

با درود به مبارزان . انقلابیون ، طبقه کارگر و زحمتکشان

دو مقاله ای که در پی می آیند اولین بار در اردیبهشت سال 1386 (قریباً) ده سال قبل) در یکی از نشریات کمیته پیگیری ایجاد تشكل های کارگری با نام " اتحاد کارگری (بولتن شماره سه)" منتشر شدند اما با توجه به اینکه یکی از انها مربوط به سندیکای کارگری (نوشته شاهرخ زمانی است) و دیگری مربوط به تعیین دستمزد ها است و اکنون مناسبت با موضوع دستمزد ها(که عامل اعتراضات گسترده هست) دارند ، لازم بود مجدداً" مورد توجه قرار بگیرند ، به این دلیل آن ها را دوباره منتشر می کنم. شاید هرچند کوچک ولی کمکی در جهت گسترش مبارزات سازمانیافته شوند. در ضمن برای مشاهده بولتن شماره 3 و برخی دیگر از نشریات کمیته پیگیری ایجاد تشكلهای کارگری در ایران می توانید به آدرس زیر مراجعه نمایید .

<http://comitehpeygiry.com/boltanvakhabarname.htm>

با سپاس مجده اشرفی

1395/ 11/27

تشکل کارگری پایه (سندیکا) خصوصیات و نقش آن

اول هدف کلی

تشکل کارگری سازمانی است داوطلبانه و مستقل که از کارگران صرف نظر از تفاوت‌های عقیدتی سیاسی، جنسی و نژادی به منظور تامین منافع طبقاتی و اعتلای موقعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی کارگران ایجاد می‌شود.

هدف از تشکیل سازمانهای کارگری حفظ منافع کارگران و مشارکت در کنترل امور اقتصادی اجتماعی است. تشکلهای کارگری وظیفه دارند تا شرایط مناسب کار، مزد کافی، محیط کار و زندگی مناسب را برای اعضای خود تامین کرده و در عقد پیمانهای جمعی به نمایندگی از جانب کارگران اقدام کنند، از حقوق اعضا در مقابل قدرتها دفاع کرده و در آموزش کارگران و آشنا سازی آنها با حقوق و تکالیف‌شان سهیم باشند.

دوم پیدایش و مبارزه

طی دو قرن گذشته در کشورهای سرمایه داری سندیکاهای در جریان مبارزات کارگران علیه شرایط دشوار زندگی و کار به وجود آمده اند. تضاد دائمی و روز افرون میان منافع سرمایه داران و کارگران و مبارزاتی که محصول این تضاد بوده است، کارگران را وادا رسانخه تا بر پایه منافع مشترک خود مشکل شوند. بدین ترتیب سندیکا به مانند شکل ابتدایی سازمان زحمتکشان برای دفاع از منافع مادی و معنویشان به وجود آمده است.

امروزه موجودیت سندیکاهای تقریباً در تمامی کشورها به رسمیت شناخته شده است. هر چند که کارگران توانسته اند موجودیت سندیکاهای را بقبولاند ولی سرمایه داران و دولتهای آنان دائماً می‌کوشند یا سندیکاهای را از اهدافشان منحرف کرده یا آنها را به فساد بکشانند، و حتی از بین ببرند. بنابراین زحمتکشان باید به

طور دائمی برای ایجاد ، حفظ سندیکاهای و حقوق بدست آمده مبارزه کنند . طی مبارزات کارگران برای دفاع از حقوق سندیکایی و گسترش آن کارگران و سازمانهای سندیکایی آنان موفق به قبولاندن موافقت نامه هایی به سازمان بین المللی کار شده اند که برخی از آنان عبارتند از : ۱- موافقت نامه شماره ۸۷ درباره آزادی سندیکایی و حمایت از حقوق سندیکایی ۲- موافقت نامه شماره ۹۸ درباره اجرای اصول مربوط به حق داشتن سازمان و حق مذاکره دسته جمعی ۳- موافقت ناهای شماره ۱۲۵ و ۱۴۳ درباره حمایت و پشتیبانی از نمایندگان زحمتکشان در موسسه و ایجاد تسهیلات لازم برای پیشرفت کارشان ۴- موافقت نامه شماره ۱۱۱ درباره رفع تبعیض در شغل و حرفه

سوم خصوصیات سندیکا :

الف - سازمان طبقاتی :

وظیفه اصلی سندیکاهای همانا مشکل کردن و دفاع از همه کارگرانی است که با دسترنج خود زندگی می کنند بنابراین سندیکا یک سازمان طبقاتی است اما خصوصیت طبقاتی که به وسیله ای جهت گیری و اقداماتش معین می گردد. به عبارت دیگر سندیکا در جهت گیری و فعالیتش وقتی طبقاتی است، که همواره بر مواضع طبقه کارگر در نقطه مقابل طبقه استثمارگر- سرمایه دار تکیه کند. بینش طبقاتی درباره سندیکا رشد و تقویت پیدا کرده است. شاهد این ادعا رشد مبارزات کارگران در مجموعه کشورهای سرمایه داری است که نشان دهنده شرایط مساعد وحدت کارگران و سازمان های سندیکائی آنان می باشد. بینش طبقاتی درباره سندیکالیسم نشان می دهد که بین مبارزه برای دفاع از منافع مادی و معنوی کارگران از یک سو و مبارزه ای آنان برای آزادی از بهره کشی ارتباط نزدیکی وجود دارد.

ب - سازمان توده ای:

طبقه کارگر نه فقط از لحاظ تعداد روز افزون، بلکه از جهت نقش تعیین کننده ای خویش در امر تولید به قدرت اساسی و نیرومند اجتماعی مبدل شده است. ولی قدرت اجتماعی کارگر زمانی می تواند بر زندگی تاثیر واقعی بر جای گذارد که این طبقه در سندیکاهای نیرومندی که وسیع ترین اقشار ستم کش مزد بگیر

را در خود جمع آورده باشد، متشکل گردد به عبارت دیگر: سندیکا فقط موقعی می‌تواند دفاع مادی و معنوی رحمت کشان را تضمین کند که یک سازمان توده‌ای باشد. برای آن که سندیکا بتواند توده‌ها را در خود متشکل کند باید درهایش بر روی همه مزد بگیران صرف نظر از عقاید سیاسی، مذهبی، قبیله‌ای، نژادی و جنسیت آن‌ها باز باشد.

