

# تورم، گام به گام زندگی را می‌بلعد

روند افزایشی قیمت‌ها در تمامی کالاهای اساسی، از خوراکی‌ها تا خدمات درمانی، نشان می‌دهد خانوارها در مقابل تورم، مجبور به انتخاب‌های سخت‌ترند

یادداشت  
O P I N I O N



زهرا علیکاهی

پزشک عمومی

## تأثیر تورم بر تغذیه سالم

این روزها با افزایش شدید قیمت‌ها و تورم، بسیاری از خانواده‌ها مجبور شده‌اند سفره‌های خود را محدود کنند و از خرید مواد غذایی متنوع و مغذی صرف‌نظر کنند. از دیدگاه پزشکی و تغذیه‌ای، چنین رویه‌ای می‌تواند پیامدهای جدی و گسترده‌ای برای سلامت افراد به دنبال داشته باشد، زیرا بدن انسان برای حفظ عملکرد طبیعی خود به دریافت روزانه ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری نیاز دارد. ویتامین‌ها و مواد معدنی نقش حیاتی در حفظ سلامت بدن دارند؛ آنها در فرایندهای متابولیک، عملکرد سیستم ایمنی، رشد و نمو و حفظ سلامت روانی دخیل هستند. به عنوان مثال، ویتامین D و کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری هستند، ویتامین A و روی نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی و بینایی دارند و ویتامین‌های گروه B برای تولید انرژی و عملکرد مناسب سیستم عصبی حیاتی‌اند. در شرایطی که این مواد مغذی به اندازه کافی دریافت نشوند، بدن دچار کمبود می‌شود و طیفی از اختلالات و بیماری‌ها می‌تواند بروز کند. از نظر بالینی، افرادی که به دلیل محدودیت‌های اقتصادی قادر به تأمین مواد غذایی کامل نیستند، در معرض خطر سوء تغذیه قرار می‌گیرند. سوءتغذیه تنها به کاهش وزن یا ضعف بدنی محدود نمی‌شود؛ بلکه می‌تواند باعث کاهش توانایی سیستم ایمنی برای مقابله با عفونت‌ها، کند شدن روند بهبود زخم‌ها، اختلال در عملکرد مغز و سیستم عصبی، و حتی افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن شود. این وضعیت در طولانی‌مدت می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری بر سلامت جامعه داشته باشد. نگرانی ویژه در مورد خانواده‌هایی است که کودکان در حال رشد و افراد سالمند در آنها حضور دارند. کودکان برای رشد مناسب جسمی و ذهنی خود به دریافت منظم و کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارند. کمبود ویتامین‌ها در سنین رشد می‌تواند باعث اختلال در رشد قدی و وزنی، کاهش توانایی یادگیری، ضعف سیستم ایمنی و افزایش حساسیت به بیماری‌های عفونی شود. در افراد مسن نیز، کمبود ویتامین‌ها می‌تواند روند سالمندی را تسریع کند، خطر پوکی استخوان و شکستگی‌ها را افزایش دهد و توانایی بدن در مقابله با بیماری‌ها و ترمیم بافت‌ها را کاهش دهد. کمبود ویتامین‌ها و سوءتغذیه مزمن، به‌ویژه در دهک‌های پایین درآمدی، می‌تواند بر بهره‌وری، کیفیت زندگی و فشار اجتماعی تأثیر منفی بگذارد. از این رو، تضمین دسترسی همه افراد به مواد غذایی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، یک ضرورت سلامت عمومی است. دولت باید با آموزش، توزیع مکمل‌ها و سیاست‌های حمایتی، این مشکل را کاهش دهد. در مجموع، عدم تأمین ویتامین‌ها و مواد مغذی در شرایط تورم و گرانی، فراتر از یک مسئله اقتصادی یا اجتماعی، یک چالش جدی پزشکی و سلامت عمومی است.

