



تاریخ	۱۸
دی	۱۴۰۱
یکشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: تاثیر مستقیم کفش بر کمر درد



صفحه	۶
شماره	۳۵۴۷
سال	بیست و هشتم

کفش نامناسب و درد کمر چه رابطه‌ای با یکدیگر دارند؟



سایت اورجینال پل می نویسد: برخی به دلیل فاصله زیاد بین کف پا و ستون فقرات، تصور می‌کنند ارتباطی بین کفش و ایجاد درد در کمر و دیسک کمر وجود ندارد. این تصور بسیار غلط است! جالب است که بدانید استفاده از کفش اسپرت ورزشی پسرانه و دخترانه نامناسب با درد، استرس و خستگی ارتباط مستقیم دارد.

خرید و استفاده از کفش‌های نامناسب ورزشی و غیرورزشی ازجمله کفش‌های پاشنه بلند، باعث برهم زدن تراز و توازن بدن شده و فشار زیادی به قسمت تحتانی کمر وارد می‌کند.

صندل‌ها نیز مثال دیگری از کتونی‌های نامناسب هستند. صندل‌ها به دلیل دارا بودن کفی صاف، از قوس پا پشتیبانی نمی‌کنند و همین عدم پشتیبانی از قوس پا موجب ایجاد درد در کف پا، پاشنه، مچ پا و زانو می‌شود. همچنین گاهی مشکلاتی نظیر خار پاشنه، عارضه یک کتانی زنانه و مردانه نامناسب خواهد بود.

نکته مهم این است که سنگینی بدن شما بر روی پاها قرار گرفته و تأثیر وزن بدن بسته به نوع فعالیتی که انجام می‌دهید متفاوت است. هنگامی که شما فعالیت‌های مختلف مثل ورزش در باشگاه، دویدن، پیاده روی، بازی و پریدن انجام می‌دهید، فشارهای وارده بر ستون فقرات، کمر و پا بسیار زیاد است. بنابراین شما به یک کتونی اسپرت و ورزشی نیاز دارید که فشار و ضربات را جذب کند تا هنگام فعالیت‌های موردعلاقه خود لذت بیشتری را تجربه کنید. برای انجام کارهای روزمره و عادی نیز مثل راه رفتن، نشستن در مطب یا اداره یا غیره، اگر از کفش خوب و مناسبی استفاده نکنید فشارها به ستون فقرات و پای شما وارد شده که این فشار به مرور زمان تراز ساختار بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب کمردرد خواهند شد.

نکات مهم در انتخاب کفش مناسب برای کمر درد

انتخاب شما درمورد کفش باید فراتر از ظرافت و زیبایی و مد باشد. البته این جمله به این معنی نیست که کفش مناسب زشت است. شما می‌توانید از کفش‌های مخصوص باشگاه، پیاده‌روی و دویدن که از سلامتی شما مراقبت می‌کنند و دارای طراحی مدرن و جذاب هستند، استفاده کنید. که به اصطلاح با یک تیر دو نشان زده‌اید! این ویژگی‌ها در اکثر کتونی‌های اورجینال نظیر کفش‌های اورجینال آدیداس، نایک، نیو بالانس، آسیکس و غیره وجود دارند.

گفته می‌شود که به طورمعمول برای خانم‌ها، ۵۰۰۰ قدم با یک کفش نامناسب و برای آقایون ۷۰۰۰ قدم با بدترین کفش، می‌تواند فشار بسیار زیادی را به ستون فقرات آنها وارد کند.

در ادامه نکاتی ذکر شده است که هنگام خرید کفش طبی، به منظور پیشگیری از ایجاد و یا تسکین کمردرد، باید بدان توجه کرد.

جنس کفش

جنس کفش، توانایی آن در جذب ضربات و فشارهای وارده بر کفش را تعیین می‌کند. کفش مناسب باید از قوس پا پشتیبانی کرده و وزن بدن را در قسمت‌های مختلف پا توزیع کند. برای این منظور کمپانی‌های کتانی اورجینال فناوری‌های مختلفی نظیر تورشن (Torsion)، ایوا (EVA) و بوست (Boost) در سیستم لایه‌گذاری کفش به کار می‌گیرند تا کفشی ایده‌آل را تولید کنند. در عین حال مواد استفاده شده در بخش‌های مختلف کفش باید به گونه‌ای باشد که قابلیت انعطاف پذیری آن حفظ شود.

موادی که در ساخت کفش مورد استفاده قرار می‌گیرند وزن کفش و ماندگاری آن را نیز تعیین می‌کنند. کفشی بهترین است که سبک بوده و فشاری اضافه بر پا وارد نکند. همچنین از دوام بالایی برخوردار باشد تا شما بتوانید مدت زمان بیشتری از آن استفاده کنید. البته نحوه نگهداری کتونی و طریقه شستشو کفش نیز بسیار تأثیر گذار است که هر دو در مقاله‌ای در وبلاگ اورجینال پل شرح داده شده‌اند.

