

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدآبادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۰،۰۷ واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

محرومیت و مشکلات فزاینده کارگران ساختمانی همچنان ادامه دارد

نه بیمه و نه دستمزد کافی!

این رکود نه تنها درآمد کارگران ساختمانی را تحت تأثیر قرار داده بلکه باعث تغییرات قابل توجهی در بازار املاک نیز شده است. شوکت بیان کرد که سرمایه‌داران ترجیح می‌دهند پول خود را به بخش‌هایی با ریسک کمتر منتقل کنند. این وضعیت باعث وخامت بیشتر شرایط کاری و معیشتی برای کارگران شده است.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات این قشر، نحوه عملکرد سازمان تأمین اجتماعی است. طبق گفته شوکت، سازمان تأمین اجتماعی درآمدهای قابل توجهی از محل پیمان‌های ساختمانی و ماده ۳۸ قانون تأمین اجتماعی دارد؛ اما این درآمدها صرف ارائه خدمات لازم به کارگران ساختمانی نمی‌شود. وی اشاره کرد که بخش عمده‌ای از این درآمد باید صرف بیمه و حمایت از کارگران شود، اما متأسفانه تأمین اجتماعی نه تنها خدمات کافی ارائه نمی‌دهد، بلکه گاهی بیمه‌ی کارگران را نیز بدون دلیل قانع‌کننده قطع می‌کند.

شوکت با انتقاد از سخت‌گیری‌های غیرمنصفانه بیان کرد که در برخی موارد حتی کارگرانی که به صورت فعال مشغول کار هستند، موفق به دریافت بیمه نمی‌شوند. او با مثال آوردن از یک کارگر اصفهانی توضیح داد که بیمه این فرد به این بهانه رد شد که برای برادرش که پیمانکار است کار می‌کند. چنین تصمیماتی نه تنها عادلانه نیست بلکه مشکلات مضاعفی برای

اتحادملت - گروه جامعه؛ گروهی که نه از بیمه اجتماعی برخوردارند و نه دستمزدی که بتواند شرایط زندگی آنها را بهبود بخشد. بسیاری از این کارگران به دلیل رکود در بخش ساختمانی و بیکاری، حتی توان پرداخت حق بیمه خود را ندارند و با چالش‌های بزرگی روبه‌رو هستند. وضعیت کارگران ساختمانی به دلیل بی‌ثباتی شغلی و آمار بالای حوادث ناشی از کار، بسیار سخت‌تر شده است. حتی کوچکترین تغییرات در شرایط اقتصادی کشور، فشار بیشتری بر این گروه وارد می‌کند. علاوه بر این، عدم دسترسی به بیمه‌بیکاری باعث می‌شود کارگران ساختمانی در دوران بیکاری هیچ منبع درآمدی نداشته باشند.

اکبر شوکت، رئیس کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ساختمانی، با اشاره به تأثیرات جنگ ۱۲ روزه بر بخش ساخت‌وساز گفت که افت شدید سرمایه‌گذاری در حوزه املاک و مستغلات پیامد مستقیمی از نااطمینانی ناشی از شرایط جنگ بوده است. چنین شرایطی موجب کاهش علاقه سرمایه‌گذاران به فعالیت در صنعت ساختمان شده، که در نهایت رکود این بخش را تشدید کرده است. وی بر اساس تجربه جنگ تحمیلی هشت‌ساله خاطرنشان کرد که این نوع بحران‌ها همواره رکود عمیقی در صنعت ساختمان ایجاد می‌کنند.

رئیس پلیس بین‌الملل فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران خبر داد **استرداد جاعل و کلاهبردار ۱۱ هزار میلیاردی به‌کشور**

رئیس پلیس بین‌الملل فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران از استرداد فردی به اتهام جعل و کلاهبرداری به مبلغ ۱۱ هزار میلیارد ریال به کشور خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سردار مجید کریمی رئیس پلیس بین‌الملل فراجا اظهار داشت: براساس اعلام مرجع قضائی، فردی به اتهام جعل و کلاهبرداری، تحت پیگرد قانونی قرار گرفت.