اگر این روند ادامه یابد، کودکان، سالمندان و سایر گروه‌های آسیب‌پذیر به سرعت با مشکلات تغذیه‌ای و بهداشتی روبه‌رو خواهند شد و عواقب آن ممکن است نسل‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

## الهه ابراهیمی

روزنامه نگار

“

## با افزایش ۴۸.۶

## درصدی تورم

## نقطه‌به‌نقطه در

## مهرماه ۱۴۰۴

## فشار اقتصادی

## بر زندگی

## خانوارها شدت

## گرفته و بسیاری

## از خانواده‌ها

## به ناچار برای

## تأمین مایحتاج

## روزانه خود با

## چالش‌های

## جدی مواجه

## هستند



است. رشد قیمت در اقلام ضروری خوراکی، به‌ویژه نان و غلات، فشار مستقیمی بر خانوارهایی وارد کرده که بخش زیادی از درآمدشان صرف تأمین مواد غذایی می‌شود. قیمت نان در مهرماه نسبت به ماه گذشته ۸ تا ۶ درصد افزایش یافته و قیمت برنج ایرانی و خارجی نیز به ترتیب ۴ تا ۱۰ درصد افزایش داشته است. بهای ما کارونی و آرد نیز بالا رفته که همگی نشان از رشد روزافزون هزینه‌های خانوارها دارند.

در مهرماه ۱۴۰۴، مرکز آمار ایران شاخص کل قیمت مصرف‌کننده (CPI) را ۳۸.۹۱ درصد اعلام کرده است. این عدد که در ظاهر تنها یک شاخص اقتصادی به نظر می‌آید، در واقع نوری است که بر زوایای پنهان معیشت خانواده‌های ایرانی می‌تابد. تورم، دیگر تنها یک مفهوم انتزاعی نیست، بلکه باری است که هر روز بر دوش مردم سنگینی می‌کند و فشار آن را می‌توان در خرید نان، لبنیات، درمان، و اجاره‌خانه‌ها احساس کرد.

## افزایش هزینه‌ها و فشار معیشتی

براساس گزارش مرکز آمار، تورم نقطه‌به‌نقطه در مهرماه ۱۴۰۴ به ۴۸.۶ درصد رسیده است. این بدان معناست که هزینه سبد مصرفی خانوارها نسبت به سال گذشته به طور متوسط ۴۸.۶ درصد افزایش یافته است. در کنار این، تورم ماهانه نیز ۵ درصد رشد داشته است، که نشان از تداوم روند افزایشی قیمت‌ها در کوتاه‌مدت دارد. این ارقام، در دل خود نه تنها مشکلات اقتصادی، بلکه داستان‌های انسانی بسیاری را نهفته دارند. این آمارها، بی‌انگیز رشد قابل توجه قیمت‌ها در گروه خوراکی‌ها و آشامیدنی‌هاست. در این گروه، تورم ماهانه به ۶.۴ درصد و تورم نقطه‌ای به بیش از ۵۵ درصد رسیده

تغذیه و سلامت هشدار داده‌اند که کاهش مصرف پروتئین در دهک‌های پایین می‌تواند در میان‌مدت به سوءتغذیه، ضعف سیستم ایمنی و افت سلامت عمومی منجر شود. افزایش قیمت گوشت و دیگر محصولات پروتئینی، در کنار مشکلات اقتصادی دیگر، وضعیت سلامت بسیاری از خانواده‌ها را به خطر انداخته است.

