

فصل 25

درین فصل:

- 382..... آتش و دود پخت و پز
- 386..... برداشتن و انتقال بار های سنگین
- 389..... کار با آب
- 390..... کار با مواد کیمیاوی
- 392..... نشستن و یا ایستادن برای مدت طولانی
- 393..... تکرار یک حرکت
- 394..... حرفه ها
- 394..... محیط کار نا مطمئن
- 395..... اذیت جنسی
- 396..... مهاجرت
- 397..... کارگران فراموش شده
- 398..... کار کردن برای ایجاد تغییر

کار



« زمانیکه يك زن کارمنزل را انجام داده و جهت بدست آوردن پولی در خارج از منزل کار می نماید، درحقیقت دو وظیفه را انجام میدهد.

تقریباً تمام زنان اکثریت عمر خود را به کارکردن سپری می نمایند. خانم درمزرعه کار می نماید، غذا را تهیه می نماید، خانه را پاک می کند و از اطفال و دیگر اعضای فامیل مراقبت می نماید. اکثریت زنان برای بدست آوردن پول کار می نمایند. اما هنوز هم کارهای آنها نادیده گرفته میشود زیرا کار زنان به اندازه کار مردان مهم فکرنمیشود. کارهایی را که زنان انجام میدهند و شرایط که کار آنها سبب ایجاد مشکلات صحتی زنان می گردد. (که اکثراً نادیده گرفته میشود). این فصل را جمع به این مشکلات صحتی، اسباب و تداوی آنها معلومات میدهد. مگر تا زمانیکه شرایط کار زنان تغییر نیابد این مشکلات حل نخواهد شد. زنان باید با هم کار نمایند تا این تغییرات را بوجود بیاورند.

یکنوع کار که بعضی خانم ها بخاطر حصول پولی انجام میدهند تن فروشی می باشد که یکتعداد خطرات جدی و خاص صحتی را درقبال دارد. لذا يك فصل این کتاب درین مورد اختصاص داده شده است که تحت عنوان کارکنان جنسی از صفحه 329 آغاز میشود. کارکنان صحتی وکسانیکه از مریضان مواظبت مینمایند، درخطر مصاب شدن به امراض از طریق سرایت از افراد مریض می باشد. طرزوقایه این مشکلات در صفحات 521 و 295 ذکر گردیده اند.

آتش و دود پخت و پز



مواظبت سوختگی ها

اکثریت زنان ساعات زیادی را جهت تهیه غذا سپری می نمایند. این عمل آنها را در معرض خطرات و مشکلاتی که از سبب دود و آتش به وجود میاید قرار میدهد.

آتش

تیل خاك ، ديگر تیل ها و گاز سبب انفجار ، آتش سوزی و سوختگی می گردند

برای استفاده مطمئن از آنها:

- نگذارید که مواد سوخت به تماس جلد آمده و یا روی زمین پراکنده شود در صورت وقوع چنین حالت فوراً آن محل را بشوئید.
- هر چیزیکه احتمال سوختن آن موجود باشد دور از بخاری و آتش نگهداری نمائید. این عمل از انتشار آتش و تخریب زیاد جلوگیری می نماید. مواد سوخت اضافی را در يك محل مصون نگهداری کنید. (ودرنزدیکی آن گوگرد و سگرت را روشن ننمائید).
- داش یا اشتوپ را در محلی که هوا آزادانه عبور نماید بگذارید و همیشه در اثنای روشن نمودن آن محتاط باشید.

دود:

زنانيکه که غذا را با مواد سوخت مولد دود زیاد (مانند چوب ، ذغال ، بته ها و فضله حیوانی) تهیه می نمایند. بیشتر دچار مشکلات صحتی میگردند.

این مواد در صورتیکه در داخل منازل استفاده شوند سبب مشکلات صحتی بیشتر می گردند، و اگر مواد سوخت حاوی مواد کیمیاوی (مانند حشره کش یا کود کیمیاوی) باشند دود تولید شده به مراتب مضر تر می باشد.

انشاق دود پخت و پز سبب سرفه دوام دار، سرماخوردگی ، سینه و بغل ، دلبدی و سردردی می گردد. انشاق دود ذغال سبب سرطان شش ، دهن و گلو میگردد. در زنان حامله دود پخت و پز سبب گنسیت ، ضعيفی ، دلبدی و سردردی می گردد. چون در جریان حمل بدن خانم توانایی کمتر برای مقابله علیه انتان را دارد شاید دچار یکی از مشکلات ریوی فوق گردد. بر علاوه دود نشوونمای طفل را بطی ساخته و شاید سبب کاهش وزن طفل و تولد قبل از وقت گردد.

جلوگیری از مشکلات صحتی ایکه توسط دود بوجود میاید.

برای کاهش مقدار دود در فضایی که از آن تنفس می نمائید نکات ذیل را مدنظر داشته باشید:

پخت و پز را در محلیکه هوا آزادانه عبور نموده بتواند انجام

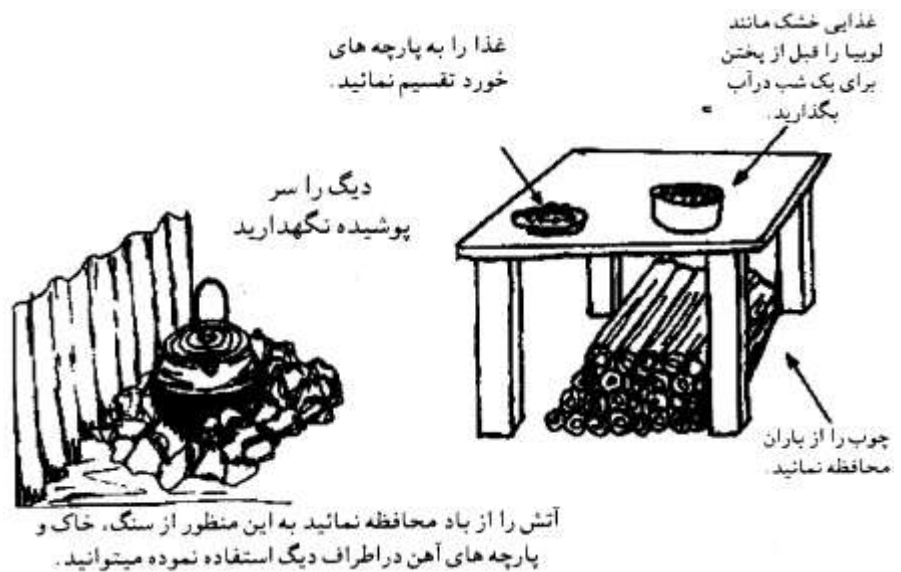
بدهید. اگر در خارج از اتاق آشپزی نموده نتوانید خود را مطمئن بسازید که حد اقل د و کلکین برای خروج دود موجود میباشد.

