

رئیس‌جمهور روسیه از احتمال مسدود کردن سرویس‌های اینترنت خارجی در روسیه در صورت اقدامات خصمانه علیه این کشور خبر داد.

ولادیمیر پوتین همچنین اشاره کرد در صورتی که این کشور هیچ گزینه جایگزینی در اختیار نداشته باشد، محدودیت‌هایی علیه سرویس‌های اینترنت خارجی اعمال خواهد کرد. او طی ملاقاتی با رسانه‌های روسی گفت: «هنگامی که سرویس‌های متعلق به خود را در اختیار داشته باشیم، در صورت ایجاد شرایطی خاص، سرویس‌های خارجی را محدود می‌کنیم. تصمیم ندارم به طور مصنوعی هیچ چیزی را قطع کنم اما هنگامی که اقداماتی خصمانه انجام شود، مسدود کردن سرویس‌های خارجی را رد نمی‌کنم. اقدامات خصمانه علیه کشور ما غیرقابل قبول است.»

به گفته رئیس‌جمهور روسیه، سرویس‌های فناوری داخلی زیادی مانند یاندکس و سبربانک در این کشور وجود دارد که چشم‌انداز خوبی دارند.

او در بخش دیگری از سخنانش گفت: «همکاران ما هنگامی که یک گزینه جایگزین را رصد می‌کنند که در این بازار انحصاری ندارد، به شیوه متفاوتی عمل خواهند کرد.»

دیمیتری مسدوف، رئیس هیأت امنیتی روسیه نیز در اوایل ماه فوریه اعلام کرد در صورتی که اقدامات دشمنانه علیه روسیه انجام شود، احتمال دارد ترافیک اینترنت خارجی محدود شود. اما او در ادامه اشاره کرد وقوع چنین وضعیتی بعید است.

بسیاری از مقامات روسیه نسبت به کنترل بخش قابل توجهی از فضای سایبری جهان توسط شرکت‌های فناوری بزرگ آمریکایی اظهار نگرانی کرده‌اند.

در همین راستا، مسدوف در اکتبر سال ۲۰۲۰ طی اظهار نظری گفت: «سلطه این شرکت‌های فناوری چالش‌های خاصی ایجاد می‌کند. او همچنین اشاره کرد روسیه معتقد است هر کشور باید فضای سایبری خود را کنترل کند.»



کارگران بخش خدمات و حمل بار با دقت بخوانند

# شکستگی هستید، با احتیاط بردارید!

توصیه‌های مختلفی برای برداشتن اشیاء از روی زمین یا هر مکان دیگر شده است؛ از اینکه برای برداشتن آنها از روی زمین، باید به چه شکلی خم شویم؛ وزن بسته‌ها باید چقدر باشد؛ وقت حمل کردن آنها بدن باید چه شکلی داشته باشد و... این نشان می‌دهد که وزن و اندازه اشیاء در هنگام برداشتن و یا جابه‌جا کردن بسیار مهم است. اگر در بخش خدمات و حمل بار و جابه‌جایی آن فعالیت کرده و هر روز باید وسایل مختلف با وزن و اندازه‌های متعدد را جابه‌جا کنید، بهتر است با دقت مطلب را بخوانید تا با کمترین آسیب، این کارها را انجام دهید.



پژمان سلطانی  
روزنامه‌نگار

روی بسته بسیاری از اشیاء نوشته شده: «شکستگی است؛ با احتیاط جابه‌جا کنید» اما هیچکس روی بدن ما نمی‌نویسد: «شکستگی هستم، با احتیاط رفتار کنید» بعضی از آسیب‌ها شاید با چند کمپرس آب گرم و سرد برطرف شوند؛ اما بعضی دیگر ممکن است به آسیب جدی منجر شده و تا آخر عمر گرفتارشان شویم. آسیب‌های وارد شده به بدن در اثر برداشتن نادرست یا با وزن نامناسب را می‌توان در این موارد خلاصه کرد.

## رگ‌به‌رگ شدن؛ نخستین آسیب

رگ‌به‌رگ شدن آن را می‌شناسیم اما حقیقت این است که با بلند کردن نادرست اشیاء از زمین یا برداشتن وسیله‌ای که وزن آن زیاد است، به تاندون‌ها و اعصاب آسیب وارد می‌کنیم. کشش بیش از اندازه، حرکت ناگهانی و غیر اصولی و چرخش ناگهانی در حین بلند کردن اشیاء و هر حرکت یا رفتار نادرست در زمان برداشتن اشیاء می‌تواند به تاندون و اعصاب آسیب وارد کرده و اصطلاحاً باعث رگ‌به‌رگ شدن آن شود.