## پیامدهای بلندمدت

تورم تنها به کاهش قدرت خرید محدود نمی‌شود. افزایش قیمت‌ها اثرات مستقیم و عمیقی بر سلامت روانی و جسمی مردم دارد. زمانی که خانواده‌ها مجبور به حذف برخی از مواد غذایی یا حتی داروهای مورد نیاز خود می‌شوند، در واقع سلامت جسمی و روانی خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. فشار مالی مداوم می‌تواند اضطراب و ناامیدی را در میان والدین افزایش دهد و این فشار روانی می‌تواند به تنش‌های خانوادگی و حتی افزایش آسیب‌های اجتماعی منجر شود. داده‌های مرکز آمار نشان می‌دهد در دهک‌های پایین، تورم سالانه به ۴۰.۱ درصد می‌رسد، در حالی که در دهک دهم تنها ۳۸.۲ درصد است. این به معنای آن است که خانوارهای کم‌درآمد، علاوه بر این که بیشتر از

## چالش در اقلام ضروری و پروتئین‌ها

در گروه گوشت و فرآورده‌های پروتئینی، افزایش قیمت‌ها چشمگیر بوده است. قیمت گوشت قرمز و مرغ در مناطق شهری نسبت به ماه قبل به ترتیب ۷ تا ۹ درصد افزایش یافته است، و در بسیاری از استان‌ها، قیمت هر کیلو گوشت گوسفندی از مرز ۵۰۰ هزار تومان عبور کرده است. در این شرایط، خانوارهای کم‌درآمد که بخش زیادی از هزینه‌های خود را صرف تأمین این اقلام می‌کنند، با چالش‌های جدیدی روبه‌رو هستند. در مناطق روستایی نیز، اگرچه سطح درآمد‌ها پایین‌تر است، اما افزایش قیمت‌ها تقریباً مشابه شهرهاست، که توان خرید روستاییان را به شدت کاهش داده است. کارشناسان

## صدای دهک‌های پایین باید شنیده شود

## مرتضی افقه، اقتصاددان، در گفت‌وگو با آتیه‌نو به تحلیل بحران اقتصادی و تأثیر آن بر دهک‌های پایین پرداخت

بله ممکن است، اما مشکل اینجاست که دولت منابع لازم برای این کار ندارد. وقتی منابع نیست، همه تلاش‌ها محدود می‌شود و گاه تصمیمات خطرناک مانند افزایش قیمت‌ها گرفته می‌شود که خود تورم را تسریع می‌کند. در ادبیات اقتصادی، حمایت‌های مستقیم شامل یارانه، سبد معیشتی و کنترل قیمت‌ها شناخته شده، اما وقتی پول نباشد، اجرای آن دشوار است. در داخل کشور، اقدام مؤثر تقریباً ممکن نیست مگر حل مسئله تحریم‌ها. بدون رفع تحریم، دولت نمی‌تواند سیاست حمایتی مؤثر اجرا کند و حتی حفظ وضعیت موجود هم دشوار خواهد بود. تنها می‌توان امیدوار بود که دست از اقداماتی که فشار بر مردم را بیشتر می‌کند برداشته شود، مثل افزایش قیمت بنزین و ارز.

## • پس تبعات اجتماعی هم وجود دارد؟

تردیدی وجود ندارد. وقتی مردم نمی‌توانند نیازهای ابتدایی خود را تأمین کنند، اعتراض‌های پنهان شکل می‌گیرد. حتی اگر اعتراض‌ها خشونت‌آمیز نباشد، افزایش نارضایتی اجتماعی و کاهش اعتماد عمومی به دولت، تهدید بزرگی برای جامعه است. این وضعیت می‌تواند به شورش‌های کور و ناآرامی‌های گسترده، به‌ویژه در شهرها و مناطق محروم که فشار اقتصادی بیشتر است، منجر شود. دهک‌های پایین هر روز کمتر می‌توانند نیازهای خود را تأمین کنند و حتی طبقه متوسط که زمانی امنیت اقتصادی داشت، حالا در مرز سقوط به دهک پایین قرار دارد. این یعنی فشار واقعی بر زندگی مردم ملموس و روزانه است؛ فشار بر خرید، تغذیه، آموزش فرزندان و حتی پرداخت هزینه‌های درمانی.

