نوید ایمنی و بهداشت کار
شماره ۳۲
فصلنامه تخصصی بهداشت، ایمنی و محیط زیست
سال هشتم | شماره ۳۲ | پاییـــز ۱۴۰۲ | قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

+1SE



دلایل
انحراف در ستون فقرات
وراهکارهای درمان

به نام خدا

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۲

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



صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چهاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه‌آرا: 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، پیشنهادها 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- نبش بوستان سعدی- پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

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
دلایل انحراف در ستون فقرات و راهکارهای درمان /۱۰

دانستنی‌های 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.



تقسیم‌نامه‌چیست؟

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 ماترک متوفی بین ورثه یا تقسیم مال الشرکه می‌باشد.

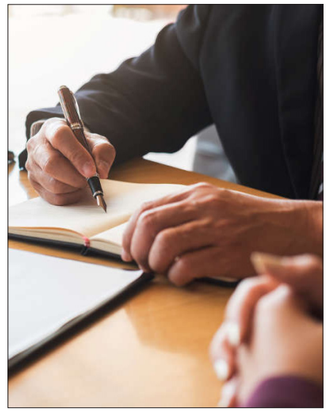
با توجه به ماده ۵۸۹ قانون مدنی: هر شریک المال می‌تواند هر وقت تقاضای تقسیم مال مشترک را بنماید مگر در مواردی که تقسیم به موجب این قانون ممنوع یا شرکاء به وجه ملزمی ملتزم بر عدم تقسیم شده باشند.

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 صحیحا 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 وراث به نسبت سهم او رجوع کند و اگر یک یا چند نفر از وراث معسر شده باشد طلبکار می‌تواند برای سهم معسر یا معسرین نیز به وارث دیگر رجوع نماید.

تنظیم تقسیم‌نامه چه شرایطی را دارا می‌باشد؟



با توجه به قانون، تا زمانی که برای یک ملک مشاع، تقسیم‌نامه تنظیم نشده باشد، هیچ مالکی شش‌دانگ 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.

ثبت تقسیم‌نامه به چه صورت ممکن است؟

در حالت کلی ثبت تقسیم‌نامه از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که اگر برای ملکی تقسیم‌نامه در نظر گرفته نشده باشد، آن ملک مشاع در نظر گرفته شده و هر گونه دخل و تصرف توسط یکی از شرکا بدون اجازه شرکای دیگر غیر قانونی در نظر گرفته می‌شود. بنابراین، در حالت کلی ثبت تقسیم‌نامه الزامی نیست و نمی‌توان افراد را مجبور به ثبت آن کرد. همچنین لازم است بدانیم که اگر افراد بخواهند سهم خود را مشخص کنند می‌توانند از طریق سازمان ثبت پیگیری‌های لازم را انجام دهند و به صورت رسمی تقسیم‌نامه را ثبت نمایند. با این وجود در می‌یابیم که تقسیم‌نامه‌های غیر رسمی دارای اعتبار نیستند و به راحتی قابلیت ابطال دارند و هیچ محکمه‌ای نیز، آن را نمی‌پذیرد.

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 کنند 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 به طور دقیق تقسیم‌نامه را تنظیم نماید



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 اگه 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.

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 نام مفهومی در رابطه با نحوه تقسیم دقیق وجود داشته باشد. در این صورت لازم است تا در 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.

بررسی نحوه تقسیم ارث 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 تقسیم ارث پرداخته شده است، متوجه می‌شویم که اگر تقسیم ارث 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 شرکا عیبی 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 با 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 مفروزا به تساوی باشد، تقسیم صحیح و الا باطل است.





در چه صورت می‌توان تقسیم‌نامه ارث را باطل کرد؟

در حالت کلی، در صورت بروز یکی از سه موارد زیر، افراد می‌توانند تقسیم‌نامه ارث 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 بی نصیب، بدون توجه به ذی نفعان 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 وراث، مال معیوبی به یکی از وارثان برسد و 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 سهم ارث 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 سهم ارث 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.

