

#### سلامت

## می خواهید بدانید چه طبع یا مزاجی دارید

**بخش اجتماعی**– شناخت مزاج و پرداختن به آن در طول زندگی یکی از مهم ترین و کاربردی ترین شیوه ها برای حفظ سلامت، تندرستی و نشاط عمومی بدن است.

در صورتی که شما خصوصیات بدنی خود را بشناسید و به آن بپردازید و مواد غذایی مناسب با مزاج خود را مصرف کنید در زندگی با اختلال ها و بیماری های جسمی و روحی رو به رو می شوید سلامت بیشتری در مقایسه با افراد دیگر که شناختی به روی بدن خود و طبع ندارند خواهید داشت .

برای شناسایی طبع هر فرد باید خصوصیات جسمانی او مورد بررسی قرار گیرد که این کار دقت زیادی می خواهد و در بسیاری موارد به دلیل پیچیدگی های موجود تشخیص آن برای فرد عادی مشکل می شود.

در ابتدا می توانید سردی و گرمی بدن را بررسی کنید برای اینکار شما می توانید با لمس ساعدتان این موضوع را متوجه شوید دقت کنید که وقتی ساعد را لمس می کنید چه احساسی به شما دست می دهد اگر احساس گرمی داشتید دارای طبع گرم و اگر احساس سرد داشتید طبع سرد دارید.

در مرحله بعد شما باید میزان نرمی و سفتی بافت های بدن را بسنجید تا جزئیات کاملتری بدست بیایرید افراد مختلف بافت های بدنی متفاوتی دارند برای اینکار شما وقتی با لمس فرد گرما احساس کردید با فشار انگشتان اگر دیدید بافت به راحتی فرو میرود در میابید که این فرد علاوه بر مزاج گرم دارای رطوبت هم هست بنابراین او ویژگی گرم و مرطوب را داراست .

اما اگر زیر انگشتان خود خشکی و زبری حس کردید پس او خشکی مزاج دارد، اما اگر با لمس بدن فرد احساس سرما کردید و بافت بدن او نیز نرم بود این فرد دارای مزاج سرد و مرطوب است و اگر بافت بدن او خشک بود مزاج این فرد سرد و خشک است .

#### سومین گام برای نزدیک شدن به طبع هر فرد رنگ پوست اوست

در صورتی که رنگ پوست فردی سفید باشد می تواند نشانه خوبی برای تشخیص سرد مزاجی باشد البته باید توجه داشته باشید که دلایل دیگری هم مانند کم خونی می تواند داشته باشد. فردی که پوست قرمز دارد می تواند از جمله افراد دارای مزاج گرم باشد .کسانی که پوست بدنشان زرد رنگ است علاوه بر گرمی مزاج خشک مزاج نیز هستند. افرادی که پوست تیره دارند یا لب های بادمجانی دارند معمولا طبع سرد و خشک دارند کسانی که پوست مایل به گچ دارند مزاج سرد و مرطوب دارند.

#### از روی ظاهر و عضلات بدن هم می توانید بهتر تشخیص بدهید

بالاتنه پهن، عضلات کلفت و تاندون های ظریف مزاج گرم، اندام کوچک و بالاتنه ظریف نشانه سرد مزاجی است افرادی که چهره لاغر دارند و مفاصل قابل مشاهده غضروف بینی برجسته خشک مزاج هستند .

روش تشخیص دیگر ساعات خواب شماست اگر بیشتر از ۸ ساعت می خوابید مزاج سرد یا سرد و مرطوب دارید اما اگر کمتر از ۸ ساعت می خوابید و بیشتر کار می کنید مزاج شما گرم و خشک است .

اگر رنگ مدفوع و ادرار شما تیره تر از حالت معمول و بدبوتر باشد نشان دهنده گرمی مزاج و غلبه بر صفرا است هر چه فضولات بی رنگ تر باشد علایم سرد مزاجی است .