تورم سالانه را ۳۰ درصد در نظر بگیریم، این عدد طی هشت سال گذشته روی هم انباشته شده است. امسال هم تورم رسمی حدود ۳۹ درصد اعلام شده، اما وقتی تراکم تورم‌های گذشته را حساب کنیم، فشار واقعی روی سفره مردم خیلی شدیدتر است. بسیاری از خانواده‌ها دیگر نمی‌توانند حتی نیازهای غذایی اولیه خود را تأمین کنند.

## • با این وضعیت، دولت چه کاری می‌تواند انجام دهد؟

واقعیت این است که دولت منابع کافی ندارد و حتی اگر بخواهد جمعیت زیادی را تحت پوشش سبدهای معیشتی قرار دهد، توان مالی‌اش محدود است. حتی اقداماتی مثل افزایش قیمت بنزین یا ارز که بعضاً با فشار برخی اقتصاددانان گرفته می‌شود، به جای کمک به مردم، تورم را افزایش می‌دهد. راهکار درست کاهش هزینه‌ها و صرفه‌جویی است، نه فشار آوردن بر سفره مردم.

## • راهکار فوری برای کاهش فقر مطلق چیست؟

نکته مهم این است که بحران کشور نتیجه سوءتدبیرهای دهه‌های گذشته است. دولت کنونی قادر نیست مشکلات اساسی مثل کمبود آب، برق، مدیریت محیط زیست یا معیشت مردم را به سرعت حل کند. حتی قوی‌ترین تصمیمات اثر محدودی خواهد داشت؛ مگر اینکه تحریم‌ها رفع شوند. بدون حل تحریم‌ها، هیچ تدبیری نمی‌تواند وضعیت موجود را حفظ کند یا جلوی بدتر شدن آن را بگیرد.

## • آیا افزایش سبد معیشتی می‌تواند درصدی از مردم را از سقوط به فقر مطلق نجات دهد؟

افزایش بی‌رویه نرخ تورم و رشد روزافزون قیمت‌ها، به‌ویژه در بخش خوراکی‌ها، فشار شدیدی بر خانواده‌های دهک‌های پایین و متوسط وارد کرده است. بسیاری از کارشناسان هشدار می‌دهند که ادامه این روند می‌تواند ده‌ها میلیون نفر را به سمت فقر شدید سوق دهد و تبعات اجتماعی و اقتصادی گسترده‌ای به دنبال داشته باشد. مرتضی افقه در این باره نکات مهمی را اشاره می‌کند و از نگرانی‌های خود نسبت به تشدید فقر مطلق سخت می‌گوید.

## • با توجه به افزایش شدید قیمت‌ها و تورم، فکر می‌کنید چه فشارهایی روی خانواده‌های دهک‌های پایین وارد می‌شود؟

واقعیت این است که این فشارها قابل پیش‌بینی بود؛ حتی قبل از اینکه جنگ ۱۲ روزه رخ بدهد یا موضوع اسنپ‌پک و تحریم‌ها شدت گیرد. ما از قبل می‌دانستیم که با محدودیت‌های فروش نفت و کاهش درآمد‌ها، دولت از نیمه دوم ۱۴۰۴ ممکن است دیگر نتواند حقوق کارمندان و هزینه‌های جاری خود را تأمین کند. حالا با اضافه شدن جنگ و خسارات ناشی از آن، قرار سرمایه و نوسانات بازار، اوضاع بدتر هم شده است. دولت در یک چرخه باطل گرفتار شده؛ از یک طرف کسری بودجه شدید دارد و از طرف دیگر برای جبران آن، به افزایش قیمت خدمات، ارز و سوخت روی آورده که همه این‌ها فشار بیشتری به مردم وارد می‌کند.

## • یعنی افزایش قیمت‌ها خود به بحران اقتصادی دامن می‌زند؟

دقیقاً. وقتی می‌گوییم نرخ تورم، معمولاً میانگین سالانه را در نظر می‌گیرند، اما واقعیت زندگی مردم؛ به خصوص دهک‌های پایین چیز دیگری است. این دهک‌ها بیش از سایرین ضربه می‌خورند. اگر متوسط