



خون جواب داغ این خون است

سواری بر زمین افتاد و اسبی در غبار آمد
بیای دل که وقت گریه بی اختیار آمد
به جز جان دادن و دل باختن راهی
نمی ماند
سواران را بگو جز تاختن راهی نمی ماند
جراحت ها به تن ها جامه دیدار می دوزد
بخش مارا از خون ما چراغ لاله می سوزد
بخش مارا که با خون زنده است این
باغ بارآور
خوشا در خون تنیدن، الا آن از مرگ
در بستر
خضایی خوشتر از خون نیست مردان
خدای را

بین در قتلگه سیمای عقل کربلایی را
کفن خون باد مردان را و تقدیر معین باد
چراغ عقل ابراهیم ها در شعله روشن باد
خوشا عقلی که در صفین با کزار همراه
است

خوشا عقلی که می ماند خوشا عقلی که
جانگه است

ز جان تن می زند تا خون دهد بستان
ایمان را

که تاروشن نگه دارد چراغ عقل انسان را
خدایا یال اسبان مدتی شد خون نمی بیند
بیابان ها خیابان های مامچون نمی بیند
خوشا با سراسر اشارات شهیدان بر سر نیزه
کلام این است و فقه این است خون بر
منبر نیزه

ببین در کربلا در جوش، بحر خون
خوبان را

چه غمخو بر تو از خون، چه در گلگون
خوبان را

چرا تن می زنی از عقل ای جان تشنه
خون باش

اگر لیلی شناسی رو به صحرا را
مجنون باش

به شور این رودها تا ساحل موعود خواهد
رفت

نترس از سد و صخره عاقبت این رود
خواهد رفت

یکی بر نه نشسته صخره واری تا که ره بندد
شهیدی غرقه در خون بر خیال صخره
می خندد

اگر کشتی ست عاشورا، در این خون غرقه
باید زیست

بین چشم شهیدان را، به جز خون هیچ
راهی نیست

حسین ای نوح ای توفان! مرا هم غرقه
در خون کن

به خون قربانیان را از غل و زنجیر بیرون
کن

بمان تا عزم سر از گریه شبگیر بردارد
پدر بر خاک افتاده پسر شمشیر بردارد

هلا زین دم به جز خون، هیچ حرفی با
منافق نیست

دهان زخم ما را دیگر آن لبخند سابق
نیست

دگر حرفی نمانده گفتگوی آخرین
خون است

بمان تا حرف آخر، خون جواب داغ این
خون است

#شهید

#محسن فخری زاده

#علی محمد مودب



سخت پیوشید! رفتگران در معرض خطر چه آسیب هایی قرار دارند؟

راهکار

حتما برای شما اتفاق افتاده که دست تان را داخل سید خرید، کشو یا حتی کیف کرده و ناگهان دست شما با وسیله ای آسیب ببیند. برای مثال سوزن داخل آن فرو برود. یا کشوی سیب زمینی و پیاز کابینت را باز کرده و بوی زننده گندیدگی پیاز یا سبب زمینی شما را آزار دهد و باز دیدن یک آلودگی روی زمین، حال شما دگرگون شود تا حدی که چند ساعت حتی نتوانید لب به غذا بزنید یا اینکه وسیله ای را از زمین بلند کرده و ناگهان کمر شما درد بگیرد و چند روز در همان حال بمانید.... رفتگران، هر روز و هر ساعت در معرض همه یا بعضی از این اتفاق ها یا آسیب ها قرار دارند. حالا با وجود کرونا، این خطر چند برابر شده است. به همین دلیل می خواهیم درباره آسیب های رفتگران و راهکارهای جلوگیری از این آسیب ها توسط خودشان و همراهی ما هموطنان، صحبت کنیم.

شبیه سرماخوردگی حتما به مراکز درمانی مراجعه کرده و خون بدهید. کار شما، کار سخت و پر کاری است و اگر به کرونا مبتلا شده باشید، حتما باید دست از کار کشیده و استراحت کنید.

۴- تغذیه خوب: سعی کنید تاحد ممکن، مفید و خوب غذا بخورید. میوه و سبزی را فراموش نکنید. خوردن مواد غذایی حاوی ویتامین C و D را فراموش نکنید.

۵- دور باشید: اگر محل کار شما مناطق شلوغی مانند پارک هاست، حتما در زمان استراحت، دور از تجمع بروید و استراحت کنید. حتما ماسک را بردارید و برای چند ثانیه، نفس عمیق بکشید. برای بهبود شرایط ریه ها، تمرین هایی مثل انجام نفس های عمیق از بینی و بازدم از دهان را انجام دهید.