رئیس پلیس بین الملل در تکمیل این خبر گفت: متهم که خود سر دفتر بوده با همدستی و مشارکت با سایر متهمان پرونده، نسبت به خرید و فروش زمین در یکی از مناطق تهران اقدام و اسناد ملکی را به ارزش ۱۱ هزار میلیارد ریال جعل و پس از انتقال آن به غیر، به صورت غیر قانونی از کشور خارج می‌شود. این مقام انتظامی خاطر نشان کرد: پلیس بین الملل فراجا با استفاده از ظرفیت‌های سازمان اینترپل و

هماهنگی‌های لازم با مراجع مربوطه داخلی و خارجی، علیه متهم اعلان قرمز صادر و شناسایی این شخص به صورت ویژه در کشورهای منطقه در دستور کار قرار گرفت. سردار کریمی با اشاره به تلاش‌های بی وقفه صورت گرفته در پلیس بین الملل فراجا تصریح کرد: به موازات اقدامات بین المللی در جهت ردیابی متهم در کشورهای احتمالی محل تردد و انعکاس اعلان قرمز صادره به مبادی ذیربط، در نهایت با بهره‌گیری از توان

دیپلماسی انتظامی، متهم در یکی از کشورهای همسایه دستگیر شد.

رئیس پلیس بین الملل فراجا در پایان ضمن هشدار به شهروندان خصوص خرید و استعلام اصالت سند مالکیت، بیان داشت: با هماهنگی صورت گرفته میان پلیس بین الملل فراجا و پلیس کشور مورد نظر، متهم به جمهوری اسلامی ایران مسترد و در معیت عوامل انتظامی تحویل مرجع قضائی مربوطه شد.

۱۲۵ میلیارد تومان پروژه عمرانی، خدماتی و ورزشی شهرداری رباط کریم افتتاح شد

اله یاری شهر دار رباط کریم مطالبه چندین ساله شهروندان را با افتتاح پروژه‌های متنوع پاسخ داد



دکتر حمیدرضا اله‌یاری شهردار رباط کریم:

اگر همراهی و همدلی تمام مسئولان شهری نبود، ما امروز شاهد این‌ افتتاحیه‌ها و اقدامات خوب نبودیم و از همراهی اصحاب محترم رسانه که همواره در کنار مدیریت شهری بوده‌اند، تقدیر و تشکر می‌کنم. امروز به لطف خداوند متعال و همت مدیریت شهری رباط‌کریم، ۱۲۵ میلیارد تومان پروژه شهری به بهره‌برداری رسید که در پروژه بازار میوه و تره‌بار ۵۰ میلیارد تومان نیز از سوی بخش خصوصی سرمایه‌گذاری صورت گرفته است. در پروژه ساختمان جامعه زنان، فضای نامناسب پیشین، امروز و در کمتر از ۶ ماه به ساختمانی با ۳۳۰ متر زیر بنا و ۱۱ اتاق بدل شده و در پروژه مجموعه ورزشی محله کیکاور در زمینی به مساحت ۳ هزار مترمربع با داشتن زمین چمن مصنوعی، زمین والیبال و زمین بدمینتون در کمتر از ۵ ماه اجرایی شد. پروژه بعدی اتصال خیابان پرنکد جاده شهرک خانه است و از این حیث حائز اهمیت است که محله پرنکد با جمعیت بالا را از بن‌بست خارج می‌کند و بار

زندگی بهتر

رژیم غذایی بدون قند؛ مصرف کدام میوه‌ها بهتر است؟

میوه‌های کم‌قند نظیر آووکادو، توت‌فرنگی، لیموترش و ... با محتوای قند پایین و مواد مغذی بالا، گزینه‌های مناسبی برای رژیم‌های بدون قند هستند. این میوه‌ها با کمک به کنترل قند خون و مدیریت وزن، به سلامت متابولیک کمک می‌کنند. به گزارش خبرآنلاین، افراد بسیاری به دلایل سلامتی، از جمله مدیریت دیابت یا کاهش وزن، به دنبال حذف قند از رژیم غذایی خود هستند. اگرچه میوه‌ها منبع طبیعی قندها مانند فروکتوز هستند، برخی گونه‌ها به دلیل محتوای قند پایین، گزینه‌های مناسبی برای این هدف محسوب می‌شوند.

