

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۲

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال هشتم - شماره ۳۲ - پاییز ۱۴۰۲



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۲

دانستنی‌های حقوقی پیرامون تقسیم‌نامه ارث / ۲
چرایی عفونت پلک و حدقه چشم / ۶
آشنایی با تقویت کننده‌های طبیعی گیاهان / ۸
دلائل انحراف در ستون فقرات و راهکارهای درمان / ۱۰

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چپاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه آرا: محبوبه مهران‌فر

اسامی همکاران در این شماره:
دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی - مهندس عاطفه نیتی - مهندس مهدی کمری - مهندس سمانه بابانژاد

چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره‌های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد. مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است. به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند. ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران - خیابان خوش - نیش بوستان سعدی - پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶ - ۶۶۳۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

دانش‌های حقوقی

پیرامون تقسیم‌نامه ارث

توانایی افراد و وارثین و ذی‌نفعان در ایجاد تغییرات در وصیت‌نامه یا موارد مربوط به نحوه تقسیم اموال و ارثیه، از مسائلی است که ذهن افراد را به خود مشغول کرده است و خیلی از آن‌ها سؤالات مختلفی را در رابطه با این موضوعات دارا هستند و می‌خواهند بگویند که حدود اختیاراتشان تا کجا می‌باشد. در این مطلب سعی داریم تا مسائل مربوط به ارثیه و تقسیم‌نامه ارث و وارثین را بررسی نماییم و مورد مطالعه قرار دهیم.

تقسیم‌نامه چیست؟

تقسیم در لغت به معنای قسمت کردن یا بخش کردن مالی میان شرکا و تعیین کردن سهم هر یک مانند تقسیم مال مشاع منقول و غیرمنقول میان شرکا یا قسمت کردن مایه متوفی بین ورثه یا تقسیم مال الشرکه می‌باشد.

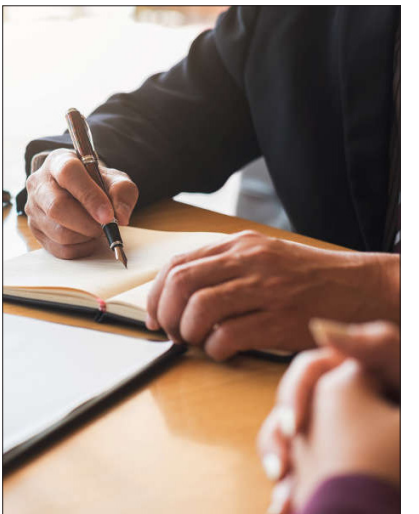
با توجه به ماده ۵۸۹ قانون مدنی: هر شریک المال می‌تواند هر وقت تقاضای تقسیم مال مشترک را بنماید مگر در مواردی که تقسیم به موجب این قانون ممنوع یا شرکاء به وجه ملزمی ملتزم بر عدم تقسیم شده باشند.

همچنین در ماده ۵۹۷ قانون بیان شده است که: تقسیم ملک از وقف جایز است ولی تقسیم مال موقوفه بین موقوف علیهم جایز نیست.

با استناد به ماده ۵۹۹ قانون مدنی: تقسیم بعد از آنکه صحیحاً واقع شد لازم است و هیچ یک از شرکاء نمی‌تواند بدون رضای دیگران از آن رجوع کند.

و ماده ۶۰۶ قانون مدنی نیز به این موضوع اشاره کرده و در آن اظهار شده است که هر گاه ترکه میت قبل از اداء دیون تقسیم شود و یا بعد از تقسیم معلوم شود که بر میت دینی بوده است طلبکار باید به هر یک از وراثت به نسبت سهم او رجوع کند و اگر یک یا چند نفر از وراثت معسر شده باشد طلبکار می‌تواند برای سهم معسر یا معسرین نیز به وراثت دیگر رجوع نماید.

تنظیم تقسیم‌نامه چه شرایطی را دارا می‌باشد؟



با توجه به قانون، زمانی که برای یک ملک مشاع، تقسیم‌نامه تنظیم نشده باشد، هیچ مالکی شش دانگ را دارا نخواهد بود و حتماً باید تقسیم‌نامه‌ای به این منظور تنظیم گردد و برای این کار تمام مالکین باید رضایت داشته باشند. در برخی مواقع، ممکن است مالکین به جای تقسیم‌نامه رسمی، توافق‌نامه‌ای را با هم تنظیم و امضا کرده باشند که همان‌طور که گفته شد، این سند فاقد اعتبار خواهد بود و در این صورت ملک، به صورت قانونی تقسیم نشده است و حتماً باید تقسیم‌نامه رسمی تنظیم گردد.