#### تشخیص مزاج از روی گروه خونی

همانطور که می دانید چهار نوع گروه خونی مثبت و چهار نوع

گروه خونی منفی داریم از نظر سردی و گرمی در جدول طبایع گروه خونی **O** و **AB** گرم مزاج و **A** و **B** سرد مزاج هستند و این را هم بدانید گروه های منفی از نظر خصوصیات جسمانی شبیه گروه های مثبت هستند. ولی از نظر روحی گروههای خونی منفی سوداوی و همگروه **A+** هستند سرد مزاجان سردی را با غذاهای گرم مانند ادویه فلفل و … و گرم مزاجان با سردی جبران کنند در غیر اینصورت دچار بیماری می شوند غذای گوشی به گروههای خونی **O** و **B** کمترآسیب می رساند و گروههای خونی **A** و **AB** بهتر است که بیشتر گیاه استفاده کنند.

##### تشخیص مزاج خود

##### ( بلغمی ، دموی ، صفراوی سوداوی)

افراد بلغمی رنگ پوست سفید و مرطوب دارند سفیدی چشم سفید و بیحال مردمک چشم آبی موهای نازک و اغلب بور و خرمایی دارند و غالباً بی مو هستند .

اشتهای زیاد دارند و معده آنها نفاخ است و اغلب یبوست دارند و گرایش آنها به شیرینی و شوری زیاد است. بوی بد دهان و مدفوع ندارند قارو قور شکم دارند و تمایل به گرمی در آنها بیشتر است.افراد بلغمی سردی جات را به تنهایی میل نکنند.دموی مزاج ها پوست گرم و مرطوب و گندمگون دارند مردمک چشم تیره و سیاه رنگ مو سیاه ،خرمایی تیره یا روشن و اغلب پر مو هستند.

دهانشان مرطوب است و کم تشنه می شوند نفخ و بیبوست ندارند اشتهای خوبی دارند تمایل به شیرینی و ترشی و شوری کم دارند به سردی ها تمایل ندارند ولی اندکی به گرمی تمایل دارند. افراد دموی باید غذاهای خنک و سرد مانند اش انار استفاده کنند تا دمای بدن تعدیل شود .

پوست افراد صفراوی خشک است و به زردی گرایش دارد مردمک چشم مینعی روشن است و اغلب کم مو هستند معمولا کم آشته هستند و دهانشان خشک است نفخ معده و بیبوست ندارند و تمایل به شیرینی و شوری هم ندارند گرایش به ترشی دارند تمایل به گرمی ها دارند و از سردی بیزارند.

افراد سوداوی پوست خشک و تیره دارند مردمک چشم میشی و قهوه ای موی سرمجمد و خشک و ضخیم است و اغلب کم مو هستند دهانشان شور مزه است اشتهای زیاد ندارند و کم غذا هستند نفخ معده و بیبوست دارند گرایش به شوری و شیرینی دارند ولی به ترشی نه. به گرمی تمایل دارند ولی به سردی نه. افراد سوداوی باید از غذاهای سرد پرهیز کنند و از گرمی ها مانند عسل استفاده کنند.

بخش اجتماعی– زانو درد سن و سال نمی شناسد، دلایل بسیار زیادی برای زانو درد از اضافه وزن گرفته تا آرتروز وجود دارد. مسئله این است که نباید آن را نادیده گرفت تا کار به تعویض مفصل نکشد!

به‌خاطر این درد ممکن است حتی نتوانید قدم از قدم بردارید و زمینگیر شوید. زانو درد در هر موقعیتی احتمال دارد سراغ‌تان بیاید. وقتی در حال بالا رفتن یا پایین آمدن از پله هستید، وقتی رانندگی می‌کنید و مدت‌هاست که پشت فرمان اتومبیل‌تان نشسته و زانوهای‌تان را حرکت نداده‌اید، زمانی که دوپداید.ه پس از چند ساعت درد زانو امان‌تان را می‌برد و… در این میان بعضی دردهای زانو را باید جدی گرفت و برای درمان‌شان حتما به پزشک مراجعه کرد.

اما بعضی دردها هم بد فلق نیستند و تنها با استراحت و انجام چند کار ساده برطرف می‌شوند. دکتر رضا امید ظهور و دکتر عباس دقاق‌زاده، متخصصان ارتوپد، مفاصل، طب فیزیکی و توانبخشی درباره هفت نوع زانو‌دردی که سراغ افراد می‌رود، توضیح می‌دهند.