سرمایه داران از گوناگونی جریانهای سیاسی، عقیدتی و اعتقادات مذهبی و.... کارگران نهایت استفاده را در پراکندن و جلوگیری از اتحاد طبقاتی آنان می‌نمایند به همین دلیل برای آن که سندیکاها بتوانند وسیعاً توده‌های کارگر را در داخل خود متشکل کنند باید نه فقط در قبال کارفرما و دولت بلکه در برابر گروه‌های سیاسی و مذهبی نیز مستقل باشند.

اما این استقلال مانع از آن نیست که در مبارزه مشترک برای ترقی اجتماعی، آزادی و.... بین سندیکا و احزاب کارگری و جنبش‌های ملی پیوند وجود داشته باشد.

خصوصیت گسترده مردمی سندیکا و همچنین وحدت گسترده طبقاتی اش موجب می‌شود که در فعالیت‌های سندیکا دریای کارگران شرکت کرده و تعداد هر چه بیشتر از آنان بتوانند در تصمیم‌گیری نسبت به مدت و شکل اقدامات خود مستقلانه تصمیم بگیرند.

ج) سازمان دموکراتیک:

سندیکا باید دموکراسی سندیکائی را اجرا کند. یعنی اینکه اعضای سندیکا در تدارک و تصمیم‌گیری شرکت مستقیم داشته باشند. این روش موجب می‌شود که آگاهی طبقاتی اعضای سازمان افزایش یافته و با هر گونه کار فردی و اشتباه ناشی از جدایی رهبران از توده‌ها مبارزه شود.

به علت خاصیت توده‌ای و مردمی خود، سندیکا در بر گیرنده کارگرانی است که به یک طبقه معین تعلق دارند و هیچ گونه تضاد آشی ناپذیر با هم ندارند. با این همه میان آنها بر سر مطالبات طرح شده و همچنین چگونگی به کرسی نشاندن این خواسته‌ها می‌تواند ارزیابی متفاوتی وجود داشته باشد. اعضا همچنین درباره انتخاب مردان یا زنانی که به نمایندگی و یا عضویت سازمانهای مختلف بر می‌گزینند. عقاید مختلف داشته باشند اصول اساسی دموکراسی سندیکائی عبارتند از:

۱- انتخاب افراد و یا سازمان های رهبری به طور مستقیم و رای مخفی اعضا از طریق مجتمع عمومی و کنگره ها ۲- کنترل مستقیم سازمان های دائمی سندیکاها از طریق مجتمع عمومی کنگره ها و کنفرانس ها و بازرسین از لحاظ تصمیمات و جهت گیری ها، مصوبات و.... ۳- گزارش دهی منظم از روند فعالیت های کلی و جاری در مجتمع و کنگره ها و کنفرانسها ۴- احترام به عقاید هر فرد و رعایت اجرای تصمیم های اتخاذ شده از طرف سندیکا توسط همه اعضا

نتایج حاصل از دموکراسی سندیکایی عبارت است از ۱- بین اعضای سندیکا روابط نزدیکتر و برادرانه تر ایجاد می شود ۲- اعضا می توانند درباره تمام مسائل مربوط به زندگی و مبارزه سندیکائی موضع گیری کنند ۳- اعضا در عملکرد سندیکا در تمام سطوح شریک و سهیم می شوند. بدین ترتیب وحدت سندیکا روزبروز محکم تر می شود.

هیئت بازگشایی سندیکای نقاشان

ش-ز

ما خواهان بازگشت به کار، کارگران اخراجی سندیکای

شرکت واحد و تمامی کارگران اخراجی هستیم

دستمزد یا پاشنه آشیل طبقه کارگر

پرداختن به تعیین میزان دستمزد برای کارگران در هر سطحی از جمله حداقل دستمزدها ، دستمزدهای متعارف ، دستمزد مکفى ، دستمزد نهایی و حتی تعیین دستمزد به میزان بیش از اضافه ارزش (به فرض) در واقع تایید و تابعیت از ذات و ساختار سرمایه دارانه و صنف گرایی و قانون گرای مخصوص است . از طرفی دیگر بدلیل اینکه تمامی شئونات زندگی کارگران و حتی زنده ماندن خود و خانواده شان و همچنین امکان استفاده از نعمات تولیدی خود و در تمامی سطوح زندگی اجتماعی در وضعیت موجود بلاقطع به موضوع دستمزد بستگی دارد بنابراین نمی توان از مقوله دستمزد بی اعتنا گذشت . در نتیجه پرداختن به موضوع دستمزد با توجه به اینکه عملاً تایید ذات سرمایه می شود و نپرداختن به آن فراموش کردن زندگی امروز کارگران است . تضاد میان این دو همان پاشنه آشیل طبقه کارگر است .

به هر صورت در سطوح فعلی (سطوح اولیه) مبارزه و کشمکش های طبقاتی ، ما به اجبار در تعیین میزان دستمزد باید شرکت کنیم و برای کسب امتیاز هر چه بیشتر و تحمل دستمزدهای هر چه بالاتر برای آفریدن امکانات بیشتر جهت ارتقای جنبش و طی کردن سطوح مبارزاتی جهت نزدیکتر شدن به اهداف عالیه تلاش و کوشش نماییم . کارگران هر چه دریافتی بیشتری در قالب دستمزد داشته باشند بهتر می توانند از امکانات رشد و آگاهی و به دنبال آن ارتقاء سطوح مبارزاتی خود استفاده نمایند تا راهیابی به مسیر تغییرات بنیادی و یک زندگی انسانی سهل تر شود .

