

شنبه ۶ خرداد ۱۳۹۹
۱۳ شوال ۱۴۴۱
۲۶ می ۲۰۲۰
ZENDIGI@QUONSONLINE.IR

خرسی از خواب پرید

رقیه توسلی: می گویند از ۶-۵ سالگی عروسک‌ها را می آوردم می گذاشتم بغل «عزیز» و می گفتم موهایشان را بزب. می پرسیدند: چرا؟ می گفتم: عروسک من باید شکل بقیه نباشد. باید قشنگ تر باشد.

اتوبوس واحد طوری است انگار درست گرفته‌ام، خلوت خلوت. با آقای راننده، چهار نفریم. صدای بم مردی که با تلفن اختلاط می کند پیچیده توی فضا دارد. از جراحی حرف می زند. از درد فک و دهان و گوش و گونه و کله متورمش. نمی توانم شبیه سازی نکنم و داغ دلم تازه نشود چون به شدت دچار دندان درد.

چند ثانیه بعد اما طوری که با شلیک گلوله، خرسی را از خواب زمستانی بپراندند، کنده می شوم از ابراز همدردی. وقتی می شوم مسافر علل درهای ناحیه فوقانی اش را با شغف، کاشت مو اعلام می کند.

دوست ندارم به فرهنگ و مدل فکری کسی بنزام اما پیش خودم می گویم: آخر کدام آدم عاقلی توی وضعیت کرونازده دنبال خوشگلی است! و طبیعاً با او طبقه بندی می کنم؛ آن‌ها که این روزها شش دانگ حواسشان بی نجات آدم‌هاست، پزشکان محترک و آن‌ها که وسط بحران محران هم دست بر نمی دارند از پروسه پول پارو کنی.

موبایل مرد دوباره زنگ می خورد. گویا همسرش است. گویا برادرش قرض می خواهد چون صاحبخانه، رهنشان را سه برابر کرده... و گویا مرد توی اتوبوس، حساب بانکی اش مثل کف دست خالی است و توی قسط ماشین و مغازه و موی نورسیده خودش مانده.

اتوبوس توی ایستگاه می ایستد و مردی که قرار است دیگر کچل نباشد پیاده می شود. هنوز دارد با تمام قوا با همسرش بگومگو می کند که اتوبوس با مسافران تازه راه می افتد.

دندان درد نیشتر می زند به جانم و هنوز نرسیده‌ام به مقصد. انگار روز مردان بی موست امروز، چون تلفن مرد طاسی زنگ می خورد و بعد احوالپرسی رایج می شنوم که به متکلم آن طرف گوشی می گوید: عزیزدل! مال بنده، داخلش پُر است... و می خندد.

چشم‌هایم را می بندم تا از دست دندان درد خودم را بزبم کوجه علی چپ. اما نرسیده به آن کوجه چشمم به جمال خیلی‌ها منور می شود؛ جناب جمشید هاشم پور، الهی قمشه‌ای، دواپن جانسون، زیدان و جیسون استاتهام و دیگری که بی درد در ناحیه فوقانی -ساده و دستکش پوش- دارند بهار را حظ می برند!

گفت‌وگوی قدس با کارگردان مستند «آخرین سرباز»
داعش به روایت یک عضو فراری

ورزش

نتیجه تصمیم عجیب وزارت در ممنوعیت خرید خارجی سنگ بزرگ بازیکنان استقلال پیش پای باشگاه

فاصله کمی تا رسیدن به سومین مدال المپیک دارم

رستمی: می خواهیم به اوج برگردم



می خواهیم چالش جدیدی را تجربه کنیم
آزمون: باید به اسکوچینگ کمک کنیم

با پهلو گرفتن نفتکش کشورمان در سواحل آمریکای لاتین
پرچم ایران اسلامی در پایتخت ونزوئلا به اهتزاز در آمد

درخشش ستاره خلیج فارس
در کارائیب



تو اوج تحریم‌ها، تواج دشمنی دنیا با کشورمون و درست در زمانی که آمریکا خیال می کند پای گرند و سالم برمی گردند و آمریکا هیچ کوتاه کرده، پرچم‌های کشورمان بغل گوش آمریکایی‌ها، در پایتخت ونزوئلا برافراشته بشه؟»

مجموعه ایران

علاوه بر این، کاربران ونزوئلایی هم هشتگ #Graciasiran را در توییتر ونزوئلا ترند کرده‌اند. این هشتگ که در حال حاضر پرترکزترین هشتگ توییتر در ونزوئلاست، تبدیل به بستری برای تشکر مردم ونزوئلا از کشورمان بابت کمک‌رسانی به آن‌ها شده است. در ادامه چند نمونه از توییت‌های منتشر شده توسط کاربران ونزوئلایی را می‌خوانید:

دو انقلاب که قلب‌هایشان با هم است

نخستین رسانه‌ای که خبر رسمی پهلو گرفتن نفتکش کشورمان در پایتخت ونزوئلا را اعلام کرد، مرکز دریایی تانکر ترکز (Tanker Trackers) بود که با انتشار چند تصویر ماهواره‌ای، در پیامی توییتری نوشت: «نفتکش ایرانی فورچون که در اواسط ماه مارس (اسفند- فروردین) در بندر شهید رجایی با ۴۳ میلیون لیتر بنزین بارگیری شده بود، هم اکنون در اسکله ۲ در پالایشگاه آل پالیتو ونزوئلا واقع در غرب پایتخت کاراکاس لنگر انداخته». همزمان با انتشار خبر پهلو گرفتن نفتکش ایرانی در کاراکاس «پیداسو کابلو» نایب رئیس حزب اتحاد سوسیالیست و نماینده فعلی مجمع ملی ونزوئلا هم در توییترش نوشت: «ملت دو کشور که مورد هجوم امپریالیسم هستند تصمیم گرفته‌اند یک قدم رو به جلو برای عزت و سربلندی بردارند و کشورهای امپریالیستی نمی‌توانند این را ببینند اما ما در این نبرد پیروز خواهیم شد».

یکی بزنی ۱۰ تا می‌خوری

کاربران ایرانی هم البته سناکت نمائنداند و در واکنش به حضور نفتکش ایرانی در پایتخت ونزوئلا، هشتگ‌های مختلفی را در توییتر داغ کرده‌اند. یکی از کاربران توییتر با انتشار تصویری از خبر ضبط محموله ماسک‌های بهداشتی آلمان توسط آمریکا، در این شبکه اجتماعی نوشته است: «چند هفته قبل آمریکا به همپیمانش هم رحم نکرد و فرسنگ‌ها دورتر از کشور خود، محموله آلمانی‌ها را توقیف کرد. ته اقتدار آلمان این بود که به آن‌ها بگوید دزدربایی مدرن. امروز اما کشتی ایران درست بیخ گوش آمریکا به ونزوئلا رسید و ایالات متحده جلو اقتدار ما زانو زد. عهد اصلی ایرانی‌ها امروز است».

پرچم‌های ایرانی در کاراکاس

این اما پایان ماجرا نبود و بافلاصه پس از انتشار خبر پهلو گرفتن نفتکش ایرانی در ونزوئلا، گروهی از جوانان این کشور، پرچم‌های کشورمان را در پایتخت ونزوئلا برافراشته کردند. ماجرای که زیاد به مناسبت رسانه‌های آن طرف آبی خوش نیامده و بسیاری از آن‌ها با انتشار تصاویری از پرچم‌های برافراشته کشورمان در کاراکاس، به مسئولان غربی هشدار می‌دهند جمهوری اسلامی ایران، این بار از منطقه هم فراتر رفته و تا بیخ گوش آمریکا رسیده است! یکی از کاربران در این باره نوشته است: «کی فکرشو می‌کرد

مجازآباد

حالشان را خریدارم
هوای حرم مطهر امام رضاع) پس از بازگشایی، خیلی زود فضای مجازی را هم پر کرد و کاربران زیارت کرده یا نکرده، شروع کردند به ابراز خوشحالی و خشنودی از این اتفاق. برخی از پست‌ها را بخوانید: «خوشبخت‌ترین آدم دنیا؟ اونی که الان حرم امام رضاست... خوش خبر باشی ای نسیم شمال / که به ما می‌رسد زمان وصال... لحظه زیبایی بازگشایی درهای حرم امام رضاع)... ببینید چه جوری دوان دوان میرن سمت حرم. مته بجهای که از په چیزی ترسیدید... این حالشونو خریدارم. آدم ایش شاه پنهام بدم... حالا می‌فهمم زلزای بقیع چی می‌کشیدن...»