◀ اطفال که در نزیک دود بازی می نمایند در معرض خطر ابتلا به سرفه ، سرماخوردگی و سینه و بغل قرار دارند.

◀ چون خانم ها اکثراً دود را انشاق می نمایند در معرض خطر بیشتر ابتلا به این مشکلات صحتی نسبت به مردان می باشند.



آشپزی را به نوبت با دیگرزنان انجام دهید: درین صورت هر خانم مقدار کمی دود را تنفس می نماید.
طریقه های آشپزی ای را جستجو نمائید که در زمان کم غذا پخته شود (اما خوب پخته شود).
 درین صورت مقدار کم دود را تنفس نموده و مواد سوخت کمتر به مصرف میرسد در شرایط ذیل غذا به سرعت و خوب پخته میشود:



◀ دود نشان میدهد که مواد سوخت ضایع می گردند زیرا مواد سوخت که نمی سوزند دود تولید می نمایند.

از داش ها یا اجاق هایی که دود کم تولید می نمایند استفاده نمائید: این عمل بهترین روش برای جلوگیری از مشکلات صحتی می باشد این نوع داش یا اجاق ممکن در محل زندگی شما موجود باشد. در غیر آن ساختن آن ساده می باشد (به صفحه بعدی مراجعه نمائید).

در شرایط ذیل داش کمتر دود تولید می نماید:

- در صورت داشتن يك صفحه محافظوي (جدا کننده) در بين آتش و فضاي خارجي:
 موادیکه مقدار زیاد هوا را حبس می نمایند (مانند خاکستر، سنگ پا ، پارچه های المونیم) حرارت را در داخل نگهداشته و نمی گذارند که به اطراف و خارج اجاق پراکنده شود. به این ترتیب مواد سوخت با گرمی و شدت می سوزد و کمتر دود تولید میکند از گذاشتن گل سخت، سنگ ، خشت ، ریگ و سمنت برای جلوگیری از آتش از اجاق خود داری نمائید چون اینها هوای کافی را در خود نمی گیرند ، سبب سوختن مواد سوخت شده و مانع انتشار آتش شده دود را کاهش میدهند.
 سنگ های سنگین ، دیگ ، سمنت ، گل و خشت مانع فرار آتش شده نمی توانند زیرا مقدار کافی هوا را جذب نموده نمیوانند.
- موجودیت دود کش در داخل داش سبب جریان هوا در اطراف آتش میگردد يك دود کش طویل تولید دود را در ناحیه کاهش میدهد.
- جابجا کردن بعضي اشيا در اطراف ظرف مانع فرار حرارت از محیط گردیده و بعدا این حرارت دوباره توسط ظرف جذب میگردد.
- کوچک بودن آتش دان (صفحه 384) که اجازه میدهد يك قسمت مواد سوخت خارج مانده و با سوختن قسمت داخلی میتوانید آنرا بیشتر بداخل پیش ببرید.

طرز ساختن داش یا اجاقیکه دود کمتر تولید نماید

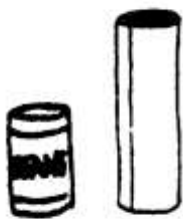
داش را کتی:

ساختن این نوع داش ساده می باشد شما می توانید نظریه مواد سوخت و مواد موجود در ساحه خویش آنرا تغییر بدهید.

جهت ساختن آن به اشیای ذیل ضرورت دارید:

• یک قطی آهنی (پنج گیلنه) مانند قطی روغن ، رنگ و غیره که این قطی جسم بخاری را تشکیل میدهد. از دیوارهای خستی یا گلی نیز استفاده شده میتواند اما قطی بزرگ آهنی بهتر است چون نازک بوده مقدار زیاد حرارت را جذب نموده نمیتوانند.

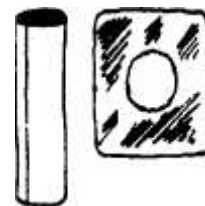
• یک نا با قطر چار انچ که در آن یک خمیدگی به زاویه 90 درجه ساخته شده و نل یکطرف زانو خم باید طولتر باشد. همچنان به یک نل بخاری دیگر نیز ضرورت دارید این نل که روی زانو خم وصل میشود برای ایجاد فضای سوخت و دود کش استفاده میشود (به عوض نل بخاری میتوانید سرپوش 4 الي 5 قطی کوچک را دور نموده و از آن بحیث نل بخاری استفاده نمایند.)



- جدا کننده با عایق مانند خاکستر، پارچه های المونیم و غیره.
- قیچی آهن بر و یک وسیله باز کننده سر قطی ها.
- فلز اضافی برای ساختن محفظه در اطراف ظرف.
- چارچوب یا پنجره ضخیم آهنی برای محل که ظرف را بالای آن میگذاریم.



1- با قیچی آهن بری یا وسیله باز کننده سرپوش قطی آهنی را دور نموده یک سوراخ گرد به اندازه 4 انچ برای نل آتشدان ببرید. یک انچ بالاتر از قسمت پائینی قطی یک سوراخ دیگر به اندازه 4 انچ برای آتش دان بسازید. سوراخ هائی را که شما قطع می نمائید باید متناسب به نل آتشدان باشند.



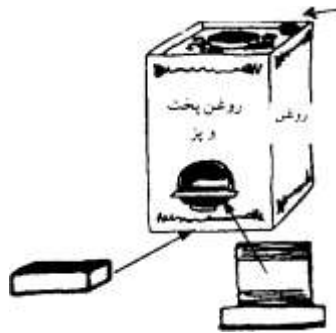
2- نل آتشدان را در داخل سوراخ قطی طوری جابجا نمائید که یک نهایت آن از پیشروی قطی خارج گردد. در نهایت طویل آتشدان که از سوراخ پائینی قطی خارج میشود، دوشق به اندازه نیم انچ ایجاد نموده آنرا دوباره به طرف عقب قات نمائید. به این وسیله نل آتشدان دوباره داخل قطی نمی لغزد. نهایت طویل نل، آتشدان میباشد (چونکه مواد سوخت قرار دارد) جهت ساختن دودکش یک نل بخاری طویل را که تا یک انچ پائینتر از سراجاق برسد به نهایت کوتاه زانو خم وصل نمائید.



نوت: دود کش که از قطی نازک ساخته شده باشد تنها برای یک الی سه ماه دوام مینماید و بعداً باید تعویض گردد. برای جلوگیری از این حالت یک دود کش گلی از (دو قسمت) خاکسترو (سه قسمت) ریگ ساخته و آنرا در اطراف دود کش آهنی بگذارید. بدینصورت بعد از آنکه قطی تخریب گردد، دودکش گلی باقی خواهد ماند.