در همین حال جنبش کارگری به طور غیر مستقیم تحت فشار عوامل صنفی گرایی مخصوص و قانون گرایی افراطی و بخش نا آگاه و عقب مانده طبقه کارگر که به طور نا آگاهانه هم سو با سرمایه داری عمل می کنند قرار دارد . برای خروج از چنین طلسی می باید رادیکالیزم کارگری از مرزهای صنفی گرای مخصوص ، قانون گرایی افراطی و پرپولیسم اجتماعی با طرح مطالبات عمیقاً منطبق با دمکراسی کارگری عبور کند . و این نیاز به یک طرح دقیق و روشن مبارز درون طبقاتی دارد .

امروز صنف گرایان محض و قانون گرایان افراطی و همچنین پرپولیسم اجتماعی با چند دسته کردن کارگران باعث تحلیل رفتن نیروی کارگران رادیکال و پیش رونده شده اند که به طور غیر مستقیم خدمت ارزنده ای به سرمایه داری می کنند . سرمایه داری در دوره های رشد مبارزات کارگری با سود جستن از تئوریهای صنفی گرای ، قانون گرای و پرپولیسم اجتماعی از ارتقای سطوح مبارزات کارگری جلوگیری می کند و در دوره فرود مبارزات کارگران تهاجم به سطح زندگی کارگران را افزایش می دهد . نهایتا با استفاده از ابزارهای متنوع خود این سیکل را دائما باز تولید می کند .

طرفدارن صنف گرای محض ، قانون گرایان افراطی و پرپولیسم اجتماعی به طور غیر مستقیم بخشی از ابزارهای سرمایه داری هستند سرمایه داری با تکیه بر توانائیهای طبقاتی خود نیست که موفق به مقابله با مبارزات کارگران و جلوگیری از رشد و پیروزی طبقه کارگر می شود بلکه تکیه گاه و یارگیری اصلی سرمایه داری در تهاجم بر سطوح زندگی کارگران بخش عمدی از طبقه کارگر است که به طرز وحشتناکی فریب خورده و در خدمت سرمایه داری عمل می کند . امروز با تکیه بر سه مقوله‌ی صنف گرایی محض ، قانون گرایی افراطی و پرپولیسم اجتماعی شکست را بر طبقه کارگر تحمیل می کند . اما این شکست نیز بخشی از نتیجه تئوری صنف گرایی محض ، قانون گرایی افراطی و پرپولیسم اجتماعی است که بازیگرانش بخشی از کارگر و فعالین کارگری هستند .

میزان دستمزد کارگران چقدر باید باشد و روش محاسبه آن چیست ؟

تعیین مبلغ ۱۸۳ هزار تومان از طرف کمیته سه جانبی گرا ، خیانت و توهین آشکاری به طبقه کارگر است . ضمن اینکه کمیته سه جانبی گرایی همه ساله ملاک بررسی و اساس تعیین حداقل دستمزد کارگران را سبد هزینه اعلام میکند ولی همه ساله آنچه تعیین میکند بسیار پایین تر از خط فقر است .

ارایه دو روش محاسبه هزینه زندگی در زیر که حاوی جداول مصرفی از مواد غذایی و دیگر نیازهای زندگی است نشان می دهد که هزینه زندگی در ایران حدود چهار برابر مبلغ ۱۸۳ هزار تومان می باشد .

دو روش محاسبه عبارتند از :

۱- روش سبد هزینه

۲- روش پژوهشی تغذیه

محاسبه دستمزد بر اساس روش سبد هزینه

قبل از ارایه جدولهای مربوط به سبد هزینه خانوار توضیحات زیر لازم است.

- ۱- در بررسی دستمزد کارگران و سبد هزینه از روش های آماری استفاده شده است . تعداد هر خانوار ۴ نفر و مقدار مصرف بدست آمده میانگین حداقل مصرف ۶ خانوار در مناطق و شهرستانهای مختلف است .
- ۲- هزینه های حساب شده برای خانواده چهار نفره که دارای یک فرزند دختر و یک فرزند پسر است یا به عکس. و هزینه های مربوط به تربیت ، آموزش و پرورش میانگین برای کودک ابتدایی و جوان دانشجو در نظر گرفته شده است.
- ۳- هزینه های پذیرایی در هر ماه یک بار آمدن مهمان و یک بار رفتن به مهمانی محاسبه شده است.
- ۴- هزینه های استهلاک لوازم منزل طبق تعریفهای وزارت دارای که باید در مدت ده سال استهلاک شود بررسی شده است.
- ۵- لوازم بهداشتی و نظافتی از قبیل صابون ، پودر شتشو ، خمیردنдан ، مسواک ، وایتکس و.... است.
- ۶- هزینه های مراجعه به پزشک برای هرنفر سه بار در سال است.
- ۷- موضوع پس انداز برای حل مشکلات آینده فقط موارد عروسی ، مرگ و میر و بیماری های سخت و تصادفات که سیکل تکرار آن هر بیست سال یک بار در نظر گرفته شده است. برای هر کدام به طور میانگین با هزینه های امروزی مبلغ ۴۰۰۰۰۰ تومان که برای هر سال ۶۰۰۰۰۰ تومان و برای هر ماه ۵۰۰۰۰ تومان و به صورت درصدی تقریبا ۷درصد هزینه ها را به خود تخصیص می دهد.
- ۸- موضوع پرداخت به مدارس مبالغی است که طی سال به عنایین مختلف از دانش آموزان می گیرند از قبیل برگزاری مراسم های مختلف ، اردو های دانش آموزی و دانشجویی ، گردش های علمی و کمک به مدرسه و هزینه های مهد ، مدرسه و دانشگاه و همچنین کتابهای غیر درسی ، مجله روزنامه ، پول تو جیبی و لوازم تحریر به صورت میانگین برای دانش آموز و دانشجو محاسبه شده است.

۹- با ید توجه کرد که بیش از نود درصد حقوق بگیران در کلان شهرها و شهرهای صنعتی یا حومه

ای آنها که هزینه‌های همترازو بالای دارند کار و زندگی می‌کنند.

۱۰- باید تورم را نیز که حد اقل سه بار در سال جامعه را مورد حمله قرار می‌دهد در نظر گرفت.

۱۱- باید وضعیت ناهنجاری که ایران در حال فرورفتن در درون آن است را به عنوان وضعیت بحرانی

در نظر گرفت که لازم است در صد بیشتری را به محاسبات هر دو روش اضافه کرد.

