

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 ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

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

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

دستمزد کارگران بی‌ارزش شده‌است

پرکشیدن پروتئین و لبنیات از سفره کارگران



فرهنگی، اعتیاد، طلاق و جرائم دانست و اظهار داشت که این مسائل تأثیر مخربی بر شخصیت فرد بیکار می‌گذارد و او را به سمت مشاغل کاذب سوق می‌دهد.

این فعال کارگری درباره گرانی در حوزه درمان نیز گفت: افزایش قیمت‌ها فقط به کالاهای اساسی محدود نمی‌شود؛ در بخش سلامت و درمان نیز شرایط پیچیده‌تر شده‌ است. بسیاری از پزشکان از نرخ‌های تعیین‌شده دولتی پیروی نمی‌کنند و کارگران برای انجام عمل جراحی جزئی در بیمارستان‌های خصوصی با مشکلات زیادی مواجه هستند. حتی در بیمارستان‌های تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی باید ماه‌ها منتظر نوبت باشند.

زعیمی در انتقاد از عملکرد دولت و وزارت کار اعلام کرد: مسئول اصلی این وضعیت دولت است، زیرا سیاست‌گذاری‌های کلان اقتصادی بر عهده آن‌هاست. وی این نابسامانی‌ها را نمونه‌ای کوچک از بی‌توجهی دولت به جامعه کارگری دانست و افزود: کارگرانی که در خط مقدم اقتصاد فعالیت دارند، نه رفاه دارند و نه حقوق مناسب دریافت می‌کنند. دستمزد آن‌ها بسیار ناچیز است و همان مقدار اندک نیز اغلب با

پرویز زعیمی، فعال صنفی کارگران ایران پوپلین رشت، با انتقاد از شرایط اقتصادی موجود، به مشکلات گسترده‌ای که کارگران با آن مواجه‌اند اشاره کرد. او اظهار داشت که تورم در کشور به حدی رسیده که تغییرات قیمت‌ها به صورت لحظه‌ای رخ می‌دهد، در حالی که حقوق ماهانه کارگران حتی کفاف تأمین نیازهای اولیه زندگی یک خانواده را هم نمی‌دهد.

وی با بیان اینکه کارگران قادر به خرید تولیدات خود نیستند، توضیح داد: افزایش روزافزون قیمت دلار و تورم، همراه با بالا رفتن هزینه‌های زندگی، باعث شده‌ است که بیش از ۶۰ تا ۷۰ درصد درآمد کارگران صرف اجاره یا خرید مسکن شود. در نتیجه، سهم اندکی از حقوق آنان برای خوراک، درمان و پوشاک باقی می‌ماند. زعیمی تأکید کرد که حقوق و دستمزد کنونی، حتی برای تهیه مواد غذایی پایه مانند گوشت و لبنیات کافی نیست و بعضاً کارگران مجبورند به خرید نان خالی بسنده کنند. او افزود: وقتی قیمت مرغ در یک شب از ۸۰ هزار تومان به ۱۴۰ هزار تومان می‌رسد، دیگر توان خرید برای کارگر وجود ندارد.

زعیمی به نکته تلخی اشاره کرد مبنی بر اینکه دستمزد کارگران تنها یک بار در سال افزایش می‌یابد، در حالی که قیمت کالاها به صورت ماهانه و گاهی حتی هفتگی تغییر می‌کند. او گفت: قرار بود افزایش تورم با رشد حقوق کارگران همراه باشد، اما چنین وعده‌ای محقق نشده‌ است. کارگرانی که خود تولیدکننده کالا هستند، نه تنها توان خرید همان کالا را ندارند، بلکه از ثبات دستمزدها دچار فشار معیشتی مضاعف شده‌اند.

به گفته زعیمی، جنگ ۱۲ روزه ایران و رژیم اسرائیل نیز تأثیرات منفی بر وضعیت اشتغال گذاشته‌ است. تعدادی از شرکت‌ها پس از این جنگ اقدام به تعدیل نیرو کردند یا با تأخیر در پرداخت حقوق مواجه شدند. او علت این وضعیت را کاهش سرمایه‌گذاری و از دست رفتن بازارهای داخلی و خارجی دانست، که باعث شده برخی کارفرمایان از ریسک کردن در شرایط فعلی خودداری کنند.

زعیمی همچنین بیکاری را یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های اجتماعی و اقتصادی کشور معرفی کرد. او آسیب‌های ناشی از بیکاری را شامل افزایش ناهنجاری‌های اجتماعی، فقر اقتصادی و

چالش تجویز داروهای خارج از فهرست رسمی کشور

دبیر کارگروه بررسی و تدوین فهرست دارویی ایران با

بیان اینکه تجویز داروهای خارج از فهرست از گذشته جرم بوده، توضیح داد: ارزیابی‌های ایمنی، اثربخشی و هزینه‌اثربخشی داروها باعث شفافیت تصمیم‌گیری‌ها در نظام دارویی کشور می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر نازیلا یوسفی، در نشست آشنایی با آیین‌نامه جدید شورای بررسی و تدوین درباره تجویز داروهای خارج از فهرست اظهار کرد: تجویز داروهای خارج از فهرست از گذشته جرم بوده و به تازگی مطرح شدن این موضوع ناشی از بازپرداخت به

