دردسر خوراک های مفید کرونایی؛ از هویج تا سیرابی

وقتی کرونا همه جوره گران تمام می شود

مریم طالشی
گزارش نویس

چه کسی فکرش را می‌کرد یک روز هویج سوژه گزارش شود؛ هویجی که به قول سبزی فروش محل، دیگر برای خودش آقایی می‌کند. حالا دیگر سر و کله‌اش توی تره‌بار و ارزان فروشی‌ها پیدا نمی‌شود و باقی جاها هم از مجاورت گوجه‌فرنگی و خیار درآمده و کنار موز و انبه نشسته است. می‌گویند هویج به‌خاطر اینکه برای بیماران کرونایی خوب است این جور گران شده و همان‌طور که احتمالاً می‌دانید و از نزدیک مشاهده کرده‌اید، با قیمت کیلویی ۲۵ تا ۳۰ هزار تومان به‌فروش می‌رسد. با این حساب تکلیف آب هویج هم روشن است که تا چندی قبل ارزان‌ترین آبمیوه بود والان گران ترین است و بطری یک لیتری‌اش بین ۹۰ تا ۱۰۰ هزار تومان قیمت دارد، البته تخفیف دارش هم در سایت‌های فروش آنلاین پیدا می‌شود اما باید خیلی خوش شانس باشید و زود هم بجنبید.

«آقا چرا این هویج‌ها چوب است؟!» زن این را می‌گوید و هویج‌های توی نایلون استوانه‌ای بزرگ را زیر و رو می‌کند و سر تکان می‌دهد. منظورش از چوب یعنی خشک و بی‌آب. مغازه‌دار پشت چشم نازک می‌کند:«هیچ ایرادی ندارد. تازه مگر برای سوپ نمی‌خواهی؟ فرقی نمی‌کند توی غذا. می‌پزد تمام می‌شود می‌رود دنبال کارش دیگر.» زن می‌گوید:«نخیر برای سالاد می‌خواهم.» مغازه‌دار ابرو بالا می‌اندازد و می‌گوید:«الان کی هویج را توی سالاد می‌ریزد؟! همه برای سوپ می‌برند. مریض نداری مگر؟» زن عصبانی می‌شود:«یک دور از جانی چیزی هم بگویید. حتماً باید مریض داشته باشم که هویج بخرم؟!»

مرد می‌گوید:«این روزها همه مریض دارند.»

مریض‌داری آداب خودش را دارد، خصوصاً در مورد کرونا که قضیه به کلی فرق می‌کند. علاوه بر مصرف دارو و تزریق آمپول و سرم، تغذیه هم برای بیمار نقشی اساسی دارد و برای همین هم هرچه برای بیمار مفید باشد، قیمتش بالا می‌رود و کمیاب می‌شود. یکی‌اش همین بلدرچین که تا قبل از این اصلاً کسی تحویلش نمی‌گرفت و چی می‌شد و دکتر به برخی بیمارها چه توصیه‌ای می‌کرد که کسی سراغش را می‌گرفت اما حالا بلدرچین یک سر و گردن از مرغ بالاتر ایستاده و این به‌خاطر آن است که برای کرونا خوب است. «اگر بلدرچین می‌خواهی صبح بیا وگرنه به ظهر نرسیده، هرچه آورده‌ایم تمام می‌شود.» این را صاحب سوپر پروتئین به مشتری می‌گوید که به قول خودش این دهمین جایی است که سراغ بلدرچین را می‌گیرد و جواب نه می‌شنود. «پسر و عروسم مریض شده‌اند. برای آنها غذا درست می‌کنم و می‌فرستم. این بلدرچین را هم اصلاً خودم دوست ندارم که هیچ، بویش در خانه می پیچد دل و روده‌ام به هم می‌خورد اما می‌گویند ایمنی بدن را بالا می‌برد و خوب است. یک بسته یخ زده‌اش را ۸۵ هزار تومان می‌خریدم اما الان گرانتر شده. شما بگو آب برای کرونا خوب است، آب هم گران می شود هرچند که گران هم شده. همین بطری آب معدنی کوچک شده ۴ هزار تومان.»

