



پا با زبان درد سخن می گوید
صدای قلب دومت را بشنو

پا در گذر زمان تغییر می کند و تغییرات طبیعی در پاها باعث ایجاد درد در آنها می شود. او توصیه می کند در دهه چهارم زندگی که روند ضعف و کاهش انعطاف پذیری عضلات، تاندون ها و رباط های پا آغاز می شود، ضرورت ورزش و تغذیه مناسب پیش از پیش خود را نشان می دهد. اما اگر بدون ایجاد آمادگی شروع به ورزش یا دویدن کنید، احتمال ایجاد شکستگی تششی در استخوان های پا وجود دارد. شکستگی تششی، ترک خوردن استخوان در اثر فشارهای مکرر است. پس بهتر است به آرامی ورزش کنید و از انجام حرکات شدید بپرهیزید.

این دکترای حرفه ای پزشکی معتقد است، مشکلات دهه پنجم زندگی که بسیاری از افراد دچار درد پا و مشکلات ناشی از ضعف شدن ساختارهای پا، هر چند پزشک ارتوپد دستورات درمانی و راه رفتن در استخر داده بود، اما جدی نگرفتم، سرپیچی کردم و خودسرانه ورزش صحگاهی در پارک نزدیک خانه را شروع کردم تا به اصطلاح استخوان هایم نرم شود. اما قند خونم پایین آمد و بی حال روی زمین افتادم. از همان جا بود که پام آسیب دید و ورم کرد. کم کم خراش های روی پوستم هم عمیق تر و عفونی شدند و حالا...

هر سنی است. حتی معاینات چشم پزشکی را نیز غافل نشاندند. اما کمتری که فکر سلامت پاهایش است و معمولاً کاری بیشتر از کوتاه کردن ناخن برای بهداشت پا انجام نمی دهند. غافل از آنکه مشکلات مربوط به پا مسائل شایعی هستند که زندگی برخی از افراد را به خاطر عوارض غیرقابل جبران، تحت تأثیر قرار می دهند.

دکتر داریوش جلیلی رئیس انجمن دیابت استان البرز به بیشترین گلابه بیماران از ناراحتی های پا اشاره دارد که برخی دچار مشکلاتی مانند تعریق زیاد، بوی بد یا مشکلات ناخن هستند و بعضی از آنها نیز دچار عوارض دردناک انحراف شست پا یا شکستگی تششی شده و در انجام فعالیت های روزمره خود دچار محدودیت شده اند. اما کمتر به یک متخصص بیماری های پا مراجعه می کنند؛ مگر اینکه به دیابت یا روماتیسم مفصلی مبتلا باشند.

او به این نکته اشاره می کند که ساختار

اگر مبتلا به دیابت هستید، هوشیار باشید که آسیب عصبی، گردش خون ضعیف و عفونت می تواند منجر به مشکلات جدی در پاهایتان شود

مهر

در دهه چهارم زندگی که روند ضعف و کاهش انعطاف پذیری عضلات، تاندون ها و رباط های پا آغاز می شود، ضرورت ورزش و تغذیه مناسب پیش از پیش خود را نشان می دهد. اما اگر بدون ایجاد آمادگی شروع به ورزش یا دویدن کنید، احتمال ایجاد شکستگی تششی در استخوان های پا وجود دارد

برش

پا با زبان درد سخن می گوید صدای قلب دومت را بشنو

گزارش

ایران و اشقانی فراهانی
گزارش نویسنده

چهره بیمار کمتر از پنجاه سال را نشان می دهد اما اقتدر تکیده و رنجور است که انگار یک قرن زندگی پرفراز و نشیب را پشت سر گذاشته و به اینجا رسیده است. در مطب دکتر طاقت ندارد تا نوبتش شود. درد تا عمق وجودش نفوذ کرده و استخوان پایش اقتدر ورم کرده که به ناچار دمیایی پلاستیکی مردانه ای پوشیده تا پایش تحت فشار نباشد. او نگران از دست دادن پایش است؛ پایی که هم استخوانش ترک خورده و هم دچار زخم دیابتی شده است...

