«آرمان ملی» از تعیین دستمزد کارگران گزارش می‌کند:

پایان ماراتن چانه‌زنی دستمزد کارگران

با افزایش ۳۹ درصدی دستمزدها، کارفرمایان و کارگران رضایت دادند و به توافق رسیدند

آرمان ملی: قبل از نیمه‌شب ۲۳ اسفند، دستمزد ۱۴۰۰ با امضای هر سه گروه شرکت‌کننده در مذاکرات (کارگران، کارفرمایان و دولت) تصویب شد. در سومین نشست رسمی شـــورای عالی کار، حداقل دستمزد و همه مزایای مزدی مرتبط با آن (حق مسکن، حق اولاد، بن و سنوات) ۳۹ درصد افزایش یافت و سایر سطوح مزدی، مشمول افزایش ۲۶ درصدی به‌اضافه مبلغ ثابت حدودا ۲۴۸ هزار تومانی شد.

چانه‌زنی نفس‌گیر در واپسین دقایق

در این بین رسیدن به توافق چندان ساده نبود. از اولین جلسه رسمی کمیته دستمزد، که در بهمن‌ماه برگزار شد، کارگران به‌دنبال اجرای بند دوم ماده ۴۱ قانون کار و انجام محاسبات سبد معیشت خانوار بودند اما در یکی دو جلسه نخســـت، طیفی از کارفرمایان، تأکید داشتند اندازه خانوار متوســـط ایرانی دیگر ۳/۳ نفر نیست زیرا اکنون، بســـیاری از کارگران، مجرد و بدون فرزند هستند و از همه مهمتر معتقد بودند محاسبه و استخراج رقم «سبد معیشت» از اختیارات و وظایف کمیته دستمزد نیست و علاوه بر این، دولت باید بیشترین سهم را در تامین کاستی‌های معیشت و هزینه‌های زندگی کارگران برعهده گیرد. در میان این چانه‌زنی‌های نفس‌گیر سه‌جانبه، کارفرمایان، پیگیر متقاعد کردن دیگران به بازنگری در شیوه تعیین مزد سراسری و کشوری و جایگزینی ایده تعیین مزد منطقه‌ای بودند. پایه استناد آنان هم، عبارتی کوتاه در ابتدای ماده ۴۱ بود که تاکید دارد: مزد باید برای صنایع و مناطق مختلف تعیین شود. نهایتا، یافته‌های پژوهش رســـمی مرکز پژوهش‌های عالی سازمان تأمین اجتماعی، تکلیف این درخواست را مشخص کرد: هنوز، زیرساخت‌های لازم برای اجرای مزد منطقه‌ای، فراهم نیست. به‌این‌ترتیب، بحث‌ها روی روال همیشگی یعنی تعیین مزد سراسری و کشوری متمرکز شد. محاسبات مستقل کمیته دستمزد کانون عالی شوراها نشان می‌داد نرخ سبد حداقلی هشت میلیون و ۲۰۰ هزار تومان است؛ اما در محاسبات رسمی، سبد معیشت، که کارگران آن را سبد معیشت تقلیل یافته یا حداقلی می‌دانند، ۶ میلیون و ۸۹۵ هزار تومان نرخ‌گذاری شده است. بعد از محاسبه رسمی سبد و امضا پای نرخ آن، کارگران در مرحله اول خواستار رساندن حداقل مزد و مزایا به نرخ سبد تقلیل یافته شدند؛ اما کارفرمایان تأکید داشتند، پرداخت چنین رقم بالایی؛ آن‌هم در شرایط رکود کرونایی و رکود فراگیر اقتصادی امکان‌پذیر نیست و تعیین چنین مزدی فقط به بیکار شدن کارگران شـــاغل و رواج قراردادهای سفید امضا منجر می‌شود. سرانجام نیز به دلیل منطق نهفته در استدلال کارفرمایان، ملاک تعیین مزد متناسب با افزایش هزینه‌ها طی سال ۹۹ روی میز مذاکره قرار گرفت. براین اساس، تفاضل دو سبد معاش پیاپی (سبد معاش ۴ میلیون و ۹۴۰ هزار تومانی محاسبه‌شده در جریان مذاکرات مزدی ۹۹ و سبد معاش ۶ میلیون و ۸۹۵ هزار تومانی فعلی) معنادار شد. نمایندگان کارگری، خواستار افزوده شدن یک میلیون و ۹۵۵ هزار تومان به حداقل مزد و مزایا، به‌عنوان رقم جبرانی افزایش هزینه‌های زندگی در سال جاری بودند، اما نمایندگان کارفرمایی، هرچند، ابتدا افزایش ۲۵ درصدی حقوق کارمندان را در سال آینده مستند قرار دادند اما به فاصله اندکی ضمن استناد به بند اول