آبمیوه فروشی حسابی شلوغ است. بیشتر مشتری‌ها سفارش بطری‌های نیم لیتری و یک لیتری داده‌اند. یک پسر جوان دارد به رفیقش توصیه می‌کند که اگر کرونا گرفتی، فقط خودت را ببند به آبمیوه. می‌گوید اگر شکمت هم داشت منفجر می‌شد اشکال ندارد، همین‌طور پشت سر هم آبمیوه بخور. آن یکی دوستش می‌گوید:«این جوری که قندش می‌رود بالا دیابت می‌گیرد.» پسر جوان که خودش تجربه کرونا را از سر گذرانده است، نگاه عاقل اندر سفیهی به او می‌اندازد و می‌گوید:«دیابت بگیرد بهتر است تا از کرونا بمیرد. الان بحث نجات جان مطرح است. بالاخره این اولویت دارد.» دوستش سری تکان می‌دهد و منتظر سفارش اش می‌ماند.

متصدی آب پرتقال‌گیری حسابی سرش شلوغ است. در کنار آب هویج و آب سیب، آب پرتقال هم به بیماران کرونایی توصیه می‌شود. پرتقال هم که الان فصلش نیست و به‌خاطر همین هم قیمتش بالاست و اینکه به نسبت زودتر تمام می‌شود. «بیشتر افراد حالا که قیمت آب هویج بالا رفته، سفارش مخلوط آب هویج و سیب می‌دهند یا مخلوط هرسه، هویج و سیب و پرتقال. قبلاً هویج خالی ارزان تر از هم درمی‌آمد ولی حالا با سیب و پرتقال مخلوط اش می‌کنند که قیمتش مناسب‌تر شود.»

مرد این را می‌گوید و بطری نیم لیتری را پر می‌کند و با دستمال کاغذی نوچی در بطری را می‌گیرد و توی کیسه پلاستیکی می‌گذارد و می‌دهد دست مشتری. آب پرتقال را به‌خاطر ویتامین سی می‌خورند و شاید بشود گفت به‌جای آن می‌توان قرص ویتامین سی مصرف کرد اما همین یک قرص ساده هم این روزها راحت پیدا نمی‌شود.

سیرابی خوراک دیگری است که می‌گویند برای کرونا خوب است، البته برای بیماران کرونایی و این جدا از توصیه‌های ابتدای شیوع کروناست که بیشتر جنبه پیشگیرانه داشت. الان همه دنبال درمان هستند و کسی چندان به پیشگیری فکر نمی‌کند.

علی محمدی

> تا چند وقت پیش هویج کیلویی ۸،۷ هزار تومان بود و من آب هویج یک لیتری را ۳۰ هزار تومان می خریدم. الان دقیقاً سه برابر شده است. خانواده های زیادی وجود دارند که همگی با هم درگیر هستند و حساب کنید اگر بخواهند روزی فقط یک بطری آب هویج بخرند چقدر می شود

«سیرابی را چرخ می‌کنند و با آن سوپ می‌پزند و به بیماران کرونایی می‌دهند، خصوصاً به سالمندان که نمی‌توانند آن را براحتی مصرف کنند چون جویدنش ممکن است برایشان سخت باشد.» این را کسی می‌گوید که خودش هم تجربه کرونا را از سر گذرانده و اصلاً این روزها مگر می‌شود کسی خود یا خانواده‌اش درگیر نبوده باشند؟

