سنگینی باری که کووید ۱۹ روی دوش زنان گذاشت

مهربانی زنان، نامهربانی کرونا

ترانه بنی‌یعقوب
گزارش نویس

«استراحت کن... استراحت!» این دستور اصلی پزشکش بود وقتی به کرونا مبتلا شد. واژه‌ای که انگار با آن بیگانه بود. استراحت، یعنی چطوری؟ حالا چه کسی باید برای بچه‌ها غذا بپزد؟ چه کسی باید کارهای خانه را انجام دهد؟ درس بچه‌ها چطور؟ چه کسی باید خریدهای خانه را انجام دهد؟ آنقدر همیشه وظایف خانه و مراقبت از بچه‌ها برعهده‌اش بوده که نمی‌دانست باید چطور استراحت کند. به هرحال این توصیه دکتر بود که باید قرنطینه باشد و استراحت کند.

نازنین دو ماه قبل کرونا گرفت. دو هفته کامل توی اتاق قرنطینه بود اما چه قرنطینه‌ای؟ به قول خودش آنقدر حرص و جوش خورد که استراحتی برایش نماند: «مجبور بودم یا از پشت در بسته اتاق به درس بچه‌ها کمک کنم یا دستور پخت غذاهای ساده بدهم. توی خانه ما هیچ‌کس آشپزی بلد نیست. بچه‌ها که هنوز کوچکند و شوهرم هم جز نیمرو غذای دیگری بلد نیست. خانواده من و همسرم هم تهران زندگی نمی‌کنند. از طرفی نمی‌توانستم از اتاق خارج شوم و همسرم هم نمی‌دانست چطور به وضعیت خانه برسد. روزهایی در همین قرنطینه همه را از خانه بیرون می‌کردم و با همان حالم با دستکش و ماسک برایشان آشپزی می‌کردم و تازه با همان ریه داغان و سرفه باید همه جا را ضدعفونی می‌کردم.» نازنین روزهای قرنطینه‌اش را به این منوال گذراند و هنوز معتقد است بعد از دو ماه حالش جا نیامده چون فکر می‌کند توصیه اصلی پزشکش را که همان استراحت بود، رعایت نکرده است. خودش می‌گوید: «همه اینها را به استرس اینکه دیگران را به کرونا مبتلا نکنم هم اضافه کن. شب‌ها با ماسک می‌خوابیدم که نکند بچه‌ها و همسرم مبتلا شوند.»

حالا که داستان نازنین را هنگام بیماری کرونا خواندید، می‌خواهم برایتان از رنج‌های دیگر زنان در دوره شیوع این بیماری هم بگوییم. ویروسی که شیوعش بر زندگی همه ما تأثیراتی گذاشته اما این تغییرات برای همه یکسان نبوده است. برخی کسب وکارشان را از دست داده‌اند، تعدادی دورکار شده‌اند و خیلی‌ها هم با این بیماری دست وپنجه نرم کرده‌اند. هرچند آمارهای جهانی نشان می‌دهد آمار مرگ ومیر زنان به دلیل ابتلا به کرونا نسبت به مردان کمتر بوده اما آیا زنان و از جمله نازنین در این مدت فشارهای برابری را هم تجربه کرده‌اند؟ دوره قرنطینه برای آنها چگونه سپری شده؟

حوریه خانم اول همسرش محمد که در اسنپ و تپسی کار می‌کند به کرونا مبتلا شد و بعد خودش: «همسرم وقتی فهمید کرونا دارد جای دیگری خودش را قرنطینه کرد اما حالش بد شد و کارش به بیمارستان کشید. در این مدت دائم در حال رفت وآمد بودم. به بچه‌ها و درس‌شان می‌رسیدم و آشپزی می‌کردم و... بعد از مدت کوتاهی خودم هم کرونا گرفتم و چون دیابت دارم حالم خیلی بد شد و مجبور شدم بستری شوم. یک هفته بستری بودم و هفته دوم دیگر وظایف خانه به عهده همسرم قرار گرفت چون به خاطر بچه‌ها از اتاق بیرون نمی‌آمدم. اما بچه‌ها مدام با گوشی تکالیف‌شان را با من چک می‌کردند. راستش کرونا برای زنانی مثل ما مخمصه بزرگی است چون باید دائم به فکر دیگران هم باشیم. کنار همه این فشارها استرس هم هست؛ اینکه دیگران را آلوده نکنی. دلشوره آدم را می‌کشد. تا مدت‌ها می‌ترسیدم به در و دیوار خانه و وسایل آشپزخانه دست بزنم.»