فواید میوه‌های کم‌قند

مصرف میوه‌های کم‌قند می‌تواند به حفظ سطح قند خون کمک کند، به‌ویژه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که باید از پیک‌های گلوکز جلوگیری کنند. فیبر موجود در این میوه‌ها، جذب فروکتوز را کاهش داده و احساس سیری را افزایش می‌دهد، که در مدیریت وزن مؤثر است. مطالعات نشان می‌دهند که رژیم‌های حاوی میوه‌های کم‌قند می‌توانند مقاومت به انسولین را تا ۱۰ درصد بهبود بخشند. همچنین، این میوه‌ها جایگزین سالمی برای میان‌وعده‌های پرقند مانند شکلات یا کیک هستند. برای بهره‌مندی از این فواید، مصرف روزانه ۱۰۰-۱۵۰ گرم از این میوه‌ها توصیه می‌شود، به‌ویژه به‌عنوان بخشی از وعده صبحانه یا میان‌وعده. اجتناب از افزودن شکر یا عسل به این میوه‌ها ضروری است. همچنین افراد با شرایط خاص، مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، باید از مصرف زیاد فیبر پرهیز کنند. تنوع در انتخاب میوه‌ها نیز برای تأمین طیف گسترده‌ای از مواد مغذی مهم است.

۴ میوه مناسب برای رژیم غذایی بدون قند

میوه‌هایی که در ادامه معرفی می‌شوند، به دلیل قند بسیار پایین، برای افراد دیابتی یا دنبال‌کنندگان رژیم کتو مناسب‌اند. مصرف روزانه ۱۰۰-۱۵۰ گرم از آنها توصیه می‌شود. هم‌چنین ترکیب این میوه‌ها با پروتئین (مثل آجیل) یا چربی سالم (مثل روغن زیتون برای آووکادو) بهتر است. سعی کنید از افزودن شکر یا سیروپ‌های شیرین به میوه‌ها اجتناب کنید تا فوایدشان حفظ شود.

میوه‌هایی نظیر آووکادو، لیموترش، لایم و زردآلو (به مقدار محدود) گزینه‌های ایده‌آلی برای رژیم‌های بدون قند هستند. این میوه‌ها با تأمین مواد مغذی و فیبر، به سلامت جسمانی کمک می‌کنند:

۱. آووکادو: آووکادو با کمتر از یک گرم قند در هر ۱۰۰ گرم، به دلیل محتوای بالای چربی‌های تک غیراشباع (حدود ۱۵ گرم)، گزینه‌ای بی‌نظیر برای رژیم‌های بدون قند است. این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین E است که به سلامت قلب و پوست کمک می‌کند.

فیبر بالای آن (۷ گرم در ۱۰۰ گرم) نیز جذب هرگونه قند ناچیز را کند کرده و احساس سیری را افزایش می‌دهد. مناسب برای سالاد یا اسموتی است، اما به دلیل کالری بالا، مصرف متعادل آن توصیه می‌شود.

۲. لیموترش: لیموترش با حدود ۰.۵ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم، به دلیل اسیدیته بالا و طعم تند، عمدتاً به‌عنوان طعم‌دهنده استفاده می‌شود. حاوی ویتامین C (حدود ۵۳ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم) است که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. قند پایین آن به دلیل غالب بودن اسید سیتریک است، اما مصرف مستقیم به دلیل ترشی زیاد مناسب نیست و بهتر است با آب رقیق شود.

۳. لایم (لیمو سبز): لایم نیز مانند لیموترش، با کمتر از یک گرم قند در ۱۰۰ گرم، گزینه‌ای کم‌قند است. غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C است که از التهاب محافظت می‌کند. طعم آن مشابه لیموترش است و در آشپزی یا نوشیدنی‌ها کاربرد دارد. فیبر موجود (حدود ۲.۸ گرم) در آن به سلامت گوارش کمک می‌کند، اما مصرف بیش از حد ممکن است معده را تحریک کند.

۴. زردآلو: زردآلو تازه، اگر به مقدار کم مصرف شود (کمتر از ۵۰ گرم)، قند آن به زیر یک گرم در هر وعده می‌رسد، هرچند معمولاً ۱۰ گرم در ۱۰۰ گرم دارد. این میوه سرشار از بتاکاروتن و ویتامین A است که برای سلامت چشم مفید است. این با این حال، باید با احتیاط مصرف شود تا میزان قند در دریافتی از آن محدود بماند.