

یادداشت

نوستالژی به توان میل

این مواجهه شکست عقلانیت دنیای جدید در برابر عقلانیت زمانه خودش بود؛ یعنی سنت حی و حاضر نزد جامعه چنان عقلانی بود که اقتدار لازم برای مقابله با دنیای جذاب جدید را داشت. با آغاز دوران پهلوی اول، شکست مشروطه زنگ خطری برای حکومت نوریسده بود و رضاشاه می‌دانست نه‌تنها گذشته نگذشته است، بلکه سنت از اقتداری جدی در میان توده‌ها و طیف‌های مذهبی برخوردار است؛ اقتداری که می‌تواند او را برای اجرای خواسته‌هایش ناکام بگذارد. پس رضاشاه تصمیم گرفت با «اقتدار مدرن» که زمینه‌های منطقه‌ای آن هم فراهم شده بود، به جنگ «اقتدار سنت» برود. در این مبارزه او فقط توانست سنت را زخمی کرده و وادار به عقب‌نشینی کند، غافل از اینکه این سنت زخمی با زخم‌های تاریخی بر دوش در دوره پهلوی دوم، سال ۵۷ دوباره احضار خواهد شد و دنیای جدید متکی بر اقتدارگرایی را که بر تحمیل عقیده پیش می‌رفت، بر باد خواهد داد. اینک جامعه ایران دوران ملامطی را پشت سر می‌گذارد؛ چراکه دیگر دوقطبی اقتدار سنت و اقتدار دنیای جدید وارد مرحله دیگری یعنی جامعه چندقطبی شده است و هیچ‌یک از این مفاهیم دست بالا را ندارند. سنت متکی بر گذشته همچنان اقتدار دارد و مهم‌تر از همه اقتدار دنیای جدید که نوید پیشرفت می‌دهد از بالای هرم قدرت به متن جامعه کشیده شده است و به این ترتیب گام برداشتن به سوی دنیای مدرن دیگر مطالبه‌ای حکومتی نیست و دست بر قضا برخلاف دوره پهلوی اول و دوم، مطالبه‌ای مردمی است. رویدادها و جنبش‌های اخیر نیز این وضعیت را به خوبی نشان می‌دهند. جامعه ملامط، جامعه‌ای درگیر با این مفاهیم است که هیچ‌کدام به معنای واقعی نمی‌توانند دیگری را از میدان به در کنند و تنها راه آشتی میان اقتدار سنت و دنیای مدرن است. اما مفهوم تازه‌ای نیز در یکی دو دهه گذشته با به میدان گذاشته و اگرچه آبشخور آن گذشته است، اما سنت نیست و حتی موضع مخالف سنت دارد. آن «نوستالژی» از دل گذشته بیرون آمده است؛ البته نه گذشته‌ای که در حال حیات دارد، بلکه گذشته از دست رفته و «غم غربت» طیفی است که جامعه سیاسی آنان را در خود «حذف و ادغام» کرده است. آنان حضور دارند ولی جامعه کنونی ایران تجلی رویه‌های آنان نیست و قادر نیستند خودشان را در بستری دلخواه پیدا کنند. آنان حتی گذشته‌گرا نیستند، فقط مقاطعی از خاطره شیرین گذشته آنان را از وضعیت موجود تفکیک کرده و دلبسته «آنی» می‌کند که قربانی سنت شده است. این جدال دنیای جدید نیست، این جدال سنت و از یک سو جدال سنت و از یک سو جدال گذشته و نوستالژی است. آنچه این نوستالژی را خطرناک می‌کند، این است که مطالبه‌های عقلانی نیست و مطالبه‌ای است که براساس میل شکل گرفته؛ میل به روزهای از دست رفته، به سبک زندگی ناموجودی که در گذشته دفن شده است. احیای گذشته‌ای آرمانی که سوسه‌های منطقی ندارد و بر مبنای احساس شکل می‌گیرد و درست‌تر آن است که بگوییم براساس میل پیش می‌رود. این نوستالژی به توان میل، با اینکه عقلانی نیست، اما چون بر میل آدمی متکی است می‌تواند در نهایت عقلانی باشد؛ چراکه در نهایت عقل نیز از میل آدمی فراتر می‌برد.