ماده ۴۱ قانون کار، خواهان تعیین رقم مزد ســـال ۱۴۰۰ با لحاظ نرخ رســـمی تورم شـــدند که گزینه افزایش ۳۴ درصدی را پررنگ‌تر می‌کرد؛ اما نمایندگان کارگری این رقم را مغلوب شرایط تورمی کنونی و آینده و ناکافی دانستند. با ادامه روند چانه‌زنی‌ها؛ هر کدام از طرفین، مجبور شدند برای رسیدن به توافق، از مواضع سفت‌وسخت خود عقب‌نشینی کنند. کارگران از نرخ سبد معیشت تقلیل یافته یا حداقلی یک میلیون و ۹۵۵ هزار تومانی عقب نشستند، کارفرمایان هم اعداد اعلامی خود را مورد بازنگری قرار دادند و در وضعیت جدید، کارفرمایان ۳۴ درصد افزایش روی پایه مزد و دولتی‌ها ۳۴/۲ افزایش روی همه آیتم‌های مزدی را پذیرفتند اما باز هم توافق حاصل نشد. بعد از جلســـه دوم، کارفرمایان ضمن حضور در برخی رسانه‌ها، از جمله برنامه‌های تلویزیونی خبر دادند که با هدف بهبود وضعیت معیشت کارگران در شرایط تورمی کشور، افزایش مزد ۳۴ درصدی و معادل نرخ رسمی تورم را پذیرفته‌اند و توان تن دادن به رقمی بیش از این را ندارند. اما نمایندگان کارگری هم در جدال رسانه‌ای تأکید کردند مهم‌ترین مطالبه کارگران، افزایش ریالی دستمزد و برقراری تناسب میان اعداد پیشنهادی کارفرمایان و نرخ رسمی تورم، گرهی جدی از کلاف مشکلات معیشـــتی آنان باز نمی‌کند. در سومین و آخرین نشســـت، نمایندگان کارگری و کارفرمایی با میانداری نمایندگان دولتی، که در مواردی از سوی کارفرمایان به حمایت از کارگران هم متهم شدند، به توافقی بینابینی دست یافتند که طبق آن، رقم مورد تأیید کارفرمایان از ۳۴ درصد معادل نرخ رسمی تورم تا ۳۹ درصد افزایش روی همه مولفه‌های مزدی بالاتر آمدند و کارگران نیز حاضر شـــدند به‌جای افزایش یک میلیون و ۹۵۵ هزار تومانی درخواستی، بپذیرند که دریافتی کارگران یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان افزایش یابد. با نهایی شدن این توافق و اعلام رسمی آن از سوی شورای عالی کار، کارگران حداقل‌بگیر با ۱/۳ فرزند (خانواده ۳/۳ نفره که مبنای محاسبات سبد هزینه‌های خانوار قرار می‌گیرد) در سال آینده، دریافتی چهار میلیون و ۱۸۰ هزار تومانی خواهند داشت. این کارگران در ســـال جاری حدود سه میلیون و ۲۰۰ هزار تومان درآمد ماهانه داشته‌اند. دریافتی کارگران حداقل‌بگیرِ بدون‌فرزند و بدون‌سابقه، که به‌اصطلاح «صفر کیلومتر» هستند و تازه پا به بازار کار گذاشته‌اند، به ۳ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان رسید. این کارگران در سال جاری، حدود ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان دریافتی ماهانه داشته‌اند. قیاس این دو رقم نشان می‌دهد که حداقل دریافتی این کارگران یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان افزایش یافته است. ضمن اینکه افزایش دریافتی کارگران بـــه افزایش ۳۹ درصدی پایه مزد محدود نمانده و اگر مجموع افزایش همه مولفه‌ها را منظور کنیم، رقم نهایی بالاتر می‌رود. اعداد و ارقام مصوبات مزدی، به‌گونه‌ای است که اغلب کارشناسان طیف‌های مختلف، معتقدند رقم نهایی شده، خروجی «برد-برد» مذاکرات طرفین است. زیرا هر چند، با رقم‌های مطلوب نمایندگان کارگری و کارفرمایـــی فاصله دارد اما با لحاظ وضعیت موجود و فشارهای موجود اقتصادی به هریک از طرفین، هیچ‌یک، بازنده نشدند و به توافقی منطقی و «بهترین ممکن» در شرایط فعلی رسیدند.