3- در داخل قطي كلان و اطراف دود كش خاكستر بياندازید.

4- دوباره قسمت بالائي قطي كه جدا شده بود روي مواد پر كاري شده و در اطراف آتشدان بگذارید.



5- از يك پارچه قطي نازك ، تاچه تهيه نموده و آنرا در آتش دان جا بجا نماييد. نهايات قطي را دور نموده قطي را باز نموده و هموار سازيد بعدا آنرا بشكل حرف T قطع نماييد طوريكه داخل نل آتشدان جا بجا شده بتواند قسمت بالائي اين T مانع لغزيدن تاچه بداخل ميگردد. در تحت قسمت خارجي اين تاچه يك خشت يا سنگ را بگذاريد تا براي تاچه ساخته شده و هم چوبي كه براي سوختن گذاشته ميشود يك استناد باشد.

6- پنجره را بالائي داش قرار بدهيد.

7- در اطراف ظرف به فاصله نيم انچ از طرف يك محفظه فلزي بسازيد اگر يك محفظه ديگر نيز ساخته و در بين هر دو محفظه مواد عايق بياندازید بهتر خواهد بود.



دش علفي:

براي مصرف كمتر مواد سوخت جهت گرم نگهداشتن و در حالت جوش نگهداشتن مواد غذايي بعد از جوش آمدن روي اجاق از داش علفي استفاده نماييد. اين وسيله تقريبا 50 فيصد مصرف مواد سوخت را در پختن گوشت ، لوبيا ، برنج و غله جات کاهش ميدهد. در بخش برنج و غله جات يك سوم مقدار آب كمتر استفاده خواهد شد. چون درين طريقه آب زياد تبخير نمي شود.

با استفاده از يك كارتن كاغذي و 4 انچ علف خشك (از كاه ، لباس هاي كهنه ، پر پرنده گان ، پنبه ، پشم ، كاه شالي و بوره اره ، كاغذ كارتن ميده شده نيز استفاده نموده ميتواند.) اين داش را ساخته ميتوانيد. در بين بكس جاي براي ظرف آشپزي و ريختن يك مقدار از علف يا مواد فوق بالائي ظرف گذاشته شود سرپوش بكس بايد محكم بسته شود.

در صورت استفاده از داش علفي نكات ذيل رامد نظر بگيريد:

- پختن غذا به وسيله بكس يك الي سه مرتبه وقت بيشترا به مقايسه پختن آن بالائي آتش در بر ميگيرد.
- لوبيا و گوشت را از قبل براي مدت 15 الي 30 دقيقه بالائي داش جوش بدهيد ، بعدا در داش علفي جهت پخته شدن كامل بگذاريد.
- سرپوش ظرف را كه در آن غذا قرار دارد دور ننموده و گوشت را يكبار ديگر قبل از خوردن جوش بدهيد اين عمل مانع مداخله انتان در غذا مي گورد.

مشکلات صحی

زنان در همه جا اکثراً از اثر برداشتن بارهای سنگین مصاب مشکلات گردن و کمر می باشند. انتقال آب، اطفال و چوب به فاصله زیاد سبب کشش عضلی شدید می گردد. دختران جوانیکه مقدار زیاد بارهای سنگین را انتقال میدهند (مخصوصاً آب) مصاب مشکلات ستون فقرات و کمر میباشند. بر علاوه نشوونمای استخوان های لگن خاصره بطنی شده و سبب اختلالات جدی در زمان ولادت می شود. انتقال بار سنگین سبب خاتمه حمل و سقوط رحم (در زنانی مسن و کسانیکه تازه ولادت داشته اند) می گردد.



وقایه:

طرز برداشتن بار به صورت مصوون:

- در اثنای برداشتن اشیا از عضلات پا استفاده نمائید (نه عضلات کمر). زمانیکه میخواهید اشیا و یا طفلی را از زمین بردارید زانو بزنید (خود را خم ننمائید).



◀ وقایه مشکلات کمر آسانتر از معالجه آن است تا جائیکه امکان دارد بگذارید پا های شما کار را انجام دهد نه کمر شما.

- شانه، کمر و گردن خویش را تا حد امکان راست نگهدارید.
- بعد از ولادت و یا در جریان حاملگی از برداشتن اشیا سنگین خود داری نمائید.
- در هنگام برداشتن اشیا سنگین از دیگران کمک بگیرید. ممکن در صورتی که به تنهایی اینکار را انجام دهید، کار زودتر اجرا شود. اما در آینده بخاطر کمر دردی وقت زیادی را از دست خواهید داد.



طرز انتقال مصوون:

اشیا را نزدیک به بدن خویش انتقال بدهید:

- بهتر است اشیاء را در پشت (شانه) انتقال بدهید، به این وسیله عضلات يك طرف به تنهایی مجبور به کار نمی باشند انتقال بار در يك طرف سبب خم شدن ستون فقرات به يك جهت و مصدوم شدن آن میگردد.
- اگر مجبور به انتقال بار در يك طرف باشید، آنرا زود زود از يك طرف به طرف دیگر تبادل نمایند به این وسیله عضلات هر دو طرف بدن فعالیت کرده و ستون فقرات نیز به هر دو طرف خم میگردد یا بار را به دو قسمت مساوی تقسیم نموده و در دستها یتان انتقال بدهید. از آویختن وزن به گردن جلوگیری نمائید زیرا سبب کشش و صدمه عضلات گردن می گردد.



اگر از قبل مشکلات صحی در پشت (کمر) دارید:

- در حالت استراحت يك بالش یا پارچه های تکه را بین زانو ها بگذارید و یا به پهلو خوابیده و يك بالش را در بین زانو ها و بالش دیگر را در تحت کمر خود بگذارید.
- جهت تقویه عضلات کمر و شکم تمرینات صفحه مقابل را انجام بدهید. در صورتیکه انجام هر یکی از آنها سبب درد گردن را انجام ندهید.
- سعی نمائید کمر (پشت) خود را تا اندازه که میتوانید راست بگیرید.

خم شدن:

جهت دسترسي به اشياي روي زمين خود را از کمر خم ننمائید و بالای کمر خود فشار نیاورید.



جهت دست رسي به اشياي روي زمين خود را از کمر خم ننمائید و بالای کمر خود فشار نیاورید. در عوض روي زمين بنشینید و کمر خویش را راست نگهدارید. خم شدن برای مدت زیاد (که زنان اکثراً در اثنای کالاشوئي، کار در مزرعه و دیگر کار های روزانه انجام میدهند) سبب آفت ستون فقرات میگردد اگر این نوع کاری دارید، اکثراً تنه خود را مستقیم بگیرید اگر احساس درد می نمائید وضعیت های دیگر مانند نشستن روي پاها یا زانو ها را امتحان نمائید یا وضعیت خود را زود زود تغییر بدهید. مثلاً نشسته به روي دویا کار نمائید.