زنجیره بقای توافق احتمالی در دستان بخش خصوصی

آقای پزشکیان، رئیس جمهوری، فروردین سال ۱۴۰۴ گفت «من هر هفته بارها و بارها خدمت مقام معظم رهبری هستم، ایشان با سرمایه‌گذار آمریکایی در کشور هیچ‌گونه مخالفتی ندارند، سرمایه‌گذار بیاید و سرمایه‌گذاری کند»، جمله‌ای که هرگز از سوی دفتر رهبر شهید تکذیب نشد. البته از دیدگاه تحلیلی من، عامل اصلی تعیین‌کننده در مشارکت بخش خصوصی، ریسک‌های بسیار سنگین ناشی از تحریم‌های ایالات متحده است،وگر نه جذابیت‌های سرمایه‌گذاری در این افراون هستند. در اینجا دلیل این امر را که چرا این موضوع ملاحظه غالب است، تحلیل می‌کنم: اول، گستره جهانی تحریم‌ها؛ تحریم‌های آمریکا صرفا محدودیت‌های داخلی نیستند، بلکه دارای «اثر فراسرزمینی» هستند. بانک‌های بزرگ بین‌المللی، سیستم‌های پرداخت و شرکت‌های چندملیتی به‌شدت با سیستم مالی آمریکا گره خورده‌اند. هر شرکتی، فارغ از کشور مبدأ، اگر همکاری درخو رو جویی با ایران داشته باشد، با ریسک جریمه‌های سنگین، اخراج از بازار آمریکا و پیامدهای حقوقی مواجه می‌شود. این ریسک برای اکثر شرکت‌های خصوصی، به‌ویژه آنهایی که فعالیت‌های گسترده بین‌المللی دارند، بسیار فراتر از حد تحمل است. دوم، عدم قطعیت و ابهام؛ نحوه اعمال و اجرای تحریم‌ها می‌تواند پیچیده باشد و براساس تحولات سیاسی تغییر کند. این ابهام، شرکت‌هایی را که برای سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های بلندمدت خود به یک محیط مقرراتی قابل پیش‌بینی نیاز دارند، منصرف می‌کند. سوم، تعریف «بخش خصوصی» در ایران؛ همان‌طورکه قبلا اشاره شد، مرز بین نهاد‌های کاملا خصوصی و آنهایی که با نهاد‌های دولتی یا شبه‌دولتی در ایران پیوند دارند، می‌تواند مبهم باشد. با وجود موارد مطرح‌شده در بالا، معتقدم اگر روند ترک مخاصمه با واشینگتن به‌درستی پیش برود و طرف آمریکایی دستت از زیاده‌خواهی بردارد، که به نظر می‌رسد واکنش ایران در جنگ طرف مقابل را به سمت کاهش زیاده‌خواهی سوق خواهد داد، می‌توان از آغاز مشارکت با بخش‌های خصوصی در آن کشور برای جذب سرمایه‌گذاری‌های کلان و پیشبرد اقتصاد ایران نهایت بهره را برد و به نوعی رقابت سرمایه‌گذاری ایجاد کرد. در واقع، موضوع جایگزینی دیپلماسی رسمی با «دیپلماسی بخش خصوصی» (که گاهی از آن با عنوان «دیپلماسی تجاری» یا Track II یاد می‌شود) در روابط ایران و آمریکا، سناریویی است که از دیدگاه‌های مختلفی قابل تحلیل است. این رویکرد به معنای ایجاد کانال‌های ارتباطی غیردولتی برای کاهش تنش است.