غیبت‌نامه

باز هم دست‌هایتان را بشوید
اگر شما هم از آن‌هایی هستید که مثلاً با زدن ماسک و استفاده از دستکش، فکر می‌کنید در برابر همه ویروس‌ها و باکتری‌ها و... مقاوم و آسیب‌پذیر شده‌اید، البته کار و کار بدی نمی‌کنید اما خوب است آخرین توییت «کیانوش جهانپور» سخنگوی وزارت بهداشت که از قول سازمان جهانی بهداشت نوشته را هم در این زمینه بخوانید: «دستکش کارایی لازم را ندارد... دست‌ها را مکرر بشوید... ویروس کرونا روی دستکش می‌ماند بنابراین اگر صورت خود را لمس کنید ویروس به شما منتقل خواهد شد. کم‌اکنون شستن مکرر دست‌ها، بهترین اقدام در مقابله با کووید ۱۹ است و اثر بیشتری نسبت به استفاده از دستکش دارد»

بوقش کو؟

محمدجواد آذری جهرمی، با انتشار تصویری از خود و پسرش در اینستاگرام نوشت: «زبان، ماشین برخط‌های برای قدیمی‌هاست. کسی رو سراغ دارم که میگه ۹ نفر کوچیک و بزرگ رو تو زبان جا داده و رفتند مشهد... شاید من فکر کنم این تیکه آهن دیگه به درد نمی‌خوره ولی محمد همین که دید به فرمون داره برانش کافی بود تا بازی رو شروع کنه... انگار این زبان اینجا افتاده بود تا به روزی به دهه نودی بپاش کنه و باهانش تمرین رانندگی کنه... همه این‌ها یک طرف، این سؤالش هم یک طرف: بابا، بوقش کو؟»

حکایت امرور

خوب بخورید اما...
فؤاد آگاه: این چند روز تعطیل بود و نشد درباره اولین ناهار و شام پس از ماه رمضان چیزی بنویسیم. یعنی پس از اینکه حدود یک ماه بلکه بیشتر، همه متخصصان تغذیه از نحوه خوردن و آشامیدن در سحرها و افطارهای ماه مبارک گفتند، لازم است برای حفظ سلامتی، چند متخصص هم پیدا شوند و کمی درباره تغییر یکباره الگوی غذا خوردن حرف بزنند.

ظاهراً چون خود متخصصان تغذیه چنین کاری نکردند، خبرنگاران خبرگزاری‌ها سراغشان رفته‌اند و در این باره پرسیده‌اند. مثلاً «فوزاد شهید فر» متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران در این باره حرف‌های خوبی زده است که: «چون با پایان ماه مبارک رمضان مردم وارد الگوی غذایی معمولی خود می‌شوند؛ در نتیجه افراد نباید در هر وعده غذایی اصلی، یکباره حجم غذا خود را افزایش دهند... یعنی به خصوص در وعده ناهار در ابتدا حجم غذا خود را افزایش ندهند و بهتر است در روزهای اول میزان مصرف غذا کم باشد... برنامه غذایی افراد در این روزها باید به صورت مصرف غذا در ساعات ۱۰ صبح و یک وعده عصرانه در کنار وعده‌های غذایی اصلی باشد و میزان مصرف غذای خود را تقسیم کنند... مقدار مصرف غذا نباید حجم زیادی را تشکیل دهد... در این روزهای ابتدایی پس از ماه مبارک رمضان نباید غذاهای نفاخ، تند، محرک یا خیلی شور و شیرین مصرف کرد و این نوع مواد غذایی را باید به تدریج وارد رژیم غذایی خود کنیم... حتماً در وعده ناهار سبزیجات مانند کاهو و ماست کم چرب را در برنامه غذایی خود قرار دهید... برنج زیاد مصرف نکنیم و طی دو هفته و به‌تدریج این موضوع را رعایت کنیم...»

البته بگذارید این را هم ما اضافه کنیم که خدا وکیلی بعد از یک ماه روزه گرفتن، ممکن است برای خیلی‌ها سخت باشد که در نخستین صبحانه، ناهار و شام خاطره‌انگیز پس از ماه رمضان، دلی از عزا در نیاروند و به قول معروف، جبران همه گرسنگی کشیدن‌ها یا تشنگی‌های احتمالی ۳۰ روز گذشته را نکنند!

خاصه اگر میان شمایی که خواننده این مطلبید، کسانی پیدا می‌شوند که یکی دو روز گذشته به حساب خودشان دلی از عزا درآورده و چیزی ته بشقاب یا توی سفره و یخچال خانه‌شان باقی گذاشته‌اند و کاملاً خلاف نظر و توصیه متخصصان عمل کرده‌اند، باید این را خدمتشان عرض کنیم که برای سالم ماندن و عمل به توصیه‌های دینی و بهداشتی درباره غذا خوردن، هنوز دیر نشده.

فدای سرتان که در روزهای گذشته، احتمالاً همه‌جانبه عید کردید و ته یخچال و فریزر خانه را درآوردید در ماه‌های متوالی پیش رو و تا رمضان سال دیگر فرصت دارید، خوب اما به اندازه و با حساب و کتاب بخورید و به سلامتیتان هم فکر کنید. همان طور که می‌دانیم قطعاً، مثل رضایی که گذشت، به نیازمندان و محرومان هم فکری می‌کنید.