«افزایش واقعی» چقدر است؟

فرامرز توفیقی، از اعضای کارگری کمیته دستمزد درباره روند و نتیجه مذاکرات مزدی اخیر به «آرمان ملی» می‌گوید: افزایش ۳۹ درصدی پایه مزد را اگر به همراه بن ۶۰۰ هزار تومانی، حق مسکن ۴۵۰ هزار تومانی و پایه سنوات ۱۴۰ هزار تومانی در نظر بگیریم، میزان افزایش دریافتی حداقل‌بگیران در سال ۱۴۰۰، حدود ۴۱/۶۴ درصد خواهد بود. برای سایر سطوح نیز اگر مجموع این مولفه‌ها را در نظر بگیریم درصد افزایش کلی حدود ۳۹ درصد خواهد بود. این در حالی است که نرخ تورم رسمی ۳۴/۲ درصد است. با این حساب، مجموع دریافتی کارگران حداقل بگیریم، ۷/۴۴ درصد و برای کارگران سایر سطوح ۴/۸ درصد بیش از نرخ تورم رسمی افزایش یافته است. توفیقی در ارتباط با کیفیت این اعداد و میـــزان رضایت از افزایش تصویب شده، می‌افزاید: توانستیم دستمزد را چند درصد بیش از نرخ تورم تعیین کنیم؛ گرچه دریافتی کارگران هنوز به سبد معاش حداقلی ۶ میلیون و ۸۹۵ هزار تومانی مصوب شده در جلسات رسمی کمیته دستمزد نرسیده است. اما با در نظر گرفتن محدودیت‌های بازار کار و رقم‌های پیشنهادی کارفرمایان، به عدد خوبی رسیدیم. در دومین جلسه شورای عالی کار بعد از ساعت‌ها چانه‌زنی و مذاکره، دولتی‌ها و کارفرمایان تا حدود ۳۴ درصد پیش آمده بودند و خوشبختانه در جلســـه آخر حاضر به قبول اعداد بالاتر شدند. با این حساب، نتیجه جلسه شورای عالی کار مثبت بوده و اصلا قابل قیاس با سال گذشته نیست. سال گذشته در جریان مذاکرات مزدی ۹۹، اعضای کارگری با افزایش ۲۶ درصدی دســـتمزد موافقت نکردند و ابلاغیه مزد ۹۹ بدون امضا و توافق کارگران مصوب و ابلاغ شد. گروه کارگری همگی تأیید می‌کنند روند جلسات امسال از اساس با سال قبل متفاوت بوده و احترام متقابل رعایت شده است.

روند جلسه «رضایت‌بخش» بود

علی خدایی، نماینده ارشد کارگری در شـــورای‌عالی کار نیز در رابطه با روند جلسه امسال به مسیر طولانی طی شده، اشاره می‌کند و به «آرمان ملی» می‌گوید: در جلسه دوم که هفته قبل برگزار شد، نتوانستیم به توافق برسیم. در آن جلسه، کارفرمایان با افزایش ۳۴ درصدی فقـــط روی پایه مزد و دولتی‌ها بـــا افزایش ۳۴/۲ درصدی مزد و همه مزایای مزدی موافقت کردنـــد که البته این موافقت نیز ابتدا به‌ساکن به دست نیامد و نتیجه ساعت‌ها مذاکره و چانه‌زنی بود؛ اما در جلسه پایانی در بیست‌وسوم اسفند، توافق خوبی حاصل شد. هم دولتی‌ها و هم کارفرمایان با افزایش ۳۹ درصدی حداقل مزد و همه مزایای مزدی موافقت کردند که عدد بسیار خوبی است. این عدد، نتیجه گفت‌وگوهای سه‌جانبه و رعایت روح سه‌جانبه‌گرایی است و نشان می‌دهد امسال مسیر مذاکرات و روند جلسه مثبت بوده است.

خدایی نیز از روند جلسه مزدی ابراز رضایت می‌کند و تأکید دارد: با توجه به شرایط اقتصاد و میزان تاب‌آوری بنگاه‌ها، از شورای عالی کار بیش از این نمی‌توان انتظار داشت. حالا در خاتمه مذاکرات باید این نکته کلیدی را بگوییم که ما مجبوریم میزان تاب‌آوری اقتصاد و وضعیت بنگاه‌های اقتصادی به‌خصوص بنگاه‌های کوچک و خدماتی و همچنین اقتصاد غیررسمی و اصناف خرده‌پا را در مذاکرات در نظر داشته باشیم؛ بنابراین با توجه به مختصات موجود، بهترین نتیجه ممکن را گرفته‌ایم.

