روزنامه طلوع

تاریخ ۱۸ مهر ۱۴۰۰ یکشنبه

صفحه ۶

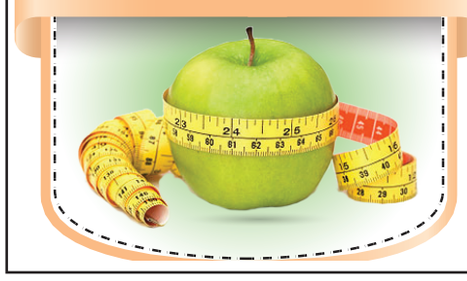
شماره ۳۱۹۱

سال بیست و هفتم

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

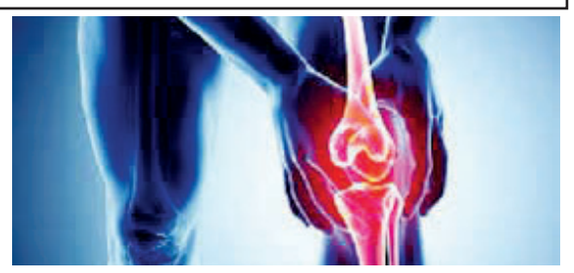
این شماره: دلایل زانو درد در جوانی

سلامت



مهم ترین دلایل زانو درد در جوانی

دکتر سید علیرضا امین جواهری



امروزه زانو درد یکی از عوارض شایعی است که مختص به گروه سنی خاصی نیست و تقریبا تمام افراد در گروه های سنی مختلف با آن مواجه هستند. در ادامه به دلایل زانو درد در جوانان می پردازیم و عوامل آن را بررسی می‌کنیم.

یک گروه از زانو دردها معمولا در افراد مسن بروز می کند و ناشی از تخریب مفصل می باشد که به آن آرتروز زانو گفته می شود.

نوع دیگر زانو دردهایی هستند که به دلیل بیماری و در سنین مختلف به وجود می آیند.

گروه دیگر از زانو دردها نیز مرتبط با مشکلات استخوان کشکک می باشند که متاسفانه در جوانان بسیار شایع می باشد.

یک از شایع ترین علت های زانو درد در جوانان، بیماری کندرومالاسی کشکک زانو می باشد. اکثر جوانان در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی دچار درد در قسمت جلوی زانوی خود می شوند. این بیماری معمولا ناشی از ساییده شدن غضروف کشکک توسط استخوان ران است.

ساییدگی غضروف

یک از دلایل ساییده شدن غضروف، حرکت نامتعادل کشکک در مفصل زانو می باشد. رفتار نامناسب با زانو هنگام انجام فعالیت های بدنی، پرتحرکی و استفاده زیاد از زانوها در دوران نوجوانی و فعالیت های ورزشی سنگین ، ضربه و یا ضعف عضلات ران نیز از دیگر دلایل ساییده شدن غضروف می باشد.

در نتیجه این ساییدگی، فرد احساس درد در زانوی خود را تجربه می‌کند. برخی افرادی که از درد زانوی خود شکایت دارند و جهت معاینه به پزشک مراجعه می کنند دچار انحراف کشکک زانو هستند که این بیماری را می توان ازطریق جراحی درمان کرد.

بدین ترتیب که کشکک آزاد شده و در محل مناسب خود قرار می‌گیرد. مشکلاتی که ذکر شد در افرادی که مبتلا به نرمی مفصل و یا دچار شلی رباط در زانوی خود هستند رواج بیشتری دارد.

بعضی از افراد هنگام حرکت و راه رفتن صداهایی از پای خود می شنوند که اگر این صدا همراه با درد نباشد مشکلی نیست.

پارگی و لیگمان زانو

پارگی رباط صلیبی یکی از شایع ترین آسیب های ورزشی است که عموما به دنبال ورزش های سنگین ایجاد می شود و باعث درد شدید در زانو می شود.

افرادی که دچار شلی لیگامان هستند، لبه پشت استخوان ساق پای آن ها بیشتر درگیر می شود و این گونه افراد باید مراقب باشند در حین ایستادن وزن خود را به عقب نیندازند و همیشه حالت ایستادن و راه رفتن آن ها به صورت مستقیم باشد. اما اگر صدای ایجاد شده همراه با درد باشد باعث ناراحتی فرد شده و باید به متخصص ارتوپد مراجعه کند.

زانو درد در جوانان به دلیل تروما

علاوه بر موارد ذکر شده در برخی جوانان نیز تروماهای کوچک شایع است. درعلم پزشکی به هر نوع آسیب دیدگی، ضربه، جراحت و شوک های ناگهانی بر بدن ناشی از عوامل بیرونی، تروما گفته می شود. عوامل درونی و بیماری های بدن انسان شامل تروما نمی باشند.

