



عکس: سید مصلح پیر خضریان / ایرنا

لک‌های زربوار

رابطه بین ساحل و دریا با سلامتی

سبک زندگی



ساکنان ساحلی و گردشگران سواحل برای قرن‌ها احساس سلامتی داشته‌اند اما دانشمندان به تازگی شروع به بررسی مزایای سلامتی احتمالی زندگی در سواحل کرده‌اند.

مدیکال اکسپرس، با استفاده از داده‌های ۱۵ کشور، تحقیقات جدید به سرپرستی ساندر گایگر از گروه روان‌شناسی محیطی در دانشگاه وین اتریش گزارش‌های عمومی را تایید می‌کند که زندگی در نزدیکی سواحل به ویژه بازدید از ساحل صرف نظر از کشور یا درآمد شخصی با سلامتی بهتر مرتبط است.

ایده تاثیر نزدیکی به اقیانوس بر افزایش سلامتی جدید نیست؛ اوایل سال ۱۶۶۰ پزشکان در انگلستان شروع به ترغیب حمام کردن در دریا و پیاده‌روی در ساحل برای مزایای سلامتی کردند. اواسط دهه ۱۸۰۰ مصرف آب یا هوای دریا به طور گسترده‌ای به عنوان درمان‌های بهداشتی میان شهروندان ثروتمند اروپایی ترویج شد. پیشرفت‌های تکنولوژیکی در پزشکی در اوایل قرن بیستم منجر به کاهش چنین شیوه‌هایی شد که به‌تازگی دوباره میان حرفه پزشکی محبوبیت پیدا کرده‌اند.

به عنوان بخشی از پروژه «دریاها، اقیانوس‌ها و سلامت عمومی در اروپا» به رهبری پروفیسور لورا فلمینگ، گایگر و همکارانش از دانشگاه‌های وین، اکستر و بیرمنگام و همچنین بلژیک و هیات دریایی اروپا، نظرات بیش از ۱۵ هزار شرکت‌کننده در ۱۴ کشور اروپایی بلژیک، بلغارستان، چک، فرانسه، آلمان، یونان، ایرلند، ایتالیا، هلند، نروژ، لهستان، پرتغال، اسپانیا، بریتانیا و استرالیا در مورد فعالیت‌های مختلف مرتبط با دریا و سلامت خود مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج تحقیقات گروه محققان را شگفت‌زده کرد.

گایگر، محقق اصلی این تحقیق، گفت: دیدن چنین الگوهای منسجم و روشنی در همه ۱۵ کشور قابل توجه است. اکنون ما ثابت کردیم که به نظر می‌رسد همه نه فقط ثروتمندان، از بودن در کنار دریا سود می‌برند. اگرچه این جوامع به نسبت کوچک هستند اما زندگی در نزدیکی و به ویژه بازدید از ساحل هنوز هم می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامت عموم داشته باشد.

درک مزایای بالقوه دسترسی به ساحل برای همه اعضاء جامعه کلید سیاست‌گذاری است. دکتر پائولا کلت از هیات دریایی اروپا خاطرنشان کرد: مزایای بهداشتی قابل توجه دسترسی برابر و پایدار به سواحل ما باید زمانی در نظر گرفته شود که کشورها برنامه‌های فضایی دریایی خود را توسعه دهند؛ نیازهای مسکن آینده را در نظر بگیرند و ارتباطات حمل‌ونقل عمومی را گسترده کنند.

اما این مورد برای ساکنان محصور در خشکی مانند گایگر و همکارانش در اتریش چه معنایی دارد؟ میلیون‌ها نفر از اتریشی‌ها و دیگر اروپایی‌های مرکزی طی ماه‌های تابستان از سواحل بازدید می‌کنند؛ بنابراین آنان نیز می‌توانند برخی از این مزایا را تجربه کنند. علاوه بر این همچنین فقدان مزایای بهداشتی مشابهی که توسط آب‌های داخلی مانند دریاچه‌ها و استخرهای طبیعی ارائه می‌شود، هست.

ماشین بازی

فولکس واگن آماروک دلتا با تجهیزات آفرود جدید معرفی شد

دارند. برای مثال لاستیک‌های ۳۳ اینچی بی اف گوودریچ به همراه افزایش ارتفاع کلی ۱۷۰ میلی‌متری در عبور از مسیرهای آفرود کاملاً مفید خواهند بود. دلتا مدعی شده آماروک با این تغییرات می‌تواند به لاستیک‌های ۳۵ اینچی نیز مجهز شود که در این صورت با دست بازتر به جنگ مسیرهای خشن خواهد رفت.