کارفرمایان توان افزایش حقوق را ندارند

«تاب‌آوری بنگاه‌های اقتصادی» مولفه‌ای است که کارفرمایان نیز بر آن تاکید دارند. اصغر آهنی‌ها، از نمایندگان کارفرمایی در مذاکرات مزدی در این رابطه به «آرمان ملی» می‌گوید: ما کارفرمایان مشکلات معیشـــتی کارگران را با جان و دل می‌پذیریم و قبـــول داریم. تورم سرسام‌آور که خارج از اراده کارگران و کارفرمایان بر اقتصاد تحمیل شده، اوضاع را برای کارگران بسیار دشوار کرده است؛ اما با توجه به وضعیت بحرانی بسیاری از کارگاه‌ها به‌خصوص کارگاه‌های کوچک، عددی بالاتر از این رقم قابل تصویب نبود و می‌توانســـت به تعدیل یا تعطیلی بنگاه‌های بســـیاری بینجامد. در این مرحله، حالا نوبت دولت است که به میدان بیاید؛ هم تورم را کنترل کند و هم به تولید و تولیدکننده کمک کند تا سر پا بمانند. کاهش هزینه‌های تولید و تثبیت قیمت اقلام ضروری خانوار و همچنین تأمین مسکن، درمان و آموزش رایگان برای طبقات فرودست، از وظایف حاکمیتی دولت است. باز هم تأکید می‌کنم کارفرمایان با توجه به شرایط موجود، توافق خوبی با کارگران داشتند و امیدواریم دولت با عمل به وظایف کلیدی خود، بخشی دیگر از مشکلات معیشتی کارگران را برطرف کند.

با این حساب، نتیجه جلسه مزدی بیست و سوم اسفند را می‌توان «مثبت» ارزیابی کرد. اگر واقع‌بینانه به قضیه نگاه کنیم، در شرایط اقتصادی فعلی، این نتیجه بهترین نتیجه ممکن اســـت. کارگران با این دســـتمزد می‌توانند تا حدودی به کار و تولید امیدوار شوند و بدون تردید، این امر به نفعِ «همگان» است؛ یک نتیجه برد-برد برای تمام گروه‌ها و بدون‌شک برای منافع ملی.

اوضاع بهتر از قبل است

گرچه، همه مطالبات مزدی کارگران برآورده نشـــده اما نسبت به سال قبل، اوضاع بهتر اســـت. میزان افزایش دستمزد هر کارگر حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان است و دریافتی همه کارگران تقریبا، بیش از چهار میلیون تومان خواهد بـــود. این اعداد نتیجه ساعت‌ها مذاکره و گفت‌وگوی سه‌جانبه همراه با واقع‌بینی و دوری از موضع‌گیری‌های نامنعطف طرفین است. خدایی با تاکید بر اینکه امسال سه‌جانبه‌گرایی به میزان زیادی رعایت شده است، از دولت می‌خواهد آنچه با افزایش مزد جبران نشده را با اراده و اهتمام برای انجام وظایف حاکمیتی جبران کند: «تورم کنترل شود، تأمین درمان و آموزش رایگان برای کارگران در دستور کار قرار بگیرد و سیاست‌های حمایتی دولت گسترده‌تر شـــود.» بی‌تردید، مطالبات کارگران و کارفرمایان، امسال شکاف ژرفی داشت و ارقام مطلوب طرفین، بسیار دور از هم بود اما توافق نهایی برای افزایش ۳۹ درصدی مزد، برای هر دو طرف، عددِ «تقریبا خوبی» محسوب می‌شود. «معیشت شایسته»، حق مسلم همه کارگران و از متغیرهای تاثیرگذار در ارتقای راندمان و کیفیت آنان است که منافع آن، نصیب کارفرمایان و درنهایت، اقتصاد ملی می‌شود. باید امیدوار بود همزمان با این افزایش مزد، کاهش تورم و کنترل گرانی‌ها هم به ارتقای قدرت خرید کارگران کمک کند و از تنگناهای معیشتی کنونی آنان بکاهد.

فرمانده عملیات مدیریت کرونا در تهران اعلام کرد

احتمال افزایش بار کرونا در تهران بعد از تعطیلات عید

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه مدافعان سلامت، افسران جنگ بزرگترین چالش قرن هستند، در عین حال نسبت به احتمال افزایش بار بیماری کرونا در تهران پس از تعطیلات نوروز هشدار داد. دکتر علیرضا زالی در نشستی که با حضور روسا، مدیران و مدیران پرستاری مراکز پزشکی، آموزشی و درمانی بیمارستان‌های تابعه برگزار شد، با اشاره به اینکه قریب به یک سال از پاندمی کرونا می‌گذرد، از خدمات ارزشمند و ایثارگری‌های مدافعان سلامت در نبرد با کرونا قدردانی کرد. وی با اشاره به اینکه کماکان بیم و هراس از شکل‌گیری پیک چهارم کووید ۱۹ وجود دارد تاکید کرد: جهش‌های ویروس کرونا خصوصا در استان‌های جنوبی نگرانی‌ها را دوچندان کرده است. فرمانده عملیات مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران با اشاره به وضعیت آرام و کنترل کرونا در تهران افزود: با توجه به شرایط متفاوت تهران هیچ تضمینی برای پایداری شرایط کرونایی در این کلانشهر پایتخت وجود ندارد و هر لحظه ممکن است وضعیت شیوع اپیدمی تغییر کند.