زن میانسال نفس بریده از درد می گوید: این همه درد و درگیری از همان روزی شروع شد که احساس کردم دیگر پاهایم انعطاف سابق را ندارد و وقتی سر سفره می نشینم، چهار زانو نشستن برام سخت شده و به گفته پزشک، دچار محدودیت حرکتی شده ام؛ مشکلات ناشی از ضعف شدن ساختارهای پا. هر چند پزشک ارتوپد دستورات درمانی و راه رفتن در استخر داده بود، اما جدی نگرفتم، سرپیچی کردم و خودسرانه ورزش صحگاهی در پارک نزدیک خانه را شروع کردم تا به اصطلاح استخوان هایم نرم شود. اما قند خونم پایین آمد و بی حال روی زمین افتادم. از همان جا بود که پام آسیب دید و ورم کرد. کم کم خراش های روی پوستم هم عمیق تر و عفونی شدند و حالا...

«پا قلب دوم نامیده می شده» شاید نخستین توصیه برای نشان دادن اهمیت مراقبت و نگهداری از این عضو مهم و حساس است که کمک زیادی به سبک زندگی سالم می کند.

یک فروشنده تجهیزات پزشکی به این اشاره دارد که حفظ سلامت پا در زندگی روزمره اقتدر مهم است که یا با ستون بدن می گویند. یعنی آنکه یک عمر به تعداد روزهای زنده بودنت قرار است زیر بار این جسم بایستد و آن را نگه دارد. اما تا وقتی درد پا و مشکلات دیگر را در این ناحیه تجربه نکنیم، از سلامت پاهای خود غافل ایم و برای بهداشت پای خود برنامه ای نداریم. سامانه ۱۵ سال است که در این شغل سابقه و با مراجعان زیادی سروکار دارم. او می گوید: مردم برای حفظ سلامتی، مراجعه به دندانپزشک و ترمیم دندان ها را در برنامه زندگی خود دارند؛ اما وضعیت سلامت سیستم قلب و گردش خون همیشه مورد توجه زنان و مردان در

۳۰ سالگی

مشکلات دهه پنجم زندگی که بسیاری از افراد دچار درد پا و مشکلات ناشی از ضعف شدن ساختارهای پا می شوند، در واقع از ۳۰ سالگی شروع شده است و بسیاری از افراد در این گروه سنی در انتهای یک روز طولانی، متوجه درد پاهای خود شده و اغلب پا دچار مشکلات می شوند

+

تجدید دوم آگهی فراخوان مناقصه

کد: ۱۶-۴۰۲-۲۰۰-ر-نوبت: اول

شرکت عمران شهر جدید پردیس در نظر دارد بر اساس بند ۳ صورتجلسه شماره ۹۴۱/۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ هیات مدیره شرکت عمران شهر جدید پردیس نسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط اقدام نماید. لذا از پیمانکاران و شرکت های واجد شرایط دعوت می گردد جهت دریافت، تکمیل و بارگذاری اسناد به شرح ذیل اقدام نمایند:

موضوع: اجرای عملیات باقی مانده مجتمع تجاری-اداری نگاران واقع در فاز ۱ شهر جدید پردیس

نوع مناقصه: عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) یک مرحله ای

شماره ثبت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) ۲۰۰۲۰۰۰۹۸۰۰۰۰۳۱ است. کلیه مراحل مناقصه از دریافت و بارگذاری اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه و بازگشایی پاکت ها از طریق سامانه ستاد (www.setadiran.ir) انجام می شود.

نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شهر جدید پردیس، فاز یک، ضلع شمال میدان عدالت، خیابان عمران، شرکت عمران شهر جدید پردیس، صندوق پستی ۱۹۹-۱۶۵۶۱-۱۶۵۶۱، فاکس ۰۲۷۶۲۳۴۲۲، تلفن: ۰۲۷۴۹۰۲، داخلی ۲۶۶

مدت پیمان: ۱۲ ماه شمسی

مبلغ برآورد اولیه: ۳۶۴/۲۵۰/۱۸۲/۱۸۷ (سیصد و شصت و چهار میلیارد و دویست و پنجاه میلیون و یکصد و هشتاد و دو هزار و یکصد و هشتاد و هفت) ریال، به صورت ۳۰٪ نقد و ۷۰٪ تاهاتر

تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مطابق جدول ۱ از بند «الف» ماده ۶ آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۴۰۲/۱۲۳۴۰۲/۵۶۵۹-ه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ به مبلغ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ ریال

مجوز فعالیت: گواهی نامه معتبر، حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه و تأسیسات و تجهیزات توام، از سازمان برنامه و بودجه کشور (دارای ظرفیت کاری و ریلی مجاز)

در اجرای ماده ۲ آیین نامه راهکارهای افزایش ضمانت اجرایی و تقویت حساسرسی و سنجش توان مناقصه گزارانه صورت های مالی حساسرسی شده سال ۱۴۰۰ یا ۱۴۰۱ در پاکت «اسناد استعلام ارزیابی کیفی» الزامی است. در صورت عدم ارائه مدارک مربوط به حساسرسی، مناقصه گزار از فرآیند مناقصه حذف می گردد.