تنظیم تقسیم‌نامه از طرف دادگاه در چه حالتی ممکن است؟

همان‌طور که پیش‌تر بیان شد در حالت کلی، تقسیم‌نامه توسط خود افراد و با توافق بین خودشان تنظیم می‌شود. اما در صورتی که افراد نتوانند به توافق برسند یا یکی از ذینفعان مانند یکی از وارثین، ادعا کند که تقسیم‌نامه به صورت ناعادلانه در حال تنظیم است، می‌تواند درخواست خود را به دادگاه اعلام کند و دادگاه پس از انجام بررسی‌های مربوطه، بر اساس قوانین و به صورت عادلانه اموال را میان ورثه تقسیم کند و تقسیم‌نامه‌ای را با توجه به قانون و حدود اختیارات تنظیم نماید. لازم به ذکر است که تنظیم تقسیم‌نامه با توجه به منقول یا غیر منقول بودن اموال، به انواع مختلفی تنظیم می‌شود که در ادامه آن‌ها را بیان خواهیم کرد.

تنظیم تقسیم‌نامه برای اموال غیر منقول

برای تنظیم این نوع تقسیم‌نامه لازم است تا تمامی اسناد مالکیتی که به متوفی تعلق دارد، از طرف ورثه به دادگاه تقدیم گردد تا پس از آن، دادگاه از صحت اسناد و وجود املاک متوفی اطمینان حاصل کند و تحقیقات لازم را انجام دهد و در مرحله بعدی اگر مشکلی در اسناد و مدارک وجود نداشته باشد باید مدارک مربوط به پرداخت مالیات یا معافیت از آن به دادگاه اعطا شود تا پس از آن دادگاه بتواند به‌طور دقیق تقسیم‌نامه را تنظیم نماید.



وصیت‌نامه و ارتباط آن با تقسیم‌نامه

همان‌طور که می‌دانیم، تقسیم اموال متوفی پس از فوت، از طریق وصیت‌نامه وی صورت می‌گیرد و افراد در ابتدا به وصیت‌نامه مراجعه می‌نمایند تا بر اساس آن، اموال را به صورت عادلانه بین ورثه تقسیم نمایند. اما در برخی موارد ممکن است که وصیت‌نامه وجود نداشته باشد یا در آن نکات نامفهوم در رابطه با نحوه تقسیم دقیق وجود داشته باشد. در این صورت لازم است تادار رابطه با اموال تقسیم‌نامه‌ای صادر شود، تا با استفاده از آن، اموال متوفی به صورت عادلانه بین وارثین تقسیم شود و به هر شخص، مقداری که باید، عطا شود.

تنظیم تقسیم‌نامه برای اموال منقول

در صورتی که ورثه یا افراد ذینفع بخواهند اموال منقول را تقسیم کنند و برای آن تقسیم‌نامه تنظیم نمایند، باید درخواست خود را به دادگاه ارائه دهند تا تقسیم‌نامه رسمی تنظیم کند و برای این کار باید گواهی انحصار وراثت را به دادگاه ارائه نمایند و همچنین هویت خود را احراز کنند تا پس از مشخص شدن اموال متوفی و اعلام آن، ورثه با رعایت مفاد قانونی به توافق بین خودشان برسند و به ثبت سند اقدام نمایند. همچنین لازم به ذکر است که اگر تقسیم‌نامه رسمی تنظیم نشده باشد و یکی از مالکین نسبت به مقدار ملک خود اعتراض داشته باشد نمی‌تواند از آن توافق‌نامه برای اثبات ادعای خود استفاده نماید چرا که در دادگاه پذیرفته نخواهد بود.

بررسی نحوه تقسیم‌ارث با توجه به قانون مدنی

در بسیاری از مواقع این سؤال برای افراد پیش می‌آید که اموالشان پس از مرگ به چه کسانی می‌رسد و با توجه به چارچوب قانون مدنی چگونه تقسیم می‌شود. با استناد به مواد ۶۰۰ تا ۶۰۲ قانون مدنی که در آن‌ها به مسائل مربوط به تقسیم‌ارث پرداخته شده است، متوجه می‌شویم که اگر تقسیم‌ارث به صورت نادرستی انجام شده باشد امکان ابطال آن وجود دارد و می‌توان آن را تصحیح کرد. برای مثال در ماده ۶۰۰ قانون مدنی بیان شده است: هر گاه در حصه یک یا چند نفر از شرکایی ظاهر شود که در حین تقسیم عالم به آن نبوده شریک یا شرکای مزبور حق دارند تقسیم را به هم بزنند. و با توجه به ماده ۶۰۱ قانون مدنی: هر گاه بعد از تقسیم معلوم شود که قسمت، غلط واقع شده است تقسیم باطل می‌شود و همچنین باید در نظر گرفتن ماده ۶۰۲: هر گاه بعد از تقسیم معلوم شود که مقدار معینی از اموال تقسیم شده مال غیر بوده است در صورتی که مال غیر در تمام حصص مغرور باشد به تساوی باشد، تقسیم صحیح و الا باطل است.



تنظیم تقسیم‌نامه عادی زمین چگونه صورت می‌گیرد؟

در حالت کلی ورثه می‌توانند به دو روش، تقسیم‌نامه عادی زمین تنظیم نمایند:

✱ افزایش

افزایش به این معناست که زمین به بخش‌های مختلف تقسیم شود و برای هر یک از بخش‌های آن، مالک تعیین شود. در واقع با افزایش زمین، رابطه مشارکت بین ورثه از بین می‌رود و هر کدام از ورثه، سهم خود را از زمین متوفی می‌گیرند و همچنین برای هر کدام از ورثه، سند جداگانه‌ای تنظیم می‌گردد.