اما این روند چه مستحسانی دارد:
ایجاد «منافع مشترک» و کاهش فضای امنیتی؛ یکی از بزرگ‌ترین موانع روابط ایران و آمریکا، غلبه نگاه امنیتی و ایدئولوژیک است، ورود بخش خصوصی می‌تواند تغییر روایت ایجاد کند، وقتی شرکت‌ها وارد عمل می‌شوند، تمرکز از «مقدمات‌های راهبردی» به «منافع اقتصادی» تغییر می‌کند. این امر می‌تواند فضای بی‌اعتمادی حاکم بر روابط اقتصادی را به سمت واقع‌گرایی سوق دهد. از سوی دیگر، افزایش همکاری‌های اقتصادی باعث ایجاد وابستگی متقابل می‌شود. اگر شرکت‌های دو طرف در پروژه‌های مشترک (مثلا در حوزه صنعت ساختمان، انرژی‌های تجدیدپذیر، فناوری یا محیط زیست) درگیر شوند، هزینه سیاسی ورود به تخاصم و حتی گسترش تحریم‌ها افزایش می‌یابد. باید توجه کنیم که دیپلماسی رسمی معمولا بسیار کند و شکننده است. همکاری بخش خصوصی می‌تواند دیپلماسی چراغ‌خاموش باشد. شرکت‌ها می‌توانند به‌عنوان واسطه‌هایی عمل کنند که مسائل فنی و غیرسیاسی را حل‌وفصل می‌کنند. این تعاملات می‌تواند بستری برای اعتمادسازی اولیه فراهم‌کند که بعدها در سطوح عالی به کار بیاید. کاهش فشار گروه‌های تندرو و لابی‌های اسرائیلی در واشینگتن، همکاری‌های تجاری، صدای بخش‌هایی از جامعه (صنعتگران و بازرگانان) را بلند می‌کند که خواهان ثبات و صلح هستند تا بتوانند کسب‌وکار خود را توسعه دهند. این می‌تواند وزنه تعادلی در برابر جریان‌های تندرو و لابی‌های اسرائیلی باشد که از تداوم تنش نفع نمی‌برند. همان‌طورکه در بالا اشاره کردم، موانع ساختاری جدی نیز وجود دارد که تحریم‌های آمریکایی است. اما سیاست را نباید و نمی‌توان کلاما، سیاه یا سفید دید. معتقدم در صورتی که روند توافق ایران و آمریکا بدون مشکل پیش برود (این شرط لازم است)، در آن صورت تحریم‌ها حتی اگر در بیانه مورد توافق قرار نگیرند، کم‌کم رنگ باخته و کارایی خود را از دست می‌دهند. اگر چنین همکاری‌ای تحت شرایط خاص (مثلا یک توافق جامع یا کاهش تنش‌های منطقه‌ای) آغاز شود، می‌تواند به‌عنوان تسهیلگر عمل کند. این همکاری‌ها معمولا «علت» بهبود روابط نیستند، بلکه «نتیجه» پس از یک گشایش سیاسی‌اند؛ باین‌حال، می‌توانند «زنجیره بقای» یک توافق باشند. همکاری اقتصادی و تجاری (بیون روابط سیاسی) می‌تواند به تدریج افکار عمومی دو کشور را تغییر دهد و واقعیت‌های انسانی و اقتصادی را جایگزین روابط سیاسی کند. استراتژی همکاری بخش خصوصی، در تئوری یک راهکار میان‌مدت عالی برای «عادی‌سازی» روابط تجاری و اقتصادی است. در شرایطی که امکان برقراری مناسبات سیاسی نیست، تنها زنجیره بقای استحکام توافق میان دو کشور، نزدیکی بخش‌های خصوصی اقتصادی و تجاری دو طرف به یکدیگر است.