در عوض روي زمين بنشینید و کمر خویش را مستقیم نگهدارید



تمرینات برای تقویه واستراحت عضلات شکم و کمر:
تقویه عضلات قسمت پایینی کمر (پشت):



1 به عقب خوابیده وزانو های خودرا محکم بگیرید.
تنفس عمیق نموده و این وضعیت را برای 10 الی 15 ثانیه داشته باشد. در اثنای خارج نمودن تنفس زانو های خویشرا بیشتر نزدیک تنه خویش بیاورید. این تمرین را دوبار و یا تازمان احساس آرامش در کمر انجام دهید.

2 - تدور: به عقب خوابیده دستها را مستقیما به دوطرف باز نمایید. زانو های خویشرا قات نموده و به آهستگی به يك جهت دور دهید. در عین زمان سر خورا به جهت مخالف دور داده وشانه هارا در مرکز آورده وبه آهستگی به طرف مقابل دور داده وسر خودرا به جهت مخالف بگردانید. این تمرین را دو مرتبه ویا تا زمانیکه در کمر احساس آرامس کنید انجام بدهید.



3 - حرکات لگن خاصره: به عقب خوابیده زانو هارا جمع نمایید قسمت کمر خویش را بالای زمین هموار نمایید. عضلات سرین وبطنی به آهستگی تقلص داده وسخت بسازید. ودرین حالت شماره 3 حساب نمایید. تنفس خورا تا اندازه ایکه میتوانید محکم بگیرید وبعداً استراحت نمایید. در این تمرین کمر شما شکل نارمل خودرا خواهد گرفت.

عضلات را درین قسمت سخت یا متقلص بسازید



(برای معلومات بیشتر درمورد تمرین های رخاوت دهنده کمر وگردن به صفحه 404 مراجعه نمایید)

کار با آب

◀ جهت کسب
معلومات در مورد تدای
این انتانات کتاب " آنجا که
داکتر نیست" را ببینید.



زنان اکثرا باید آب را برای فامیل های خویش انتقال بدهند، شستو و پاک کاری نموده و اطفال را بشویند. همه اینها برای صحت فامیل و خانم مهم میباشند. اما این وظایف سبب ایجاد مشکلات صحتی نیز شده میتوانند.

مشکلات صحتی ناشی از کار با آب:

زنانی که اکثریت اوقات به تماس آب می باشند در معرض خطر بلند ابتلا به پرایت و میکروب هایی میباشند که در آب یا نزدیک به آب زندگی مینمایند. بسیار امکان دارد که این زنان مصاب امراضی مانند کرم خوک، شستوزومیازس، انتاناتی که سبب کولرا و کوری دریایی می شوند و دیگر پارازیت ها گردند.

• زنانیکه در پایین آب يك فابریکه یا فارم بزرگ زندگی مینمایند ممکن در معرض خطر مواد کیمیای موجود در آب قرار گیرند. مواد کیمیای مشکلات زیاده صحتی را به وجود آورده می توانند. برای معلومات بیشتر به صفحه بعدی مراجعه شود.

• یکی از بارهای سنگینی را که باید زنان انتقال بدهند آب است. لذا گرفتن و انتقال آب میتواند سبب مشکلات کمر و گردن و همچنان مشکلات صحتی دیگر گردد. صفحه 386 دیده شود.

وقایع:

نوشیدن آب پاک سبب سلامتی وجود میگردد. در تمام دنیا مردم تلاش میورزند تا به وسیله تهیه آب آشامیدنی صحتی وضع

صحت را بهبود بخشند. اما به زنان اغلبا از جلسات و تصامیم در مواردی مانند محل اعمار ذخیره آب جامعه، حفر چاه ها و نوع سیستم هاییکه باید استفاده گردد، دور نگاهداشته شده اند.

اگر آب صحتی جامعه شما به آسانی قابل

دسترس نباشد، با دیگران صحبت نموده و این مشکل را حل نمایید. اگر در جامعه شما به آسانی قابل دسترس نباشد، با دیگران صحبت نموده و این مشکل را حل نمایید. اگر در جامعه شما قبلا يك سیستم آبرسانی وجود دارد. تقاضا نمایید تا به زنان در رابطه به ترمیم و مواظبت این سیستم آموزش داده شود.



◀ اگر در پایین آب يك فابریکه زندگی می نمایند که مواد کیمیای اضافی خود را در آب میاندازند، سعی نمایید جامعه را برای ایجاد حالت بهتر تنظیم نمایید. طور مثال تجربه يك جامعه را در صفحه 127 ببینید.



زنان باید در رابطه به مواظبت از سیستم آبرسانی کمک شوند.

کار با مواد کیمیاوی

اکثر زنان بدون آنکه بدانند با مواد کیمیاوی خطر ناک تماس داشته اند. زیرا اکثریت محصولات عصری که در زندگی روزانه مورد استفاده قرار می گیرند دارای مواد کیمیاوی مخفی می باشند. بعضی از این مواد بسیار مضر می باشند. مانند:

- حضره کش ها، کود کیمیاوی ، کشنده علف های هرزه.
- رنگ ها ، پاك کننده های رنگ ، محلل ها ، رقیق کننده های رنگ.
- مواد سوخت کاشی ظروف گلی که حاوی سرب باشد.
- مواد پاك کننده که در ترکیب خود بلیچ و آب قلیایی دارند.
- محصولاتیکه در آرایش کردن مود به کار میرود.

مشکلات صحتی:

بعضی از مواد کیمیاوی عاجلا سبب تخریبات در عضویت شده اما یکتعداد آنها به آهستگی سبب این تخریبات می شوند. بعضی تخریبات موقتی بوده اما یکتعداد دیگر دایمی می باشند.



علائم کلینیکی مشکلات صحتی ایکه از اثر مواد کیمیاوی به وجود آمده می توانند.

چشم ها: تخریش
سرخی و اشکریزی

دندان ها و بیره ها: پوسیده گی دندانها و بیره های آبی رنگ (مخصوصا توسط سرب)

جگر: زردی جلد و منظمه، ادرار به رنگ چای سیاه، مواد غایطه خاکی، درد در قسمت بالایی طرف راست بطن. این ها علائم یک مرض وخیم جگر (هیپاتیت) می باشند.

جلد: درد، سرخی، تخریش، سوختگی، حساسیت، زخم، سرطان.