## پارگی تاندون؛ دومین آسیب

گاهی ما جرا به رگ‌به‌رگ شدن ختم به خیر می‌شود؛ اما همیشه همین نیست.

ممکن است در اثر کشیده شدن بیش از اندازه یا ناگهانی تاندون، تاندون پاره شود. در این صورت برای درمان باید مراحل سخت و جدی‌تری را طی کنید. این پارگی معمولاً در تاندون دست اتفاق می‌افتد اما پارگی تاندون پا و دیگر بخش‌های بدن نیز دور از انتظار نیست.

## شکستگی؛ سومین آسیب

ممکن است در حین بلند کردن اشیاء یا زمین گذاشتن آنها، تعادل خود را از دست بدهید. همچنین ممکن است در زمان حمل بار با چرخ دستی، تاب چرخ کمتر از وزن و حجم بار باشد و چرخ یا وسایل آن روی بدن شما بیفتند. یا ممکن است جعبه یا کیسه ناپولون محکم نباشد و در اثر پارگی آن، اشیاء روی پای شما بیفتند و شکستگی استخوان دست، پا یا هر بخش دیگری از بدن شود. این شکستگی‌ها باید کاملاً درمان شود تا جوش خوردن نادرست آن یا هر عارضه دیگری، باعث از کار افتادن عضو نشود.

## سقوط؛ چهارمین آسیب

اگر بارها را در ارتفاع جابه‌جا و یا آنها را از ارتفاع به سمت زمین ارسال می‌کنید، ممکن است همراه بار به زمین سقوط کنید؛ بنابراین مراقبت‌های لازم در این زمینه را مدنظر قرار دهید (در ادامه درباره

آن خواهیم گفت).

## ضربه؛ پنجمین آسیب

در حین جابه‌جایی اشیاء ممکن است جعبه‌ها به بخش‌های مختلف بدن برخورد کرده و آسیب ایجاد کنند. شدت ضربه می‌تواند سخت و یا ساده و گذرا باشد.

## برای سلامتی باید چه کار کرد؟

تا اینجا درباره آسیب‌های کار در بخش خدمات و حمل بار صحبت کردیم. برای جلوگیری از این آسیب‌ها باید مواردی را در حین کار رعایت کرد.

۱. **مثل وزنه بردارها:** اگر با دقت به مسابقه‌های وزنه‌برداری توجه کرده باشید، خواهید دید که وزنه‌بردارها ابتدا جای پای خود را محکم و سپس اقدام به برداشتن وزنه می‌کنند. برای برداشتن اشیاء از روی زمین به این ترتیب عمل کنید:
۲. ابتدا بسنجید که اصلاً توانایی بلند کردن چنین جعبه یا بسته‌ای را دارید یا خیر؟ اگر به تنهایی نمی‌توانید، از دیگران برای بلند کردن کمک بگیرید.
۳. نباید همان‌طور که ایستاده‌اید، به سمت زمین از کمر خم شده و شیء موردنظر را از زمین بلند کنید.
۴. روی دو زانو قرار گرفته (حالت چمباتمه زدن) و دست‌ها را در جای مناسبی از بسته قرار دهید. این نقطه باید نقطه تعادل و

تکیه‌گاه شما و وسیله موردنظر باشد. در واقع باید فشار وارد شده به دست‌ها، یکسان باشد.

● همراه با بلند شدن از روی دو زانو، شیء موردنظر را بلند کرده و آن را کاملاً به بدن نزدیک کنید.

۲. **کمر بند ببندید:** اگر در ارتفاع در حال جابه‌جا کردن اشیاء هستید به این موارد دقت کنید:

● کمر بند ایمنی ببندید. این کمر بندها شبیه کش بوده و علاوه بر اینکه از شما محافظت می‌کنند، در صورت سقوط احتمالی، مانع از اصابت شماروی زمین می‌شوند.

● زیر پای خود را محکم کنید. برای این منظور هم باید تخته یا هر سازه دیگری که روی آن قرار می‌گیرید، محکم و هم اینکه کفش شما برای کار مناسب باشد. در شرایط خاص مانند باران یا برف، مراقب سر شدن سطوح باشید.

● پناه داشته باشید: باید یک سمت از ارتفاع توسط دیوار یا هر مانع دیگری محافظت شود تا از هر دو طرف باز نباشد و تعادل را به هم نزنند.