لازم به ذکر است که چند نکته در رابطه با افزایش وجود دارد که در ادامه بیان خواهیم نمود:

افزایش می‌تواند بین خود ورثه و توسط آن‌ها، یا توسط دادگاه انجام شود و همچنین برای اجرای آن، حتماً باید بین ورثه اختلاف وجود داشته باشد. علاوه بر آن، مال موضوع متن در

تقسیم‌نامه عادی زمین باید اجزای مساوی را دارا باشد و تنها در این صورت، قابل افزایش می‌باشند. انتخاب سهم برای هر یک از ورثه نیز می‌تواند بر اساس تراضی در نمونه تقسیم‌نامه عادی زمین انجام شود یا به وسیله قرعه صورت گیرد.

✱ تفکیک

تفکیک به منظور تقسیم مال غیر منقول به قطعات کوچک‌تر است. تفکیک در مورد مسئله‌ای که موضوع آن زمینی ۱۰۰۰ متری است و قرار است به قطعات ۲۰۰ متری تقسیم گردد، به صورت‌های زیر واقع شود:

به منظور تنظیم متن نمونه تقسیم‌نامه عادی زمین یا صدور سند مالکیت مغروری یا ابطال سند اولیه یا انتقال قطعات تفکیک شده به صورت مغرور و جدا جدا.



در چه صورت می‌توان تقسیم‌نامه‌ارث را باطل کرد؟

در حالت کلی، در صورت بروز یکی از سه مورد زیر، افراد می‌توانند تقسیم‌نامه‌ارث را باطل نمایند. حالت اول زمانی است که اموال غیر بین اموال متوفی تقسیم شود و این به این معنا است که مثلاً یک پدر قبل از فوت خود قسمتی از اموال خود را بین دو فرزند تقسیم کرده باشد و برای دیگر فرزندان خود مالی را در نظر نگرفته باشد و فرزندان بی‌نصيب، بدون توجه به ذی‌نفعان و وصیت پدر، مال را بین خودشان تقسیم کنند. در این صورت افراد ذینفع و صلاحیت دارند می‌توانند این تقسیم‌نامه را باطل نمایند. دومین مورد زمانی اتفاق می‌افتد که در تقسیم اموال متوفی بین ورثه، مال معیوبی به یکی از وارثان برسد و او از این موضوع خبر نداشته باشد. در این صورت می‌تواند تقسیم‌نامه را باطل کند و مسئولیت نگهداری آن مال و مالکیت را از خود سلب نماید. آخرین مورد نیز زمانی اتفاق می‌افتد که سهم‌ارث به صورت نابرابر تقسیم شده باشد و برای مثال وقتی مادر یک خانواده فوت می‌کند و دارای چهار فرزند با سنین مختلف بوده باشد، به فرزندان کوچک‌تر به دلیل کم بودن سن آن‌ها سهم‌ارث کمتری داده شود و بزرگ‌ترها سهم بیشتری تعلق بگیرد، افراد ذینفع و کسانی که به نفعشان عمل نشده است می‌توانند علیه این تقسیم‌نامه اعتراض کرده و تقسیم‌نامه را ابطال نمایند.





چرایی عفونت پلك و حدقه چشم



دکتر بهرام اشراقی
فلوشیپ پالستیک و ترمیمی
چشم

عفونت پلك و حدقه مشکلی است که در صورت بروز می تواند آزار دهنده باشد و در مواردی نیز آسیب های غیر قابل جبران مانند نابینایی را در پی داشته باشد. عوامل مختلفی وجود دارند که می توانند منجر به عفونت پلك و حدقه شوند. شناخت این عوامل برای انتخاب روش درمانی مناسب ضروری است. برای پاسخ به این سؤال که چرا پلك و حدقه دچار عفونت می شوند بهتر است تا پایان این مطلب همراه ما باشید.

علت عفونت پلك و حدقه

عامل ایجاد کننده عفونت ها میکروارگانیزم های عفونی هستند. میکروارگانیزم ها موجودات زنده و گاه غیر زنده ای مانند ویروس ها هستند که وارد بدن شده و با اختلال در سیستم ایمنی بدن، خود را تکثیر می کنند. تکثیر عوامل عفونی در بدن منجر به ایجاد علائمی همچون التهاب چشم، درد، ورم، قرمزی و در برخی موارد تب می شود. میکروارگانیزم های درگیر کننده افراد بستگی به سن و وضعیت سلامتی فرد دارند. برای مثال زمانی که عفونت سینوس اطراف چشم منجر به عفونت پلك و حدقه شود