تنظیم تقسیم‌نامه عادی زمین چگونه صورت می‌گیرد؟

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

* افراز

افراز به این معناست که زمین به بخش‌های مختلف تقسیم شود و برای هریک از بخش‌های آن، مالک تعیین شود. در واقع با افراز 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 افراز وجود دارد که در ادامه بیان خواهیم نمود:

افراز 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 افراز 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 مفروزی یا ابطال سند اولیه یا انتقال قطعات تفکیک شده به صورت مفروز و جدا جدا.



چرایی عفونت پلک و حدقه چشم

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



به قلم
دکتر بهرام اشراقی
فلوشیپ پلاستیک و ترمیمی چشم

01

علت عفونت پلک و حدقه

عامل ایجاد کننده عفونت‌ها میکروارگانیسم‌های عفونی هستند. میکروارگانیسم‌ها موجودات زنده و گاه غیرزنده‌ای مانند ویروس‌ها 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. میکروارگانیسم‌های درگیرکننده افراد بستگی به سن و وضعیت سلامتی فرد دارند. برای مثال زمانی که عفونت سینوس اطراف چشم منجر به عفونت پلک و حدقه شود میکروارگانیسمی به نام استرپتوکوکوس نومونیا عامل اصلی است اما عفونت‌های حاصل از تروما و جراحت معمولاً از نوع استافیلوکوکوس اورئوس هستند. قارچ‌ها نیز به‌عنوان عامل عفونی شناخته می شوند اما به ندرت در بیماران مشاهده می شوند. عفونت پلک و حدقه در کودکان زیر ۹ سال معمولاً به علت یک میکروارگانیسم واحد است اما در سنین بالاتر، از جمله بالاتر از ۱۵ سالگی، شاهد این هستیم که چندین میکروارگانیسم با همکاری هم منجر به ایجاد عفونت می شوند. بنابراین در تشخیص عامل ایجاد عفونت پلک و حدقه توجه به سن و وضعیت کلی سلامت بدن مهم است.

02

شایع ترین عفونت‌های پلک و حدقه

از شایع‌ترین عفونت‌هایی که می توانند پلک و حدقه را درگیر کنند سلولیتیس حدقه (**Orbital Cellulitis**) و پری اوربیتال (**periorbital Cellulitis**) هستند. سلولیتیس به هر نوع عفونت باکتریایی گفته می‌شود که پوست را درگیر می کند و منجر به قرمزی، ورم و درد در ناحیه درگیر می‌شود. سلولیتیس حدقه چشم اکثراً به علت گسترش عفونت از سینوس‌های مجاور چشم ایجاد می‌شود. در موارد کمتری نیز سلولیتیس چشم به‌صورت مستقیم ایجاد می‌شود، به این معنی که از سایر بافت‌ها به پلک یا حدقه چشم سرایت نمی کند بلکه منشأ آن خود پلک 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 عفونت‌ها در اثر نیش حشرات، گاز گرفتگی حیوانات در نزدیکی چشم یا ایجاد زخم ایجاد می‌شوند. زخم‌ها می توانند مسیری را ایجاد کنند که باکتری‌ها 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 پلک و پوست اطراف چشم ایجاد می‌شود. امروزه به علت واکسیناسیون شاهد کاهش چشم گیر ابتلا به این نوع عفونت‌ها هستیم. در صورت بروز سلولیتیس اوربیتال در کودکان لازم است تا هر چه سریع‌تر 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 بافت‌های صورت و دندان‌های عفونی است. باید توجه داشت که عفونتی که در حدقه ایجاد شود می تواند به پلک و عفونت پلک نیز می تواند به حدقه گسترش یابد.

قارچ پلک چشم

در موارد کمتر شایع شاهد این هستیم که علت ایجاد عفونت در پلک و حدقه عفونت قارچی است. این حالت معمولاً در افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند مشاهده می‌شود؛ برای مثال در افرادی که پیوند عضو صورت گرفته است سیستم ایمنی بدن سرکوب می‌شود. در این حالت احتمال ایجاد عفونت پلک چشم در اثر قارچ‌ها افزایش می‌یابد. همچنین افراد دیابتی نیز خطر بالاتری برای ابتلا به این نوع عفونت‌ها دارند.