۱۲- ممکن است کسی کت و شلوار یا موارد دیگر استفاده نکند ولی "حتماً" از لباس‌های جای‌گزین

استفاده خواهد کرد ضمانته" کت و شلوار برای هر نفر از افراد مذکر خانواده یک دست در سال در

نظر گرفته شده است.

جدول شماره یک (لیست مصرفی مواد غذایی یک خانواده ۴ نفره)

ردیف	نام کالا	واحد	مقدار میانگین	قیمت واحد	قیمت کل
۱	گوشت	کیلو	۲/۵	۶۰۰۰	۱۵۰۰۰
۲	مرغ	کیلو	۵/۷۵	۲۰۰۰	۱۱۵۰۰
۳	روغن	کیلو	۴/۱۶۰	۱۰۰۰	۴۱۶۰۰
۴	ماست	کیلو	۷/۸	۴۸۰	۳۷۴۴۰
۵	شیر	لیتر	۸/۱۶	۱۸۰۰	۱۴۶۸۸
۶	پنیر	کیلو	۱/۳۵	۲۹۰۰۰	۳۹۱۵۰
۷	کره	کیلو	۰/۸۰۰	۳۰۰۰۰	۲۴۰۰۰
۸	نان	عدد	۲۵۵	۱۵۰	۳۸۲۵۰
۹	لپه	کیلو	۰/۷۰۰	۱۱۵۰۰	۸۰۵۰
۱۰	لوبیا	کیلو	۰/۸۴۰	۷۰۰۰	۶۰۲۰
۱۱	نخود	کیلو	۰/۹۶۰	۱۲۰۰۰	۱۱۵۲۰
۱۲	عدس	کیلو	۱/۴۲	۱۱۰۰۰	۱۵۶۲۰
۱۳	باقلاء	کیلو	۱/۵۸	۶۰۰۰	۹۴۸۰
۱۴	برنج	کیلو	۱۴/۳۳۰	۱۱۶۰۰	۱۶۶۲۲۸
۱۵	کاهو	کیلو	۳/۲۰	۳۰۰۰	۹۶۰۰
۱۶	کلم	کیلو	۱	۶۰۰۰	۶۰۰۰
۱۷	سبزی خورشیدی	کیلو	۱/۴	۴۰۰۰	۵۶۰۰
۱۸	سبزی خوردن	کیلو	۲/۵۸	۳۵۰۰	۹۰۳۰

اتحاد کارگری

بولتن شماره ۳

کمیته پیگیری ایجاد تشکلهای آزادکارگری

۹۳۸۰۰	۷۰۰۰	۱۲/۴	کیلو	سبب زمینی	۱۹
۵۰۰۰	۵۰۰۰	۱	کیلو	پیاز	۲۰
۵۰۰۰۰	۲۵۰۰۰	۲	کیلو	لیمو عمانی - ادویه سرکه - آبلیمو - رب	۲۱
۳۸۵۰۰	۵۵۰۰۰	۱	کیلو	چای	۲۲
۱۷۵۰۰	۷۰۰۰	۲/۵	کیلو	قند	۲۳
۸۰۰۰	۸۰۰۰	۱	کیلو	شکر	۲۴
۱۲۰۰۰	۲۴۰۰۰	۱	کیلو	مربایا	۲۵
۶۰۰۰	۳۰۰۰	۲	کیلو	بادمجان	۲۶
۳۰۰۰۰	۱۰۰۰	۳۰	عدد	تخم مرغ	۲۷
۳۵۰۰۰	۷۰۰۰	۵	کیلو	گوجه فرنگی	۲۸
۸۰۰۰۰	۸۰۰۰	۱۰	کیلو	میوه	۲۹
۱۸۰۰۰	۱۸۰۰۰	۱	کیلو	شیرینی و شکلات	۳۰
۸۰۰۰۰				هزینه عید	۳۱
۷۰۰۰	۷۰۰۰	۱	کیلو	ترشی	۳۲
جمع کل:					۳۳
۱۱۷۹۰۷۶ ریال					

جدول شماره ۲ (لیست پوشاسک لازم برای یک خانواده ۴ نفره) کیف و کفش و پوشاسک

ردیف	نام کالا	تعداد	قیمت واحد	قیمت کل
۱	کت و شلوار	۲ دست	۶۰۰۰۰	۱۲۰۰۰۰
۲	شلوار تک	۸ دست	۱۲۰۰۰	۹۶۰۰۰
۳	پیراهن	" ۱۲	۱۰۰۰۰	۱۲۰۰۰
۴	کاپشن	" ۴	۳۰۰۰۰	۱۲۰۰۰
۵	لباس زیر و خانگی مردانه	۲ دست	۵۵۰۰۰	۱۱۰۰۰
۶	" زنانه	۲ دست	۱۰۰۰۰	۲۰۰۰۰
۷	جوراب مردانه	۴۸ جفت	۳۰۰۰	۱۴۴۰۰۰
۸	" زنانه	۷۲ جفت	۵۰۰۰	۳۶۰۰۰
۹	بلوز گرم	۸ دست	۱۰۰۰۰	۸۰۰۰۰
۱۰	ماتتو	۴ دست	۱۵۰۰۰	۶۰۰۰۰
۱۱	روسری	۶ عدد	۴۰۰۰	۲۴۰۰۰
۱۲	چتر	۲ عدد	۲۰۰۰	۴۰۰۰

اتحاد کارگری

بولن شماره ۳

کمیته پیگیری ایجاد تشکلهای آزادکارگری

۱۶۰۰۰	۴۰۰۰	۴ عدد	حوله دستی و حمام	۱۳
۸۰۰۰	۱۰۰۰۰	۸ جفت	کفش	۱۴
۲۸۰۰۰	۷۰۰۰	۴ عدد	کیف	۱۵
۸۲۹۴۰۰			جمع کل سالانه	

۶۹۱۱۶۷

برای هر ماه

جدول شماره ۳ (لیست هزینه های آموزش و تربیت)