۱. واقعاً زانوی‌تان درد می‌کند؟

زانو از اجزای مختلفی تشکیل شده و برخلاف تصور عموم که فکر می‌کنند این عضو فقط همان چیزی است که می‌شناسند، نیست و شامل مجموعه عضلات اطراف ران، ساق پا و خود زانو است. زمانی که بحث درد زانو مطرح می‌شود، باید نگاه کلی‌تری به موضوع داشته باشیم تا بدانیم مشکل اصلی کجاست.

۲. صدا می‌دهد؟

صدا دادن زانو به تنهایی مشکل‌زا نیست و علت خاصی هم ندارد. گاهی اوقات ممکن است هوا در ناحیه گیر کند و با آزاد شدن هوا صدایی از آن شنیده می‌شود. بعضی وقت‌ها هم این صدا می‌تواند تظاهر ساییده شدن دو استخوان به یکدیگر باشد، بنابراین نگران‌کننده نیست و با مصرف مسکن و استراحت رفع می‌شود. اما این صدا زمانی شکل جدی‌تری به خود می‌گیرد که همراه با درد باشد. اگر فردی احساس کرد صدای زانویش همراه با درد است، بحث ر استای زانو مطرح می‌شود.

در کنار این مسئله دردهای ارجاعی از ناحیه ران، کمر یا مچ پا نیز مطرح هستند. در صدا دادن زانو این امکان وجود دارد که مهره‌های سوم و چهارم دچار مشکل شده باشند که در این صورت فرد حتما باید به پزشک مراجعه کند تا مشخص شود کدام ناحیه مشکل دارد و درمان مناسب تجویز شود.

۳. وقتی می‌نشینید درد می‌گیرد؟

زیر استخوان کشکک، غضروفی وجود دارد که با زانو مفصل می‌شود. در حالت طبیعی، این غضروف شکل صاف و مسطحی دارد. اما برائثر وجود عواملی ممکن است دچار ساییدگی شود. پدیدایش این ساییدگی دو علت دارد؛ علت اول مربوط به افزایش سن است که وقتی بالا می‌رود، این غضروف دچار ساییدگی می‌شود. نوع دوم ساییدگی در دخترانی که در سن رشد قرار دارند، دیده می‌شود، چون رشد سریعی در سنین جوانی وجود دارد، اختلاف قدرت عضلات دو طرف کشکک، باعث کشیده شدن کشکک به یک سمت می‌شود و با این کشیدگی، کشکک در مسیر طبیعی خود حرکت نکرده و فرد احساس درد در جلوی زانویش می‌کند و این درد با چمباتمه زدن یا نشستن بی‌حرکت، تشدید می‌شود. گاهی اوقات نیز این درد به پشت زانو تیر می‌کشد.

زمانی که درد در مراحل اولیه است، آسیب زیادی فرد را تهدید نمی‌کند و با تمرین درمانی مشکل حل می‌شود. اما اگر این حالت ادامه پیدا کند، غضروف کم‌کم دچار ساییدگی می‌شود. تمرین‌ها را هم براساس نوع مشکل به بیمار تجویز می‌کنیم و بیشتر براساس تقویت عضلات داخلی ران و کشش عضلات خارجی متمرکز است. البته قبل از آن لازم است فرد بدنش را با استفاده از حرکات کششی گرم کند و در عین حال مراقب باشد تا از انجام حرکاتی مثل زانو زدن، بالا و پایین رفتن از پله، چمباتمه زدن، دویدن در سرازیری و سربالایی و دوچرخه سواری با ارتفاع کم‌زین خودداری کند چراکه انجام این کارها وضعیت را بدتر می‌کند. این بیماران باید از کفش مناسب استفاده کنند و در بعضی موارد خاص کفی طبی تجویز می‌کنیم. در موارد بسیار کمی هم لازم است فرد جراحی شود. اما اغلب بیماران با انجام اقدامات توانبخشی بهبود پیدا می‌کنند.

۴. زمستان‌ها بیشتر درد دارید؟

قبل از هر چیز بهتر است توضیحی درباره آرتروز داشته باشیم. آرتروز نوعی بیماری است که سبب بروز درد و التهاب در مفاصلی مثل زانو، مچ و انگشتان دست می‌شود. آرتوز دلایل مختلفی دارد و با ساییدگی مفاصل همراه است. این بیماری همچنین ممکن است با افزایش سن خود را نشان بدهد. آرتروزی که در نتیجه بالا رفتن سن بروز می‌کند، شایع‌ترین نوع آرتروز است که به آن آرتروز استخوان نیز می‌گویند.