کوناکون

شنبه ۵ مهر ۱۴۰۴

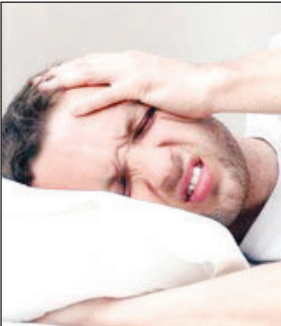
شماره ۲۰۴۸

۴ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷

۲۷ سپتامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

چرا با سردرد از خواب بیدار می‌شویم؟



سردرد صبحگاهی می‌تواند نشانه‌ای از اختلالات خواب، تنش عضلانی یا سبک زندگی ناسالم باشد. با اصلاح عادات خواب، تغذیه و مراجعه به پزشک در موارد مزمن، می‌توان این نوع سردرد را کنترل یا پیشگیری کرد. به گزارش خبرآنلاین، سردردی که بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب سراغتان می‌آید، می‌تواند نشانه‌ای از اختلالات خواب، مشکلات عصبی، یا سبک زندگی ناسالم باشد. این نوع سردردها در افراد با اختلال خواب، اضطراب، یا کم‌آبی بدن شایع‌ترند و گاهی زنگ خطری برای بیماری‌های جدی‌تر محسوب می‌شوند.

علل شایع سردرد صبحگاهی

اختلالات خواب (مانند آپنه خواب یا بی‌خوابی): کاهش اکسیژن‌رسانی به مغز در طول شب باعث سردردهای صبحگاهی می‌شود.

دندان‌قروچه شبانه (Bruxism): فشار عضلانی در فک و صورت می‌تواند منجر به سردرد در ناحیه گیجگاهی شود. کم‌آبی بدن: عدم مصرف آب کافی قبل از خواب یا تعریق شبانه، یکی از محرک‌های سردرد است.

مصرف زیاد یا قطع ناگهانی کافئین: وابستگی به کافئین می‌تواند باعث سردردهای ترک در صبح شود.

اختلالات روانی: افسردگی، اضطراب یا تنش عضلانی: می‌توانند خواب را مختل کرده و سردرد را تشدید کنند.

مصرف دارو یا الکل: برخی داروها یا الکل خواب را مختل کرده و باعث سردرد می‌شوند.

بالش نامناسب یا وضعیت بدنی غلط در خواب: فشار بر گردن و شانه‌ها در طول شب می‌تواند منجر به سردرد شود.

راهکارهای پیشگیری

تنظیم ساعت خواب و بیداری

استفاده از بالش طبی و وضعیت خواب مناسب

نوشیدن آب کافی قبل از خواب

کاهش مصرف کافئین و الکل

درمان اختلالات خواب مانند آپنه با دستگاه CPAP

استفاده از محافظ دندان در صورت دندان‌قروچه

تمرینات آرام‌سازی مانند مدیتیشن یا تنفس عمیق قبل از خواب

کتابخانه

رونمایی از دو اثر پژوهشی تازه انتشارات «سرو» در هفته دفاع مقدس



انتشارات «سرو» همزمان با هفته دفاع مقدس، دو اثر پژوهشی تازه در حوزه ادبیات انقلاب اسلامی و دفاع مقدس را با محوریت ادبیات کودک و نوجوان و نقش زنان در دوران جنگ تحمیلی رونمایی می‌کند.

به گزارش اپلنا به نقل از روابط عمومی و امور بین الملل موزه ملی انقلاب اسلامی و دفاع مقدس،

همزمان با فرارسیدن هفته دفاع مقدس، انتشارات «سرو» موزه از دو عنوان جدید در حوزه ادبیات انقلاب اسلامی و دفاع مقدس رونمایی خواهد کرد.

علیرضا سلیمی، مدیر انتشارات سرو، با اشاره به اهمیت گسترش ادبیات مقاومت در جامعه گفت: این دو اثر پژوهشی با هدف تقویت تولید مکتوبات در عرصه شعر و داستان کودک و نوجوان و همچنین بازنمایی جایگاه زنان در دوران دفاع مقدس منتشر شده است.

نخستین کتاب با عنوان «لاله‌ها در حدیث غنچه‌ها» به قلم طیبه مرتضوی و رامین محرمی نگارش شده و به بررسی شاخص‌ها و استانداردهای شعر و داستان کودک و نوجوان با محوریت انقلاب اسلامی، دفاع مقدس و مقاومت می‌پردازد. اثر دوم با عنوان «یاران همیشه همراه» نوشته شهذخت پورابراهیم‌آبادی و زنده‌یاد امیرھوشنگ طهماسبی‌پور است که نقش‌آفرینی زنان در دوران دفاع مقدس را از منظر اجتماعی و فرهنگی مورد تبیین و بازنمایی قرار می‌دهد. رونمایی از این آثار تازه را می‌توان گامی موثر در جهت تقویت گفت‌وگو، مقاومت در ادبیات معاصر و پاسداشت ارزش‌های والای دفاع مقدس دانست.

اینفوگراف

برای امنیت گوشی‌های هوشمند چه کنیم؟



قیمت‌ها

داستان مصور

هنرمند: احسان گنجی