوقی ستاد فرماندهی انتظامی استان کرمان، ساختمان امام حسین(ع)، معاونت مهندسی طبقه سوم، اداره نظارت و اجرا مراجعه نمایند. تلفن: ۰۳۴-۲۱۸۲۱۸۴۹
◄ هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

فرماندهی انتظامی استان کرمان

هرگونه اتلاف قابل توجه آب (شکستگی لوله ها،باز بودن لوله‌ها، هدر روی آب در هر نقطه)را به مرکز ارتباطات مردمی(۱۲۲)اطلاع دهید.

شرکت آب و فاضلاب استان زنجان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی (یکپارچه)

نوبت اول

شرکت آب و فاضلاب استان زنجان در نظر دارد انجام پروژه برابر اطلاعات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت‌های تشخیص صلاحیت شده سازمان برنامه و بودجه واگذار نماید.
۱-نام و نشانی مناقصه گزار: زنجان، اتوبان ۲۲ بهمن، بلوار شهید آوینی، جنب پل زیرگذر قائم، کدپستی: ۴۵۱۴۸۶۸۹۰۶
۲-عنوان و مشخصات کلی مناقصه :

موضوع و شماره مناقصه و شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
عملیات اجرایی احداث مخزن ۵۰۰۰ مترمکعبی شهر خرمدره و اجرای خط انتقال آب تصفیه‌خانه به مخزن (نوبت اول)به شماره مناقصه ۱۰۹-۱۴۰۲
شماره فراخوان سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: ۲۰۰۲۰۰۱۲۳۰۰۰۰۰۹۸

برآورد اولیه (ریال)	مبلغ پیش پرداخت	مدت پیمان	تعدیل	محل تامین اعتبار	رشته وپایه مورد نیاز	تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)
۴۶۹،۰۳۳،۷۲۴،۶۳۶	٪۲۰	۱۸ ماه	دارد	منابع عمرانی به صورت نقد و اسناد خزانه ۳ ساله	حداقل پایه ۵ در رشته آب زیررشته تاسیسات آب و فاضلاب	۱۸،۰۸۰،۶۷۴،۶۹۳

نکته: ارائه صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال ۱۴۰۱ ثبت شده در سامانه پردیس الزامی می‌باشد.
۳-تاریخ و آدرس دریافت اسناد مناقصه: اسناد مناقصه از ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ لغایت تا ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir جهت دریافت موجود است و معامله از ثبت و دریافت اسناد تا ارسال پاکات توسط مناقصه‌گران، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی انجام خواهد شد.
*نکته مهم*مناقصه‌گران جهت شرکت در مناقصه حتما می‌بایست در بازه زمانی فوق نسبت به دریافت اسناد فقط از سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند، در غیر این صورت امکان شرکت در مناقصه فوق برای ایشان وجود نخواهد داشت.
۴-نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار می‌بایست به یکی از صور درج شده در آیین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی ارائه گردد که جزئیات به صورت مشروح در اسناد مناقصه توضیح داده شده است.
۵-مدت اعتبار پیشنهادها: مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه از تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها بوده و قابل تمدید تا ۳ ماه دیگر می‌باشد.
۶-سایت‌های ثبت آگهی : http://iets.mporg.ir, http://tender.nww.ir
۷-مهلت تحویل پاکات مناقصه : پاکات مناقصه باید حداکثر تا ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارائه گردد و به پاکاتی که خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
تذکر: مناقصه‌گران می‌بایست اصل تضمین شرکت در مناقصه را علاوه بر ثبت در سامانه ستاد، در یک پاکت دربسته تا یک ساعت قبل از بازگشایی پاکات به دفتر قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۸-مکان تحویل اسناد: از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی به آدرس www.setadiran.ir
۹-زمان گشایش پاکات: پاکات مناقصه مذکور در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ در دفتر حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان زنجان بازگشایی خواهد شد.
۱۰ - شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول اختیارات و تکالیف دستگاه مناقصه‌گزار موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات دولتی می‌باشد. شرکت آبفا در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
۱۱ - علاوه بر صلاحیت پیمانکاری، داشتن صلاحیت ایمنی برای شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.
۱۲- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۱۳- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و همچنین پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در فراخوان واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۴- هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

دفتر روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان زنجان

استقبال از غرفه نفت سپاهان در نمایشگاه ساپکو

غرفه نفت سپاهان در اولین روز از دهمین نمایشگاه بین المللی موتور تهران مورد استقبال بازدیدکنندگان قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی نفت سپاهان ، سیزدهمین همایش بین‌المللی موتورهای درون سوز و نفت و دهمین نمایشگاه بین المللی موتور تهران روز سه شنبه در محل سالن همایش های ساپکو آغاز به کار کرد.

ابتدا در سیزدهمین همایش بین‌المللی موتور های درون سوز و نفت که با حضور علی آبادی وزیر صمت،تعدادی از نمایندگان مجلس و جمعی از مدیران ارشد صنعت خودرو کشور و فعالان این عرصه برگزار شد، طی مراسمی از موتور ملی جدید پایه گازسوز سه سیلندر رونمایی شد و سپس دهمین نمایشگاه بین‌المللی موتور تهران به طور رسمی آغاز به کار کرد که غرفه نفت سپاهان از همان ساعات ابتدایی نمایشگاه مورد استقبال بازدیدکنندگان قرار گرفت. بر اساس این گزارش میرسلیم نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی با حضور در غرفه نفت سپاهان با مدیران شرکت به گفتگو پرداخت و در جریان تولید جدیدترین محصولات شرکت قرار گرفت. شجاعی سخنگوی اسبق شورای رقابت و دبیر انجمن واردکنندگان خودرو نیز دقایقی میهمان غرفه نفت سپاهان بود و ضمن گفتگو با مدیران شرکت پیشنهاداتی را جهت همکاری با شرکت نفت سپاهان ارائه داد.

این نمایشگاه تا روز پنجشنبه ادامه خواهد داشت.

Iran MS Society
انجمن مولتیپل اسکلروز ایران (ام اس)
www.iranms.org

آیا میدانستید؟؟؟
ام اس با تشخیص به موقع و داروهای موجود قابل کنترل می‌باشد
ویتامین D برای بیماران ام اس مفید است
ام اس مسری نیست چون هیچ عامل میکروبی در آن شناخته نشده است
۹-۶۶۹۵۳۹۰۷ و ۰۲۱-۶۶۹۵۱۱۸۷