نوع دیگری از آرتروز هم وجود دارد که در آن سیستم ایمنی بدن به غضروف‌های مفاصل حمله می‌کند و آنها را ازبین می‌برد. اما در اینکه تغییرات آب و هوایی و سرما در احساس درد در بیماران آرتروزی موثر است یا نه، باید گفت که بسیاری از یافته‌های تحقیقاتی بیانگر این نکته هستند که فاکتورهایی مثل کاهش فشار هوا و افزایش رطوبت، علائم آرتروز را بدتر می‌کند. نظریه دیگری می‌گوید که کاهش فشار با رطوبت رابطه مستقیمی دارد و باعث ورم مفاصل شده و درنهایت سبب بروز درد در بیمار می‌شود. رطوبت نیز همین تاثیر را روی فرد آرتروزی دارد. نشانه‌های آرتروز زمانی بدتر می‌شوند که ماهیچه‌هایی که دور مفاصل قرار دارند، به‌راحتی منقبض شوند. هوای سرد هم دقیقاً همین کار را می‌کند و باعث سفت شدن ماهیچه‌ها شده و آرتروز را دردناک‌تر می‌کند. البته به این نکته نیز باید اشاره کنیم که تاثیر هوای سرد روی مفصل‌ها روی همه افراد یکسان نیست و برخی افراد مبتلا به آرتروز از بدتر شدن علائم در هوای بارانی یا بادی گله می‌کنند. این افراد با رعایت دو نکته می‌توانند از درد ناشی از سرما در امان باشند؛ اول اینکه

## {اجتماعی}

# صدا دادن زانو چه زمانی خطرناک است؟

مفاصل خود را گرم نگه دارند و در هوای سرد لباس‌های گرم بپوشند، دوم اینکه اگر بیماران حس می‌کنند علائم بیماری در آب و هوای خاصی بدتر می‌شود، فعالیت سنگین و طولانی‌مدت انجام ندهند.

۵. قفل می‌کند؟

قفل کردن زانو یعنی اینکه روی زمین چهار زانو نشست‌اید و یک‌دفعه می‌بینید نمی‌توانید از جای‌تان بلند شوید. این حالت بیشتر وقت‌ها در زمان نشستن روی زمین یا هنگام بالا رفتن از پله‌ها و… رخ می‌دهد و سبب ترس و وحشت فرد می‌شود و همراه با درد نیز هست. در حالت عادی، زانو مثل لولای در کار می‌کند. اگر چیزی در میان لولای در قرار بدهید، طبیعتاً دیگر کار نمی‌کند. درمورد زانو نیز همین‌طور است و وقتی چیزی جلوی حرکت عادی زانو را بگیرد، اصطلاحاً می‌گویند که زانو قفل کرده است.

قفل شدن زانو معمولاً بر اثر شکستن تکه‌ای غضروف یا احتمالاً قطعه‌ای استخوان جدا شده در نوعی التهاب استخوانی غضروفی بروز می‌کند. این قطعه استخوان یا غضروف در حفره زانو معلق است تا وقتی که بین دو سطح مفصلی گیر بیفتند و پس از آن است که توانایی حرکت را از زانو می‌گیرد.

با اینکه قفل شدگی زانو ممکن است با کمی استراحت کردن برطرف شود، اما فکر نکنید به‌طور کامل درمان شده، چراکه اگر قطعه‌ای استخوان یا غضروف سبب قفل شدن زانو شده باشد، آسیب جدی به‌دنیال خواهد داشت، به همین علت اگر در حرکت زانوی‌تان با مشکلی مواجه شدید، بهتر است پزشک آن را بررسی کند. گاهی اوقات آسیب‌دیدگی بر اثر قفل‌شدگی زانو به‌حدی است که ممکن است به عمل جراحی نیاز داشته باشد، بنابراین اگر دیدید که زانوی‌تان در حالت خمیده یا کشیده دچار قفل‌شدگی شده یا زانو کشیده یا خم نمی‌شود، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

۶. وقت رانندگی درد می‌گیرد؟

چون در مسافرت‌ها فرد روی صندلی می‌نشیند و گاهی تا ساعت‌های متمادی تغییر وضعیتی در او مشاهده نمی‌شود، بی‌حرکتی مفاصل روی تاندون‌ها، سبب بروز خستگی شده و ایجاد درد می‌کند؛ یعنی چون فرد در طول رانندگی حرکتی ندارد و تغذیه سلولی به‌خوبی انجام نمی‌شود، بی‌حرکتی طولانی‌مدت، غضروف مفاصل را دچار مشکل می‌کند. اما با انجام چند حرکت ساده می‌توان از بروز این درد در طول مسافرت جلوگیری کرد.

