



atiyenow.ir

#### شناسنامه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- مدیر مسئول: مازیار هوشمند
- زیر نظر شورای سردبیری صفحه آرا: کناپون رحیمی
- عکس: شبنم رضوانی
- ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- ناظر چاپ: علی توتونی
- نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قنبر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶۰۰
- تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲
- www.atiyenow.ir
- چاپ: هنر سرزمین سبز



## کاهش ۳/۷ تریلیون دلاری درآمد کارگران جهان

سازمان بین‌المللی کار در تازه‌ترین گزارش دوره‌ای خود اعلام کرد بحران کرونا در سال ۲۰۲۰ میلادی موجب کاهش ۸.۸ درصدی ساعات کار در جهان شده است. این میزان معادل از دست رفتن بیش از ۲۵۵ میلیون شغل تمام‌وقت است. کاهش درآمد کارگران جهان که ناشی از این میزان کاهش ساعت کار است، ۳.۷ تریلیون دلار برآورد می‌شود که معادل ۴.۴ درصد از کل درآمد ناخالص داخلی جهان در سال ۲۰۱۹ است. گزارش سازمان بین‌المللی کار نشان می‌دهد بحران اقتصادی کرونا همچنین باعث بیکاری ۱۱۴ میلیون نفر شده است. از این جمعیت بیش از ۹۰ میلیون نفر به جمعیت غیرفعال اقتصادی پیوسته‌اند و در نتیجه نرخ مشارکت نیروی کار در اقتصاد جهان در سال گذشته میلادی ۲.۲ درصد کاهش پیدا کرده و به ۵۸.۷ درصد رسیده است.

نکته قابل توجه دیگر این است که در این میان، زنان ۵ درصد و کارگران جوان ۸.۷ درصد بیش از سایر کارگران شغل خود را از دست داده‌اند. اگرچه بسیاری از کارشناسان امیدوارند که از میانه سال ۲۰۲۱ با توجه به گسترش واکسیناسیون، بحران کرونا فروکش کند، اما سازمان بین‌المللی کار معتقد است بحران اقتصادی ناشی از این بیماری تا پایان سال ۲۰۲۱ در زندگی کارگران اثرگذار است و به طور میانگین باعث کاهش سه درصدی ساعات کار (معادل از دست رفتن ۹۰ میلیون شغل تمام‌وقت) خواهد شد. سناریوی خوش‌بینانه این وضعیت در سال ۲۰۲۱ کاهش ۱.۳ درصدی ساعات کار (معادل ۳۶ میلیون شغل تمام وقت) و برآورد بدبینانه نیز در بر دارند پیش‌بینی کاهش ۴.۶ درصدی ساعات کار (معادل از دست رفتن ۱۳۰ میلیون شغل تمام‌وقت) است.

در حال حاضر ۷۷ درصد از کارگران جهان در شرایط محدودکننده و کنترلی بحران کرونا کار و زندگی می‌کنند که تبعات اقتصادی و روانی بسیاری به همراه دارد. همچنین زندگی و درآمد ۹۳ درصد از کارگران جهان نیز از ابتدای سال ۲۰۲۱ تحت تأثیر اعمال محدودیت‌های پیشگیرانه از کرونا بوده است.

سازمان بین‌المللی کار همچنین پیشنهاد کرده است که کشورهای جهان برای کاهش تبعات اقتصادی کرونا بر زندگی کارگران، سیاست گسترش واکسیناسیون، ارتقای بهداشت عمومی و حمایت از بازار کار را در اولویت کاری خود قرار دهند.



پژمان سلطانی

روزنامه‌نگار

## یکی از رایج‌ترین آسیب‌های آشپزها، بریدن انگشت در حین بریدن یا خرد کردن خوراکی‌ها است

هر چقدر هم که ماهر باشید، باز هم کار کردن با وسایل آشپزخانه خطرناک است. دلیل آن هم جراحات، ضربه، سوختگی و... ناشی از کار با وسایل تیز و برنده یا ساینده و یا کار در کنار اجاق گاز، فر و... است. بنابراین مهارت، همیشه دلیل برای مصونیت از آسیب نیست، برعکس، گاهی اطمینان بیش از اندازه به کاری که در حال انجام آن هستید، می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد. علاوه بر این، میزان تحرک بدنی، مدت زمان ایستادن یا نشستن، کار با دست و... از دیگر مواردی است که می‌تواند به آشپزها آسیب وارد کند.