ردیف	کالا	تعداد	فیمت واحد	قیمت کل
۱	هزینه های مهد، مدرسه و دانشگاه	۲ نفر	۱۷۵۰۰	۳۴۰۰۰
۲	هزینه کتابهای غیر درسی	۴ نفر	۲۰۰۰	۸۰۰۰
۳	هزینه مجله و روزنامه	۴ نفر	۱۰۰۰	۴۰۰۰
۴	پول توجیی برای	۲ نفر	۱۸۰۰۰	۳۶۰۰۰
۵	لوازم التحریر	۴ نفر	۲۰۰۰	۸۰۰۰
۶	سی دی آموزشی یا فیلم	۴ نفر	۱۰۰۰	۴۰۰۰
۷	جشنهاي مختلف در مدارس	۲ نفر	۱۵۰۰	۳۰۰۰
۸	گردش علمی و اردو	۲ نفر	۱۰۰۰	۲۰۰۰
۹	ورزش	۴ نفر	۱۵۰۰	۶۰۰۰
۱۰۵۰۰۰				جمع کل

حدول شماره ۴ لیست هزینه های بهداشت، درمان و نظافت برای ۴ نفر

ردیف	خدمات یا کالا	تعداد	قیمت واحد	قیمت کل
۱	ویزیت پزشک و جلسی	۴	۱۰۰۰	۴۰۰۰
۲	خرید دارو و جانبی	۴	۱۰۰۰	۴۰۰۰
۳	آزمایشات طبی	۴	۱۰۰۰	۴۰۰۰
۴	لوازم شستشو (شامپو، صابون)			۱۵۰۰
۵	مشواک و خمیر دندان			۱۲۰۰
۶	انواع مواد شوینده			۲۵۰۰
۷	مواد ضد عفونی کننده			۱۰۰۰
۱۸۲۰۰۰				جمع کل

جدول شماره ۵ لیست هزینه های خدماتی برای خانواده چهار نفره در هر ماه

ردیف	کالا	تعداد	قیمت کل
۱	آب	۴ نفر	۲۰۰۰۰
۲	برق	۴ نفر	۲۰۰۰۰
۳	تلفن ثابت و همراه	۴ نفر	۹۰۰۰۰
۴	گاز	۴ نفر	۲۰۰۰۰
۵	هزینه جمع آوری زباله	۴ نفر	۲۰۰۰۰
۶	جمع کل		۱۷۰۰۰۰

جدول شماره ۶ لیست هزینه های تفریح ماهانه برای خانواده چهار نفره

ردیف	خدمات و کالا	تعداد	قیمت کل
۱	گردش سالانه برای چهار نفر	۴ نفر	۷۰۰۰۰
۲	پارک، شهر بازی و...	۴ نفر	۳۰۰۰۰
۳	سینما، کوه و...	۴ نفر	۲۰۰۰۰
	جمع کل		۱۲۰۰۰۰

جدول شماره ۷ هزینه ایاب و ذهاب برای چهار نفر جهت یک ماه با استفاده از سیکل ترکیبی

ردیف	نوع وسیله	تعداد نفر	تعداد دفعات	مبلغ جزء	مبلغ کل
۱	اتوبوس واحد هر روز	۴ نفر	۱۶	۲۰۰	۳۲۰۰
۲	مترو	۴	۸	۷۵۰	۶۰۰۰
۳	اتوبوس خصوصی	۴	۴	۱۰۰۰	۴۰۰۰
۴	تاكسی	۴	۴	۲۰۰۰	۸۰۰۰
	جمع کل برای یک روز				۲۱۲۰۰

۶۳۶۰۰۰

جمع کل برای سی روز

اتحاد کارگری

بولن شماره ۳

کمیته پیگیری ایجاد تشکلهای آزادکارگری

جدول شماره ۸ هزینه پذیرایی از مهمنان و رفتن به مهمنانی هر کدام در ماه یک بار برای خانواده چهار نفره

ردیف	شرح	تعداد نفرات	تعداد دفعات	جمع کل
۱	هزینه اضافی پذیرایی از مهمنان	۴ نفر	۱	۸۰۰۰۰
۲	هزینه ایاب و ذهاب یک بار مهمنانی رفتن	۴ نفر	۱	۵۰۰۰۰
	جمع کل			۱۳۰۰۰۰

جدول شماره ۹ پس انداز برای هزینه های غیر مترقبه با سیکل ۲۰ ساله

ردیف	نوع هزینه	تعداد	مبلغ کل
۱	جشن عروسی	۱	۴۰۰۰۰۰
۲	بیماری سخت و تصادف	۱	۴۰۰۰۰۰
۳	مرگ و میر	۱	۴۰۰۰۰۰
	جمع کل برای بیست سال		۱۲۰۰۰۰۰

برای سهم یک سال مبلغ کل را برابر بیست تقسیم می کنیم می شود ۶۰۰۰۰۰

برای سهم یک ماه مبلغ بدست آمده برای سال را برابر دوازده تقسیم می کنیم می شود ۵۰۰۰۰۰

جدول شماره ۱۰ هزینه مسکن برای یک خانواده چهار نفری جهت یک ماه

ردیف	شرح	تعداد	مبلغ میانگین مناطق مختلف
۱	اجاره آپارتمان دو خوابه	چهار نفر	۱۷۸۰۰۰
	جمع کل		۱۷۸۰۰۰

جدول شماره ۱۱ هزینه استهلاک ماهانه لوازم منزل خانواده چهار نفری

ردیف	شرح	قیمت کل لوازم	استهلاک سالانه	استهلاک ماهانه
۱	لوازم منزل	۲۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰	۱۶۶۰۰۰
	جمع کل ماهانه			۱۶۶۰۰۰

جدول شماره ۱۲ نتیجه برآورد و محاسبه هزینه های زندگی یک خانواده ۴ نفره برای یک ماه با استفاده از جداول یک تا یازده که بر مبنای قیمت های پایانی سال ۱۳۸۵ بدست آمده اند.