این عارضه بیشتر دراثر استفاده از تردمیل هایی است که ضربه گیرندارند. دوچرخه سواری درسرعت های بالا نیز یکی دیگر از دلایل ابتلای فرد به این عارضه به شمارمی رود.

آسیب های ورزشی

افرادی که جهت تناسب اندام خود از وسیله های ورزشی استفاده می‌کنند باید علاوه بر آگاهی از نحوه استفاده از وسیله ورزشی، توجه داشته باشند که پیش از شروع ورزش بدن خود را گرم کنند و سپس ورزش کنند. همچنین پس از پایان فعالیت ورزشی نیز باید به تدریج از فعالیت بدن بکاهند و به اصطلاح خود را سرد کنند و یکدفعه تمرین را متوقف نکنند.

زانو درد در برخی موارد نیز دلایل شناخته شده و مشخصی ندارد. همچنین بیمار باید از نظر بیماری روماتیسم هم مورد معاینه قرار گیرد.

زانو درد شدید در سنین مختلف دلایل متفاوتی دارد. اما به طورکلی می‌توان زانو درد را به دو دسته تقسیم کرد :

دسته اول به زانو درد هایی اطلاق می شود که علت اولیه دارند. به عنوان مثال افرادی که مبتلا به بیماری آرتریت هستند و به همین دلیل غضروف زانوی آنها تخریب شده و همین مسئله باعث زانو درد آن ها شده است.

گروه دوم افرادی هستند که زانو درد آن ها علت ثانویه دارد. مانند فردی که زانوی او دچار شکستگی شده است و درد دارد.

افرادی که دچار زانو درد می شوند

معمولا افرادی که از زانو درد شاکی هستند در رده های سنی مختلفی قرار دارند و این عارضه مختص به سن خاصی نمی باشد. به طور کلی این گونه افراد به دو دسته تقسیم می شوند :

۱-گروه اول جوانان و نوجوانانی هستند که اغلب از لحاظ انجام فعالیت‌های ورزشی فعال و پر تحرک هستند و معمولا از درد زانو شکایت دارند. درد این دسته از افراد بیشتر در هنگام نشستن و برخاستن به وجود می آید. مخصوصا هنگام کوه نوردی که از کوه پایین می آیند و یا زمان بالا و پایین رفتن از پله ها، یا هنگام نماز خواندن از زانو درد رنج می برند.

۲-دسته دوم افرادی هستند که در اثر کهولت سن دچار این عارضه شدند. با افزایش سن غضروف مفاصل به تدریج ازبین رفته و تخریب می شود و این امر منجر به ساییده شدن استخوان ها روی یکدیگر می شود که تحت عنوان بیماری آرتروز شناخته می شود.

بنابراین افراد مسن و همچنین جوانان باید مراقب فعالیت های بدنی خود باشند و خود را زیاد خسته نکنند. توجه داشته باشید که دراکثر موارد آسیب های وارده بر بدن در زمان خستگی اتفاق می افتد. پس سعی کنید که هنگام انجام فعالیت های بدنی در اولین فرصت به بدن خود استراحت کوتاهی بدهید.

روش های تسکین زانو درد

کاهش ورزش

آب درمانی

زانوبند

راهکارهای مراقبت از زانو درد

- استراحت
- استفاده از بریس زانو یا زانو بند

آگهی

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت آداک صنعت آیهان شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۹۶۱۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۰۰۸۲۴۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : خانم: سارا وطنی به شماره ملی: ۱۵۲۰۰۹۰۳۷۴ با پرداخت ۹۹۹۹۰۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت میزان سهم الشرکه خود را از ۵۰۰۰۰۰ ریال به ۹۹۹۹۵۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده ۴ اساسنامه بنحو مذکور اصلاح می‌گردد.

۱۲۰۴۶۱۴ ۳۶۷۷۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

شرح آگهی فراخوان عمومی
۱۴۰۰-۷۱۳

نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۷/۱۸طلوع نوبت دوم: ۱۹ /۱۴۰۰/۰۷افسانه

آگهی فراخوان عمومی :

فراخوان واگذاری حق بهره برداری از بازارچه های عرضه مستقیم محصولات کشاورزی به استناد مصوبه شماره ۹۹/۳۹۱۵/ص مورخ ۹۹/۱۲/۱۲ شورای اسلامی شهر شیراز

اشخاص واجد شرایط در فراخوان:

-کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که شرایط ذکر شده در اسناد فراخوان را داشته باشند، واجد شرایط شرکت در فراخوان می باشند.