تلاش‌های روسای بیمارستان‌ها

زالی کارنامه درخشان کادر بهداشت و درمان و تلاش‌های روسای بیمارستان‌ها را مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: باید آمادگی لازم برای مقابله با بحران‌های احتمالی خصوصا با توجه به تعطیلات پیش‌روی نوروزی وجود داشته باشد. رئیس دانشگاه با بیان اینکه احتمال اینکه که بار بیماری با تاخیر دوهفته‌ای و بعد از پایان تعطیلات نوروزی به تهران برسد وجود دارد، گفت: به نظر می‌رسد استان تهران و خصوصا مراکز بهداشتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی به عنوان بالاترین خدمت‌دهنده به بیماران کرونایی در سطح کشور، پس از پایان تعطیلات نوروزی روزهای سختی را تجربه کنند.

تراکم بالای جمعیت در واپسین روزهای سال

زالی با اشاره به ترددها و تراکم بالای جمعیت در واپسین روزهای سال ادامه داد: پیش‌بینی می‌شود در ۱۰ روز اول تعطیلات لود بیماری افزایش یابد؛ چرا که به دلیل ماهیت ویروس کرونا و دوره نهفتگی این بیماری به نظر می‌رسد بیمارستان‌های تهران در هفته های اول سال جدید میزبان شمار بالاتری از مبتلایان باشند. وی خواستار آمادگی کامل تیم بهداشت و درمان در مراکز درمانی تابعه دانشگاه در تعطیلات نوروز شد و افزود: باید برنامه‌ریزی‌ها به‌گونه‌ای انجام شود تا ارائه خدمات دچار نقصان و کاستی نشود. زالی با بیان اینکه دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی از زمان شیوع کرونا تا به امروز شهدای فراوانی در حوزه سلامت را تقدیم کرده یاد و خاطره شهید دکتر حبیبا... پیروی، دکتر محمد زارع‌جوشقانی و دکتر محمد فقیهی و تمامی شهدای سلامت دانشگاه را گرامی داشت. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه سال آینده، سال سختی برای مراکز درمانی دانشگاه خواهد بود، گفت: در سال پیش‌رو و تعطیلات نوروزی که قطعا با بحران‌های کرونا همراه خواهد بود، فعالیت‌های بیمارستان‌ها و مراکز درمانی و بهداشتی همانند سنوات گذشته بیشتر خواهد بود چراکه بخش زیادی از ارائه خدمات به بیمارستان‌های دولتی و دانشگاهی تحمیل می‌شود.

وضعیت خدمت‌رسانی مراکز درمانی

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، زالی وضعیت خدمت‌رسانی مراکز درمانی را مورد توجه قرار داد و تاکید کرد: در شرایط فعلی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی علاوه بر ارائه خدمت به بیماران کرونایی، درمان و پذیرش سایر بیماران غیرکرونایی را در دستور کار دارند، این موضوع شرایط پیچیده و دوگانه‌ای را برای بیمارستان ها رقم می زند بنابراین باید تلاش کنیم تا این بحران آسیب جدی به مراکز درمانی وارد نکند. رئیس دانشگاه در پایان ضمن قدردانی از تلاش‌های مدیران و روسای سختکوش دانشگاه خصوصا در بحران کووید، سالی همراه با موفقیت و بهورزی برای مجموعه دانشگاه آرزو کرد.

گـــزارش

از تغذیه ناسالم تا سرطان راهی نیست

یک کارشناس ورزشی اعتقاد دارد برای داشتن بدن سالم باید حواسمان به چیزهایی که می‌خوریم باشد. باید یک سری مواد غذایی ضروری را حتماً مصرف کنیم و در مقابل مصرف مواد غذایی کم‌ارزش را به حداقل برسانیم. باید تغذیه‌مان را اصلاح کنیم و رژیم غذایی فعلی‌مان را به یک رژیم غذایی سالم و متعادل تغییر بدهیم. مجتبی کرمی با اشاره به اصول تغذیه صحیح و رژیم‌های غذایی خاص عنوان کرد: رژیم غذایی سالم، رژیمی است که حاوی مواد مغذی لازم برای درست کار کردن بدن است. برای داشتن تغذیه‌ی مناسب، باید بیشتر کالری روزانه‌ی خود را از مواد زیر دریافت کنید. وی در پاسخ به اینکه رژیم غذایی سالم چیست، ادامه داد: میوه‌های تازه، سبزیجات تازه، غلات کامل، حبوبات، آجیل و پروتئین بدون چربی بخشی از مواد غذایی برای تامین سلامت هستند. این کارشناس تصریح کرد: اندام‌ها و بافت‌های بدن برای درست کار کردن نیاز به تغذیه مناسب دارند. در غیر این صورت بدن بیشتر مستعد بیماری، عفونت، خستگی و عملکرد ضعیف می‌شود. کودکانی که سوءتغذیه و رژیم غذایی ناسالم دارند دچار مشکلات رشدی و عملکرد تحصیلی ضعیفی می‌شوند. همچنین از دیگر اثرات رژیم غذایی ناسالم می‌توان به دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی و سرطان اشاره کرد.