ردیف	نوع هزینه	مبلغ هزینه به ریال	توضیحات
۱	هزینه خوراک	۱۱۷۹۰۷۶	مبلغ نهایی جدول شماره یک
۲	هزینه پوشاش	۶۹۲۱۶۷	دو
۳	هزینه تربیتی، آموزشی و فرهنگی	۱۰۵۰۰۰	سه
۴	هزینه های بهداشت، درمان و نظافت	۱۸۲۰۰	چهار
۵	هزینه خدماتی	۱۷۰۰۰	پنج
۶	هزینه تفریج	۱۲۰۰۰	شش
۷	هزینه های ایاب و ذهاب (سفرهای درون شهری)	۶۳۶۰۰	هفت
۸	هزینه مهمانی	۱۳۰۰۰	هشت
۹	پس انداز برای هزینه های غیر متربقه	۵۰۰۰۰	نه
۱۰	هزینه مسکن	۱۷۸۰۰۰	ده
۱۱	هزینه استهلاک لوازم منزل	۱۶۶۰۰	یازده
	جمع کل هزینه های حداقل یک خانواده چهار نفری برای یک ماه	۶۶۰۵۲۴۳	ریال

در نهایت مبلغی که از طریق این روش (سبد هزینه) (۶۶۰۵۲۴۳) بدست آمد حداقلی است که با آن

می توان بالایی خط فقر زندگی کرد اما این مبلغ نمی تواند از سوء تغذیه ، مشکلات عصبی و افسردگی های شایع و کمبود های آموزشی ، تربیتی و تفریحات و... جلو گیری کند.

۲- محاسبه دستمزد بر اساس علم پزشکی تغذیه

انسان به طور متوسط برای انجام کارهای خود و زنده ماندن در هر ساعت ۲۵۰-۳۵۵ کیلو کالری انرژی نیاز دارد که برای ۲۴ ساعت می شود ۸۵۲۰- ۶۰۰۰ این مقدار میانگین انرژی است برای کارهای مختلف از جمله برای کارهای سبک مانند پوشیدن لباس ، شستن دست و صورت ۱۲۰-۱۵۰ کیلو کالری و برای کارهای سخت مانند گودال ، کوهنوردی یا اسکی که ۴۲۰-۵۵۰ کیلو کالری برای هر ساعت نیاز دارد . هر فردی برای کسب این مقدار انرژی باید با وضعیت موجود به طور متوسط ماهانه ۱۲۰۸۲۰ تومان هزینه تغذیه خود نماید که برای یک خانواده ۴ نفره می شود ۴۸۳۲۸۰۰ تومنان فقط خوراک.

قبل از ارایه جدول و نتیجه نهایی مواردی لازم به توضیح است

هم چنین قبل از ورود به بحث لازم است بدانیم آنچه در جهان به صورت مواد اولیه وجود دارد متعلق

به تمامی انسانها است و آنچه ساخته می شود از دست رنج کارگران است که باید متعلق به کارگران

باشد . اصل اولیه برای ارتقا سلامت و پیشگیری از سو تغذیه و بیماری تامین غذای سالم و مناسب است

. تغذیه خوب برای حفظ سلامت در تمام مراحل زندگی از دوران جنینی تا دوران کهن‌سالی ضروری

است . به عبارت ساده تر ، سلامتی عبارت است از فقدان بیماری ، اما این تعریف بسیار سطحی و

محدود است . در حال حاضر تعاریف بسیاری برای سلامتی وجود دارد . تعریف جامع سلامتی باید

مستمل بر توجه وسیع به ریشه های سلامت در تامین نیازهای اساسی انسان باشد (مثل نیازهای

فیزیکی، ذهنی، روانی و اجتماعی) . به این ترتیب سلامت فرد به طور کامل هم از جنبه درونی و هم از

جنبه محیطی مشخص می گردد ، و با این توضیح در مرحله‌ی بعد می توان به واژه تندرستی رسید .

واژه تندرستی به دنبال تکامل نهایی توانایی های بالقوه انسانها در محیط پیرامونشان شکل می گیرد .

تندرستی در واقع تعادل بین فعالیتها و اهداف است . تندرستی یک حالت دینامیک مثبت ایجاد می

کند که موجب افزایش انگیزه‌ی فرد در جستجوی بالاترین سطح عملکرد و فعالیت می شود .

غذا همیشه یکی از ضروریات زندگی بوده است . با این حال، بسیاری از مردم به غذا فقط به عنوان

ماده ای که گرسنگی آنها را برطرف می کند یا آنها را سیر می کند – نه به عنوان ماده ای که در

ترکیب بدن نقش دارد – نگاه می کنند .

داشتن یک جسم کاملا سالم ، برخورداری از وزن ایده آل برای ترکیب بدن (یعنی نسبت توده

عضلانی به چربی) ، قد متناسب ، رشد و تکامل عضلانی خوب و انقباضات منظم آن همگی نشان

دهنده‌ی تغذیه‌ی خوب است . به علاوه پوست روشن و صاف ، موهای براق و چشمان روشن و براق

نیز از نشانه های تغذیه‌ی مناسب می باشد .

در افرادی که خوب تغذیه شده اند حالت نشستن و ایستادن خوب است و هوشیارترند ؟

اشتها، هضم، جذب و دفع مواد غذایی کاملا طبیعی است و نیز این افراد از نظر ذهنی و فیزیکی

هوشیارترند و نسبت به زندگی چشم انداز مثبتی دارند . هم چنین این افراد ، توانایی بیشتری برای مقابله

با بیماریهای عفونی دارند . به خاطر تنوع زیاد در عادات غذایی در فرهنگهای مختلف یک رژیم

معقول غذایی نه تنها سلامت فرد را تضمین می کند بلکه طول عمر فرد را بیشتر می کند

برای زندگاندن ، مواد مغذی موجود در غذا باید سه عمل اساسی را در بدن انجام دهند :

۱- تامین انرژی

۲- ساختن بافتها

۳- تنظیم فرایندهای متابولیکی (مجموعه عملیات هضم، جذب و دفع را متابولیسم می نامند)

متabolism به مجموع کارهای بدن که سه وظیفه اصلی فوق را برای بقا انجام دهند ، گفته می شود .