شایع ترین عفونت های پلك و حدقه

از شایع ترین عفونت هایی که می توانند پلك و حدقه را درگیر کنند سلولیتیس حدقه (Orbital Cellulitis) و پری اوربیتال (periorbital Cellulitis) هستند. سلولیتیس به هر نوع عفونت باکتریایی گفته می شود که پوست را درگیر می کند و منجر به قرمزی، ورم و درد در ناحیه درگیر می شود. سلولیتیس حدقه چشم اکثراً به علت گسترش عفونت از سینوس های مجاور چشم ایجاد می شود. در موارد کمتری نیز سلولیتیس چشم به صورت مستقیم ایجاد می شود، به این معنی که از سایر بافت ها به پلك یا حدقه چشم سرایت نمی کند بلکه منشأ آن خود پلك یا حدقه است. در این حالت معمولاً علت ایجاد عفونت یک آسیب فیزیکی یا تروما است. تروما لزوماً یک زخم بزرگ نیست و گاهی این عفونت ها در اثر نیش حشرات، گاز گرفتگی حیوانات در نزدیکی چشم یا ایجاد زخم ایجاد می شوند. زخم هایی می توانند مسیری را ایجاد کنند که باکتری ها و عوامل عفونی به راحتی وارد بدن بشوند و منجر به پاسخ عفونی شوند. سلولیتیس حدقه یا اوربیتال و سلولیتیس پری اوربیتال از این نظر متفاوت هستند که در شکل اوربیتال عفونت در حدقه چشم و در شکل پری اوربیتال عفونت در پلك و پوست اطراف چشم ایجاد می شود. امروزه به علت واکسیناسیون شاهد کاهش چشم گیر ابتلا به این نوع عفونت ها هستیم. در صورت بروز سلولیتیس اوربیتال در کودکان لازم است تا هر چه سریع تر به پزشک مراجعه شود زیرا با گذشت زمان وضعیت عفونت تشدید شده و در صورت عدم رسیدگی به موقع می تواند منجر به از دست رفتن بینایی در کودک شود.

عامل کمتر شایع دیگر عفونت چشم و حدقه گسترش عفونت از بافت های صورت و دندان های عفونی است. باید توجه داشت که عفونتی که در حدقه ایجاد شود می تواند به پلك و عفونت پلك نیز می تواند به حدقه گسترش یابد.

02

قارچ پلك چشم

در موارد کمتر شایع شاهد این هستیم که علت ایجاد عفونت در پلك و حدقه عفونت قارچی است. این حالت معمولاً در افرادی که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند مشاهده می شود؛ برای مثال در افرادی که پیوند عضو صورت گرفته است سیستم ایمنی بدن سرکوب می شود. در این حالت احتمال ایجاد عفونت پلك چشم در اثر قارچ ها افزایش می یابد. همچنین افراد دیابتی نیز خطر بالاتری برای ابتلا به این نوع عفونت ها دارند. درمان ورم پلك بالای چشم

ورم پلك بالای چشم زمانی رخ می دهد که مایعات بدن به صورت غیر طبیعی در بافت های اطراف چشم تجمع یابند. در این حالت علاوه بر ایجاد برجستگی در پلك ممکن است علائم دیگری مانند خارش یابد

نیز ایجاد شوند. از جمله دلایل ایجاد ورم چشم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

– حساسیت

– بلغاریتیس یا التهاب پلك

– التهاب ملتحمه

– زونا

– شالازیون

– عفونت پلك

– عفونت حدقه چشم

– مشکلات تیروئیدی

برای درمان ورم پلك باید ابتدا علت ایجاد آن مشخص گردد. در صورتی که ورم پلك به علت ایجاد عفونت باشد لازم است تا از آنتی بیوتیک ها استفاده شود. گاهی نیز ممکن است لازم باشد تا از داروهای استروئیدی برای درمان عفونت پلك استفاده گردد. برای کاهش علائم التهاب پلك می توان از روش های زیر استفاده کرد:

– پاک کردن اطراف چشم

– استفاده از کمپرس یخ بر روی موضع

– شستشوی آرام ناحیه ورم کرده با شامپو بچه

– استراحت چشم

– استفاده از قطره اشک مصنوعی

کیست پلك چشم

کیست (cyst) به انواعی از برآمدگی هایی گفته می شود که در بافت ها ایجاد می شوند و انواع گوناگونی دارد. کیست ها از نظر ساختار و علت ایجاد متفاوت هستند و روش درمانی متفاوتی برای رفع هر کدام از آن ها به کار گرفته می شود. گاهی کیست پلك چشم به دلیل عفونت ایجاد می شود و گاهی علت آن انسداد مجرای غدد چربی است. مهم ترین انواع کیست پلك چشم شامل موارد زیر هستند:

۱. گل مژه (stye): گل مژه پلك معمولاً به علت عفونت اطراف پلك ایجاد می شود. این نوع کیست پلك معمولاً ایجاد درد می کنند و شکلی زرد رنگ دارند که حاوی چرک هستند. همچنین برای از بین بردن آن ها معمولاً نیازی به مداخلات درمانی نیست و به صورت خود به خودی رفع می شوند مگر اینکه لازم باشد تا محتوای درون آن ها خالی شود.

۲. غده پلك چشم: غده ها به تجمع می سلول های گفته می شود که به علت تکثیر بیش از حد و غیر طبیعی سلول ها در یک بافت ایجاد می شود. غدد خوش خیم در بافتی که ایجاد شده اند باقی می مانند و غدد بد خیم از بافت اولیه به سایر بافت ها گسترش یافته و منجر به ایجاد سرطان می شوند.