ضرورت تغذیه صحیح برای حفظ سلامتی

کرمی اظهار کرد: هسته‌ی رژیم غذایی مناسب را موادی تشکیل می‌دهند که قند و چربی کمی دارند، ولی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی دیگر هستند. گروه‌های غذایی مثل میوه‌ها و سبزیجات از بخش‌های ضروری یک رژیم غذایی سالم و لازمه تغذیه صحیح در راستای حفظ سلامتی است. این کارشناس تربیت بدنی با تاکید بر اهمیت میوه‌ها بیان کرد: میوه‌ها علاوه بر این‌که فایده زیادی برای بدن دارند، جزو تنقلات خوشمزه هم هستند. سعی کنید همیشه میوه‌های فصل را در برنامه غذایی خود بگنجانید چرا که علاوه بر تازگی فایده بیشتری نیز دارند.

اهمیت سبزیجات و غلات سبوس‌دار

وی اضافه کرد: سبزیجات منبع اصلی ویتامین و مواد معدنی هستند. به‌طور کلی می‌توان گفت سبزیجاتی که برگ تیره دارند (مثل اسفناج، کلم پیچ، لوبیا سبز، کلم بروکلی، کولارد سبز و برگ چغندر) مغذی‌تر هستند و در هر وعده‌ی غذایی می‌توانید از آنها استفاده کنید. مجتبی کرمی با بیان اینکه غلات ارزش غذایی بالایی دارند، توضیح داد: امروزه آرد سفید بیشتر از فراورده‌های دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد، متأسفانه آرد سفیدِ تصفیه شده ارزش غذایی زیادی ندارد، چون طی فرایند تصفیه‌سازی پوست دانه‌ها جدا می‌شود؛ در حالی که این قسمت بیشترین ارزش غذایی را دارد، بنابراین بهتر است به جای آرد سفید از غلات سبوس‌دار استفاده شود.

منابع اصلی دریافت پروتئین

این مربی ورزشی با اشاره به اینکه گوشت و لوبیا منبع اصلی پروتئین هستند، گفت: پروتئین ماده‌ای ضروری برای رشد مغز و عضلات است. از گزینه‌های خوب برای دریافت پروتئین هم می‌توان به گوشت‌های کم‌چربی مثل مرغ و ماهی اشاره کرد. برای کم کردن میزان چربی و کلسترول گوشت، می‌توانید پوست و چربی‌های آن را جدا کنید. وی تاکید کرد: سلامت و تغذیه‌ی حیوانات بر روی سلامت گوشت‌شان تأثیر می‌گذارد، بنابراین سعی کنید گوشت حیوانات علف‌خواری را مصرف کنید که از سلامت تغذیه‌شان اطمینان دارید. کرمی یادآور شد: از دیگر منابع پروتئین می‌توان به فیبر، عدس، لوبیا، نخود فرنگی، بادام، دانه‌های آفتابگردان و گردو اشاره کرد. محصولات مبتنی بر سویا نیز منابع خوبی برای دریافت پروتئین و همچنین جایگزین‌های سالمی برای گوشت هستند. به گفته این کارشناس تربیت بدنی محصولات لبنی حاوی کلسیم، ویتامین D و دیگر مواد مغذی و حیاتی هستند. وی می‌افزاید: البته این محصولات چربی زیادی هم دارند. بنابراین بهتر است از تکه‌های کوچک پنیر پرچرب، ماست و شیرهای کم‌چرب یا بدون‌چربی استفاده کرد. محصولات حاوی شیر گیاهی، مثل موادی که از سویا، تخم کتان و بادام تهیه شده‌اند نیز جایگزینی عالی برای محصولات لبنی گاوی هستند. این مربی بدنسازی با اشاره به نکات مهم در مورد مصرف روغن گفت: روغن باید به میزان کمی مصرف شود و بهتر است چربی و قند کمی داشته باشد. می‌توان به جای روغن‌های گیاهی چرب، از جایگزین‌هایی مثل روغن زیتون استفاده کرد. بهتر است غذاهای سرخ‌کردنی کمتر مصرف شود چون فاقد ارزش غذایی و جزو غذاهای «کالری خالی» هستند. به عقیده کرمی مواردی که در بالا گفته شد، باید در رژیم غذایی گنجانده شوند. ولی برای داشتن رژیم غذایی سالم و وزن متعادل و مناسب، باید علاوه بر مصرف این مواد، مصرف مواد خاص دیگری را به حداقل برسانید. این مواد شامل الکل، غلات تصفیه‌شده، چربی‌های جامد، چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، نمک و قند می‌شوند.