در مسافرت‌های طولانی هر ۴۵دقیقه تا یک ساعت یک بار، از ماشین پیاده شوید و چند قدم راه بروید. اگر راننده هستید و ناچارید زمان زیادی را در ماشین بمانید، بهتر است هر چند دقیقه یک‌بار حالتی که نشست‌اید را تغییر دهید. در طول رانندگی هم بهتر است تا جایی که امکان دارد صندلی راننده به فرام نزدیک باشد. به شکلی که وقتی پا را روی ترمز یا کلاچ می‌گذارید، زانو هم‌سطح مفصل لگن یا کمی بالاتر از آن قرار بگیرد.



۷. از پله بالا رفتن دردآور است؟

دردی که در این حالات احساس می‌شود، به سندرم پاتلوفemorال معروف است (پاتلوفemorال ساختاری است که شامل دو استخوان یعنی کشکک و استخوان ران می‌شود). علت احساس در چنین مواقعی را باید به قرار گرفتن اشتباه استخوان کشکک به لحاظ آناتومیکی روی استخوان ران، ضعف عضلات چهار سر ران یا سفتی زیاد در قسمت بیرونی زانو جست‌وجو کرد. هر چند بیشتر اوقات استفاده از درمان‌های نگهدارنده ضدرد، انجام تمرینات قدرتی و حرکات کششی در بهتر شدن وضعیت این سندرم موثر است. در حالت دیگر، اگر مشکل فرد حاد بود و در زمان کوتاهی درگیر این درد شد که تا به حال سابقه نداشته با چنین دردی مواجه شود، بهتر است از کیسه یخ و اگر درد خیلی شدید و حاد نیست، می‌تواند با گرم کردن محل درد با استفاده از وسایلی مثل حوله، درد را از بین ببرد.

##### سراغ طب سوزنی نروید

بازار متخصصان طب سوزنی این روزها داغ است و برخی از آنها ادعا می‌کنند

# صدا دادن زانو چه زمانی خطرناک است؟

که هر دردی را با سوزن‌های‌شان می‌توانند درمان کنند. محققان هم بیشتر با این متخصصان هم عقیده هستند و می‌گویند طب سوزنی قدرت برطرف کردن بسیاری از بیماری‌ها را دارد، اما پژوهشگران در یک بررسی تازه ثابت کرده‌اند که این طب، کمکی به درمان زانو درد نمی‌کند. محققان دانشگاه ملیورن دریافته‌اند که نه طب سوزنی و نه لیزر درمانی، نمی‌توانند درد زانو را از بین ببرند یا علتی که درد به‌خاطرش ایجاد شده را برطرف کنند.

#### زنان مراقب باشند

ابتلای ۶۳درصد خانم‌ها به زانو درد برای جدی گرفتن این مشکل کافی به‌نظر می‌رسد. به گزارش رابرتز، بیشتر از نیمی از خانم‌ها بعد از ۵۰سالگی به این درد دچار می‌شوند. از نظر متخصصان، سبک زندگی نادرست، تغذیه نامناسب و ورزش نکردن دلیل هجوم چنین دردی به زانوهای زنان است.

#### توصیه‌های خانگی برای کاهش زانو درد

برای زانو درد راه‌های درمانی مختلفی وجود دارد. اگر زانو دردتان از نوعی است که راه رفتن را برای شما سخت کرده، بهتر است حتما به پزشک مراجعه کنید. اما از روش‌های زیر نیز می‌توانید برای تسکین موقت زانو دردتان استفاده کنید.