۳. پاپیلوما پلك چشم: پاپیلوما نوعی کیست است که علت ایجاد آن ویروس ها است. پاپیلوماها معمولاً شکل زگیل مانند دارند و اکثر آن ها خوش خیم هستند؛ با این حال گاهی به شکل سرطانی و بد خیم نیز در می آیند.

۴. شالازیون: شالازیون کیست غیر عفونی است که در اثر انسداد غدد حاوی چربی ایجاد می شود. علت ایجاد شالازیون معمولاً یک گل مژه درمان نشده است.

01

میکروارگانیزمی به نام استرپتوکوکوس نومونیا عامل اصلی است اما عفونت های حاصل از تروما و جراحت معمولاً از نوع استافیلوکوکوس اورئوس هستند. قارچ ها نیز به عنوان عامل عفونی شناخته می شوند اما به ندرت در بیماران مشاهده می شوند. عفونت پلك و حدقه در کودکان زیر ۹ سال معمولاً به علت یک میکروارگانیزم واحد است اما در سنین بالاتر، از جمله بالاتر از ۱۵ سالگی، شاهد این هستیم که چندین میکروارگانیزم با همکاری هم منجر به ایجاد عفونت می شوند. بنابراین در تشخیص عامل ایجاد عفونت پلك و حدقه توجه به سن و وضعیت کلی سلامت بدن مهم است.

03

آشنایی با تقویت کننده های طبیعی گیاهان

کمبود آهن می تواند منجر به علائم قابل توجهی در گیاه شود، مانند زمانی که برگ ها زرد می شوند. خاک سالم، درست مانند افراد سالم، نیازمند ترکیب متعادل عناصر هستند. هر یک از این عناصر نقش کلیدی در فرآیندهای مختلف را دارند. برای مثال، آهن برای تولید کلروفیل عمل می کند و برای فتوسنتز بسیار مهم است. برای داشتن یک باغ خوب، خاک باید پرورش داده شود و درست مثل بدن انسان به تغذیه نیاز دارد.



تقویت خاک گلدان با پودر قهوه:

در حالی که شما هرگز نمی خواهید باقیمانده قهوه را بر روی خاک و یا گیاهان خود به خاطر اسیدیته آن بریزید، پودرهای قهوه اسیدی نیستند و برای بالا بردن سطح نیتروژن در خاک مهم می باشند، به همین دلیل است که بسیاری از باغبان ها چند سال است که از آن استفاده می کنند. این پودر دارای مقدار زیادی نیتروژن است و می تواند به گیاهان شما کمک کند تا سریع تر رشد کنند، چه گوجه فرنگی و چه علف. آن ها همچنین حاوی پتاسیم و فسفر هستند، به این معنی که هر سه مواد لازم برای کود شیمیایی را ارائه می دهند. نه تنها به تغذیه گیاهان شما کمک می کند، بلکه مواد غذایی مورد نیاز را تغذیه می کند، و میکروارگانیسم های سودمند را تشویق می کند به گونه ای که گرم های خاکی را به خاک شما جذب شوند.



چای برای تقویت خاک گلدان و باغچه:

چند روش وجود دارد که می توانید از چای برای بهبود سلامتی خاک خود استفاده کنید و چای کمپوست هوادهی شده یکی از آن ها است. چای کمپوست که به طور فعال تغذیه می شود، یک منبع غنی از اکسیژن است که حاوی جمعیت زیادی از باکتری های هوای مفید، نماتدها، قارچ ها و پروتوزوا است که می توان از آن برای تولید سموم و مر دیت استفاده کرد. پر از میکروارگانیسم هایی است که خاک را بارور و سالم می کنند، در واقع چیزی بهتر از این برای حشرات کوچک نیست. در حالی که کمپوست در فروشگاه های بزرگ وجود دارد، اما به راحتی می توانید خودتان آن را در خانه درست کنید. شما باید کیسه های چای مورد استفاده خود را نگه دارید و مطمئن شوید که از کاغذ، ابریشم و یا موسلین ساخته شده باشند. و گرنه هنوز می توانید از آن ها استفاده کنید، اما باید پوشش کیسه را بیرون بریزید و چای مرطوب را نگه دارید. نه تنها می توانید کیسه های چای را به عنوان کود در کمپوست زباله تولید کنید، بلکه می توانید چای برگ های شل و کیسه های چای را در اطراف گیاهان خود بریزید. استفاده از کیسه های چای در کمپوست، ترکیبات غنی از نیتروژن را به کمپوست اضافه می کند و مواد غنی از کربن را متعادل می کند. نه تنها گیاهان شما را تغذیه می کند چون کیسه های چای تجزیه می شوند، بلکه به کاهش علف های هرز و همچنین به حفظ آب کمک می کند. همچنین می توانید یک بطری اسپری کوچک را با چای تازه دم پر کنید (مطمئن شوید که هیچ شیر یا شکر اضافه نشده باشد) و از آن برای آبیاری گیاهچه ها استفاده کنید. گیاهان اسید تائیک را دوست دارند که آن ها را قوی تر و سالم تر می کند.