درمان ورم پلک بالای چشم

ورم پلک بالای چشم زمانی رخ می‌دهد که مایعات بدن به‌صورت غیرطبیعی در بافت‌های اطراف چشم تجمع یابند. در این حالت علاوه بر ایجاد برجستگی در پلک ممکن است علائم دیگری مانند خارش یا درد نیز ایجاد شوند. از جمله دلایل ایجاد ورم چشم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- حساسیت
- بلفاریتیس یا التهاب پلک
- التهاب ملتحمه
- زونا
- شالازیون
- عفونت پلک
- عفونت حدقه چشم
- مشکلات تیروئیدی

برای درمان ورم پلک باید ابتدا علت ایجاد آن مشخص گردد. در صورتی که ورم پلک 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 پلک استفاده گردد. برای کاهش علائم التهاب پلک می توان از روش‌های 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

03

کیست پلک چشم

کیست (**cyst**) به انواعی از برآمدگی هایی گفته می‌شود که در بافت‌ها ایجاد می‌شوند و انواع گوناگونی دارد. کیست‌ها از نظر ساختار و علت ایجاد متفاوت هستند و روش درمانی متفاوتی برای رفع هر کدام از آن‌ها به کار گرفته می‌شود. گاهی کیست پلک چشم به دلیل عفونت ایجاد می‌شود و گاهی علت آن انسداد مجرای غدد چربی است. مهم‌ترین انواع کیست پلک چشم شامل موارد زیر هستند:

۱. گل مژه (**stye**): گل مژه پلک معمولاً به علت عفونت اطراف پلک ایجاد می‌شود. این نوع کیست پلک معمولاً ایجاد درد می کنند و شکلی زرد رنگ دارند که حاوی چرک هستند. همچنین برای از بین بردن آن‌ها معمولاً نیازی به مداخلات درمانی نیست و به‌صورت خودبه‌خودی رفع می‌شوند مگر اینکه لازم باشد تا محتوای درون آن‌ها خالی شود.

۲. غده پلک چشم: غده‌ها به تجمعی از سلول‌های گفته می‌شود که به علت تکثیر بیش از حد و غیرطبیعی سلول‌ها در یک بافت ایجاد می‌شود. غدد خوش‌خیم در بافتی که ایجاد شده‌اند باقی می‌مانند و غدد بدخیم از بافت اولیه به سایر بافت‌ها گسترش یافته و منجر به ایجاد سرطان می‌شوند.

۳. پاپیلوما پلک چشم: پاپیلوما نوعی کیست است که علت ایجاد آن ویروس‌ها است. پاپیلوماها معمولاً شکل زگیل مانند دارند و اکثر آن‌ها خوش‌خیم هستند؛ با این حال گاهی به شکل سرطانی و بدخیم نیز در می‌آیند.

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

آشنایی با تقویت کننده‌های طبیعی گیاهان

کمبود آهن می‌تواند منجر به علائم قابل توجهی در گیاه شود، مانند زمانی که برگ‌ها زرد می‌شوند. 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 می‌کند و برای فوتوسنتز 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 نمی‌خواهید 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 می‌باشند، به همین دلیل است که بسیاری از باغبان‌ها چند سال است که از آن استفاده می‌کنند. این پودر دارای مقدار زیادی نیتروژن است و می‌تواند به گیاهان شما کمک کند تا سریع‌تر رشد کنند، چه گوجه‌فرنگی و چه علف. آن‌ها همچنین حاوی پتاسیم و فسفر هستند، به این معنی که هر سه مواد لازم برای کود شیمیایی را ارائه می‌دهند. نه تنها به تغذیه گیاهان شما کمک می‌کند، بلکه مواد غذایی مورد نیاز را تغذیه می‌کند، و میکروارگانیسم‌های سودمند را تشویق می‌کند به گونه‌ای که کرم‌های خاکی را به خاک شما جذب شوند.