یک واقعیت متابولیکی - تغذیه ای مهم در رابطه با سه عمل اساسی فوق مطرح می باشد ، به این

صورت که یک اصل بنیادی برکنش تغذیه ای وجود دارد که به دو صورت تعریف می شود :

۱- مواد مغذی در بدن هر فرد ، اعمال متابولیکی ویژه ای دارند که مشتمل بر نقشهای اولیه و حمایتی می باشد .

۲- هیچ ماده مغذی وجود ندارد که تنها یک کار انجام دهد .

برای تامین انرژی از سه گروه موادی باید استفاده کرد که عبارتند از:

۱- کربوهیدراتها : هر یک گرم کربوهیدرات ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند و فاکتور انرژی آن ۴ نامیده می شود . در یک برنامه غذایی باید ۵۵٪ الی ۶۰٪ انرژی لازم از طریق کربوهیدراتها تامین شود .

۲- ۲۵ الی ۳۰٪ انرژی لازم در بدن باید از طریق چربیها تامین شود که هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی تامین می کند بنابراین فاکتور انرژی چربی ۹ است .

۳- اگر تمامی انرژی لازم بدن توسط کربوهیدراتها و چربیها تامین نشود مقدار ۱۰ الی ۲۰ درصد انرژی لازم توسط پروتئین ها تامین می گردد لازم به ذکر است کار اصلی پروتئینها ساخت بافت‌های بدن است، به همین دلیل وقتی مواد انرژی زا به بدن نرسد بافتها و عضلات به جای انرژی به مصرف می رسند و تحلیل می روند و انسان لاغر و نحیف می شود . هر گرم از پروتئینها ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند که فاکتور انرژی پروتئینها نیز ۴ می باشد .

هدف از نوشتمن چنین خصوصیات ریز مواد مصرفی این است که بدانیم لحظه به لحظه زندگان یک

انسان به وجود چنین موادی بستگی دارد و اگر مواد فوق به دلیل پایین بودن دستمزد حقوق بگیران به بدن آنها نرسد باعث سوء تغذیه و بروزه بیماری های متفاوت و مرگ خواهد شد.

پروتئین ها : کار اصلی و اولیه پروتئین ها در بدن ، ساختن بافت می باشد . پروتئین های غذایی ، اسیدهای آمینه ضروری برای ایجاد و ترمیم بافتهای بدن بکار می روند . ساخت بافتها یک فرایند دائمی است که رشد و نگهداری ساختمان بدن و مواد ضروری و مورد نیاز برای اعمال آن بافتها را تضمین می کند .

مواد مغذی دیگر: چند ماده مغذی دیگر که در ساخت و نگهداری بافتهای بافتهای بدن دخالت دارند ، در زیر شرح داده شده است .

مواد معدنی : در این مورد می توان به نقش دو ماده معدنی اصلی - کلسیم و فسفر- در ساخت و نگهداری بافت استخوان اشاره کرد . ماده معدنی کلیدی دیگر ، آهن است که در ساخت مولکول ناقل اکسیژن یعنی هموگلوبین در گلبولهای قرمز خون نقش دارد .

ویتامین ها: در این مورد می توان به نقش ویتامین C در تکامل مواد زمینه ای بین سلولی استحکام دهنده اشاره کرد . این مواد به ساخت بافتهای محکم کمک میکنند و از خونریزی جلوگیری می نمایند .

اسیدهای چرب: اسیدهای چرب مشتق از متابولیسم چربی به ساخت مواد چربی درونی دیواره سلول کمک می کنند و انتقال مواد محلول در چربی را در دیواره سلولی مقدور می سازند .

فرایندهای شیمیایی متعددی که برای تامین انرژی و ساخت بافتهای بدن مورد نیازند ، باید به دقت تنظیم و کنترل گردند تا اعمال بدن به طور متعادل انجام گیرد . در غیر این صورت ، سیستم های بدن به هم می ریزد و نهایتا منجر به مرگ می گردد . زندگانی و سلامت ، حاصل تعادل پویا و پایدار بین همه قسمتهای بدن می باشد . در این میان ، ویتامین ها و مواد معدنی ، مواد مغذی هستند که به تنظیم اعمال بدن کمک می کنند .

مواد معدنی: بسیاری از مواد معدنی نیز به عنوان فاکتورهای کو آنژیمی همراه با آنژیمهای سلولی

دخیل در متابولیسم (جذب و هضم و دفع) عمل می کنند . به عنوان مثال کوبالت که جزء مرکزی

ویتامین B12 (کوبالامین) است ، همراه با این ویتامین کار خود را انجام می دهد و از کم خونی

پرنیشیوز جلوگیری می کند

مواد مغذی دیگر : آب و فیبر نیز به عنوان عوامل تنظیمی در بدن عمل می کنند . در حقیقت ، آب

عامل بنیادی برای زندگی استکه بستر لازم برای انجام فرایندهای متابولیکی را فراهم می کند . فیبر

غذایی نیز عبور مواد غذایی را از مجرای گوارشی تنظیم می کند و جذب مواد مغذی مختلف را تحت

تأثیر قرار می دهد .

تغذیه مطلوب : تغذیه‌ی خوب و مناسب به این معنی است که فرد کربوهیدرات ، چربی ، پروتئین ،

مواد معدنی و ویتامینهای مشخص ، آب و فیبر غذایی را در مقادیر مطلوب از رژیم های غذایی متنوع

کسب کند . مقدار مطلوب این مواد مغذی باید بیش از نیازهای حداقل فرد باشد تا بتواند ضمن تامین

نیازهای فرد ، ذخایر بد نی راهم تامین کند .

سوتغذیه: نشانه های حاد سوتغذیه زمانی ظاهر می شود که ذخایر تغذیه ای تخلیه شود و دریافت انرژی

و مواد مغذی برای تامین نیازهای روزانه یا فشارهای متابولیکی افزایش یافته کافی نباشد . بسیاری از

افراد دچار سوتغذیه در شرایط فقر زندگی می کنند . چنین شرایطی سلامت همه افراد جامعه و

بخصوص گروههای آسیب پذیر (مثل زنان باردار ، نوزادان ، کودکان و افراد سالمند) را تحت تاثیر

شدید قرار می دهد .