خشک کردن پوست موز

در ابتدا پوست موز را جدا و آن را قطعه قطعه کنید. برای خشک کردن پوست موز آن را در هوای آزاد یا درون فر بگذارید (اگر خیلی عجله دارید). در حالت طبیعی پوست موز را بر روی یک سینی به طور مرتب چیده و در مقابل آفتاب برای خشک شدن بگذارید. شما در این مرحله به دنبال حذف شدن رطوبت داخل پوست موز هستید. بعد از چند روز می توانید پوست موز های خشک شده را خرد و با خاک جدید گلدان مخلوط نمایید. در این صورت کود مناسبی برای رشد گیاه تهیه کرده اید.

پوسته تخم مرغ مناسب برای تقویت خاک گلدان و باغچه:

شما می توانید از پوسته اش نیز استفاده کنید، چون آن ها غنی از کلسیم هستند. قرار دادن پوسته تخم مرغ خرد شده در خاک اطراف گیاهان گوجه فرنگی، می تواند به جلوگیری از پوسیدگی شکوفه ها کمک کند. آن ها را در اطراف گیاهان بریزید تا کمک کنند که حشرات مزاحم را دور نگه دارید و آن ها را به کمپوست اضافه کنید، همان طور که مقدار آهک آن ها به کاهش اسیدیته کمک می کند. **آب جوشیده تخم مرغ آب پز** اصلاح معدنی سودا باعث رشد بهتر گیاهان می شود و بهتر است هفته ای یک بار به گیاه داده شود. آبی که تخم مرغ در آن پخته اید هم وقتی سرد شد برای نامین نیازهای تغذیه ای گیاه عالی است.

آسپرین برای تقویت خاک

تحقیقات نشان داده است که وقتی آب حاوی آسپرین به صورت مستقیم در زمین پاشیده می شود، دانه کاشته شده ۱۰۰ درصد رشد می کند. خاک هایی که آن را دریافت نکرده اند، موجب جوانه زنی لکه دار شده می شود. برای استفاده از آن، یک و نیم قرص آسپرین را به دو لیتر آب اضافه کنید. آن را در یک بطری اسپری بریزید و سپس هر سه هفته روی گیاهان اسپری کنید. این کار به تقویت سیستم ایمنی گیاهان شما کمک می کند تا آن ها بتوانند با بیماری مبارزه کنند. اسید سالیسیلیک چیزی است که به طور طبیعی در گیاهان و در مقادیر بسیار پایین رخ می دهد. همان ماده ای است که برای تولید آسپرین استفاده می شود، و به همین دلیل است که نه تنها به افزایش سیستم ایمنی کمک می کند، بلکه می تواند گل دادن را تحریک کند.





دکتر رضا جاودانی
جراح مغز، نخاع و ستون فقرات

دلایل انحراف در ستون فقرات وراهکارهای درمان

از گذشته تا به حال جراحی ستون فقرات پیشرفت‌ها و نوآوری‌های بسیاری را تجربه کرده است. به همین خاطر راه کارهای درمانی نویدبخشی در بهبودی جراحی‌های ستون فقرات در راه است که نسبت به جراحی‌های با تکنیک‌های سنتی بسیار فرق کرده‌اند، هم چنین که دانش به روز جراحان ستون فقرات بسیار حائز اهمیت است. ستون فقرات به عنوان عضوی مؤثر در تعادل و ایستادن، نشستن در اندام انسان‌ها مهم و ارزشمند شمرده می‌شود. در ادامه می‌خواهیم درباره جراحی انحراف ستون فقرات بیشتر برایتان توضیح دهیم تا با این عمل آشنا شوید و بتوانید به خود یا اطرافیان‌تان که دچار عارضه‌های ستون فقراتی هستند کمک شایانی کنید.

انحراف ستون فقرات چیست؟

- برآمدگی دنده‌های در یک طرف سینه
- بیرون بودن سر از ناحیه ستون فقرات، به طوری که سر می‌تواند از چپ یا راست انحرافی به بیرون داشته باشد.
- شکل باسن هم نامتقارن و نامساوی است، به طوری که طرف دیگری از باسن بلندتر است.

علت بروز چنین عارضه‌ای چیست؟

یکی از علتی که می‌تواند در ابتلا به انحراف ستون فقرات نقش داشته باشد، عوامل ژنتیکی و مادرزادی است که در برخی از موارد مشاهده شده است نوزاد از بدو تولد با چنین عارضه چشم به جهان گشوده است. افرادی که از مشکلات عصبی نیز می‌توانند به این عارضه دچار شوند. ابتلا به بیماری مهره شکاف دار و فلج مغزی می‌تواند از دیگر عوامل تأثیرگذار در ایجاد انحراف ستون فقرات باشد.

کجی ستون فقرات که دلایلی بسیاری در شکل گیری آن دخیل است و در بسیاری از کودکان و بزرگسالان شایع است تحت عنوان اسکولیوز هم از آن یاد می‌شود. نوعی ناهنجاری است که ستون فقرات به شکل کمانی و قوسی در می‌آیند و ممکن است در صورت عدم درمان به شکل حادتری که شبیه به حرف S لاتین است درآید.