علائم عمومی دیگر اخطار دهنده:

- احساس عصبانیت و تخرشیت
- لرزش وجود ویا پرش قلب
- احساس خستگی، اغما وضعیفی حافظه.
- اگر کدام سبب واضح برای این علائم دریاقت ننمائید، این ها ممکن از سبب مواد کیمیاوی بخصوص استفاده از محلل ها و مواد پاك کننده، دواى ضد حشرات و موادیکه درخود سرب دارند بوجود آمده باشد.

سوز سرددی و گنگسیت

گوش و گلسو: سوزش، عطسه، زخم و سرفه

سینه و شش ها: استما، سرفه، خشک، نفس تنگی، سرماخوردگی و امراض شش.

طرق بولسی: فقدان ادرار یا کاهش شدید آن، تغییر در رنگ ادرار ویا موجودیت خون در ادرار، مواد کیمیاوی سبب تخریب مثانه و کلیه میگرددند.

با اهمیت: درمورد تماس با مواد کیمیاوی در حاملگی و شیردهی بسیار محتاط باشید. زیرا مواد کیمیاوی سبب صدمات در طفل نیز می گردد.



مواد کیمیای را از دسترس اطفال دور نگهدارید. همیشه اختاریه زهری بودن را در نظر بگیرید و یا موجودیت این تصویر را روی پوشش دوا ببینید.



وقایه:

نکات ذیل را مد نظر داشته باشید:

- از انداختن مواد کیمیای بالای دستها اجتناب ورزید. در اثنای استفاده از مواد کیمیای در خانه از دستکش های رابری یا خریطه های پلاستیکی استفاده نمایید. در صورت کار با حشره کش ها و دیگر مواد کیمیای دستکش های ضخیم و بوت بپوشید. در غیر آن مواد کیمیای موجود در خاک داخل عضویت شما میگردند.
- بعد از تماس با مواد کیمیای دست های تان را خوب بشوید. در اثنای شستن این لباس ها از دستکش های رابری استفاده نمایید. لباس خود را تبدیل نموده و بدن خود را بشوید. در اثنای شستن این لباس ها از دستکش های رابری استفاده نمایید.
- دود مواد کیمیای را تنفس نکنید. در فضای آزاد کار نمایید. دهن و بینی خود را به واسطه ماسک بپوشانید.
- مواد کیمیای را از مواد غذایی دور نگهدارید. هیچگاه از قطی های مواد کیمیای برای نگهداری آب یا مواد غذایی استفاده ننمایید. اگر يك قطی یا ظرف خوب شسته شده باشد باز هم مقدار کافی مواد کیمیای خواهد داشت. از استعمال Spray ها در نزدیک مواد غذایی در موجودیت باد اجتناب ورزید.
- اگر ماده کیمیای داخل چشم شما گردد فوراً آنرا با آب بشوید. ریختن آبرای چشم 30 مرتبه تکرار نمایید. واز انتشار آب به چشم مقابل جلوگیری نمایید. در صورت سوختگی به داکتر مراجعه نمائید.

تسمم سرب

سرب يك بخش مسموم کننده بعضی وسایل و مواد معمول مانند بطری ها ، مواد سوخت ، رنگ ها ، وظروف گلی می باشد. شخص زمانی مسموم می گردد که در ظروف گلی کاشی شده حاوی سرب غذا خورده یا مقدار کم خاکی را که سرب دارد بخورد.

همچتم نفوس گرد و خاک سرب و دودیکه سرب داشته باشد سبب تسمم شخص شده می تواند.

سرب مخصوصاً برای اطفال مضر می باشد زیرا سبب ولادت نوزادان دارای وزن کم ، نشو و نمای بطی ، تخریبات دماغی (که ممکن دایمی باشند) و مرگ شده میتواند. لذا مهم است که از کارکردن با سرب در زمان حاملگی خود داری نمائید.

اگر با سرب کار می نمائید خود و فامیل را با مراعات نکات ذیل محافظه نمائید:

- از انداختن پودر کاشی بالای دستها و یا دهن خویش اجتناب ورزید.
- اطفال را از محل کار دور نگهدارید.
- بهتر است پاک کاری منزل را به واسطه تکه مرطوب انجام بدهید. زیرا جاروب کردن منزل سبب انتشار خاک حاوی سرب می گردد.
- دستهایتان را بعد از کاکوب بشوید.
- غذا هایی را بخورید که حاوی مقدار بیشتر کلسیم و آهن باشد. این غذا ها مانع دخول سرب به عضویت شما میگردند (به صفحه 167 و 168 مراجعه نمائید).

نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی

نشستن و ایستادن طولانی در جریان کار سبب مشکلات صحت می گردد. بعضی اوقات این مشکلات بعد از ماه ها یا سالها به مشاهده می رسند. اکثریت این مشکلات قابل وقایه می باشند.



مشکلات صحت:

مشکلات کمر (پشت) و گردن: این مشکلات از سبب نشستن طولانی و خمیده گرفتن کمر یا ایستادن طولانی در یک محل به وجود می آیند.

تورم وریدی (واریکوز وریدی، پندیده گی پاها و لخته شدن خون در پاها): زمانیکه برای مدت طولانی ایستاده شوید یا

بنشینید مخصوصا اگر پاها را به شکل متقاطع قرار داده باشید، جریان خون در آن محل بطی می گردد.

وقایه:

- در تفریحات کاری با قدم های کوتاه و سریع حرکت نمایید. همچنان کوشش نمایید در اطراف اتاق گردش نموده یا حد اقل در هر ساعت یک مرتبه بدن خویش را راست نموده و کش کنید.
- در صورت امکان از جواب های فشار دهنده یا تقویت کننده که تا بالای زانو میرسند، استفاده نمایید.
- در صورت خستگی و احساس درد تمرین های ذیل را انجام دهید. این تمرینات از دو الی سه مرتبه تکرار نموده و نفس های آهسته و عمیق بکشید.



اگر در حالت نشسته کار می نمایید نکات ذیل را مد نظر بگیرید:

- از چوکی های با پشتی مستقیم استفاده نمایید (سر، گردن و شانه مستقیم باشند). در صورتیکه خوب احساس شود، برای تقویه و استناد کمر خویش بالشت یا تکه قات شده را در پشت خود بگذارید.
- میز و چوکی را طوری عیار بسازید که به راحتی کار نموده بتوانید، امتحان نمایید که با گذاشتن یک بالشت روی چوکی و یا گذاشتن چند سنگ یا خشت زیر پایه های میز برای شما راحت تر خواهد بود یا خیر.
- پا های خویش را به شکل متقاطع قرار ندهید.
- از پوشیدن لباس های تنگ اجتناب ورزید.