- استراحت کردن در خانه یکی از مهم‌ترین اصول درمان است که کمک زیادی به بهبود وضعیت زانو دردتان می‌کند.
- زانوی‌تان را با گذاشتن بالش زیر آنها بالا نگه دارید یا بالشی را بین زانوی‌تان بگذارید. قرار دادن زانو در جایی بلندتر از بدن باعث می‌شود نیروی جاذبه زمین، مایعات جمع شده در قسمت آسیب دیده را کاهش داده و میزان ورم را کم کند.
- زانوهای‌تان را ببندید. بستن زانو‌ها باعث کم شدن ورم زانوی‌تان می‌شود.
- از بریس یا بانداژ زانو استفاده کنید.
- راه دیگر استفاده از دارو است. البته در صورتی‌که درگیر زخم معده، بیماری کلیوی و بیماری‌های خونی نباشید، از مسکن‌هایی مانند استامینوفن یا ایبوپروفن برای کمک به کاهش درد و ورم استفاده کنید.
- سعی کنید فشاری روی زانویی که درد می‌کند، نیاورید و در عین حال از انداختن وزن‌تان روی آن هم خودداری کنید.
- کیسه یخ را فراموش نکنید و زانوی دردناک‌تان را به‌طور مرتب کمپرس سرد کنید. روز اول هر ساعت ۱۵دقیقه روی زانو کیسه یخ بگذارید. روزهای بعد حداقل روزی چهار بار روی زانوی‌تان یخ قرار دهید.

#### قفل می‌شود و صدا می‌دهد؟

علائم گفته شده نشانه‌های خوبی نیستند و می‌توانند نشان‌دهنده وارد شدن آسیب جدی به مینیسک‌ها و رباط‌های زانو باشند. مینیسک‌ها دو غضروفی هستند که در دو سمت زانو قرار دارند و هر زانو یک مینیسک داخلی و یک مینیسک خارجی دارد. درواقع مینیسک سطح مفصل استخوان را می‌پوشاند و همین مسئله باعث استقامت زانو می‌شود. دو نوع آسیب مینیسک وجود دارد؛ اولین نوع آن در جوانان زیر ۳۵ساله‌ای که درگیر آسیب‌های ورزشی و تصادفات می‌شوند، دیده می‌شود و میزان پارگی که اتفاق می‌افتد نیز به شدت آسیب بستگی دارد. نوع دوم آسیب مینیسک، در افراد میانسال ۴۵ تا ۵۰سالگی به بعد دیده می‌شود و به‌شدت آرتروزی که فرد درگیر آن است بستگی دارد.

پارگی‌های خفیف ایجاد شده در مینیسک، شاید با درد زیادی همراه نباشند، ولی وقتی مینیسک به‌طور جدی دچار پارگی شده باشد، درد احساس گرفتگی و قفل شدن که با صدایی مثل تق‌تق همراه است، مواجه می‌شود که در این حالت زانو قفل می‌شود و با یک صدا هم قفل بودن ازبین می‌رود. در اینکه مینیسک در کدام قسمت دچار پارگی شده باشد نیز باید گفت که اگر پارگی در مینیسک داخلی اتفاق افتاده باشد، در قسمت داخلی و میانی زانو و اگر این پارگی در مینیسک خارجی باشد، در قسمت خارجی و میانی زانو، فرد باید هنگام راه رفتن، ایستادن، نشستن و چرخیدن درد شدیدی را احساس کند.

افراد میانسال بیش از بقیه گروه‌های سنی باید مراقب حرکاتی

که به‌طور روزانه انجام می‌دهند، باشند چراکه بلند شدن سریع و نشستن دو زانو روی زمین ممکن است پارگی مینیسک زانوی‌شان را رقم بزند. چون نقش مینیسک در زانو بسیار مهم است، درمان آن نیز باید به‌طور جدی پیگیری شود. قبلاً برای درمان پارگی مینیسک، جراحان، جراحی باز انجام می‌دادند و مینیسک را برمی‌داشتند، اما در حال حاضر دیگر از چنین روشی برای درمان استفاده نمی‌شود. در درمان این ضایعه، با استفاده از آرتروسکوپی، جراح دو یا سه سوراخ چهار تا پنج میلی‌متری در اطراف زانو ایجاد کرده و با یک دوربین داخل زانو بررسی شده و پارگی بدون هیچ مشکلی ترمیم می‌شود. داده‌های تجربی نشان‌دهنده این نکته است که در افراد میانسالی که مینیسک‌شان کاملاً ازبین رفته و له شده و در عین حال درد شدیدی هم دارند، با برداشتن مینیسک، دردشان تا ۸۰درصد کاهش پیدا کرده است. البته قبل از اینکه کار به اینجا برسد، با به‌کارگیری چند روش ساده همچون کاهش وزن و در صورتی که فرد چاق باشد، استفاده از تخت‌خواب، صندلی و توالت‌فرنگی از وارد شدن فشار به زانو همچنین وارد شدن آسیب به مینیسک و رباط‌ها جلوگیری کرد.