علائم کجی ستون فقرات کدام‌اند؟

- عدم تعادل در راه رفتن
- شانه‌های غیر متقارن
- در فرد مبتلا به انحراف ستون فقرات یک شانه از شانه دیگر برجسته‌تر نشان داده می‌شود.
- کمر شکل پستی بلندی دارد.
- تفاوت معناداری در بین ظاهر بافت پوستی در ناحیه ستون فقرات

تشخیص انحراف ستون فقرات چگونه انجام می‌شود؟

با مشاهده نتایج به دست آمده از رادیولوژی روند تشخیصی تکمیل می‌گردد. حتی در این مرحله با کمک نتایج حاصله از رادیولوژی پزشک می‌تواند میزان کجی ستون فقرات را نیز اندازه گیری کند و بگوید چند درجه انحراف در ستون فقرات فرد بیمار مشاهده می‌شود.

راهکار درمانی انحراف ستون فقرات چیست؟

روش‌های بسیاری برای درمان این عارضه وجود دارد، اما موثرترین و رایج‌ترین آن‌ها در اختیار تان قرار می‌دهیم. روش‌های ساده‌تری از درمان وجود دارد که می‌توان با ورزش و اصلاح حرکات بدنی به بهبودی نزدیک شد. اما برای کسانی که با شدت بیشتری از این عارضه دست و پنجه نرم می‌کنند باید به درمان از طریق عمل جراحی ستون فقرات اقدام کنند.

در این نوع عمل جراحی، جراح شکل ستون فقرات بیمار را در طی انجام، تکنیک‌های اصلاح می‌کند. برای تکمیل پروسه درمانی بعد از عمل جراحی توصیه می‌شود، که از فیزیوتراپیست و یک مرکز توانبخشی معتبر استفاده کنید تا بتوانند شمارا در انجام فعالیت‌های روزانه‌تان کمک کنند.

راه پیشگیری

برای جلوگیری از ابتلا به کجی ستون فقرات باید فعالیت داشته باشید و از برنامه تمرینی صحیحی در ورزش خود پیروی کنید تا هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی سالم بمانید. برای پیشگیری از بلند کردن اجسام سنگین وزن خودداری کنید و هم چنین نحوه راه رفتن خود را اصلاح کنید.

جراحی ستون فقرات

از آنجایی که انحراف ستون فقرات یا همان اسکولیوز یک روند تدریجی را در رشد خود طی می‌کند و این عارضه بیشتر در دوران بلوغ خود را نمایان می‌کند. طبق آماری که در دست داریم این عارضه بیشتر در میان خانم‌ها شایع‌تر از آقایان بوده است. در موارد نادر این بیماری در همان دوران نوزادی قابل تشخیص می‌باشد. درمان خانگی این عارضه می‌تواند تمرین صحیح نشستن و برخاستن باشد، به شکلی که با یک صندلی پیش روی آینه با دستورالعمل دقیق پزشکی، بر روی صندلی می‌نشیند و بلند می‌شود تا کمی از شدت این عارضه کاسته شود و یا از بروز آن در آینده جلوگیری کند.

عوارض انحراف ستون فقرات

انحراف ستون فقرات در صورت عدم درمان می‌توان عوارض بسیاری را در پی داشته باشد به همین خاطر است بسیاری از متخصصین بر این نکته تأکید می‌کنند که با مشاهده اولین علائم از بیماری حتماً به پزشک مراجعه کرده و تشخیص زودهنگام داشته باشید تا بتوانید بیماری را مهار کرده و از آسیب‌های بعدی آن جلوگیری کنید در ادامه به برخی از عوارضی که انحراف ستون فقرات بر جای می‌گذارد اشاره خواهیم کرد تا بدانید نتیجه سهل انگاری در درمان سخت‌تر نیز خواهد بود.

آسیب ستون فقرات

هرگونه ضربه و آسیب به ستون فقرات و اعصاب انتهایی این ناحیه، آسیب ستون فقرات نامیده می‌شود. آناتومی ستون فقرات به گونه‌ای است که با یافت‌ها و اعصاب، از ستون فقرات محافظت می‌کنند. ستون فقرات از مهره‌هایی که به صورت کاملاً منظم بر روی یکدیگر سوار شده‌اند، تشکیل شده است. ستون فقرات شامل رشته‌های عصبی است که از مغز تا پشت بدن امتداد پیدا کرده‌اند، در مقابل نخاع هم هرگونه پیام را از مغز به تمام قسمت‌های بدن منتقل می‌کند، همین امر سبب می‌شود که وارد شدن هرگونه درد و ضربه در پشت بدن و ستون فقرات، حس شود.