-مدت حق بهره برداری از اماکن موضوع فراخوان :

-مدت قرارداد تنظیمی دو سال می باشد که در صورت رضایتمندی و رعایت کامل قوانین و مقررات سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده های کشاورزی، در پایان سال اول جهت سال دوم قابل تمدید می باشد.

دستگاه برگزار کننده فراخوان : سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده های کشاورزی شهرداری شیراز

اماکن موضوع فراخوان : به شرح لیست پیوست اسناد

نحوه دریافت اسناد فراخوان : از طریق سامانه شفافیت شهرداری شیراز (Shaffaf.shiraz.ir)

به آدرس: میدان ولی عصر(عج)، ابتدای بلوار مدرس، کوچه ۶۳، فرعی ۶۳/۱، امور مالی و اقتصادی سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده های کشاورزی شهرداری شیراز

مهلت و نحوه ارسال اسناد : از تاریخ درج اولین آگهی تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۸ می بایست پاکات را به دبیرخانه سازمان واقع در میدان ولی عصر(عج)، ابتدای بلوار مدرس، کوچه ۶۳، فرعی ۶۳/۱، به واحد دبیرخانه سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده های کشاورزی شهرداری شیراز تحویل نمایند.

میزان سپرده شرکت در فراخوان: بر اساس اسناد و جدول پیوست فراخوان ۱۲۰۴۱۷۶ ۳۶۷۷۶

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی مناقصه عمومی
۱۴۰۰-۷۰۰

نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۷/۱۷عصرمردم

نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۷/۱۸طلوع

شهرداری شیراز (منطقه سه) در نظر دارد اجرای طرح هندسی ترافیکی سطح منطقه ۱۴۰۰ از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از کلیه پیمانکاران دارای شرایط ذیل دعوت بعمل می آید.

اشخاص حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه و اشخاص حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس:شیراز ، خیابان ساحلی-حدفاصل پل هجرت و پل علی ابن حمزه - شهرداری منطقه سه مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۲۲۶۳۲۰۸-۰۷۱آماده پاسخ گویی می‌باشد.

-مبلغ برآورد: ۴۳،۷۹۶،۶۴۹،۶۵۳ ریال

-مدت قرارداد : ۹ ماه ۰ روز

-محل انجام کار: سطح منطقه سه

-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲،۱۹۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده بانک شهر شعبه کریم خان زند شماره حساب ۷۰۰۷۸۶۵۱۱۴۰۵ بنام شهرداری شیراز برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

-در زمان انعقاد قرارداد ۵ درصد مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.

-جهت اخذ اسناد مناقصه با مراجعه حضوری و ارائه معرفی نامه معتبر، کارت شناسایی و رسید واریز وجه دریافت اسناد به آدرس: (خیابان ساحلی-حدفاصل پل هجرت و پل علی ابن حمزه - شهرداری منطقه سه) اقدام گردد.

-آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات : ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۸ به آدرس خیابان ساحلی-حدفاصل پل هجرت و پل علی ابن حمزه - شهرداری منطقه سه می باشد.

-تاریخ بازگشایی پاکات: روز چهارشنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۸ در محل شیراز چهارراه خلدبرین -اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد.

-مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه ۰ روز ماه می باشد.

-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت به این پروژه تعلق نمی گیرد..

-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.

- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.

-شرکت در مناقصه ودادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://portal.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.

۳۶۷۷۴ ۱۲۰۳۲۹۵

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی حراج حضوری
۱۴۰۰-۶۷۸

نوبت اول: ۱۷ / ۰۷ / ۱۴۰۰ سبحان نوبت دوم : ۱۸ / ۰۷ / ۱۴۰۰طلوع

سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به اجاره غرفه طبق جدول ذیل از طریق حراج حضوری اقدام نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد حراج به آدرس: شهرک والفجر بلوار شهدای اتوبوسرانی سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر شهرداری شیراز، واحد قراردادها مراجعه نمایند. ضمناً درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت سازمان به ادرس (shaffaf.shiraz.ir)و یا شماره تلفن های ۲۴-۳۸۲۳۲۷۲۳ داخلی ۲۱۷-۲۱۸ تماس حاصل فرمایید .

-متقاضیانی که مایل به شرکت در حراج مذکور می باشند، می توانند بعد از تاریخ نشر اولین آگهی جهت بازدید از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۴:۲۰ روز های کاری به محل های موضوع حراج مراجعه نمایند.

-عدم مراجعه جهت بازدید موضوع حراج به منزله رویت بوده و چنانچه برنده حراج بعدا اظهار به جهل نماید پذیرفته نخواهد شد.