برای اینکه لاستیک‌های ۳۵/۳۰۵ R1۸/۶۰۳/۰۵ بتوانند روی فولکس واگن آماروک دلتا نصب شوند پهنای قوس چرخ‌های آماروک که از جنس پلی اورتان هستند ۶۰ میلی‌متر در هر طرف بیشتر شده‌اند. گلگیرهای فرجه خودرو هم‌اکنون پذیرای رینگ‌های ۱۸ اینچی مشکی هستند و در پروفایل جانبی خودرو پله‌های جدیدی نیز نصب شده است. تکمیل‌کننده این بهبودها جلوپنجره جدید با چراغ‌های بیشتر خواهند بود. اگر درباره قیمت این پکیج سؤال دارید باید گفت دلتا خواهان ۲۸۰۰ دلار برای کیت افزایش ارتفاع بدنه، ۱۷۰۰ دلار برای کیت افزایش ارتفاع سیستم تعلیق و ۳۱۰۰ دلار برای رینگ و لاستیک‌هاست. همچنین پجه گلگیرها نیز با پهنای ۱۹۰۰ دلار در دسترس هستند. نهایتاً باید به قیمت ۷۵۰ و ۶۴۰ دلاری پله‌های جانبی و چراغ‌های اضافی اشاره کنیم. به این قیمت‌ها می‌بایست هزینه‌های نصب را نیز افزود.

شرکت دلتا ۴-۴ از جدیدترین پروژه خود یعنی فولکس واگن آماروک رونمایی کرد. این وانت پیکاپ که هم‌اکنون با نام Beast ۲٫۰ شناخته می‌شود به تجهیزات آفرود متنوع مجهز شده است. بازار وانت پیکاپ‌های قلدرو آفرود پر از برندهای آمریکایی و ژاپنی است اما به‌ندرت می‌توان محصولی اروپایی را در این بخش مشاهده کرد. البته که دومین نسل فولکس واگن آماروک نیز همانند نسل پیشین خود اروپایی نیست و به همکاری فورد توسعه یافته است. این خودرو از همان پلتفرم ارتقا یافته T۶ فورد رنجر جدید استفاده می‌کند و در واقع توسط خود فورد در کارخانه سیلورتون آفریقای جنوبی تولید می‌شود. البته آماروک هنوز نشان فولکس واگن را بر پیشانی دارد و روی کاغذ باید آن را وانتی اروپایی دانست.

متخصصان آفرود در شرکت دلتا ۴-۴ اخیراً ملاقاتی با این وانت جدید داشته‌اند تا آن را در قالب پروژه‌ای به نام Beast ۲٫۰ ارتقا دهند. وانت میان‌سایز یاد شده هم‌اکنون ۱۰۰ میلی‌متر ارتفاع بیشتری نسبت به مدل استاندارد دارد.

همچنین سیستم تعلیق نیز تغییراتی را متحمل شده تا ارتفاع کلی خودرو حدود ۱۵۰ میلی‌متر افزایش یابد. البته بهبودهای بیشتری وجود