### جراحات‌های آیند

یکی از رایج‌ترین آسیب‌های آشپزها، بریدن انگشت در حین بریدن یا خرد کردن خوراکی‌ها است. دلیل آن هم سرعت بالا و تیز بودن چاقوهای مختلف، کار با دستگاه‌های برش مانند برش نان، گوشت و کالباس و یا کار بارنده‌های مختلف است. گاهی نیز به همین دلیل بند انگشت قطع می‌شود. این آسیب‌ها حین کار در آشپزخانه اتفاق می‌افتد؛ به‌ویژه اگر حجم و سرعت کار بالا باشد. جراحات یا قطع عضو باعث تغییر در روند کار یا حتی زندگی شود. در مواردی نیز ممکن است اشیاء تیز روی دست یا پا بیفتند.

### چه کار باید کرد؟

۱- اگر از دستکش استفاده می‌کنید، حتماً دستکش باید اندازه دست باشد تا دچار اشتباه فاصله وسایل با دست نشود.

## دوربرگردان آخرخط

## آشپزها با چه خطراتی در آشپزخانه دست و پنجه نرم می‌کنند؟ کاردها را غلاف کنید!



• شماره ۹۹ • اسفند ۱۴۰۰ • شماره ۲۶۹

وقتی صحبت از آشپزی به میان می‌آید، یاد خانم یا آقای می‌افتیم که لباسی سفید بر تن کرده و کلاه مخصوص آشپزی به سر گذاشته و با جدیت در حال سرکشی به دیگ‌های غذا و چشیدن طعم آنهاست و به دیگران وظایف‌شان را گوشزد می‌کند. او سر آشپز و قلب تپنده آشپزخانه و طعم‌هاست. آشپزی یعنی آماده کردن خوراکی‌های خوشمزه و اختراع طعم‌های جدید و هزار و یک اتفاق خوب؛ یعنی مهمانی، عروسی و شادی. اسم آشپز و آشپزی که می‌آید، بوی غذاها و دسرهای شیرین و خوش طعم مشام را حتی در خیال می‌نوازد. همه این شیرینی‌ها و لذت‌ها به جای خود، اما آشپزی هم مانند هر شغل دیگری، خطرهای خاص خود را دارد که می‌خواهیم با آنها و راهکارهای جلوگیری از آسیب در حین آشپزی آگاه شویم.

### راهکار

کاملاً محافظ پا باشد. کفش تخت نباشد و بتواند از پا در مقابل هرگونه آسیب مراقبت کند. ۲- به مدت طولانی روی پاناستید. ۳- هرازگاهی کفش را از پا درآورده و با حرکت دادن انگشتان پا، خستگی آنها را برطرف کنید. لغزش، افتادن و سقوط، آسیب‌هایی دیگر سر خوردن روی زمین لیز و خیس آشپزخانه یا سر خوردن ناشی از نامناسب بودن کفش، افتادن اشیاء روی بدن، سقوط وسایل مختلف از ارتفاع روی سر و دیگر بخش‌های بدن، ریختن محتویات داغ قابلمه روی بدن به دلیل سر خوردن، ریختن محتویات قابلمه‌ها روی بدن به دلیل سنگین بودن آنها و لغزش دست و... از دیگر آسیب‌های ناشی از کار در آشپزخانه است.

### چه باید کرد؟

۱- کفش مناسب بپوشید. کفش کش باید عاجدار باشد تا مانع از لیز خوردن روی کف آشپزخانه شود. ۲- کف آشپزخانه نباید خیس و لیز یا چرب باشد. ۳- از برداشتن قابلمه‌ها یا وسایل سنگین به تنهایی خودداری کنید. ۴- وسایل را در جای مناسب و وضعیت مناسب و پایدار قرار دهید تا سقوط نکنند. ۵- از راه رفتن سریع، شلوغ کردن میز کار، برداشتن چند وسیله به طور همزمان و... خودداری کنید.