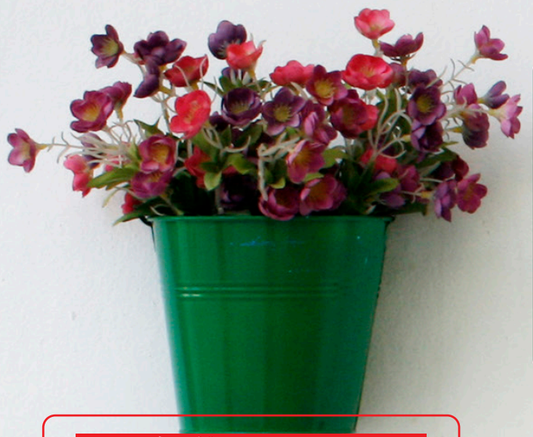
چای برای تقویت خاک گلدان و باغچه:

چند روش وجود دارد که می‌توانید از چای برای بهبود سلامتی خاک خود استفاده کنید و چای کمپوست هوادهی شده یکی از آن‌هاست. چای کمپوست که به طور فعال تغذیه می‌شود، یک منبع غنی از اکسیژن است که حاوی جمعیت زیادی از باکتری‌های هوازی مفید، نماتدها، قارچ‌ها و پروتوزوآ است که می‌توان از آن برای تولید سموم و مردیت استفاده کرد. پر از میکروارگانیسم‌هایی است که خاک را بارور و سالم می‌کنند، در واقع چیزی بهتر از این برای حشرات کوچک نیست. در حالی که کمپوست در فروشگاه‌های بزرگ وجود دارد، اما به راحتی می‌توانید خودتان آن را در خانه درست کنید. شما باید کیسه‌های چای مورد استفاده خود را نگه دارید و مطمئن شوید که از کاغذ، ابریشم و یا موسلین ساخته شده باشند. و گرنه هنوز می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید، اما باید پوشش کیسه را بیرون بریزید و چای مرطوب را نگه دارید. نه تنها می‌توانید کیسه‌های چای را به عنوان کود در کمپوست زباله تولید کنید، بلکه می‌توانید چای برگ‌های شل و کیسه‌های چای را در اطراف گیاهان خود بریزید.
استفاده از کیسه‌های چای در کمپوست، ترکیبات غنی از نیتروژن را به کمپوست اضافه می‌کند و مواد غنی از کربن را متعادل می‌کند. نه تنها گیاهان شما را تغذیه می‌کند چون کیسه‌های چای تجزیه می‌شوند، بلکه به کاهش علف‌های هرز و همچنین به حفظ آب کمک می‌کند. همچنین می‌توانید یک بطری اسپری کوچک را با چای تازه‌دم پر کنید (مطمئن شوید که هیچ شیر یا شکر اضافه نشده باشد) و از آن برای آبیاری گیاهچه‌ها استفاده کنید. گیاهان اسید تانیک را دوست دارند که آن‌ها را قوی‌تر و سالم‌تر می‌کند.



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 می‌توانید پوست موزهای خشک شده را خرد و با خاک جدید گلدان مخلوط نمایید. در این صورت کود مناسبی برای رشد گیاه تهیه کرده‌اید.



پودر موز و پوست تخم‌مرغ

پودر موز خشک شده را با یک قاشق سوپ‌خوری پوست تخم‌مرغ مخلوط کنید و در ادامه مقدار کمی نمک خوراکی به آن‌ها اضافه کنید. برای ترکیب کردن این مواد به شکل یکدست از آب مقطر بهره‌مند شوید. نمک اضافه شده باید کم باشد. اسپری تهیه شده از پودر موز باید بر روی خاک اسپری شود. توجه داشته باشید که به منظور تهیه این کودهای طبیعی به هیچ عنوان از پوست موز فاسد و خراب برای تقویت خاک گلدان استفاده نکنید.