مدت اعتبار اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه از سامانه ستاد: از ساعت ۰۸:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ تا ساعت ۱۶:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۳

تحويل پاکت اسناد استعلام ارزیابی کیفی و پاکت اسناد مناقصه «پاکت های الف، ب و ج»:

۱-۱- به صورت الکترونیکی تا ساعت ۱۶:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۶ در سامانه ستاد بارگذاری شود.

۲-۱- به صورت فیزیکی (فقط پاکت «الف») تا ساعت ۱۶:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۶ به دبیرخانه شرکت عمران شهر جدید پردیس تحويل شود.

زمان و محل بازگشایی پاکت اسناد مناقصه «پاکت های الف، ب و ج»: ساعت ۱۰:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۷، در سالن اجتماعات شرکت عمران شهر جدید پردیس

زمان و محل بازگشایی پاکت اسناد مناقصه «پاکت های الف، ب و ج»: ساعت ۱۰:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳، در سالن اجتماعات شرکت عمران شهر جدید پردیس

هزینه خرید اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه از سامانه ستاد: ۱۵،۰۰۰،۰۰۰ (یک میلیون و پانصد هزار) ریال است.

اسناد مناقصه گزاران ابتدا ارزیابی کیفی شده و سپس از کسب حداقل امتیاز ۶۰ در فرآیند ارزیابی کیفی در مراحل بعدی مناقصه شرکت می نمایند.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه مندرج است.

روابط عمومی شرکت عمران شهر جدید پردیس

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

توأم با ارزیابی کیفی - مناقصه شماره: م ن / ۴۰۲/۶۱

ادخ تأییدیه اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان خوزستان جهت شرکت هایی که مرجع صادرکننده گواهی نامه تأیید صلاحیت ایمنی آنها خارج از استان باشد، در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است.

محل و مهلت تحويل پاکت پیشنهادی: آدرس فوق الذکر - کمیسیون معاملات تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۷

محل و تاریخ جلسه گشایش پاکت پیشنهادی: متعاقباً به اطلاع مناقصه گزار خواهد رسید.

امکان حضور مناقصه گزاران به صورت مشارکتی در مناقصه حاضر میسر نمی باشد و به درخواست های مشارکتی ترتیب اثر داده نخواهد شد.

مناقصه گزارانی که در زمان برگزاری فرآیند مناقصه حاضر، سه قرارداد در دست اجرا به هر فریت شرکت پتروشیمی بندر امام داشته باشند، مجاز به شرکت در این مناقصه نخواهند بود.

تذکر ۱: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مقاصحساب های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی، دادگاه حقوقی، امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه گزاران، الزامی است.

تذکر ۲: پاکت پیشنهادی مناقصه گری گشوده خواهد شد که حد نصاب امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نمایند.

تذکر ۳: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضای مشروط و مخدوش و سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تذکر ۴: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می باشد.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی بندر امام (سهامی عام)

آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

توأم با ارزیابی کیفی - مناقصه شماره: م ن / ۴۰۲/۲۷

ادخ تأییدیه اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان خوزستان جهت شرکت هایی که مرجع صادرکننده گواهی نامه تأیید صلاحیت ایمنی آنها خارج از استان باشد، در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است.

محل و مهلت تحويل پاکت پیشنهادی: دبیرخانه کمیسیون معاملات، تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴

محل و تاریخ جلسه گشایش پاکت پیشنهادی: آدرس فوق الذکر - سالن کفرانس ساختمان مرکزی، متعاقباً توسط کمیسیون معاملات اطلاع رسانی خواهد شد.

تذکر ۱: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مقاصحساب های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفتر خانه اسناد رسمی، دادگاه حقوقی، امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه گزاران، الزامی است.

تذکر ۲: پاکت پیشنهادی مناقصه گری گشوده خواهد شد که حد نصاب امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نمایند.

تذکر ۳: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضا مشروط و مخدوش و سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تذکر ۴: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می باشد.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی بندر امام (سهامی عام)