بررسی های گسترده نشان می دهد که گرسنگی و سوتغذیه در میان مردم فقیر و به خصوص افراد بی

خانمان و مادران دارای کودک خردسال بسیار زیاد است . این کودکان اغلب لاغر هستند و مستعد

ابتلا به عفونت و بیماری می باشند که اغلب بر تکامل ذهنی و عقلانی آنها تاثیر می گذارد . هر روز در

جهان ۴۰ تا ۵۰ هزار نفر در اثر سوتغذیه می میرند و این در حالی است که تخمین زده می شود ۴۵۰

میلیون تا ۱/۳ بیلیون نفر غذای کافی برای خوردن ندارند .

جدول شماره ۱۳ راهنمایی جهت اتخاذ انتخاب های روزانه غذایی

ردی ف	گروه غذایی	واحد	جزء اصلی	غذاها و اندازه واحدهای مربوطه	قیمت برای یک نفر	قیمت کل برای چهار نفر
۱	نان، غلات، برنج، ماکارونی	۶-۱۱	نشاسته، ویتامین، ریوفلاوین آهن، بیاسین، فولات متریم، فیبر، روی	۱ برش نان ۳۰ گرم غلات حاضر سه چهارم - یک دوم لیوان غلات پخته، برنج ماکارون	۴۵۰۰	۱۸۰۰۰
۲	سبزیجات	۳-۵	C ویتامین A ویتامین C فولات، منیریم، فیبر	یک دوم لیوان سبزیجات پخته یک لیوان سبزیجات خام	۲۰۰۰۰	۸۰۰۰۰
۳	میوه جات	۲-۴	C ویتامین فیبر	یک چهارم میوه جات خشک یک دوم میوه جات پخته سه چهارم آب میوه یک عدد میوه کامل یک برش خربزه یا هندوانه	۷۵۰۰۰	۳۰۰۰۰
۴	شیر، ماست	۲	کلسیم، ریوفلاوین، پروتئین پتانسیم، روی	یک لیوان شیر ۱/۵ لیوان بسته ۱ لیوان ماست ۴۵ گرم پنیر	۱۵۰۰۰	۶۰۰۰۰
۵	گوشت مرغ ماهی لوپیا تخم مرغ مغز ها	۲-۳	B6 آهن، ویتامین B12 ویتامین	۴۰-۶۰ گرم گوشت پخته ۱-۱/۵ لیوان حبوبات پخته ۴ قاشق چایخوری کره بادام زمینی ۲ عدد تخم مرغ ۰/۵-۱ لیوان مغزها	۹۰۰۰۰	۳۶۰۰۰
۶	چربی ها، روغن ها، شیرینیجات	۱ کیلو ۳ لیتر ۶ کیلو	صرف ماهانه	انواع مختلف برای چهار نفر انواع مختلف برای چهار نفر انواع مختلف برای چهار نفر	۸۵۰۰	۲۶۰۰۰
	جمع کل					۴۸۳۲۸۰۰

تفسیر جدول شماره ۱۳ این گونه است که یک نفر برای زنده ماندن و داشتن سلامتی فیزیکی ، ذهنی

روانی و اجتماعی و حفظ ساختمان و اعمال بدن باید غذاهایی دارای مواد مغذی مصرف کند که بتواند

سه عمل اساسی ۱- تامین انرژی لازم برای انجام کارها ۲- ساختن بافتها برای ساختن مواد مورد نیاز ۳-

تنظیم فرایندهای متابولیکی (کنترل عواملی که مسئول تنظیم کلیه عملیات بدن است) را امکان پذیر نمایند.

جدول فوق می‌گوید ما برای سالم زیستن نیاز به:

۶ الی ۱۱ واحد نشاسته و به همین میزان ویتامین‌های مختلف، و ۹ الی ۱۴ واحد ریوفلاوین و ۸ الی ۱۳ واحد آهن و همین قدر نیاسین و ۹ الی ۱۶ واحد فولات و همین میزان منیزم همچنین ۱۱ الی ۲۰ واحد فیبر همین طور ۱۰ الی ۱۷ واحد روى و ۵ الی ۱۳ واحد ویتامین آ، ۵ الی ۹ واحد ویتامین سى، ۱۲ الی ۳ واحد کلسیم، ۱۴ الی ۶ واحد پروتئین و ۲ الی ۳ واحد پتاسیم، ۱۲ الی ۳ واحد ویتامین ب ۶، ۱۲ الی ۳ واحد ویتامین ب ۲، ۱۲ الی ۳ واحد تیامین و ۱۲ الی ۳ واحد روغن، چربی و شیرینی داریم.

توضیح ۱ - عناصر و مواد نامبرده از طریق خوردن غذاهای مختلف جذب بدن می‌شود و مقدارهای ذکر شده روزانه برای یک نفر ۸۵۲۰- ۶۰۰۰ کیلو کالری انرژی تولید می‌کنند.

توضیح ۲ - در رژیم‌های غذایی نامبرده در جدول معادل‌های تولید انرژی گذاشته شده اند ولی ما در مصارف روزانه خود باید از جای گزین‌های آنها که بتوانند همان مقدار انرژی به ما بدهند استفاده بکنیم.

توضیح ۳ - برای بدست آوردن مبلغ نهایی روش پزشکی تغذیه جداول ۲، ۵، ۹، ۱۰ و ۱۱ را با همان مبالغ (۳۳۰۷۱۶۷) و جداول ۳، ۴، ۶، ۷، و ۸ را در ۲ ضرب کنیم (۲۱۱۸۰۰۰) که مبلغ نهایی می‌شود ۱۰۲۵۷۹۶۷ اریال در صورتی که بخواهیم از جهات مختلف تقریباً "فیزیکی - روانی - آموزشی، فرهنگی، ادبی و تربیتی - اجتماعی و...)" سالم زندگی کنیم باید مبلغ فوق را با توجه به قیمت‌های فعلی هر ماه دریافت کنیم.

محمد اشرفی

ماخواهان لغو قراردادهای موقت و سفید امضاء هستیم