تکرار يك حرکت بدفعات بسیار زیاد



دواها برای درد

« اگر مفصل سرخ و گرم باشد شاید منتن شده باشد. دفعتاً به يك كاركن صحي مراجعه نمایید

مفاصل محل اتصال استخوان ها در عضویت می باشند. درین مفاصل اوتار عضلات را به استخوان وصل می نمایند. اگر يك حرکت را بارها تکرار نمایید سبب تخریب این اوتار می شود. تخریبات مفصل بند دست و آرنج در کسانیکه در فابریکه ها و مزرعه ها کار می نمایند معمول می باشد و تخریبات مفصل زانو نزد معدنچیان و خدمتگاران و کسانیکه برای مدت طولانی ایستاده می شوند معمول می باشد.

علامت:

- درد در قسمت های از بدن که حرکت را تکرار مینمایند.
- در بند دست زمانیکه ضربات آهسته وارد گردد، درد در کف دست و یا بند دست تولید میگردد.
- پیدایش يك احساس دلخراش از اثر تماس و حرکت دادن دست دیگر بالای مفصل.

تداوی:

- مفصل را در يك وضعیت مناسب تا جاییکه امکان دارد، استراحت بدهید. اگر در اثنای کار مجبور به استفاده از آن مفصل می باشید از يك میزابه (تثبیت کننده) استفاده نمایید که تا حد امکان مفصل را بی حرکت نگهدارد.
- بعضی نظریات و قایوی را که درپایین ذکر گردیده است امتحان نمایید.

- با پیچاندن يك تکه به اطراف مفصل يك تثبیت کننده نرم بسازید. پیچاندن تکه ابتدا به اطراف يك پاچه نازك چوب میتواند مفصل را راست نگهدارد.

تکه را تا اندازه محکم بدور مفصل ببندید که حرکات آنرا کاهش دهد، اما نباید باعث بندش جریان خون یا خوب بردگی آب شود. این میزابه را در هنگام کار و استراحت بپوشید.

- در صورتیکه مفصل متورم و دردناک باشد برای کاهش درد و التهاب از اسپرین یا یکی از دواهای ضد التهابی استفاده شود. کامپرس گرم و مرطوب نیز درد و تورم را کاهش میدهد.

- اگر مفصل بعد از 6 ماه شفایاب نگردید به داکتر مراجعه نمایید. شاید ضرورت به دواهایی داشته باشید که در مفصل شما زرق گردد و یا هم ممکن است به عملیات هایی ضرورت داشته باشید.

وقایه:

- در جریان کار وضعیت بدن و دستها را تغییر بدهید و سعی نمایید که فشار بالای مفاصل کاهش یابد.
- کوشش نمایید هر ساعت حرکات مفصلی را انجام بدهید زیرا سبب تقویة اوتار عضلی و عضلات می گردد. در صورتیکه يك تمرین سبب درد مفصل گردد مفصل را به آهستگی و ملایمت حرکت دهید.

حرفه ها

اکثریت حرفه ها در خانه جاییکه زنان به تنهایی کار مینمایند ، اجرا می شود و این حالت سبب بی خبری آنها از مشکلات صحی معمول از سبب کار و طرز وقایه آنها میگردد.

مشکلات صحی معمول که از کار های حرفوی به وجود میآید:		
چه باید کرد؟	مشکل صحی	مهارت یا حرفه
دروازه وکلکین ها را برای جریان هوای تازه در اتاق باز نمایید. در صورت امکان وموجودیت برق از باد پکه استفاده نمایید. در جریان کار ماسک محافظوی بپوشید.	امراض ریوی مشابه امراض کارکنان معدن (Fibrosis, Silicosis)	ساختن ظروف سفالین
به صفحه 403 مراجعه گردد.	تسمم با سرب	رنگ آمیزی ظروف سفالین
در صورت امکان مقدار روشی را در اتاق وساحة کاری خود افزایش داده وزود زود استراحت نمایید(ایستادن وشستن برای مدت زیاد وتکرار یک حرکت را مطالعه نمایید).	سردردی، درد گردن ، درد کمر، درد مفصلي وفشار بیش از حد بالای چشم ها.	خیاطی، گلدوزی، بافندگی وگلابتون دوزی
جریان هوارا بهتر ساخته واز ماسک استفاده نمایید.	استما (Asthma) ومشکلات شش ها از اثر خاک وشته های تار	کار با پنبه وپشم
به صفحه 403 مراجعه نمایید.	کاربا مواد کیمیای را ببینید.	کاربا رنگ ومواد ملونه
دستکشهای محافظوی را پوشیده واز تماس با آب قلبایی اجتناب ورزید.	تخریش جلدی وسوختگی	صابون سازی

اکثریت فابریکات محیط کار نامطمئن دارند مانند:

- دروازه ها وکلکین های بسته وفصل شده که مانع خروج کارگران در حالت اضطرار وجریان هوای تازه می گرد.
- مواجه بودن به مواد سمی مانند مواد کیمیای وتشعشعات، بدون موانع یا لباس های محافظوی.
- وسایل نامطمئن.
- خطر آتش سوزی مانند سیم های برق بدون پوش ویا مواد کیمیای که به آسانی حریق می شوند.
- آب وتشناب نامطمئن وتفریح ناکافی.

محیط کار نا



اگر محل کار شما گرم است، آب زیاد بنوشید و از غذای نمکی استفاده کنید. مخصوصاً اگر حامله باشید. زنان بیشتر از مردان مصاب گرما زدگی می شوند.



اذیت جنسی



تجاوز و تشدد جنسی

تا زمانیکه کار گران باهم متحد نشده و تقاضای اصلاحات را ننمایند بسیاری ازین شرایط تغییر نمی نماید.

مگر میتوانید برای محافظت از خود نکات ذیل را مدنظر داشته باشید:

• زمانیکه تازه کاری را شروع می نمایید راجع به استفاده مصوون از وسایل و مواد کیمیاوی آموزش بگیرید. همیشه با خانمیکه در همان رشته کار نموده و تجربه کافی دارد مشوره نمایید.

• تا جای امکان لباس های محافظوی بپوشید (مانند کلاه ، دستکش ، ماسک و یاساختمان مخصوص جهت کاهش صوت). درحریان کار با ماشین آلات کالا های سست وکلان نپوشید و موهای خودرا جمع نموده و بپوشانید.



اذیت و آزار جنسی عبارت از توجه ناخواسته جنسی توسط استخدام کننده ، آمر ویا هر شخص با قدرت دیگر نسبت به يك زن می باشد. این ها شامل گفتن سخنان جنسی ایكه خانم را ناراحت می سازد ، لمس نمودن جنسی ویا مجبور ساختن به رابطه جنسی می باشد.