آگهی فراخوان مزایده عمومی اجاره اماکن ورزشی اداره کل ورزش و جوانان استان تهران

در اجرای ماده ۵ قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت (۲) اداره کل ورزش و جوانان استان تهران در نظر دارد اماکن ورزشی تحت پوشش خود را به شرح جدول ذیل از طریق مزایده به مدت یک تا سه سال با شرایط عنوان شده در اسناد فراخوان به واجدین شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مزایده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	نام مکان ورزشی	آدرس	کدسامانه	قیمت پایه کارشناسی (سالانه-ریال)	مبلغ ضمانتنامه بانکی (ریال)	آخرین مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت ارائه پیشنهاد و پاکات	زمان بازگشایی
۱	سالن شهدای منافع امنیت	ملارد - سر آسیاب - عطهری - خیابان طالقانی جنوبی	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۳۸	۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۲	سالن مهرآذین	ملارد - روستای مهر آذین - خیابان کشاورز	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۳۹	۲۰۴۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۳	سالن الهیبه	بهارستان - الهیبه - ۳۰ متری طالقانی - پشت پارک الهیبه - جنب مصلی - مجموعه ورزشی شهید سلیمانی	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۰	۲۰۲۸۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۴	سالن حصارک	بهارستان - شهرک حصارک - جنب ناحیه سیاه بهارستان - کوچه نیوت	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۱	۲۶۴۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۳۲۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۵	استخر قائم	بهارستان - نسیم شهر - میدان هفت تیر - بلوار الغدیر - روبروی اداره برق	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۲	۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۶	زمین چمن قائم	بهارستان - نسیم شهر - میدان هفت تیر - بلوار الغدیر - روبروی اداره برق	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۳	۱۰۰۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۵۰۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۷	سالن شهید قاسمی	اسلامشهر - شهرک قائمیه - بلوار خلیج فارس - ضلع جنوبی پارک شهدای گمنام - نیش ارشاد۳	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۴	۶۰۲۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۳۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۸	سالن شهدای فیروز بهرام	اسلامشهر - روستای فیروزبهرام - ابتدای خیابان شهید رجایی - پلاک ۱۰	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۵	۹۲۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۴۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۹	سالن شهید انقلاب	پاکدشت - انتهای خیابان یاس - روبروی خیابان گلستان ۲۱	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۶	۱۰۱۱۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۵۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۰	سالن الغدیر جینو	پاکدشت - روستای جینو - خیابان عطهری شرقی - بلوار فتح	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۷	۱۰۰۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۵۰۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۱	سالن امام خمینی شریف آباد	پاکدشت - شریف آباد - بلوار جمهوری اسلامی	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۸	۲۰۶۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۲	پارکینگ مجموعه پناهی	تهران - خیابان ۱۷ شهریور - میدان خراسان - خیابان شهید کاظمی - مجموعه شهید پناهی	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۴۹	۷۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۳	زمین چمن سوم خرداد	پردیس - فاز یک - میدان عدالت - بلوار فردرین شمالی - بلوار شهید چمران - بلوار شهید زاهدی	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۵۰	۱۶۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۸۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۴	سالن امام علی خسروآباد	پردیس - منطقه صنعتی جاجرد - خسروآباد	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۵۱	۷۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۵	سالن امیرالمومنین سعیدآباد	پردیس - منطقه صنعتی جاجرد - سعیدآباد	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۵۲	۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۶	زمین اسکیت وودهن	رودهن - میدان سیاه - خیابان چمران - جنب سالن ورزشی امام علی	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۵۳	۹۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۴۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۷	سالن بدنسازی هویزه	تهران - خیابان شهید رجایی - میدان بهشت - خیابان شهید طباطبایی - مجموعه ورزشی شهدای هویزه	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۵۴	۳۶۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۳۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت
۱۸	سالن شهدای کهنک	پیشوا - میدان شهدا - محله کهنک - خیابان ۲۲ بهمن	۵۰۰۲۰۰۳۱۲۴۰۰۰۰۰۵۵	۱۰۰۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۵۰۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۹-۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت	۱۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ساعت	۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت

توضیحات:

- کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد.
- نوع و مبلغ ضمانتنامه: به میزان ۵٪ قیمت پایه کارشناسی در وجه اداره کل ورزش و جوانان استان تهران و فقط به صورت ضمانتنامه بانکی یا ضمانتنامه حاضر شده از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی دارای مجوز از بانک مرکزی با عنوان شرکت در مزایده دولتی (مطابق آیین نامه تضمین معاملات دولتی).
- اطلاعات تماس با دستگاه مزایده گزار: تهران، ج. سیاه، نرسیده به میدان بهارستان، روبروی بهارستان طرفه، کوچه استقلال، اداره کل ورزش و جوانان تهران، تلفن ۰۲۱-۷۷۵۳۳۳۳۳-۰۲۱. همچنین سامانه ستاد با شماره تماس ۱۲۵۶ آماده پاسخگویی به سؤالات مربوط به سامانه می باشد.
- اداره کل ورزش و جوانان استان تهران در رد یک یا همه پیشنهادات مختار است.
- مزایده گر موظف است در مهلت مقرر، نسبت به دریافت اسناد با نام کاربری و رمز عبور از کارنابل شخصی خود اقدام نماید.
- پرداخت هزینه کارشناسی رسمی دادگستری پس از فراخوان و مشخص شدن برنده، بر عهده برنده مزایده خواهد بود.