بشقاب‌تان را با سبزیجات پر کنید

وی تصریح کرد: قبل از شروع غذا، نیم بیشتر بشقاب‌تان را با سبزیجات پر کنید. در این‌صورت، راحت‌تر می‌توانید باقیِ ظرفیت بشقاب را با موادی مانند غلات کامل، چربی‌ها و پروتئین‌ها تکمیل کنید. این کارشناس ورزشی با تاکید بر اینکه میزان مصرف غذا را کنترل کنید، می‌گوید: در رژیم سبزیجات هم باید حواس‌تان به میزان غذای مصرفی باشد. زیاده‌روی در خوردن سبزیجات هم مانند زیاده‌روی در خوردن مواد دیگر درست نیست.

چربی‌های سالم را فراموش نکنید

مجتبی کرمی توضیح می‌دهد: مواد غذایی مانند آووکادو، زیتون و سایر دانه‌ها سرشار از چربی‌های تک اشباع نشده و چند اشباع نشده هستند که این مواد می‌توانند به سلامت بدن کمک شایانی کنند.

نـــکتـه و نـــظر

آثار تجمعات چهارشنبه‌سوری در گسترش کرونا

رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته با اشاره به تبعات تجمعات چهارشنبه سوری در افزایش موارد ابتلا به کرونا، به هزینه‌های بالای درمان سوختگی نیز اشاره کرد و گفت: با توجه به افزایش شدید قیمت‌ها و تاثیر تحریم‌ها بر تامین اقلام مراقبتی بیماران دچار سوختگی، به طور متوسط برای هر یک درصد سوختگی حدودا ۱۰ میلیون تومان برای درمان قابل قبول و مراحل حاد بیماری باید در بیمارستان‌های سوختگی هزینه کنیم. دکتر محمدجواد فاطمی با اشاره به همزمانی مجدد کرونا و چهارشنبه سوری، افزود: امسال با سالیان پیش دو تفاوت اساسی دارد؛ در وهله اول با توجه به شیوع ویروس کووید ۱۹ هرگونه تجمع، ازدحام و دورهمی افراد را در ریسک ابتلا به کرونا هم قرار می‌دهد بنابراین اولین خواهش ما از مردم این است که به دنبال برگزاری هیچگونه مراسمی برای چهارشنبه سوری نباشند و مراقب باشند زیرا هر تجمعی خطر ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد. وی گفت: از طرف دیگر در شرایط فعلی، اکثر مردم در خانه، ماشین، کیفشان و... اسپری الکل برای ضدعفونی کردن دست‌ها و سطوح دارند؛ این مواد خطر آتش سوزی را افزایش می‌دهند زیرا مواد سریع‌الاشتعالی هستند که در تماس با هرگونه ترقه، فشفشه و... می‌توانند باعث آتش‌سوزی و انفجار شود. وی افزود: با توجه به نکات ذکر شده امسال بیش از هر زمان دیگر از مردم می‌خواهیم در خانه بمانند و سعی کنند با ایجاد سرگرمی‌های متنوع، کودکان و نوجوانان خود را از رفتن به سمت مواد محترقه دور کنند. رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته با اشاره به اینکه دست‌ها در جریان کار با مواد محترقه بیشترین آسیب را می‌بینند، اظهار کرد: پس از دست‌ها در رتبه بعدی آسیب دیدگی صورت و چشم‌ها قرار دارند.

هزینه بالای درمان سوختگی

وی درباره هزینه درمان سوختگی و نوع بیمه درمانی آن، تاکید کرد: اگر سوختگی شامل حوادث باشد تحت پوشش بیمه قرار خواهد گرفت اما اگر سوختگی ناشی از نزاع و درگیری باشد از پوشش بیمه خارج می‌شود. با توجه به افزایش شدید قیمت‌ها و تاثیر تحریم‌ها بر تامین اقلام مراقبتی بیماران دچار سوختگی به طور متوسط برای هر یک درصد سوختگی حدودا ۱۰ میلیون تومان برای درمان قابل قبول و مراحل حاد بیماری باید در بیمارستان‌های سوختگی هزینه کنیم. پیش از این هر یک درصد سوختگی حدودا ۵ میلیون تومان هزینه داشت. فراموش نکنید با درنظر گرفتن هزینه از کار افتادگی بیمار و خانواده‌اش، درمان‌های تکمیلی، لباس سوختگی و سایر هزینه‌های اعمال ترمیمی قطعا بیش از مقدار ذکر شده باید هزینه شود. فاطمی درباره سوختگی‌های منجر به قطع عضو، بیان کرد: به طور معمول سوختگی‌های الکتریکی منجر به قطع عضو می‌شوند، البته در سوختگی‌های حرارتی هم ممکن است این اتفاق بیفتد اما چندان شایع نیست مگر اینکه سوختگی خیلی شدید باشد. در سوختگی‌های الکتریکی تقریبا استخوان، اعصاب و تاندون‌ها هم می‌سوزد و بیشتر در این بیماران قطع عضو شایع است و فکر می‌کنیم سالانه حدود ۲۰۰۰ نفر در سراسر کشور دچار سوختگی‌های الکتریکی و حرارتی منجر به قطع عضو شده و معلول می‌شوند. وی با اشاره به اینکه در حال حاضر حدود ۱۳۵۰ تخت درمان سوختگی در کشور وجود دارد، اظهار کرد: حدودا ۳۵ تا ۳۷ مرکز نیز بیماران دچار سوختگی را پذیرش می‌کنند، اما مراکز حرفه‌ای که بتوانند کاملا مریض را مدیریت کنند تعدادشان کمتر از این تعداد است و حدود ۲۵ مرکز هستند و همین تعداد هم در مورد تجهیزات، فضای فیزیکی، نیرو و بودجه بسیار مشکل دارند.