«من که برادر خودم را بستم به دمنوش و مایعات گرم. برادرم اوایل موج پنجم، کرونای سویه دلتا گرفت و آن موقع هنوز اینقدر آمار ابتلای روزانه بالا نرفته بود. در نتیجه هم راحت‌تر دارو گیرمان آمد و هم از لحاظ خورد و خوراک هنوز با این گرانی مواجه نشده بودیم. هویج کیلویی ۸،۷ هزار تومان بود و من آب هویج یک لیتری را ۳۰ هزار تومان می‌خریدم. الان دقیقاً سه برابر شده و من، خانواده‌هایی را می‌شناسم که همگی با هم درگیر هستند و حساب کنید اگر بخواهند روزی فقط یک بطری آب هویج بخرند چقدر می‌شود. تازه چندان هم به هرکدامشان چیزی نمی‌رسد. من داخل سوپ و خورش و همه غذاها هویج می‌ریختم ولی الان عملاً مردم با کمبود مواجه هستند. می‌گویند جای هویج، انبه هم خوب است. هرچیزی که ویتامین آ دارد هم خوب است اما الان همه چیز گران است. مثلاً آناناس را می‌گویند چند برابر پرتقال ویتامین سی دارد. خب قیمتش چقدر است؟ تمام اینها باعث می‌شود خیلی‌ها نتوانند تغذیه مناسبی داشته باشند. بیمار کرونایی به‌دلیل مصرف داروهای آنتی بیوتیک و کورتون ضعیف می‌شود و باید خوب غذا بخورد و مواد غذایی مفید مصرف کند. میوه که هیچ، حتی سبزیجات هم جوری گران است که آدم وحشت می‌کند. تره بارها دیگر کاهو ندارند چون کاهوی کیلویی ۲۴ هزار تومان را همه نمی‌توانند بخرند. این دیگر ساده‌ترین چیز ممکن است.»

حتماً شما هم یادتان هست که روزهای اول شیوع کرونا قیمت سیر و زنجبیل بشدت بالا رفته بود و حتی بعضی جاها نایاب شده بود چون می‌گفتند برای پیشگیری از کرونا مفید است. لیموترش هم همین وضعیت را داشت و جزو خوراکی‌هایی بود که توصیه می‌شد تا می‌توانید مصرف کنید. اصلاً شما اسم کرونا را روی هرچه بگذارید، قیمتش بالا می‌رود. این جور هم که کرونا خیال رفتن ندارد، بعید نیست در آینده فروشگاه‌ها و غذاخوری‌های اختصاصی کرونا افتتاح شود که از دم مواد غذایی و خوراک‌های مفید برای کرونا را بفروشند و دیگر کار همه را راحت کنند، گرچه تا آن روز همه‌مان یک پا متخصص کرونا شده‌ایم و البته حالا هم دست‌کمی از آن نداریم.

جدول سودوکو ۳۷۴۰

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

				۶				
		۳			۴		۹	
۲			۳	۷		۹	۵	۴
۵		۶			۱	۳	۴	
۹	۳		۷		۵		۸	۶
۷	۲	۴	۸			۹		۱
	۱	۹		۴	۸	۱	۶	
				۱				

متوسط

۹	۳			۱				۴
			۷		۵	۱	۳	
	۵							۲
۵	۴					۹	۶	
		۹				۲		
	۱	۶				۴		۳
۷						۹		
	۹	۵	۶		۳			
۴				۷		۸		۱

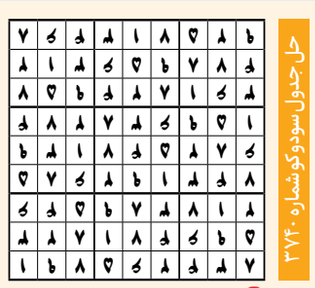
سخت

	۵	۲		۴				
۴		۸			۵		۶	
					۸		۹	
		۴	۸					
۸	۱		۳		۷		۵	۴
				۴	۲			
	۷		۱					
	۴		۵			۶		۸
				۹		۷	۲	

خیلی سخت

۳				۴				
۲					۳			
		۱			۸		۶	
		۹			۴		۸	۶
	۴			۶			۹	
۸	۷		۵			۳		
	۱		۴			۸		
			۳					
								۱