۶- ورزش کنید: دست و گردن شما بیش از هر بخش دیگری در معرض خطر آسیب است. بنابراین چند ورزش ساده برای رفع خستگی سر و گردن و دست ها یاد گرفته و هر روز آنها را انجام دهید.

۷- لباس شب: اگر شب کار هستید، به هیچ وجه بدون پوشیدن لباس کار که نشانه های شیرنگ دارد، در کوچه و خیابان راه نرفته و کار نکنید.

آسیب رسان وجود دارد. با پوشیدن این نوع کفش ها، از پاهای مراقبت کنید.

لباس کار را بشوید

لباس کار شما می تواند کانون آلودگی باشد؛ اگر به خوبی نظافت آن را رعایت نکنید. بنابراین هر روز لباس کار خود را بشوید. به این دلیل که باقی ماندن ذرات آلودگی روی لباس، سوراخ یا خرده شدن آن با آلودگی های شیمیایی می تواند به بیماری شما منجر شود. نکته: در دوره کرونا، این نکته بیش از هر زمان دیگری حائز اهمیت است. به این دلیل که امکان تماس با هر زباله آلوده به وپروس، دور از انتظار نیست. در حال حاضر باید همه زباله ها را آغشته به این وپروس دانست؛ به ویژه زباله های بیمارستانی.

کوچک اما مهم و مفید

۱- نفس بکشید: هر از چندگاهی ماسک را از روی صورت بردارید و عمیق نفس بکشید. ۲- جارو تر باشد: حتما برای نظافت کوچه، جارو را تر کنید تا خاک کمتری به هوا بلند شده و به ریه های شما آسیب نزند. حتما وقت جارو کردن از ماسک استفاده کنید. ۳- خون بدهید: بادی ن نخستین نشانه های

نفوذ رطوبت و آلودگی مقاوم هستند، استفاده کنید.

نخی ببوشید: زیر دستکش کار، دستکش نخی ببوشید. این کار باعث می شود اولاً از دست بیشتر محافظت شود. از طرفی، دستکش نخی مانع از تعرق دست و به ویژه بین انگشتان دست شده و خطر ایجاد چارچ پوستی نیز کاهش یابد. پودر بزنید: اگر دست شما زیاد عرق می کند، پودر بچه بزنید و بعد دستکش بر دست کنید. بشوید: بعد از در آوردن دستکش، دست را کاملاً بشوید. بهتر است از صابون های حاوی نرم کننده استفاده کنید تا پوست دست تان آسیب نبیند.

رسیدگی کنید: بعد از شستن دست ها، حتما از کرم چرب کننده و مرطوب کننده استفاده کنید. اگر لازم است از کرم های تقویت کننده حاوی ویتامین D و E نیز به دست های بزنید.

۳- پاهای: لباس کار شما، لباس مناسبی است و به دلیل جنسی که دارد، بدن را در مقابل بسیاری از آسیب ها مراقبت می کند؛ اما درباره پاهای، حتما باید کفش محکم، مانند کفش کار کارگران ساختمانی ببوشید. به این دلیل که احتمال افتادن اجسام یا ریختن مایعات

راهکارهای جلوگیری از ابتلا به این مشکلات آشنا شویم.

مقابل آسیب ها سد بگذارید

۱- صورت: اولین قدم برای حفظ سلامتی، محافظت از دهان و بینی است. برای این کار باید از ماسک مناسب (برای مثال ماسک N95) استفاده کنید. اگر احساس می کنید میزان پوشاندگی این ماسک کافی نیست، داخل ماسک از دستمال کاغذی استفاده کنید. اگر هوا سرد است، بهتر است علاوه بر ماسک، صورت خود را با شال نیز ببوشانید. استفاده از «هدبند» برای مراقبت از پیشانی و سوز سرما نیز مهم است. بخش دیگری که باید به خوبی از آن مراقبت شود، چشم هاست. بنابراین بهتر است برای این کار از عینک جوشکاری استفاده کنید. به این دلیل که احتمال ورود آلودگی به چشم ها و آسیب به سلامت آنها بالاست.