سحر شاغل است. او عقیده دارد در زمان شیوع کرونا واقعاً فشارهای مضاعفی را تحمل کرده است: «وقتی من و همسرم کرونا گرفتیم اوج فشار را تجربه کردم. از یک طرف باید مراقب خودمان می‌بودم، از سوی دیگر از دخترم نگهداری می‌کردم. وضعیت طوری بود که بچه را هم جایی نمی‌توانستیم بفرستیم. کارم واقعاً چند برابر شده بود. تازه دورکار هم بودم و مرخصی کامل نداشتم. فکر کنید اگر من هم توی بستر می‌افتادم چقدر همسر و دخترم ناامید می‌شدند.»

سحر با خستگی زیاد حرف می‌زند: «می‌دانی آنقدر این مدت خسته شدم که فکر می‌کنم مقاومت بدنم پایین آمد و کرونا گرفتم. الان هم دورکاری‌ام تمام شده و هر روز سرکار می‌روم. فکر می‌کنم خانم‌ها بیشتر از آقایان به خاطر این همه فشار، آرزوی پایان یافتن کرونا را دارند. من حتی در این مدت هیچ خریدی برای خودم نکرده‌ام؛ فقط خرید خانه و وسایل بهداشتی. راستش آنقدر حواسم به بقیه بوده که خودم را فراموش کرده‌ام.»

سمانه با خانواده همسرش در یک خانه زندگی می‌کند. همه اعضای خانواده همسرش به فاصله یک هفته کرونا گرفتند. سمانه می‌گوید: «خیلی سخت بود. علاوه بر کارهای خانه و رسیدگی به بچه و شوهرم مجبور بودم برای خانواده شوهرم که در طبقه پایین خانه ما زندگی می‌کنند هم آشپزی کنم. کار پدرشوهرم به بیمارستان کشیده بود و غذای بیمارستان را نمی‌خورد و من برایش غذا درست می‌کردم. غذای بیمارستانی او هم آشپزی دیگری می‌خواست. همه خرید خانه هم با وجود یک بچه کوچک با من بود. هر روز هم کل ساختمان را از فرش و در کوچه تا راهروها ضدعفونی می‌کردم. آن یک ماه چنان فشاری به من آمد که در هیچ دوره‌ای از زندگی‌ام تجربه نکرده بودم. راستش را بخواهی هر خانواده‌ای را می‌بینم که به کرونا مبتلا شده‌اند می‌فهمم همه بار روی دوش زن خانواده بوده. من دیسک کمر دارم و بعد از این دوره کمر دردم شدیدتر شد و تیروئیدم عود کرد. در کنار همه این فشارها تازه باید همه را متقاعد می‌کردم به خانه ما رفت و آمد نکنند. همه اینها باز هم از من انرژی بیشتری می‌گرفت. هنوز استرس آن دوره را پشت سر نگذاشته‌ام.»

دکتر هادی یزدانی، پزشک که در این مدت بیماران مبتلا به کرونا را بارها ویزیت کرده، معتقد است زنان در این دوره فشارهای بیشتری را نسبت به مردان تحمل کرده‌اند: «مردان خیلی اوقات در فرآیند بیماری خودشان را کاملاً دور نگه می‌دارند و نقش سنتی به زن می‌دهند. خیلی اوقات من این رفتارها را از کسانی می‌بینم که ظاهر امروزی دارند. خیلی اوقات وقتی بعد از ویزیت به خانم می‌گویم باید استراحت کند، با خشم جواب می‌دهد پس چه کسی کارهایم را بکند؟ من آن موقع می‌فهمم که خطاب آن پرخاش و خشم من نیستم و جواب می‌دهم همسرتان. اگر آقا آنجا باشد حتی اشاره می‌کنم ایشان با حفظ فاصله و رعایت پروتکل‌ها باید کارها را انجام دهند. گاهی آقایانی که خودشان هم مبتلا نیستند به سختی نقش وظایف خانگی و رسیدگی به فرزندان را می‌پذیرند. مثلاً در همین ماجرای شاد و آموزش مجازی می‌بینم چقدر مادرها درگیر کار بچه‌ها هستند.»