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۴۰



یک جدول با دو شرح ۷۷۰۹

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- حقه‌بازی- شوهرخواهرهمسریک مرد
۲- واحد شمردن دام- اشعار منسوب به فصل اول- ازلوازم آرایش خانم‌ها
۳- میل خانم باردار- درخت جوان- گونه‌ها
۴- دوباره کاری- بندگی- صراف
۵- بوی ماندگی- زدنی نارفیق- ناوارد- دویارهم قد!
۶- تو کزمحنت دیگران بی‌غمی / نشاید که نامت نهند.....- سیاهرگ- دست‌نویس
۷- تکیه کلام لاف زن- برتروبالاتراز دیگران- پیرایه
۸- سریالی به کارگردانی «فریدون حسن‌پور»- ورزش آبی- بیرون راندن
۹- باوقار- آشوب، مهلکه- مخفف امیر
۱۰- صدا- شهر استان «چهارمحال و بختیاری»- امپراطورمؤنث
۱۱- قوم ایرانی- رعایت کردنی درصف- بلیغ- بوسیله
۱۲- پرتابه ورزشی نوک تیز- سمت وسو- متداول
۱۳- دستورکتبی- شگفت انگیز- نام«گاگارین»
۱۴- پناهگاه- ایالت شاه‌بلوط- دریاچه‌ای در«خرم‌آباد»
۱۵- نوعی ورزش گروهی- کشورهفتادودوملت

عمودی:

۱- تواضع- مثنوی«خواجوی کرمانی»
۲- پسرمحبوب- محرک ماشین- اسباب منزل
۳- جناح چپ- پیامبران- سلام
۴- بازده و کارکرد- نادر
۵- درون دهان- مطیع- ماده آلی ازت داربدن
۶- فلزساختمانی- نخ تابیده- دلتنگی شدید برای زادگاه- زائوترسان
۷- دالان- دلیری- بانگ تیز
۸- زین وبرگ اسب- عطرشیرینی- آبرو، اعتبار
۹- دلاور- بهنجار- سرخرگ
۱۰- میوه مربایی- اضافی، زیادی- نشانه فعل استمراری- حشره پشم خوار
۱۱- مافوق وبزرگ‌تر- ملامت- شمای فرانسوی
۱۲- پولی که نقدویکجابه کسی داده شود- سریالی درحال پخش از«محمدحسین مهدویان»(نمایش خانگی)
۱۳- دریاچه اردبیل- مؤسسه اعانت مساکین- رابط الکتریکی
۱۴- ولی- جمع طور- حصیر
۱۵- دژتاریخی شهرستان«پیشوا»- بارکش جاده‌ها

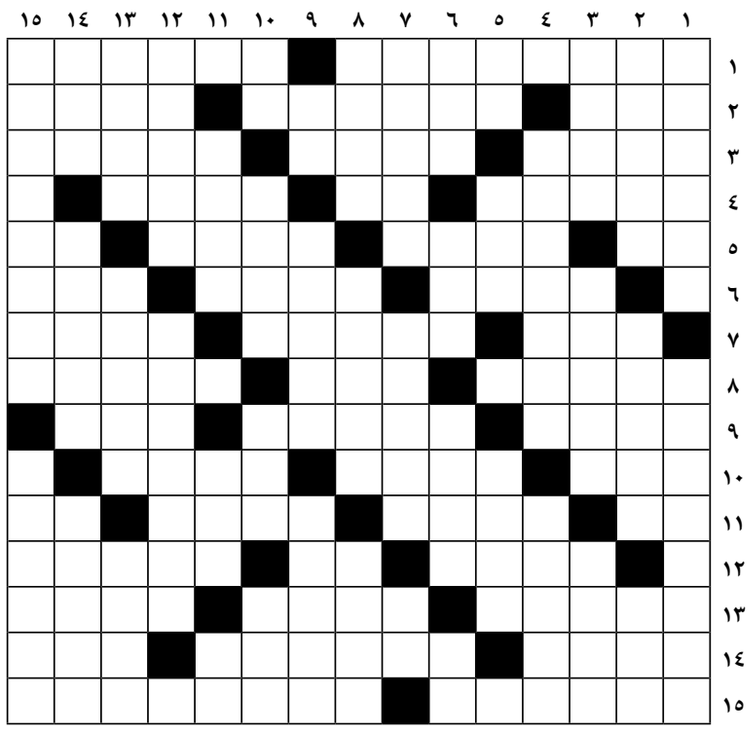
جدول ویژه

افقی:

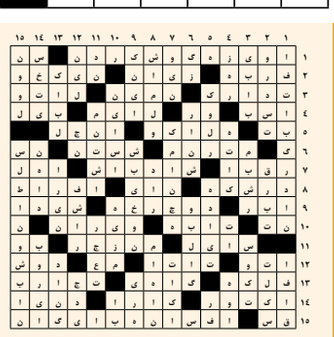
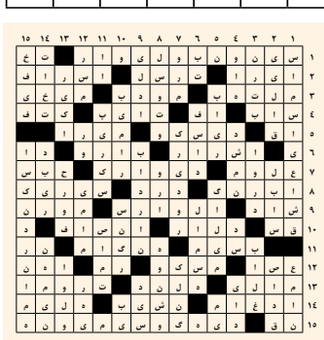
۱- پایتخت «سان مارینو»- مجموعه شعری از«علی باباچاهی»
۲- صدا و نغمه- گرفتار- تمدنی باستانی در امریکای مرکزی
۳- نوعی هورمون- جلوی سرنوزاد- مکر
۴- حفره وروزن- گوشت آذری- روز۲۵ ماه شمسی
۵- بله آلمانی- موافق- آهو- حرف استثنا
۶- ناشی از سرگشادش می‌زند- دیفتری- تاجریزی
۷- عنصری سمی و چکش خوار- خیالاتی- سلاح پرتابی
۸- لغتنامه فرانسه- زیبانیست!- سرخ روشن باته رنگ قهوه‌ای
۹- برگه‌ورودی- تخت پادشاهی- رواندازتابستانی
۱۰- مقابل«اسید»- فریاد- بازگشتن
۱۱- رفوزه شده- قطعه تبلیغاتی- پادشاه فرانسوی- یازده!
۱۲- گازروشنایی- حرف نداری- ساکت شده
۱۳- نام «کمال» ادیب ترکیه‌ای- روکش لباس- ماده درخت بلوط
۱۴- صحیح- شخصیتی درکارتون فوتبالیست‌ها- گنگ
۱۵- ذره خنثی- کارگردان فیلم«سیندرلا»

عمودی:

۱- سم نوعی قارچ- مهیای گریه شدن بچه
۲- نانوای خودمانی- پیش غذا- ازتوابع«دماوند»
۳- لاستیک رویی چرخ اتومبیل- پرشده- جلسه
۴- بی منطق ونامناسب- مادرهمه هنرها
۵- شهرایالت«آلاباما»- شهرترکستان قدیم- غیرتمند
۶- مطیع- رنگ- دانه خوراکی پرندگان- رودپرآب اروپا
۷- سردسیر- دورویی- کجاست؟
۸- فیلمی از«پگاه ارضی»- خندان- رهبرجنبش سرخ جامگان
۹- اندرون دهان- بخشی در«نیویورک»- ظرف آبخوری
۱۰- عددی سه رقمی- یواش- مرهون- استوار
۱۱- شهراستان مرکزی- حب فرار!- آبرو
۱۲- گرایش ها- ایدئولوژی سیاسی سوسیالیسم‌های میانه‌رو روسیه
۱۳- واحد طول- اثر«جامی»- جنس
۱۴- یک حرف وسه حرف- پادشاه پیشدادی- جمع وزنه
۱۵- بندری در«ژاپن»- شهری در«موزامبیک»



حل جدول عادی شماره ۷۷۰۸



حل جدول ویژه شماره ۷۷۰۸