۲- دست ها: بخش دیگر، دست هاست. حساسیت پوستی، اگر ما، ابتلا به قارچ های پوستی و... قرار دارند. برای جلوگیری از آسیب به این موارد دقت کنید:

- فقط با دستکش: حتما از دستکش کار، یعنی دستکش های ضخیمی که در مقابل

بر اساس گزارشی که به دنبال بررسی وضعیت رفتگران به دست آمد و در سال ۲۰۱۷ میلادی در مجله بین المللی محیط زیست به چاپ رسید، رفتگران در معرض ابتلا به انواع بیماری ها و مشکلات ناشی از تماس با آلودگی قرار دارند. این آمارها به این شکل بود: مشکلات تنفسی، ۹۵ درصد؛ مشکلات پوستی، ۹۰ درصد؛ سردرد و بیماری های مرتبط به سر و سینه و سر، ۷۵ درصد و مشکلات گوارشی، ۱۵ درصد. این آمارها در واقع وضعیت افراد شاغل در این حرفه را نشان می داد؛ اما ما چرا به همین جا ختم نمی شود. صد درصد رفتگران دچار حساسیت هستند و تفاوت فقط در نوع حساسیت آنهاست، بر اساس همین بررسی، ۷۵ درصد آنها دچار سرفه دائمی و ضعف سیستم ایمنی در برابر سرما؛ ۶۵ درصد دچار ذات الریه مزمن و آسم؛ ۵۰ درصد آنها دچار اختلال در شنوایی؛ ۲۵ درصد دچار مالاریا و تب تیفوئید؛ ۱۵ درصد دچار تب و ۱۰ درصد دچار حالت تهوع و بی اشتها می هستند. همه اینها نشان می دهد شرایط کاری و تماس آنها با آلوده ها، به شدت می تواند سلامت آنها را تهدید کند. به این آمارها باید آسیب های جسمی ناشی از ضربه و جراحت را نیز اضافه کنیم. در اینجا با



پژمان سلطانی

روزنامه نگار

صددرد
رفتگران دچار
حساسیت
هستند و
تفاوت فقط در
نوع حساسیت
آنهاست

ساخت شمع های تزئینی

آشنایی با فرصت های اشتغال خانگی

اشتغالزایی



فرخ هاشمی

پارتنر و مشاور
مشاغل خانگی

شمع سازی یک هنر جهانی و جزو هنر های بسیار قدیمی بشر است. در واقع سابقه شغل پردرآمد شمع سازی به روزهای نخست کشف روشنایی بازمی گردد. مقدار اندکی چربی و یک رشته نخ یا الیاف جاذب روغن برای ساخت یک شمع کفایت می کند.

فرایند تولد محصول

مواد و لوازم مورد نیاز: • پارافین: ماده اصلی شمع سازی پارافین است؛ ماده ای سفید و نیمه شفاف که از روغن های سنگین نفت به دست می آید. این محصول در شکل های قالبی، پولکی، پودری، کریستال، گل، مایع، ژله ای و... در بازار موجود است. • اسید استئاریک (استئارتین): ماده ای بی رنگ، بی بو و بی طعم که در اکثر چربی ها موجود

زیتون جهت چرب کردن قالب ها • ظرف مخصوص ذوب کردن شمع • تیغ موکت بری یا چاقو

نکات ضروری قبل از شروع کار

• تمام وسایل لازم را از قبل تهیه کرده و کنار دست خود قرار دهید. • دقت داشته باشید که هنگام ذوب پارافین، آب به داخل ظرف نفوذ نکند. • خرده ها و زایده های پارافین را دور نریزید، آنها را در کیسه ای برای ساختن شمع های چهل تکه نگهداری کنید. • چنانچه شمع به راحتی از قالب جدا نشد، آن را مدت بیشتری در یخچال قرار دهید. • برای اینکه کف شمع صاف و یکدست شود، آن را ته یک ظرف داغ بکشید تا کاملاً صاف شود.

امکانات و لوازم مورد نیاز

• حداقل فضای یک اتاق ۱۲ متری • طراحی یک سایت / شبکه های اجتماعی • کامپیوتر خانگی • پرینتر لیزری



برون سپاری کنید.

تخصص و مهارت های مورد نیاز

• مهارت های عمومی (ICDL) • مهارت های تخصصی (آشنایی کلی با روش ساخت شمع / آشنایی کلی با تجهیزات و نحوه کار با آنها) • مهارت های بازاریابی و جذب مشتری

مواد لازم: (پارافین، فتیله و...) • وسایل لازم: (قالب، ظروف و...) • فکس • خط تلفن • اینترنت پرسرعت • میز تحریر، صندلی و میز کار

نیروی انسانی مورد نیاز

با داشتن مهارت های لازم به تنهایی می توانید این کسب و کار را راه اندازی و در صورت فروش بالا با همکاران توافقی