دکتر یزدانی می‌گوید: «بیماری کرونا ذاتاً با یک ضعف و بی‌حالی شدید همراه است و معمولاً تا دو ماه هم این علائم با بیمار می‌ماند. من همیشه به بیمارانم این علائم را تذکر می‌دهم و از آنجا که خانه‌داری را یک شغل دائمی، فرسایشی و دشوار می‌دانم همیشه به خانم‌های خانه‌دار در این‌باره توضیح می‌دهم؛ اینکه باید قرنطینه باشند و خوب استراحت کنند. خیلی‌ها در این مواقع می‌پرسند پس چطور غذا درست کنیم که بقیه خانواده مبتلا نشوند؟ که من در جواب می‌گویم شما قرار نیست غذا درست کنی. تعریف قرنطینه این است که باید در یک اتاق استراحت کنید. اما باز اصرار دارند راهی برای آشپزی و نگهداری از بچه‌ها و خرید کردن پیدا کنند و درعین حال به دیگران هم لطمه نزنند و خودشان هم زود خوب شوند. بارها در این باره توضیح داده‌ام که این بیماری هیچ زود خوب شدنی ندارد و تازه بیماری در هفته دوم تکلیف ما را مشخص می‌کند که باید به درمان در خانه ادامه دهیم یا بیمار را به بیمارستان منتقل کنیم.»

به گفته دکتر یزدانی در این بیماری با اینکه مرگ مردها بیشتر است که آن هم دلایل خاص خود را دارد، اما روند بهبودی خانم‌ها به دلیل استراحت کمتر معمولاً کندتر است. او می‌گوید باور کنید استراحت در ۷۲ ساعت اول این بیماری معجزه می‌کند.

دکتر یزدانی حمایت‌های عاطفی، مالی، روانی و خانوادگی را در روند بهبود بیماری بسیار مؤثر می‌داند؛ حمایت‌هایی که بسیاری از زنان هنگام بیماری از آن بی‌بهره‌اند: «لازم نیست هر روز حال فرد بیمار را بپرسید یا خبرهای مرگ ومیر یا خبرهای مربوط به کرونا در اقصی‌نقاط عالم را برایش بفرستید. اینها واقعاً حمایت نیست. این جور مواقع همدلی و حمایت‌های عاطفی بیشترین کمک را به فرد می‌کند، مثل رساندن غذای آماده به بیمار یا کم کردن تنش‌های زندگی روزمره‌اش و از میان برداشتن نقش‌های سنتی. اگر فرد بیمار است باید دغدغه‌اش فقط بیماری باشد نه هزار فکر و خیال و مسئولیت دیگر. بیماری، زن و مرد ندارد؛ هر کس بیمار است باید استراحت کند.»

کرونا با همه ما یک جور تا نکرده؛ برخی را زیر ضربات تند و بیرحم خود گرفته و با برخی به نسبت مهربان‌تر بوده و در این میان البته با زنان بیش از مردان نامهربانی کرده است.

میزان

> وقتی من و همسرم کرونا گرفتیم اوج فشار را تجربه کردم. از یک طرف باید مراقب خودمان می‌بودم، از سوی دیگر از دخترم نگهداری می‌کردم. وضعیت طوری بود که بچه را هم جایی نمی‌توانستیم بفرستیم. کارم واقعاً چند برابر شده بود. تازه دورکار هم بودم و مرخصی کامل نداشتم. فکر کنید اگر من هم توی بستر می‌افتادم چقدر همسر و دخترم ناامید می‌شدند