ادیسه از صفحه اول

ریحانه جولایی، در هیاهوی پیاده‌روهای شلوغ تهران، جایی میان شتاب ناگزیر آدم‌هایی با جامه‌های آراسته و کیف‌های چرمی اداری، بحرانی خاموش در جریان است که دیگر پشت صورت‌های سرخ‌شده با سیلی، پنهان نمی‌ماند. طبقه متوسط جامعه، همان قشر تحصیل‌کرده، کارمند، مهندس و تکنوکراتی که روزگاری موتور محرک اقتصاد، فرهنگ و ثبات کشور بود، این روزها زیر چرخ‌دنده‌های بی‌رحم تورم فرانیده و موج گسترده تعدیل نیرو، در حال فروپاشی تدریجی است. سبد خرید این قشر که پیش از این نمادی از رفاه نسبی بود، اکنون به اقلام بنیادین و بقامجوهر تقلیل یافته و بدتر از آن، پدیده‌ای قدیمی اما فراموش‌شده به نام «حساب دفتری و نسیه» با شکلی مدرن و دردی عمیق‌تر، سفره‌های آنان را به تسخیر خود درآورده است.

حقوقی که به آخر ماه نمی‌رسد

برای درک وضعیت طبقه متوسط، نیازی به بررسی نمودارهای پیچیده آماری بانک مرکزی نیست؛ کافی است پای صحبت زوج‌هایی بنشینیم که سال‌ها با برنامه‌ریزی دقیق، چرخ زندگی‌شان را چرخانده‌اند، اما امروز در بن‌بست کامل معیشتی قرار گرفته‌اند. یکی از مخاطبان «شرق» در محدوده مرکزی تهران، تصویری واضح از این سقوط اقتصادی ارائه می‌دهد، او و همسرش هر دو کارمند و تحصیل‌کرده‌اند و سال‌هاست زیر یک سقف زندگی می‌کنند. او با لحنی که آمیزه‌ای از خستگی و حسرت است، از سال‌های گذشته می‌گوید؛ سال‌هایی که فرمول زندگی‌شان جواب می‌داد؛ حقوق یکی از آنها به‌طور کامل صرف اجاره‌خانه و بخشی از اقساط وام‌ها می‌شد و حقوق دیگری، مخارج روزمره، خورد و خوراک و رفاه منزل را پوشش می‌داد. به گفته او، آنها سال‌ها با این ششویه زندگی کردند و گرچه پس‌انداز دندان‌گیری نداشتند، اما با کمی صرفه‌جویی، اولویت‌بندی درست و قناعت، پولشان را به آخر ماه می‌رساندند و طعم تلخ بی‌پولی مطلق را نمی‌چشیدند. حالا اما معادلات کاملا تغییر کرده است. امروز دو حقوق کامل هم کفاف مخارج یک ماه این خانواده دونفره را نمی‌دهد. دلیل آن هم روشن است؛ از یک سو قیمت تمام کالاهای اساسی و غیراساسی به صورت هفتگی و روزانه رشد شتابان دارد و از سوی دیگر، درآمد آنها ثابت مانده است. این کارمند می‌گوید: «محل کار هر دوی ما در ماه‌های اخیر با موج گسترده و بی‌رحم تعدیل نیرو روبه‌رو شده است. در فضای ناامن شغلی کنونی، همین که توانسته‌ایم شغل‌مان را حفظ کنیم و به صف بیکاران نپیوندم، روزی هزار بار خدا را شکر می‌کنیم». به گفته او همین ترس از دست دادن آب‌باریکه، باعث شده آنها قید هرگونه درخواست اضافه‌حقوق، اعتراض به ثابت‌ماندن دستمزد یا چانه‌زنی برای مزایا را بزنند. تن‌دادن به شرایط موجود، بقیه حفظ بقای شغلی آنهاست. نتیجه این وضعیت آن شده که دو حقوق کارمندی عملا تنها به هفت ماه دوم امه دوام می‌آورد. بعد از دو هفته، حساب بانکی خالی می‌شود و آنها می‌مانند و دو هفته وقت تلف‌شده تا سررسید حقوق بعدی. در این مدت، یا باید دست‌نیز به سوی دیگران دراز کنند و پول قرض بگیرند یا با سختی و ریاضتی طاقت‌فرسا سر کنند. کار به جایی رسیده که این زوج کارمند برای جابه‌جایی در سطح شهر، به‌طور کامل استفاده از خودروی شخصی یا تاکسی را کنار گذاشته‌اند. آنها مسیرهای طولانی را تا ایستگاه‌های مترو پیاده طی می‌کنند و ترجیح می‌دهند از مترو که هزینه‌ای بسیار ناچیز دارد، استفاده کنند؛ چراکه در دو هفته پایانی ماه، حتی پولی برای چند لیتر بنزین در کارت بانکی‌شان باقی نمی‌ماند.