بتواند پا را از افتادن اشیاء یا ریختن مواد روی پا، محافظت کند. ۳- دستکش بپوشید. بهتر است این دستکش‌ها با پوشش پارچه‌ای باشند تا در صورت تماس یا ریختن وسایل داغ روی دست، از پوست مراقبت کنند. علاوه بر این دستکش بلند انتخاب کنید تا سطح وسیع تری از دست را بپوشاند. ۴- در قابلمه‌ها را با احتیاط بردارید. در هنگام نزدیک کردن دست به قابلمه‌ها، مراقب بخار باشید. ۵- دستمالی به صورت بندید که فقط چشم‌های بیرون باشند تا پوست صورت از بخار قابلمه‌ها در امان بماند.

### آسیب پای آشپزها

یکی از رایج‌ترین آسیب‌ها برای آشپزها، «آسیب پای آشپز» یا «شست پای آشپز» است. استرس و فشار طولانی مدت وارد شده به پاها به‌ویژه انگشتان پا، ناشی از کار در حالت ایستاده می‌تواند باعث نازک شدن غضروف میان انگشت‌ها شود. شاید این عارضه بی‌اهمیت به نظر برسد، اما اگر بدانید که انگشتان پا، به‌ویژه شست پا، عامل اصلی حفظ تعادل در هنگام ایستادن یا راه رفتن است، آن وقت به مهم بودن این عارضه پی خواهید برد. علاوه بر ایستادن به مدت طولانی، دلیل دیگر این عارضه، نپوشیدن کفش مناسب به‌ویژه کفش روباز و بدون محافظ است.

### چه باید کرد؟

۱- کفش مناسب بپوشید. این کفش باید

۴- اندازه میزها، اگرچه استاندارد است، اما بهتر است برای اینکه کاملاً به میز کار یا دستگاه مسلط شوید از چهار پایه استفاده کنید. ۵- از بلند کردن قابلمه‌ها، ابزارها و دستگاه‌های سنگین به تنهایی خودداری کنید. سنگین بودن این وسایل می‌تواند روی مهره‌های کمر، ستون فقرات و گردن تأثیر مخربی بگذارد. ۶- از داروخانه، کمر بند یا پشت‌بند طبی تهیه کرده و در حین کار از آنها استفاده کنید.

### سوختگی؛ آسیبی دیگر

درجه سوختگی‌ها با هم متفاوت است. اما با هر درصدی، سوختگی یکی از عوامل اثرگذار بر روی پوست بدن است که منجر به آسیب به آن می‌شود. سوختگی با درجه‌های مختلف به دلایل مختلف مانند تماس با بدنه داغ قابلمه یا ماهیتابه، قرار گرفتن در معرض بخار داغ کتری یا فرو رفتن ناخواسته دست داخل آب جوش اتفاق می‌افتد. گاهی هم وسایل برقی ممکن است داغ شوند و تماس با آنها نیز باعث سوختگی شود. آسیب اغلب در پوست صورت و دست ایجاد می‌شود، اما بخش‌های دیگر بدن نیز در امان نیستند. در صورتی که سوختگی شدید باشد، باعث اختلال در کار به مدت طولانی شود. ریختن آب جوش یا غذای داغ روی تمام بدن نیز از دیگر آسیب‌هاست.

### چه باید کرد؟

۱- لباس کار بپوشید. ۲- کفش مناسب کار بپوشید. کفشی که

۲- از انجام چند کار به طور همزمان پرهیز کنید تا تمرکز شما از بین نرود و به خودتان آسیب وارد نکنید. ۳- وسایل را در جای خود درست قرار دهید تا خطر افتادن آنها روی دست و پا به حداقل برسد. ۴- حتماً از وسایل محافظتی دستگاه‌ها استفاده کنید.