<b>اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت</b> <p><b>آگهی ثبتی</b></p> <b>آگهی تغییرات شرکت ساختمانی کاسپایل شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۹۰۲ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۰۹۸۸۵</b> <p>به استناد صورت‌جلسه هیات مدیره مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:</p> <p>۱ – سمت اعضای هیات مدیره به شرح ذیل می باشد.</p> <p>آقای علی باقری با کدملی ۲۷۲۱۷۸۵۱۴۱ به سمت مدیرعامل و رییس هیات مدیره و آقای مازیار سکوتی امام زاده هاشمی با کدملی ۲۵۹۴۵۳۸۰۶۱ به سمت نایب رییس هیات مدیره</p> <p>۲ – کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرارداده‌ها و عقود اسلامی و نامه های عادی و اداری با امضاء منفرد مدیرعامل شرکت همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترسی می باشد.</p>	<b>اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت</b> <p><b>آگهی ثبتی</b></p> <b>آگهی تغییرات شرکت ساختمانی کاسپایل شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۹۰۲ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۰۹۸۸۵</b> <p>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:</p> <p>۱ – اعضای هیات مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند:</p> <p>آقای علی باقری با کدملی ۲۷۲۱۷۸۵۱۴۱ و آقای مازیار سکوتی امام زاده هاشمی با کدملی ۲۵۹۴۵۳۸۰۶۱ و آقای میثم کاردوست آلمانی با کدملی ۲۵۹۴۵۶۳۱۴ برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.</p> <p>۲ – آقای یاسر کاردوست آلمانی با کدملی ۲۵۹۴۵۱۶۲۴۴ به سمت بازرس اصلی و آقای اسماعیل کاردوست آلمانی با کدملی ۲۵۹۲۲۹۲۰۱۲ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.</p> <p>۳ – روزنامه کثیرالانتشار گیلان امروز جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شد.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب مدیران، انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترسی می باشد.</p>
<b>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</b> <p><b>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</b></p>	<b>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</b> <p><b>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</b></p>

<b>اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت</b> <p><b>آگهی ثبتی</b></p> <b>آگهی تغییرات شرکت تاسیساتی و لوله کشی گاز اطمینان جاوید گیل شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۴۴۱ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۶۹۰۱۲</b>	<b>اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت</b> <p><b>آگهی ثبتی</b></p> <b>آگهی تغییرات شرکت تاسیساتی و لوله کشی گاز اطمینان جاوید گیل شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۴۴۱ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۶۹۰۱۲</b>
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:	به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱ – آقای سعید لطفی بجارسری دارای کد ملی ۲۵۹۵۹۱۴۸۴۷ به سمت بازرس اصلی و آقای حسین غلامی دارای شماره ملی ۲۵۹۲۰۱۵۸۰۹ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.	۱ – آقای سعید لطفی بجارسری دارای کد ملی ۲۵۹۵۹۱۴۸۴۷ به سمت بازرس اصلی و آقای حسین غلامی دارای شماره ملی ۲۵۹۲۰۱۵۸۰۹ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.
۲ – روزنامه کثیرالانتشار گیلان امروز جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید.	۲ – روزنامه کثیرالانتشار گیلان امروز جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید.
۳ – ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۳۹۶ مورد تصویب مجمع قرار گرفت.	۳ – ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۳۹۶ مورد تصویب مجمع قرار گرفت.
با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، تصویب ترازنامه و صورت های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترسی می باشد.	با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، تصویب ترازنامه و صورت های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترسی می باشد.
<b>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</b> <p><b>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</b></p>	<b>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</b> <p><b>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</b></p>