جنسیت

جنسیت در طراحی یک کفش، نقش مهمی دارد. انواع مختلفی از کفش زنانه و مردانه اورجینال وجود دارند که برای خانم‌ها یا آقایان یا هر دو گروه طراحی شده است. این موضوع فقط بر اساس ظاهر و مد نمی‌باشد

	آگهی مناقصه عمومی ۸۹۳-۱۴۰۱
نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ طلوع	نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۰/۱۹ تماشا
شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات بهسازی، زیرسازی و آسفالت معابر دستخضر ، و سطح منطقه را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۹۶۶۸۸۰۰۳۶۴ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۳۲۲۴۷۷۴ آماده پاسخ گویی می‌باشد.	مبلغ برآورد: ۵۳/۶۸۷/۰۶۲/۳۳۰ ریال
مدت قرارداد: ۶ ماه	
شرایط شرکت کنندگان : اشخاص حقوقی دارای رتبه در رشته راه و ترابری یا ساختمان و ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور	
محل انجام کار: شیراز- بلوار نصر شرقی خیابان دستخضر	
مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۲/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۰۸۶۹	
بانک شهر شعبه شهید چمران 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٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می‌گردد.	
آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.	
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۹ می‌باشد. شرکت کنندگان می‌بایست تا تاریخ مذکور سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز بلوار فرصت شیرازی- جنب آتش نشانی - خیابان شهرداری-شهرداری منطقه هفت تحویل نمایند.	
تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز سه شنبه ساعت ۱۴:۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۱ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می‌باشد.	
مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می‌باشد.	
هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.	
تعدیل آحاد بها براساس بخشنامه شماره ۱۰/۱۱۷۳۰۷۳ مورخ ۸۲/۰۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه پرداخت خواهد شد. شاخص مبنای پیمان سه ماهه سوم سال ۱۴۰۱ می‌باشد.	
ارائه تصویر گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاری صادرشده توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد.	
بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.	
شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می‌گردد.	
شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می‌باشد.	
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 می‌باشد.	
متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می‌باشند.	
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶	۱۴۳۷۶۷۷
اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز	۳۹۸۹۰

سایت نورولوژی می‌نویسد: کفش های مناسب، چه رسمی و چه اسپورت، باید احساس راحتی ایجاد کنند و هیچ قسمتی از پای شما را تحت فشار قرار ندهند، حتی وقتی که نو هستند. زمانی که کفشی را برای خریدن امتحان می‌کنید، مدتی با آن‌ها قدم بزنید و به احساس خود در آن‌ها توجه کنید. مهم نیست که چقدر خوب و شیک به نظر می‌رسند، کفش های خیلی تنگ یا خیلی گشاد که از پا حمایت نمی‌کنند یا موجب ناراحتی پاها می‌شوند، گزینه مناسبی نیستند.

در اینجا به برخی ویژگی های یک کفش خوب و کفش مناسب برای کمردرد اشاره می‌کنیم:

ارتفاع متوسط پاشنه کفش متخصصان طب پا معتقدند که کفش‌هایی که کمی پاشنه دارند، بهترین انتخاب هستند. وقتی پاشنه های شما در کفش کمی بالاتر قرار می‌گیرد، به مچ پا اجازه چرخش می‌دهد. از طرف دیگر، وقتی پاشنه همتراز پنجه یا پایین‌تر از آن قرار گیرد، بر نحوه چرخش پا و به نوبه خود، لگن شما تأثیر می‌گذارد و می‌تواند در ستون فقرات و کمر ایجاد درد کند.

قابلیت ضربه گیری کفش علاوه بر ارتفاع پاشنه، اینکه پاشنه کفش چقدر ضربه را جذب می‌کند، برای راحتی فقرات کمر مهم است.

برخی افراد در حین راه رفتن محکم تر از دیگران با پاشنه به زمین ضربه

در هنگام انتخاب و خرید کفش مناسب برای کمر درد چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟



می‌زنند و در نتیجه یک شوک مکرراً از طریق پاها به پشت آنها وارد می‌شود. این مشکل می‌تواند در کسانی که کفش های مجلسی می‌پوشند تشدید شود.

کفش با کفی گهواره ای (rocker-bottom) که کفی محذب دارند کفش های با کفی گهواره ای

برای همه مناسب نیستند اما می‌توانند در برخی شرایط مفید باشند. این کفش ها کفی ضمیمه دارند که در جلو و گاهی اوقات پشت کفش خمیده می‌شوند و حالت قوس دار پیدا می‌کنند. این کفش ها پا را قادر می‌سازند تا در حرکات معمول فشار کمتری روی مفاصل و کف پا ایجاد کند.