ردیف	نام غرفه:	نام پایانه :	مدت اجاره(سال) :	مبلغ سپرده شرکت در مزایده به ریال:
۱	رستوران	مدرس	سه سال	۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰

-ارائه سپرده شرکت در حراج به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماهه از تاریخ صدور و برای سه ماه دیگر قابل تمدید باشد. به نفع سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر شهرداری شیراز و یا رسید واریز وجه نقد به حساب سپرده ۷۰۰۸۰۵۸۲۲۷۴۲..بانک شهر شعبه قصردشت بنام سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر شهرداری شیراز

-پس از اتمام مدت یک ساله قرارداد ، در صورت رضایت سازمان از عملکرد مستاجر(که منوط به اخذ رضایت نامه کتبی دو ماه قبل از اتمام قرارداد توسط معاونت امور پایانه های سازمان می باشد) ، لذا تمدید برای دو دوره یک ساله دیگر بلامانع است ، در انتهای سال دوم نیز مشروط به اعلام رضایت سازمان به کیفیت مزبور قرارداد را برای یک سال دیگر (سال سوم) نیز تمدید خواهد شد. ضمنا مبلغ اجاره سالهای دوم و سوم با ۲۰ درصد افزایش نسبت به مبلغ قرارداد سال قبل خواهد بود.

- شرکت کنندگان می بایست سپرده فوق را حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۱ اخذ و واریز نمایند. شایان ذکر است به سپرده های بعد از تاریخ مذکور ترتیب اثر داده نخواهد شد.

-متقاضیان جهت اخذ اسناد حراج،بعد از درج دومین آگهی شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز بولوار امیرکبیر- شهرک والفجر- بولوار شهدای اتوبوسرانی- سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر واحد قراردادها مراجعه نمایند.

-حراج روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۳ راس ساعت۱۳ در محل بلوار فرصت شیرازی سالن جلسات واقع در منطقه ۷ شهرداری برگزار می گردد.

-ارائه کارت شناسایی و اسناد ممهور به مهر و امضاء متقاضیان در روز حراج الزامی است.

-هزینه آگهی و حق الزحمه کارشناسی مورد حراج و سایر هزینه های مربوطه بعهده برنده خواهد بود.

-شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در این صورت سپرده ها مسترد می گردد.

-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد حراج مندرج است. ۱۲۰۱۷۸۷ ۳۶۷۷۲

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

« آگهی تجدید مناقصه عمومی »
۱۴۰۰-۶۹۵

نوبت اول : ۱۷ / ۱۴۰۰/۰۷ افسانه

نوبت دوم: ۱۸ / ۱۴۰۰/۰۷ طلوع

معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات تبدیل پله به رمپ پل هوایی عابر پیاده واقع در بلوار رحمت مقابل خیابان بنی هاشمی را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه یا راه از سازمان برنامه و بودجه یا پروانه بهره برداری مرتبط از سازمان صنعت معدن تجارت همراه با سابقه مرتبط با موضوع مناقصه دعوت بعمل می آید با توجه به موارد زیر برای دریافت اسناد مناقصه به آدرس: شیراز-خیابان انقلاب-نبش خیابان هدایت-طبقه چهارم پارکینگ طبقاتی هدایت-معاونت حمل و نقل و ترافیک -واحد قراردادها مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۳۲۳۰۴۱۵۹ تماس نمایند.

-برآورد اولیه ۸،۱۲۵،۶۸۸،۷۴۱ ریال

- مدت انجام کار ۴ ماه شمسی

-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۴۰۷،۰۰۰،۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی دارای اعتبار و قابل تمدید تا سه ماه دیگر یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۷۰۰۱۸۴۹۶۵۷۰۱۱ بانک شهر بنام معاونت حمل و نقل و ترافیک

-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

-در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد که پس از اتمام عملیات اجرایی و تحویل پروژه حسب ماده ۳۴ شرایط عمومی پیمان و ارائه مفاصا حساب بیمه قابل استرداد می باشد.

-تعدیل آحاد بها براساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ مورخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه پرداخت خواهد شد.

-آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات روز پنج شنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۲۹ / ۰۷ / ۱۴۰۰ می باشد.

-تاریخ بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۰۱ / ۰۸ / ۱۴۰۰ در محل چهار راه خلدبرین – جنب آتش نشانی – طبقه سوم مدیریت حقوقی شهرداری شیراز می باشد.

-مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.

-پیش پرداخت طبق شرایط مندرج دراسناد مناقصه پرداخت خواهد شد.

-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود وشهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد.

-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.

-کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.

۳۶۷۷۳ ۱۲۰۲۴۶۵

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد ۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