منظور از آسیب به ستون فقرات چیست؟

همان‌طور که گفته شد، ستون فقرات از ۳۳ مهره (استخوان) که همراه با دیسک و ماهیچه‌ها به صورت منظم بر روی هم سوار شده‌اند، تشکیل شده است، در نتیجه هرگونه ضربه و آسیب به این اعضا، ستون فقرات را با اختلال مواجه می‌کنند. آسیب ستون فقرات سبب اختلال در پیام‌رسانی مغز به اندام‌ها می‌شود، پس بسیار مهم و جدی است و ممکن است سبب فلج شدن و یا افت قدرت عضلات در ناحیه شود. اغلب اوقات آسیب و شکستگی ستون فقرات بر اساس افتادن از پله‌ها، تصادفات و یا فعالیت‌های ورزشی ایجاد می‌شود. اما اگر بخوایم علل اصلی آسیب ستون فقرات را لیست کنیم، می‌توانیم موارد زیر را بیان کنیم:

- افتادن به زمین
- تصادفات
- هرگونه آسیب و ضربه در زمان تولد
- وارد شدن آسیب در زمان فعالیت‌های ورزشی
- وجود بیماری‌های همچون پوکی استخوان شدید
- همگی می‌توانند سبب آسیب به ستون فقرات شوند.
- این آسیب‌ها در نواحی مختلف بدن ایجاد می‌شوند، بسته به محل درگیری ستون فقرات عوارض و علائم آن متفاوت است. چه علائمی ناشی از آسیب به ستون فقرات است؟ بسته به شدت ضربه وارد شده و محل آن علائم متفاوت است. برخی از این علائم شامل:

- فلج شدن فرد
- از بین رفتن حس در نواحی پا
- کاهش قدرت عضلانی
- بروز مشکلات تنفسی
- احساس درد در گردن و یا پشت می‌باشد.

نتیجه‌گیری

اسکولیوز انواع مختلفی دارد و هم چنین متناسب با نوع بیماری در مان هم متفاوت خواهد بود. و اما چاره کار را از یک متخصص جراح ستون فقرات بخواهیم تا متبحران به درمان شما کمک کند.

فرم درخواست اشتراک

لطفاً تمامی اطلاعات درخواستی را صحیح و با دقت وارد نمایید.

مشخصات مشترک

نام و نام خانوادگی متقاضی سمت/شغل نام سازمان / شرکت
 زمینه فعالیت نشانی
 کد پستی (ده رقمی) صندوق پستی تلفن همراه
 نامبر پست الکترونیکی Email: آدرس الکترونیکی
 WWW:

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره ی تا شماره ی تعداد نسخه

هزینه اشتراک

- اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 - اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه واریز هزینه های اشتراک

- کلیه مشترکین می بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۷۰۹-۶۷۰۹-۳۳۷۹-۶۱۰۴ به نام آقای غلامرضا چهری واریز نمایند و از طریق پست و یا نامبر به شماره ۶۶۳۸۴۶۰۶ فیش واریزی را به امور مشترکین ماهنامه ارسال نمایند و تاریخ واریز را در قسمت مربوط به فرم اشتراک مرقوم فرمایند. بدیهی است به سفارشات که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نامبر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 - شما می توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می شود، در صورت ارسال نشدن ماهنامه حداقل پس از ۱۰ روز کاری با دفتر نوید ایمنی و بهداشت کار تماس حاصل فرمایید.
 - ارسال از طریق پست صورت می گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحب نظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و ... دعوت به همکاری می نماید. شما عزیزان می توانید مقالات، مطالب، مباحث علمی و خبری خود (کلیه مباحث HSE) را به سایت مجله ارسال کنید تا با نام خودتان در مجله چاپ شود. نویسندگان و مترجمان محترم (سایر افراد) می توانند آثار خود را به دفتر مجله ارسال دارند تا برای چاپ در نشریه مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است که مقالاتی که تألیفی باشند نسبت به مقالات اقتباسی و مقالات اقتباسی نسبت به مقالات ترجمه دارای اولویت انتخاب خواهند بود. در ارسال مطالب رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. ارسال فایل Word مقاله به دفتر مجله الزامی است.
۲. متن فارسی مقالات حداکثر در ۱۰ صفحه با قلم B Nazanin ۱۴ و متن لاتین با قلم Time New Roman تایپ شود.
۳. درج کامل نام و نام خانوادگی مولف، پدیدآورنده، مترجم و ... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولوشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می بایست نمودار نیز به صورت jpg باشد.
۶. ارسال عکس نویسنده.

ویژگی مقالات

این مجله از مطالب و مقالات علمی- پژوهشی- کاربردی- آموزشی جهت استفاده بهره می گیرد و هیأت تحریریه کلیه مقالات ارائه شده به مجله نوید ایمنی و بهداشت کار را مورد ارزیابی قرار خواهد داد که در صورت تأیید و پس از ویرایش به چاپ خواهد رسید. مسئولیت علمی مقاله به عهده نویسنده است و چاپ آن، الزاماً به معنی تأیید دیدگاه نویسنده یا نویسندگان مقاله نیست. مجله در ویرایش فنی و ادبی مقالات آزاد است. مطالب آرسالی نیز مسترد نخواهد شد.

مشخصات فردی

اینجانب شغل دارای تحصیلات از دانشگاه آمادگی خود را برای همکاری با ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» اعلام می دارم.
 نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.
 تلفن های تماس: ۰۶۶۳۸۴۶۰۶-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱ دورنگار: ۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