	آگهی حراج حضوری ۸۸۲-۱۴۰۱			
نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ آسانه	نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ طلوع			
سازمان سیما، منظر فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد اجاره محل استقرار غرفه های مشروحه ذیل را از طریق حراج حضوری واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌بایست از تاریخ انتشار آگهی جهت بازدید در ساعات اداری به آدرس ذیل مراجعه نمایند. (لازم به ذکر است بازدید از محل الزامی می‌باشد).				
ردیف	موضوع	مدت اجاره	مترائ زیربنا (مترمربع)	مبلغ سپرده شرکت در حراج (ریال)
۱	اجاره محل استقرار غرفه سوغات سرا و صنایع دستی واقع در بوستان آزادی	۲ سال	۱۲	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	اجاره محل استقرار غرفه خطاطی واقع در بوستان آزادی	۲ سال	۱۲	۹۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	اجاره محل استقرار غرفه انواع سوخاری و فرچیپس واقع در بوستان آزادی	۲ سال	۱۲	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰

لازم بذکر است اجاره سال دوم با ۲۰ درصد افزایش نسبت به قیمت پیشنهادی سال اول محاسبه و اخذ می‌گردد.

کلیه هزینه های طراحی و ساخت و نصب غرفه و ... به عهده برنده حراج می‌باشد.

مبلغ سپرده شرکت در حراج: ارائه سپرده شرکت در حراج به شرح مندرج در جدول فوق الذکر به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه به نفع سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری با شناسه ملی: ۱۴۰۰۳۲۸۳۶۲۴ و کد اقتصادی: ۴۱۱۴۵۱۷۹۸۸۶۸ یا فیش واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ بانک شهر ، کد مرجع ۱۰۱۶۶۰ (ارائه سپرده غیر از موارد اعلام شده مورد قبول نمی‌باشد) که می‌بایست حداکثر تا روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ اخذ و واریز نمایند. شایان ذکر است شرکت کنندگانی که بعد از تاریخ مذکور اقدام به واریز وجه سپرده شرکت در حراج نمایند، مجاز به شرکت در حراج نمی‌باشند.

برنده حراج می‌بایست در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برای دو سال را بعنوان تضمین حسن انجام تعهدات به صورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد ارائه نماید.

جهت اخذ اسناد حراج، شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز- ابتدای بلوار چمران - جنب پمپ بنزین - سازمان سیما منظر فضای سبز شهرداری (حوزه معاونت مالی اقتصادی سابق) مراجعه نمایند.

نحوه پرداخت مبلغ اجاره: در اسناد حراج قید گردیده است.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به حراج در اسناد حراج مندرج است.

بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده حراج خواهد بود.

شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است. دراین صورت سپرده شرکت در حراج مسترد می‌گردد.

حراج روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۷ راس ساعت ۱۴ در محل سالن جلسات شهرداری منطقه ۷ واقع در بلوار فرصت شیرازی ابتدای خیابان ساحلی برگزار می‌گردد.

ارائه فیش واریزی، کارت شناسایی و اسناد مههور به مهر و امضاء متقاضیان در روز حراج الزامی است.

آگهی و اطلاعات مربوط به حراج از طریق سامانه شفافیت شهرداری شیراز قابل مشاهده می‌باشد.

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

	آگهی مناقصه عمومی ۸۸۹-۱۴۰۱
نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ شیرازنوین	نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ طلوع
شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات اجرای عملیات سفتکاری و تارک کاری ساختمان فرهنگی باغ موزه دفاع مقدس را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۹۶۶۸۸۰۰۳۶۷ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۳۲۲۵۹۸۱۷ آماده پاسخ گویی می‌باشد.	مبلغ برآورد: ۱۲/۴۶۳/۴۶۱/۳۵۵ ریال
مدت قرارداد: ۵ ماه	
شرایط شرکت کنندگان : متقاضیان دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور	
محل انجام کار: میدان صدوق	
مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۶۲۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۰۳۲۹	
بانک شهر شعبه چمران 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٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می‌گردد.	
آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۴:۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.	
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۴:۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ می‌باشد. شرکت کنندگان می‌بایست تا تاریخ مذکور سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس بلوار رازی بارک مروارید شهرداری منطقه دو تحویل نمایند.	
تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز سه شنبه ساعت ۱۴:۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۱ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات شهرداری منطقه یک شیراز می‌باشد.	
مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می‌باشد.	
هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.	
بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.	
شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می‌گردد.	
شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می‌باشد.	
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 می‌باشد.	
متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می‌باشند.	
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶	۱۴۳۷۶۷۷
اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز	۳۹۸۹۲