نسیه‌های اشتراکی

این روایت تلخ فقط به این افراد محدود نمی‌شود. در سوی دیگر شهر، مریم، دختر جوانی که سال‌ها پیش به امید تحصیل و ساختن آینده‌ای بهتر از شهرستان به تهران مهاجرت کرده و مشغول به کار شده است، روایتی مشابه اما از زاویه‌ای دیگر دارد. او که همراه دو دختر جوان دیگر هم‌خانه است، می‌گوید چند هفته پیش برای نخستین بار در زندگی‌اش مجبور شده به سوپرمارکت حمله برود و یک قوطی رب گوجه‌فرنگی و یک بطری روغن بخرد. این امر را به صورت نسیسه بردارد؛ تجربه‌ای که برای او بسیار سنگین و باورنکردنی بوده است. در سیستم مدیریت این خانه اجاره‌ای، برای آنکه بار مالی خریدها روی دوش یک نفر سنگین نشود و صاحب سوپرمارکت نیز به حجم بالای درخواست نسیه اعتراض نکند، دختران هم‌خانه تصمیم گرفته‌اند فهرست خرید مایحتاج خانه را بین خود تقسیم کنند. مریم روغن و رب را نسیسه می‌آورد، هم‌خانه دیگرش چند بسته نان و پنیر را به صورت اعتباری از مغازه‌ای دیگر برمی‌دارد و نفر سوم مسئولیت تهیه نسیه حیویات را بر عهده می‌گیرد. این تقسیم کار مدرن، استراتژی بقای سه دختر تحصیل‌کرده در کلان‌شهر تهران است. مریم توضیح می‌دهد: آنها پیش از موج اخیر تورم هم با حقوق‌های کارمندی‌شان به سختی از پس اجاره‌خانه و خرید مواد غذایی برمی‌آمدند، اما با جهش ناگهانی اجاره‌بها در سال جدید و افزایش نیافتن دستمزدها، رسما وارد بحران شده‌اند. وضعیت زمانی وخیم‌تر شد که یکی از این سه نفر، درست بعد از تعطیلات عید، از محل کارش تعدیل و اخراج شد. اکنون بار هزینه‌های خورد و خوراک او نیز به‌طور موقت بین مریم و هم‌خانه دیگرش تقسیم شده تا او بتواند شغل جدیدی پیدا کند؛ انتظاری که با توجه به رکود شدید بازار کار و موج تعدیل‌ها، بی‌نتیجه مانده است. این مدل از زندگی اشتراکی که روزگاری فرصتی برای استقلال و پیشرفت جوانان تحصیل‌کرده در پایتخت بود، حالا به یک شبکه نجات اضطراری بدل شده است که اعضای آن تنها برای غرق نشدن در گرداب هزینه‌ها به هم تکیه زده‌اند.