جـــدول سـودوکو

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

۳۵۶۳

آسان

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

متوسط

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

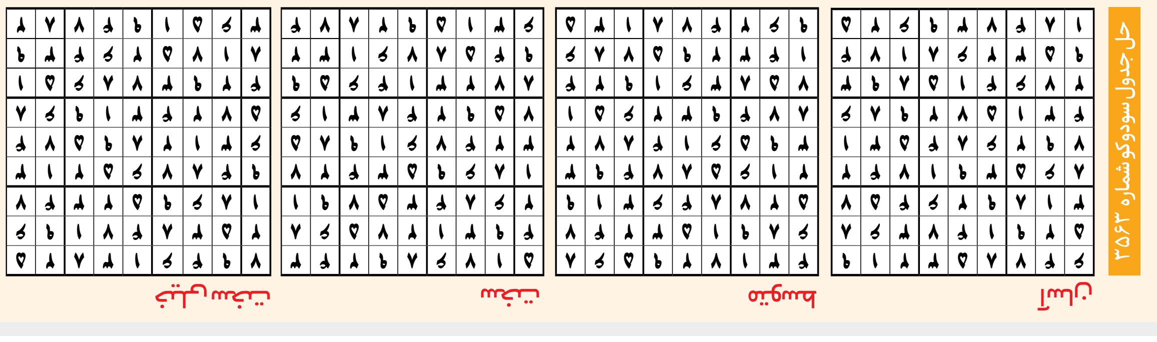
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۵۶۲



یک جـدول با دو شـرح

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.

۷۵۲۹

جدول عـادی

افقی:

۱- حس بساوایی- نقض عهد کردن
۲- فضای مجازی- امر از شستن- مثل، معادل
۳- تکان- خوف- ادویه پیتزا- درونمایه
۴- معلم به انگلیسی- حرص و آز- بی باک
۵- زادگاه «نیما»- مرغزارها- هوله
۶- شهری در شمال «فرانسه»- کبوتر اهلی- کشور «توکیو»
۷- وادار کردن- خمیده- نگینی در کویر شرق
۸- تصدیق ترکی- سرمربی «استقلال تهران»- نغمه وغنا
۹- وسیله روز مبادا- دارای لقب- ده
۱۰- اسباب بازی- گمان نادرست- پرتاب سنگ
۱۱- دوستی- ریز و کوچک!- آسیب و بلا
۱۲- قدرت- فراوانی- ثابت، برقرار
۱۳- صنم- کربن خالص- بی حاصل- حرف گزینش
۱۴- کلمه شرط- مخترع «دیگ بخار»- این حشره برای زیست بوم بسیار سودمند است
۱۵- سریالی از «احمد کاوری» (۱۳۹۹)- ناچار

عمودی:

۱- تایر خودرو- ششمین شهر بزرگ «هند»
۲- بهره هوشی- مقصدها- مزه حقیقت
۳- ضمیر سه کیلویی!- اشاره با نگاه- جمع کره- گوشت آذری
۴- گنده- دوره تحصیلی- پرهیزگاری
۵- شهری در خراسان قدیم- فیلمی با هنرنمایی عالی مرحوم «خسرو شکیبایی»- ژرفگاه
۶- مرطوب- اثر «شکسپیر»- سخن چین
۷- لعاب- گل ولجن- آگاهی- فرمان تیراندازی
۸- خودباوری
۹- از مکافات عمل غافل...- خداشناس- قرارگاه کوچک
۱۰- زندانی در «تهران»- سنگ طلق- نرم و نازک
۱۱- وسیله رگ زنی- نان محبوب- پایه اداری
۱۲- کشور «اسلو»- ایستگاه پیک‌ها- مقابل «مقصد»
۱۳- نانی که از آرد خشک پزند- پرده گوش- قطعه‌ای در سپر خودرو- سوسن کبود
۱۴- محصول صادراتی ما- فیلم «آرش معیریان»- سردتر از یخچال
۱۵- روز قیامت- انبوه