### تکیه گاهی که خسته است

در در ناحیه پشت -فاصله بین کمر تا گردن - یکی از رایج‌ترین دردها در سر آشپزهاست. ساعت‌ها ایستادن روی پا، کار کردن در همان حالت و احتمالاً کمی خم شدن به سمت جلو در حین کار، جابه‌جا کردن ظروف و قابلمه‌ها که اغلب سنگین هستند همگی باعث درد ناحیه پشت می‌شوند. در حالت ایستاده، به‌ویژه اگر به مدت طولانی بایستید، ستون فقرات متحمل بیشترین فشار، مقاومت و عکس‌العمل نسبت به فشارهای وارده به دلیل وضعیت بدنی شما می‌شود. بنابراین حتی بعد از اینکه دست از کار می‌کشید، در تمام طول روز و تا چند روزی بعد و گاهی به شکل مزمن درد ناحیه پشت باقی می‌ماند.

### چه باید کرد؟

۱- به مدت طولانی روی پاناستید. ۲- هرازگاهی در آشپزخانه راه بروید تا وضعیت بدن از حالت ایستاده تغییر کند. ۳- چند نرمش ویژه ناحیه پشت بدن بیاورید تا بتوانید در منزل یا در فرصت‌های بین کار، آنها را انجام دهید.

## تولید جعبه‌های مخملی جواهرات

### آشنایی با فرصت‌های اشتغال خانگی

امروزه در جوامع مختلف صنعت بسته‌بندی به تنهایی علاوه بر یک مهارت و علم، یک هنر نیز محسوب می‌شود؛ هنری که نه تنها موجب زیبایی کالا و تسهیل جابه‌جایی و حمل و نقل می‌شود، بلکه بر راحتی استفاده و در معرض دید قرار گرفتن کالاها نیز می‌افزاید.



فرح هاشمی

پارتنر و مشاور مشاور خانگی

### مشخصات کالا

جعبه‌های مخملی انواع مختلفی دارند:

- انواع جعبه‌های مخملی جواهرات از نظر کاربرد (برای انگشتر و یا حلقه، گوشواره، دستبند، انگو، گردنبند و گردن‌آویز و سینه‌ریز و زنجیر، برای ساعت، جعبه‌های مخملی سفارشی).
- انواع جعبه‌های مخملی جواهرات از نظر جنس (شیشه، کریستال، فلزات، چوب، مقواهای ضخیم، پلاستیک (معمولی و شفاف).

شامل: • تولید قطعات پلاستیکی، پرداخت، لولاکزاری، روسازی، آمادسازی درون جعبه، توسازی. • تزئین و زیباسازی (مهمترین تزئینات شامل: معرق کاری، نگین کاری، سنگ‌های رنگی، سنگ‌های قیمتی و...).

### امکانات و تجهیزات مورد نیاز

حداقل فضای مورد نیاز یک اتاق ۱۵ متری و دستگاه قالب‌زنی دایکاست ۲۰۰ گرمی است. پنج سری قالب‌های مختلف دستگاه دایکاست، ملزومات مانند قیچی، سمباده، سوهان، چسب و... مواد اولیه تولید پلاستیک، پارچه‌های مختلف مانند جیر، ساتن و... ملزومات مانند لولا، ابر، یونولیت، کامپیوتر خانگی، فکس، خط تلفن، اینترنت پرسرعت، اسکنر، میز تحریر و صندلی.

### نیروی انسانی مورد نیاز

تمام فرایند تولید جعبه‌های مخملی

جواهرات از ابتدا یعنی خرید مواد و ملزومات تا بازاریابی محصولات تولید شده می‌تواند توسط یک فرد انجام شود. اما در صورتی که حجم سفارشات، شبکه‌ای از همکاران به‌وجود آورد باید برون‌سپاری انجام شود.

### تخصص‌ها و مهارت‌های مورد نیاز

مهارت‌های عمومی (ICDL)، مهارت‌های

تخصصی (فنون مذاکره و روابط عمومی بالا، آشنایی با دستگاه‌های تزریق پلاستیک و عملکرد آنها، آشنایی با انواع پارچه، آشنایی با پرداخت قطعات پلاستیک، آشنایی با تزئین جعبه، آشنایی با ماده پلاستیک و روش‌های تولید آن)، مهارت‌های ویژه و تحصیلات خاصی برای این شغل جز دوره‌های آموزشی فنی و حرفه‌ای مورد نیاز نیست.