گزارش میدانی «شرق» از لایه‌های پنهان فقر در پایتخت با بازگشت نسیه و حذف رفاه طبقه متوسط

تهران؛ شهر جیب‌های خالی



عکس فاطمه‌عباسی/مه

بازگشت حساب‌های دفتری

جغرافیای نسیه دیگر محدود به محله‌های سنتی و کم‌برخوردار جنوب شهر نیست؛ بررسی‌های میدانی نشان می‌دهد شرق، غرب، شمال و جنوب تهران به‌طور یکسان با پدیده بازگشت دفتري‌های نسیه در سوپرمارکت‌ها مواجه شده‌اند. یکی از مغازه‌داران با سابقه در شرق تهران که مدیریت یک سوپرمارکت محلی را بر عهده دارد، می‌گوید تا پیش از سال جدید هم افرادی برای خرید نسیه مراجعه می‌کردند، اما از آغاز سال جاری، این موضوع برای کاسبان به یک معضل جدی و روزمره تبدیل شده است. نکته تکان‌دهنده در صحبت‌های این کاسب، هویت متقاضیان نسیه است. او می‌گوید: «نسیه‌دادن همیشه وجود داشت، اما از ظاهر فرد تشخیص می‌دادم که شرایط مالی خوبی ندارد، حالا اما افرادی دست‌انشانان را برای نسیه دراز می‌کنند که سال‌ها مشتری فروپیاقرص مغازه بوده‌اند؛ کسانی که پیش از این خریدهای حجیم و باکیفیت انجام می‌دادند و هرگز بحث مالی با مغازه‌دار نداشتند. حالا همین افراد با هزاران شرم، خجالت و چشم‌های دوخته‌شده به زمین، به دروغ‌های مصلحتی متوسل می‌شوند تا غرور خود را حفظ کنند. جملاتی نظیر «کارتم را در خانه فراموش کرده‌ام»، «شیکه بانکی قطع است» یا «همین فردا حساب می‌کنم»، ترجیح‌بند صحبت‌های طبقه متوسطی است که پولی در سباط ندارد. آنها خرید را می‌برند، چند روزی از شرم‌زدگی ناپدید می‌شوند و در نهایت سر برج با دریافت حقوق، حسابشان را صاف می‌کنند یا منتظر می‌مانند تا شاید فرجی حاصلد تا سررسید. این مغازه‌دار تأکید می‌کند که اگر این افراد را در خیابان ببینید، با توجه به ظاهر مرتب، لباس‌های تمیز و شیک و رفتار محترمانه‌شان، هرگز باور نمی‌کنید که برای ۵۰۰ هزار تومان خرید اساسی روزمره مانده باشند. ظاهر، طبقه متوسط است، اما جیب و کارت بانکی، تهی از پولی که کفاف نان و پنیر را بدهد. براساس تجربه این کاسب، سبد خرید نسیه قشر متوسط کاملا تغییر شکل داده و از کالاهای رفاهی به سمت کالاهای بقامجوهر مانند حیویات، نان، تخم‌مرغ و کنسروجات حرکت کرده است. هر روز بر تعداد این مشتریان افزوده می‌شود و فروشنده به خوبی درک می‌کند که این مراجعات ناشی از ندری مطلق و از بین رفتن توان خرید نقدی است.