پوسته تخم‌مرغ مناسب برای تقویت خاک گلدان و باغچه:

شما می‌توانید از پوسته‌اش نیز استفاده کنید، چون آن‌ها غنی از کلسیم هستند. قرار دادن پوسته تخم‌مرغ خرد شده در خاک اطراف گیاهان گوجه‌فرنگی، می‌تواند به جلوگیری از پوسیدگی شکوفه‌ها کمک کند. آن‌ها را در اطراف گیاهان بریزید تا کمک کنند که حشرات مزاحم را دور نگه دارید و آن‌ها را به کمپوست اضافه کنید، همان‌طور که مقدار آهک آن‌ها به کاهش اسیدیته کمک می‌کند.

آب جوشیده تخم‌مرغ آب پز

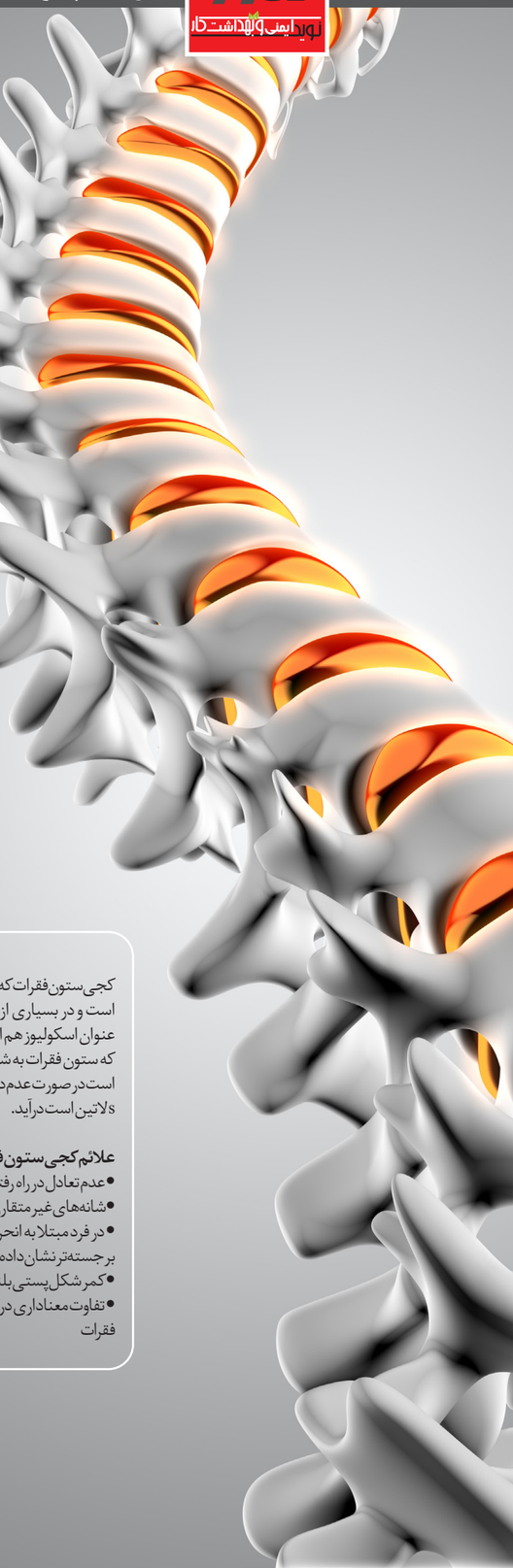
املاح معدنی سودا باعث رشد بهتر گیاهان می‌شود و بهتر است هفته‌ای یک‌بار به گیاه داده شود. آبی که تخم‌مرغ در آن پخته‌اید هم وقتی سرد شد برای نامین نیازهای تغذیه‌ای گیاه عالی است.

آسپیرین برای تقویت خاک

تحقیقات نشان داده است که وقتی آب حاوی آسپرین به صورت مستقیم در زمین پاشیده می‌شود، دانه کاشته شده ۱۰۰ درصد رشد می‌کند. خاک‌هایی که آن را دریافت نکرده‌اند، موجب جوانه زنی لکه‌دار شده می‌شود. 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 می‌کند تا آن‌ها بتوانند با بیماری مبارزه کنند. اسید سالیسیلیک چیزی است که به طور طبیعی در گیاهان و در مقادیر بسیار پایین رخ می‌دهد. همان ماده‌ای است که برای تولید آسپرین استفاده می‌شود، و به همین دلیل است که نه تنها به افزایش سیستم ایمنی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند گل دادن را تحریک کند.