دو گروه تاثیرگذار مردم و دولت

رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته ادامه داد: ما دو گروه تاثیرگذار مردم و دولت را در مناسبت چهارشنبه سوری داریم. دولت باید به فکر باشد و روش‌هایی را به کار گیرد تا حوادث چهارشنبه سوری را کاهش دهد و از سوی دیگر با تجهیز بیمارستان‌ها و آماده‌باش کمک کند که اگر برای کسی حادثه‌ای رخ داد در کمترین زمان ممکن و با بهترین شرایط درمانش را انجام دهند تا آسیب کمتری به بیمار وارد شود. آیا دولت دقیقا این کارها را انجام می‌دهد؟ پاسخ بنده خیر است؛ دولت روش‌هایی را برای اینکه حوادث ناشی از چهارشنبه سوری را کاهش دهد در نظر نمی‌گیرد و ما هر سال فقط نزدیک چهارشنبه سوری کمی اقدامات قهری و غیرقهری را شاهد هستیم و در تمام طول سال از این مشکل ملی غافل هستیم بنابراین؛ دولت وظیفه خود را به خوبی انجام نمی‌دهد. وی افزود: از طرف مقابل مردم هم از نظر انجام کار فرهنگی و تعامل با فرزندان‌شان و برنامه‌ریزی از قبل برای چهارشنبه سوری کاری نمی‌کنند؛ جوان و نوجوان امروز را نمی‌توان تنها با کلماتی مثل حق نداری در این روز از خانه خارج شوی و... در منزل و به دور از خطرات چهارشنبه سوری نگه داشت. بنابراین پدر و مادر باید در طول سال فرزند خود را آگاه کرده و او را به سمت تفریحات بهتر برای این روز سوق دهند. در این بین عده‌ای هم حرف کسی را گوش نمی‌دهند و به مردم دیگر هم آسیب می‌زنند که باید کاری کنیم تا افراد بیشتری با آنها همکاری نکرده و تحت تاثیرشان قرار نگیرند و نیروی انتظامی با آنها برخورد کنند. بهتر است مردم در چهارشنبه سوری فعالیت خود را به گونه‌ای انجام دهند که کمتر در معرض آسیب افراد هنجار شکن باشند. بنابراین در روز چهارشنبه سوری زودتر به خانه بروند، در کنار خانواده باشند، خیابان‌ها را خلوت‌تر کنند و... .

سرد کردن محل سوختگی

وی در خاتمه درباره اقدامتی که مردم باید در مواجه با فرد دچار سوختگی تا پیش از رسیدن اورژانس انجام دهند، بیان کرد: سرد کردن محل سوختگی اقدام بسیار مهمی است. هنگام سوختگی ممکن است چیزی در چشم مصدوم برود که معمولا شست و شوی با آب پیش از رسیدن به پزشک کمک کننده است. در مورد سوختگی پوست هم سردکردن با آب می‌تواند شدت سوختگی را کاهش دهد. ابتدا فرد را از محل وقوع حادثه به محل امن منتقل کنید و محل سوختگی را سرد کرده و با پارچه تمیز یا گاز استریل بپوشانید و به مریض آرامش دهید تا اورژانس برسد. در مورد افرادی که دچار انفجار می‌شوند شرایط متفاوت است. انفجار به انگشتان و سایر نقاط بدن آسیب می‌زند و می‌تواند سبب قطع عضو شود، در این افراد باید قسمت صدمه دیده را تمیز کرده و بپوشانیم و بیمار را به مراکز درمانی ببریم، فراموش نکنید باید عضو قطع شده را ابتدا در یک گاز استریل و سپس در کیسه پلاستیکی قرار دهیم و در ظرف آب و یخ شناور کنیم تا سرد باشد. حتما دقت کنید عضو قطع شده در تماس مستقیم با یخ نباشد.