هر زن در معرض اذیت جنسی قرار دارد (بدون در نظر داشت اینکه در قریه کار می نماید یا در شهر). دلایل زیادی وجود دارد که چرا زنها اذیت جنسی را دفع کرده نمی توانند:

• ترس از دست دادن وظیفه.
• شاید به خانم تلقین شده باشد که اشخاص با نفوذ و پرقدرت را احترام نماید.

• مرد متجاوز ممکن یکی از اقارب زن باشد و او بیم آنرا داشته باشد که روابط فامیلی آنها خراب گردیده و مردم به آنها به دیده بد بنگرند.
اما بدون در نظر داشت شرایطیکه زن در آن قرار دارد. اذیت جنسی کار نادرسی بوده ودر اکثر کشورها خلاف قانون می باشد. اگر مورد اذیت جنسی قرار گرفته اید شخصی را پیدا نمایید که شما را حمایت و تقویت و نماید. تجربه خویش را با دیگر زنان در میان بگذارید ، تا با استفاده از تجارب شما آنها مورد اذیت جنسی قرار نگیرند.

« در بعضی کشورها مقوله "رابطه جنسی را قبول کن ویا وظیفه ات را ترک کن" معمول می باشد. زیرا اغلبا زنانیکه داشتن رابطه جنسی را با شخصیکه آنها را اذیت نموده قبول نمایند از وظیفه اخراج میگردند.

چگونه از اذیت جنسی جلوگیری نموده می توانید؟

- از مردانیکه زنان دیگری را در محل کار شما اذیت نموده اند دوری جوئید.
- هیچگاهی با آمر خویش به تنهایی نروید.
- دریابید که قانونی برای حمایت شما از اذیت جنسی وجود دارد ویا خیر.

مهاجرت



به خاطر باید داشت که در ابتدا هر شخص احساس تنهایی می نماید.

اکثریت زنان دور از منزل کار می نمایند. بعضی روزانه از خانه به محل کار سفر می نمایند اما بعضی دیگر جهت رفتن به محل کار مجبور اند چندین کیلومتر سفر نموده و نزدیک محل کار زندگی نمایند. این را "مهاجرت" می گویند. اکثریت زنان از دهات به شهر هاییکه فابریکات بزرگ دارند یا محلی که بتوانند به حیث خدمتگار آنجا کار نمایند سفر می کنند.

بعضی زنان به خوشی خود مهاجر می شوند ، اما یکعده دیگر وادار به مهاجرت میشوند. زیرا غذا وکار در منطقه آنها وجود ندارد. پولی را که این زنان بدست میآورند برای تقویه اقتصاد خانواده بسیار با ارزش می باشد.

در ابتدا زمانیکه خانم مهاجرت می کند احساس تنهایی و ترس می نماید. زیرا از فامیل واقارب که او را تقویت مینمایند دور میگردد.

موضوعات ذیل میتواند به شما کمک نماید تا در خانه جدید بیشتر احساس راحت داشته باشید:

- با زنان دیگر دوستی نمایید، این اشخاص میتوانند منبع جدید تقویتی برای شما باشند.

- يك محل مطمئن را برای زندگی انتخاب نمایید. بسیاری فابریکات خودشان لیلیه دارند. بعضی از آنها مصوون بوده اما اکثریت آنها مطمئن نمی باشند. بعضی اوقات زنان درخانه های خراب زندگی می نمایند ، امامجبور به پرداخت کرایه زیاد می باشند. فابریکه یا شرکت ازین زنان (که محل مناسب برای زندگی نداشته ویر آن کنترل ندارند) سؤ استفاده می



از حالات خطرناک مانند تنها پیاده رفتن به خانه از طرف شب اجتناب ورزید.

نمایند

بعضی اوقات یگانه طریقه داشتن خانه مصوون آنست که خودتان آنرا پیدا کنید. درینجا يك مثال از گروپ زنانیکه برای داشتن خانه مصوون تنظیم شده اند ، آمده است.

در بنگله دیش زنان کارگر فابریکه تولید تکه از وضعیت خراب و غیر صحي زندگی خود که بر علاوه مورد اذیت جنسی وسؤاستفاده قرار می گرفتند خسته شده وبه کمک يك خانم که اداره وتنظیم کار را میدانست دولیلیه را اساس گذاشتند. حالا آنها يك بخشمعاش خویشرا به لیلیه میپردازند که تمام کارکنان آن زنها می باشند ودر تهیه غذا ، کالاشویی و دیگر کارهای آنجا همکاری می نمایند. کارگران مصوون ونزدیک به محل کار خویش بوده بر علاوه قادر به ذخیره يك مقدار معاش خویش می باشند.

بنگله دیش

کارگران فراموش شده



دستهای زن کالاشوی

اکثریت زنان ذریعه انجام کارهای غیر رسمی یا فرعی (مانند فروش مواد در مارکیت ، صنایع خانگی، وکار در منازل اشخاص دیگر) پول بدست میآورند که این کارهای رسمی نمی باشند. این کارها محافظت بسیار کم دارند ، لذا زنانیکه مصروف این کارها میباشند به خطر بیشتر سوء رفتار وسؤ استفاده قرار دارند.

خدمتگاران (خدمه ها)

خدمتگاران با تمام مشکلات صحتی که درین فصل ذکر شده مواجه می باشند. چون در خانه شخص دیگری کار می نمایند مصونیت و حقوق کمتر داشته ومواجه به مشکلات ذیل می باشند:

• تغذی خراب وخستگی از سبب کار زیاد ومعاش کم: صاحب خانه مقدار کم غذا برای خدمتگار میدهد باوجودیکه او آن غذا را ممکن است پخته نموده باشد.

• ترس مداوم از سبب از دست دادن وظیفه واعتماد صاحب خانه: اگر او حمل بگیرد شاید وظیفه اش را از دست بدهد. این ترس ها یکجا با دوری از فامیل سبب ایجاد مشکلات روحی میگردد.

• اذیت جنسی مخصوصا اگر درخانه امر زندی می نماید.
امر چون صلاحیت استخدام و اخراج او را دارد شاید خانم را وادار به داشتن رابطه جنسی نماید.

• درد مفاصل ، استخوان ها وعضلات از سبب کار دوامدار بالای مفاصل زانو.

• مشکلات جلد وناخن از سبب کار با مواد کیمیای بدون پوشیدن دستکش (دستهای زن کالاشوی)



دستهای زن کالاشوی:

زمانیکه يك خانم بدون استفاده از دستکش مواد کیمیای پاک کننده رابه مقدار زیاد استعمال مي نماید ، جلد دستهای اوسرخ ، شکنند و دردناک شده ونیز سبب تشکل زخم باز میگردد. بر علاوه ناخن ها اکثرا ضخیم وتخریب شده واز بستر ناخن جدا مي گردند.