به قلم
دکتر رضا جاودانی
جراح مغز، نخاع و ستون فقرات

دلایل انحراف در ستون فقرات و راهکارهای درمان

از گذشته تا به حال جراحی ستون فقرات پیشرفت‌ها و نوآوری‌های بسیاری را تجربه کرده است. به همین خاطر راه‌کارهای درمانی نوید بخشی در بهبودی جراحی‌های ستون فقرات در راه است که نسبت به جراحی‌های با تکنیک‌های سنتی بسیار فرق کرده‌اند، هم‌چنین که دانش به روز جراحان ستون فقرات بسیار حائز اهمیت است. ستون فقرات به‌عنوان 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؟

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

تشخیص انحراف ستون فقرات چگونه انجام می‌شود؟

برای تشخیص چنین عارضه‌ای باید به بهترین جراح ستون فقرات مراجعه کنید تا از بهترین خدمات درمانی برخوردار شوید.
با انجام معاینات دقیق و بالینی در ناحیه ستون فقرات به تشخیصی سطحی از این عارضه می‌رسند و برای بررسی دقیق‌تر نیاز به تصویربرداری است و در نهایت 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 اختیارتان 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 دست‌وپنجه 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 شما را در انجام فعالیت‌های روزانه‌تان کمک کنند.

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 برخواستن 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.

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 هم‌چنین نحوه راه رفتن خود را اصلاح کنید.

نتیجه‌گیری
اسکولیوز انواع مختلفی دارد و هم چنین متناسب با نوع بیماری درمان هم متفاوت خواهد بود. و اما چاره کار را از یک متخصص جراح ستون فقرات بخواهی تا متبحرانه به درمان شما کمک 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 تاکید می‌کنند که با مشاهده اولین علائم از بیماری حتما به پزشک مراجعه کرده و تشخیص زود هنگام 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 بیماری چه می‌تواند باشد.

- ابتلا به درد‌ها شدید در ناحیه کمر
- اختلال در تنفس
- ابتلا به دیگر بیماری‌های نظیر دفورمیتی های اسکلتی
- آسیب‌های که در نتیجه انحراف ستون فقرات به قلب وریه وارد می‌شود، خطری جدی است.
- درمان این عارضه به مراتب هر چه بیشتر شود 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 بافت‌ها و اعصاب، از ستون فقرات محافظت می‌کنند. ستون فقرات از مهره‌هایی که به‌صورت کاملا 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 به‌صورت 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 بخواهیم 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.

فرم درخواست اشتراک

مشخصات مشترک

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

نام و نام خانوادگی متقاضی ..... سمت/شغل..... نام سازمان /شرکت .....

زمینه‌ی فعالیت ..... نشانی.....

کد پستی (ده رقمی)..... صندوق پستی..... تلفن ..... همراه .....

نمابر..... پست الکترونیکی..... Email: آدرس الکترونیکی..... www:

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره‌ی ..... تا شماره‌ی ..... تعداد..... نسخه

هزینه‌اشتراک

-اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

-اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه‌ی واریز هزینه‌های اشتراک

-کلیه مشترکین می‌بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۶۷۰۹-۲۸۲۴ به نام آقای غلامرضا چهاری واریز نمایند و از طریق پست و یا نمابر 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 سفارشاتی که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نمابر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

-شما می‌توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می‌شود، 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 می‌گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحبنظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و.... دعوت به همکاری می‌نماید. شما عزیزان می‌توانید 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) می‌توانند 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 عکس‌های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولویشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می‌بایست 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 می‌گیرد 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 ارسالی 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 می‌دارم.

نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.

تلفن‌های تماس: ۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۲۱ دورنگار: ۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱







مجله تخصصی ایمنی، بهداشت، محیط زیست

TEL: 021 - 66384606

66 36 32 55-66 38 46 28

FAX : 66 37 51 29

www.hseqiran.com