۳. **هل دهید:** بهتر است تا حد ممکن اشیاء را روی زمین هل دهید. اگر جعبه وسیله محکم و بزرگ است، حتماً از این روش استفاده کنید. اما اگر به تنهایی تحمل وزن آن را ندارید، از چند نفر کمک بگیرید. ۴. **از ابزار استفاده کنید:** تا حد ممکن

از ابزارهای کمکی مانند تخته روان، چرخ‌دستی و... کمک بگیرید. این ابزار به کاهش فشار روی عضله‌ها و استخوان‌ها کمک می‌کند.

۵. **لباس مناسب:** حتماً از لباس کار مناسب مانند کفش، کلاه، دستکش و... استفاده کنید. از مچ‌بند، زانو و آرنج‌بند استفاده کنید تا به این مفاصل پُر کار، کمتر فشار وارد شود.

۶. **مانع بنتراشید:** اگر در ارتفاع کار می‌کنید، حتماً سعی کنید مقابل پرتگاه، مانع ایجاد کنید.

۷. **آزاد بگذارید:** در حین کار، وسایل اضافی را جمع کنید تا جلوی کار شما را نگرفته و باعث زمین خوردن یا اختلال در کار نشود.

۸. **استراحت کنید:** حتماً بعد از کار یک تا یک ساعت و نیم استراحت کنید.

۹. **در خانه بازسازی کنید:** برای رفع خستگی، تقویت عضله‌ها حتماً در منزل ورزش کنید. از کمپرس سرد و گرم برای التیام خستگی بدن کمک بگیرید. از مواد غذایی حاوی ویتامین (C) و پروتئین استفاده کنید تا کبودی و دیگر آسیب‌ها به حداقل برسند.

۱۰. **کار نکنید:** اگر جایی از بدن شما آسیب دید، حتماً برای درمان آن اقدام کنید. درمان را تا پایان پیگیری کرده و در طول درمان، کار را به حداقل رسانده یا مرحمی بگیرید.



مهارت‌های تخصصی (آشنایی با انواع فلزات و خواص مکانیکی آنها، فنون مذاکره، آگاهی از نحوه آماده‌سازی فلزات مورد استفاده)، مهارت‌های ویژه (بازاریابی، زیبایی‌شناسی، سبک‌شناسی هنری) و تحصیلات خاصی برای این کسب‌وکار نیاز نیست.

## حکاکای روی فلز آشنایی با فرصت‌های اشتغال خانگی

یکی از صنایع دستی زیبای ایران «حکاکای روی فلز» است. در این هنر - صنعت همان‌طور که از نام آن پیداست، طرح‌ها، نقوش و نوشته‌ها به وسیله ابزار مخصوص حکاکای فلز از سطح فلز برداشته و به وسیله این خراش‌ها و شیارها، نقوش مشخص می‌شوند. حکاکای ممکن است بر روی فلزاتی مانند مس، فولاد، استیل و... انجام شود. هنرمندان ممکن است جهت جلوه بیشتر کار بعد از اتمام کار سطح فلز را به وسیله دوده سیاه کنند که بعد از پاک کردن دوده، شیارها که از دوده پر شده‌اند، محل حکاکای را به خوبی نشان دهند.



فرخ‌شامی  
بازرگانه و مشاور مسائل خانگی

## امکانات و تجهیزات مورد نیاز

فضای مورد نیاز: یک اتاق ۱۵ متری. وسایل مورد نیاز برای حکاکای سنتی شامل:

- د) تسمه خط‌کشی، کامپیوتر خانگی، پرینتر لیزری، فکس، خط تلفن، اینترنت پرسرعت، اسکنر، میز تحریر و صندلی.
- کند چوب (یا همان میز کار)
- وسایل و ابزار قلم‌زنی:
- الف) قلم پرداز، قلم نیم‌رو، قلم گرسواد، قلم گرسوم، قلم بادامی، قلم‌های بدون آج
- ب) چکش قلم‌زنی
- ج) پرگار

جاودانه کردن میراث ملی ما خواهد شد.

## شیوه‌های قلم‌زنی

در حال حاضر با استفاده از ابزار و وسایل، سه شیوه برای ساخت ظروف فلزی به کار برده می‌شود: یک تکه یا بدون درز، چند تکه یا درزدار و استفاده از دستگاه یا خمکاری. سپس

## اهمیت و ضرورت این کسب‌وکار

هنر حکاکای به جا مانده از گذشتگان ما همچون شناسنامه، نشانگر هویت تاریخی و ملی ماست و آنچه امروز به دست هنرمندان حکاک و... ساخته می‌شود، هویتی است که ما برای آیندگان خود به یادگار می‌گذاریم و باعث ارزش‌گذاری و