چه باید کرد؟

- برای محافظت دستها از دستکش های رابری یا پلاستیکی استفاده نمایید.
- دستهای خویش را خشک نگهدارید. دستهایتان را بعد از کالاشویی توسط عصارة درختان صبر چرب نمایید.
- اگر ناخن های شما ضخیم شده وشروع به تخریب نموده باشند آنها را توسط محلول جنشن ویولت تداوی نمایید.
- کوشش نمایید يك ظرف چای سیاه سرد یا سرکه (يك قاشق سرکه را دريك لیتر آب بریزید داشته باشید). بعد از هر مرتبه که صابون استعمال مي کنید برای يك دقیقه دستهایتان را در محلول سرکه یا چای سرد فرو ببرید.
- از شیرة نباتات تازه که درقریه شما جهت تداوی بخارات جلدي ، سوختگی ویا خارش موثر شناخته شده است ، استفاده نمایید (نباتات تازه راجمع نموده وخوب میده نمایید بعد آنرا به شکل خمیر در آورده ودست های خود را به دفعات زیاد در آن قرار بدهید.)

کار برای ایجاد تغییر

در افریقای جنوبی کسانی که در خانه ها کار مینمایند " اتحادیه کارگران خانگی" رابه وجود آورده اند. که به وسیله آن قوانینی را به وجود میآورند که آنها را حفاظت و حمایت نموده بتواند. این کارگران کار خود را به وسیله مراجعه به خانه هر باشنده آن محل و آگاه ساختن مردم به وسیله پخش اوراق و یا اعلانات رادیویی شروع نمودند. حالا آنها اتحادیه ملی دارند. آنها یکجا با اتحادیه های خدمه ها یا کارگران خانگی دیگر کشور ها جهت دریافت معاش کافی ، مصوونیت اجتماعی ، کاهش ساعات کار و بهبود شرایط کار مبارزه می نمایند.

اتحادیه هایی مانند اتحادیه مزدوران افریقای جنوبی وسیله خوبی برای اعاده حقوق کارگران می باشد. اما شروع ایجاد يك اتحادیه محلی اغلبا مشکل می باشد زیرا کمپنی اجازه تشکیل آنرا نمی دهد یا اتحادیه بزرگتری وجود ندارد که از آنها حمایت نماید.

زمانیکه زنان راجعه به بهبود شرایط کار گفتگو می نمایند بیم آنرا دارند که از کار اخراج گردند یا با ایشان بد رفتاری صورت بگیرد. درین حالت زنان باید بالای یکدیگر اعتماد داشته باشند. اگر گفتگو درین مورد در محل کار مساعد نباشد میتوانید در خانهای شخص یا محل دیگری به صورت مخفی درین مورد گفتگو نمایید. نکات ذیل را مدنظر داشته باشید:



- با همکاران خویش راجع به مشکلات خود و راه های حل ممکنه آنها گفتگو نمایید.
- جلسات منظم را جهت ایجاد فضای اعتماد و حمایت همدیگر تشکیل بدهید. کارگران تازه را نیز اجازه شرکت در جلسات بدهید. بدانید که هرچه تعداد نفر زیاد باشد به همان اندازه شما نیرو مند خواهید بود.

بعد از ایجاد يك گروه منظم کارگران میتوانید با اتحادیه های کارگران یکجا شده و یا خود شما يك اتحادیه کارگران را سازمان دهی نمایید. در صورتیکه شما تنظیم شده باشید ، کمپنی قادر به انجام عملی علیه شما نمی باشد.

اتحادیه شما چه کار هایی را انجام داده می تواند

بعد از شناسایی و تشخیص مشکلات و راه های حل آنها شما باید در جهت اصلاح و رفع آن مشکل تلاش نمایید. با وجودیکه کمپنی خواستار هیچ نوع تغییری نباید. شما میتوانید برای خود کار های زیادی انجام دهید. در صفحه بعدی بعضی از مثال ها آمده است.



ارتباطات کمکی

به دیگران در مورد مصونیت کار آموزش بدهید
 زنان با تجربه‌تر یقه های مصون انجام کاهارا ممکن است بدانند با آنها راجع به مصونیت و ایجاد سهولت در کار گفتگو نمایید.

به زنان تازه کار کمک نمایید: کارگران تازه ممکن از یکجا شدن با شما هراس داشته باشند. مخصوصا زمانیکه آمرین از شما حمایت نمی نمایند. با وجود آنها در مورد مصونیت کار گفتگو نمایید. زیرا مصونیت آنها مصونیت شما نیز میباشد.

یکدیگر را را حمایت و تقویت نمایید: بسیاری از زنان

تجربه دارند که بعد از شروع کار، درخانه منازعاتی داشته اند. زیرا نقش آنها در خانواده تغییر می یابد. راجع به مشکلات خانوادگی به شمول تقسیم کار و مراقبت از اطفال به آنها آموزش بدهید.

بعضی زنان شاید از اطفال یکدیگر مراقبت نمایند. یک کودکستان محل کار را ایجاد و یک نفر را مسوول مراقبت اطفال نموده و به او معاش بدهید. ویا کارگران به نوبت اینکار را انجام بدهند. شما میتوانید راجع مشکلات کاری خویش را مردان مشوره نمایید. به گونه مثال:



در هندوستان کورس های مرکز تعلیمات صحتی، تدریس و آگاهی از تغذی (CHENA) از مردان و زنان تقاضا نمودند که لست کار های روزمره خویشرا ترتیب بدهند. با مشاهده این لست ها مردها حیران شدند زیرا متوجه شدند که کار زنها وقترا از کار مردان شروع گردیده و ناوقت تر ختم می گردید و همچنان زنان فرصت استراحت کمتر داشتند. مردان درک نمودند که کار ها به صورت غیر عادلانه تقسیم شده اند. بعد با در نظر داشت ضرورت های خانواده (نه تنها بر اساس نقش زن و مرد)، راجع به تقسیم عادلانه کار گفتگو نمودند.

اگر میتوانید، با آمر خود در مورد بهبود شرایط کار صحبت نمایید، مانند:



زمانیکه مادر خارج از منزل کار مینماید.

- مراقبت اطفال در محل کار.
- تفریح دادن برای استحمام
- یک محل خصوصی برای تخلیه شیر بادست، برای مادران شیرده.
- از دیاد معاش
- رخصتی برای ولات (رخصتی بعد از ولادت وحق برگشتن دوباره به وظیفه)