سرفت تن‌ماهی

تورم فقط بخش خرید نسیه را فعال نکرده، بلکه آسیب‌های اجتماعی دامنه‌دارتری نظیر رشد دزدی‌های کوچک از مغازه‌ها را نیز به همراه داشته است. این مغازه‌دار شرق تهران روایت می‌کند: «سرفت اقلام کوچک خوراکی به‌شدت بالا رفته است. در این میان، قوطی‌های تن‌ماهی به دلیل اندازه کوچک و قیمت نسبتا بالا، بیشترین سهم را در سرفت‌های مغازه‌ها دارند؛ مردم آنها را در جیب یا زیر لباس خود پنهان می‌کنند و می‌روند تا زامان حساب‌و‌کتاب‌کردن اجناس مغازه کسی متوجه این فقدان نمی‌شود. او ادامه می‌دهد: «من شرایط مردم را درک می‌کنم. وقتی می‌بینم کسی واقعا نیازمند است و نان یا کنسرو برمی‌دارد، سخت‌گیری نمی‌کنم و نادیده می‌گیرم. اما تعداد این برداشتن‌ها آن قدر زیاد شد که از نظر اقتصادی دیگر برای من هم صرف نداشت. مجبور شدم تمام قوطی‌های تن‌ماهی را جمع کنم و در قفسه پشت سرم، دور از دسترس مشتری بگذارم. اما نان‌ها با هنوز بیرون مغازه می‌گذارم تا اگر کسی واقعا گرسنه بود و پولی نداشت، بتواند بردارد». او در ادامه می‌گوید: «چند روز پیش یک پسر جوان با ظاهری کاملا آراسته و دانشجویی وارد مغازه شد و با من‌مین‌کردن و لکنت ناشی از شرم، تقاضای دو بسته نان و سه عدد تخم‌مرغ نسیه کرد. پسرک حتی توان سر بالاوردن نداشت و با صدایی لرزان پیشنهاد داد کارت بانکی یا کارت شناسایی‌اش را به عنوان ضمانت نزد مغازه‌دار بگذارد تا او ماه پولش را بیاورد. به او گفتم برو پسرجان، نیازی به مدرک نیست. اگر داشتی سر ماه بیاور و اگر نداشتی حالات باشد. اما سؤال من این است که من به‌عنوان یک کاسب محلی و کوچکی که خودم هم زیر بار تورم و اجاره مغازه هستم، مگر با چند نفر می‌توانم این‌گونه رفتار کنم؟».

گزارش کامل را در سایت «شرق» بخوانید.

مصرف مکمل آهن سازگار با بهداشت پیرو



ابتدای گزارش گفتیم کم‌خونی ناشی از فقر آهن در زنان شايع است و نیمی از کم‌خونی‌ها، ناشی از فقر آهن است. پس این تصور که فقط زنانی که کم‌خونی دارند باید در دوران پیروء مکمل آهن مصرف کنند، یک باور اشتباه است. دکتر فرزاد حیدری، مشاور ارشد علمی پزشکی داروسازی دکتر عبیدی، می‌گوید: «در دوران پیروء، به شکل طبیعی بدن زنان آهن از دست می‌دهد و حتی زنانی که کم‌خونی ندارند نیز ممکن است به‌مرور دچار کمبود ذخایر آهن شوند. بنابراین مصرف آهن چه برای زنانی که کم‌خون هستند و چه برای زنانی که این مشکل را ندارند توصیه می‌شود.»

مکمل آهن فروفورت انرژی داروسازی دکتر عبیدی با پیشگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن و افزایش سطح انرژی، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. این مکمل، در کنار آهن، با ویتامین سی، زینک، ۹ ب و ۱۲ نیز همراه شده تا ترکیبی کامل‌تر ارائه دهد. عدم ایجاد مشکلات گوارشی و احساس نشدن طعم فلزی در دهان هم به ادامه مصرف این مکمل کمک می‌کند. خانواده مکمل‌های آهن فروفورت بزرگسال (شامل فروفورت کاین، دندونال و انرژی) در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن مؤثر است و به افزایش خون‌رسانی، بالابردن سطح اکسیژن، بهبود عملکرد ذهنی و جسمی زنان کمک می‌کند.

باورهای نادرست فقط به مصرف مکمل آهن در این دوران محدود نمی‌شود و بسیاری از زنان تصور می‌کنند حجام‌رفتن یا شست‌وشوی بدن در دوران پیروء ممنوع است. در حالی‌که دوش‌گرفتن بی‌خطر است و باعث ایجاد احساس تمیزی، آرامش عضلات و کاهش گرفتگی‌ها می‌شود. حجام‌رفتن در دوران پیروء همچنین به پیشگیری از عفونت‌های باکتریایی یا قارچی که به علت خون و رطوبت ایجاد می‌شود کمک می‌کند. رعایت بهداشت فردی در این دوران بسیار مهم است و دوش با آب ولرم توصیه می‌شود.

سلامت

بیش از ۱۲۰ هزار بیمار «ام‌اس» در ایران

ایستنا: مدیرعامل انجمن ام‌اس با اعلام اینکه بیش از ۱۲۰ هزار بیمار مبتلا به ام‌اس در ایران زندگی می‌کنند، گفت: «این بیماران با چالش اقتصادی ناشی از ناکافی‌بودن پوشش‌های بیمه‌ای نیز دست‌وپنجه نرم می‌کنند و اگرچه هزینه‌های دارو تحت پوشش است، اما هزینه‌های جانبی مانند فیزیوتراپی، کاردرمانی و آب‌درمانی که برای جلوگیری از معلولیت ضروری هستند، همچنان بر دوش خانواده‌ها سنگینی و همین موضوع نگاه ویژه مسئولان و بیمه‌ها به این بیماران را بیش از پیش نمایان می‌کند».
عبدالحسین هوشمند درباره دسترسی بیماران به داروها نیز گفت: «اگرچه شرایط جنگی را تجربه کردیم، با چالشی در زمینه دسترسی به داروی بیماران مواجه نشدیم. براساس تمهیدات وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو و با هماهنگی‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، درباره داروها که اغلب تولید داخل هستند، مشکلی نداشته‌ایم».
مدیرعامل انجمن ام‌اس ایران درباره وضعیت داروهای خارجی توضیح داد: «این احتمال وجود دارد که برخی داروهای خارجی مشابه داخلی داشته باشند، داروهایی از این دست با هزینه‌های بالاتری ارائه شدند و با مقداری کمبود در زمینه این داروها مواجه شدیم».



هوشمند با بیان اینکه برخی داروهای خارجی مشابه داخلی ندارند، افزود: «بخش عمده‌ای از این داروها در دسترس بیماران بود. بیمارانی که داروهای خارجی آنها در دسترس نبود با نظر پزشکان به داروهای داخلی ارجاع داده شدند». او درباره صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج و پوشش هزینه بیماران ام‌اس توضیح داد: «صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج کمک بیماران برای بیماران مبتلا به ام‌اس در زمینه دسترسی و بستری بیمارستان ایجاد کرده است. عمده داروها و خدمات برای این‌ گروه از بیماران در صندوق مذکور تعریف شده است». او با بیان اینکه حدود ۵۳ خدمت برای بیماران مبتلا به ام‌اس تعریف شده، ادامه داد: «این خدمات در سه بخش هزینه‌ای در حال تأمین است که در بخش‌های «بیمه پایه»، «صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج» و «اعتبارات دانشگاه‌های علوم‌پزشکی محل سکونت بیماران» تأمین می‌شود». هوشمند با بیان اینکه بیماران در زمینه تأمین هزینه‌ها از محل اعتبارات دانشگاه‌های علوم پزشکی با مشکل مواجه هستند، افزود: «بیماران مبتلا به ام‌اس نشان‌دار شده‌اند؛ این در حالی است که هنگامی که به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند، هزینه‌ها را می‌پردازند. چرایی علت این موضوع را پیگیری کرده‌ایم. دلیل این موضوع این است که دانشگاه‌های علوم پزشکی سهم خود را به بیمارستان‌ها پرداخت نمی‌کنند و در نتیجه بیماران می‌بایست هزینه‌ها را بپردازند». او ادامه داد: «جلساتی درباره این موضوع با وزارت بهداشت برگزار و این مسئله را برای مرکز مدیریت پیوند و بیماری‌های خاص معاونت درمان وزارت بهداشت برای بیان کرده‌ایم. وزارت بهداشت قول داده اعتبارات تخصیص داده‌شده به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور برای بیماران خاص، نشان‌دار شود تا از این اعتبار در امور دیگر استفاده نکنند؛ به نحوی که بیماران مبتلا به ام‌اس برای تزییق و بستری هزینه پرداخت نکنند». هوشمند گفت: «در حال حاضر، این موضوع محقق نشده و بیماران بالغ بر ۵۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان برای بستری و تزییق پرداخت می‌کنند».