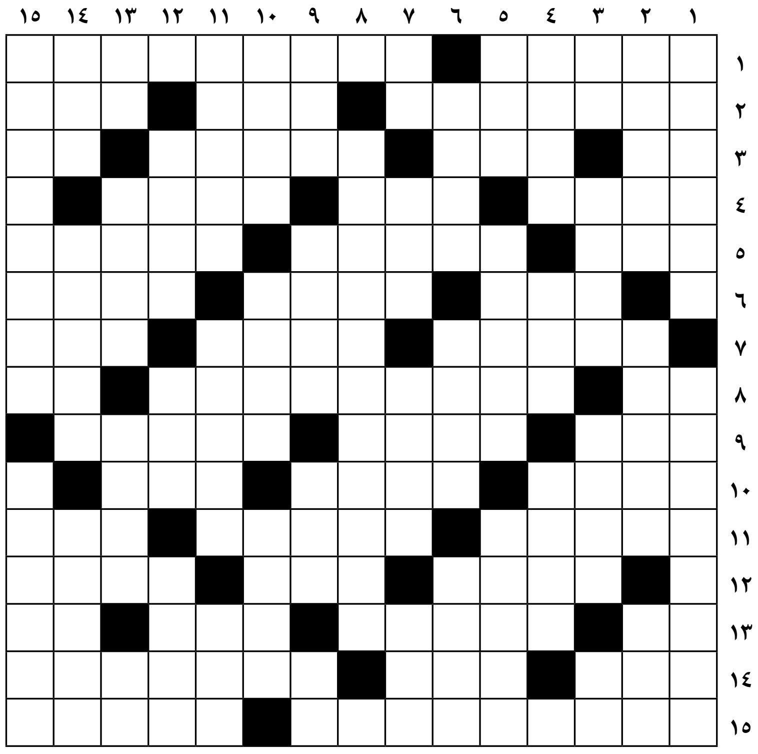
جدول ویـژه

افقی:

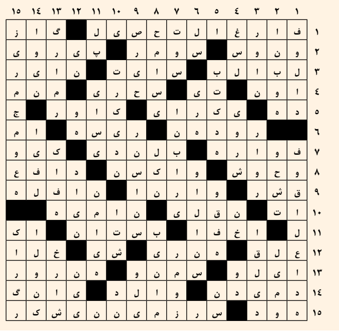
۱- یکی از شگردهای بلاغی پرکاربرد در ادب فارسی- فیلمی از «سعید روستایی»
۲- چوب معاینه حلق بیماران- میوه تابستانی- نیروها
۳- از اساطیر مصر- پرستار زن- پایان- ضد «کهنه»
۴- شهری در ایالت «تگزاس»- اشاره به نزدیک- جمع رأس
۵- زبانه آتش- همنشین- نام «توسلی» بازیگر خانم
۶- سوی دیگر- در بازار بورس معامله می شود- قطعی برای کتاب
۷- غنیمت شمرده- منافق- چهره
۸- نازو کرشمه- چشمه مشهور «مشگین‌شهر»- کاغذ روزنامه
۹- بزرگ جثه- جای پای سوارکار- ریخت
۱۰- آب پاک و صاف- میوه خون ساز- منظره
۱۱- تارنما- یکی از ایزومرهای هندسی- گلزن فقید «سوپا»
۱۲- شهر «کانال‌ها»- نماز سر وقت خود- سخت
۱۳- رودی در «فرانسه»- دوری از دوستان- واحد شمارش قطعات کاغذ- اصفهان قدیم
۱۴- بن بست بدن- هرچیز بد و زشت- اکوسیستم
۱۵- شاعر، نمایشنامه‌نویس، فیلسوف و مورخ آلمانی- بی باکی

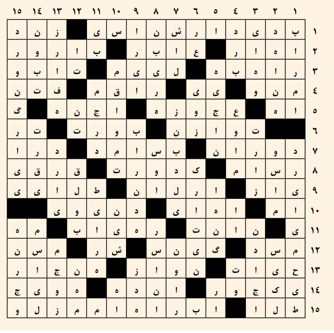
عمودی:

۱- نوعی بیسکوئیت- یک نوع اختلال روانی
۲- بارانی- دگرگون شده- کشتی جنگی
۳- فلز سرخ- هوشیاری- آبگوشت روسی- پاروی قایقران
۴- شب اول دی ماه- دوختن- آشیانه
۵- مقابل «مزمن»- رزمایش- انگیزش
۶- مخفی- بالش- بلا و زیرک
۷- تخم مرغ فرنگی- گلی خوشبو- باربر شهری- از توابع «دماوند»
۸- فیلمی به کارگردانی «داریوش فرهنگ»
۹- هوشمندی- موشی- باهمت- وترکمان
۱۰- فیلسوف و نویسنده فرانسوی- جوانمردی- سرباز نیروی دریایی
۱۱- روزانه- عامل بیماری ایدز- سهم و حصه‌ای که به کسی می رسد
۱۲- فریاد بلند- متحد- قتلگاه
۱۳- بندگی- گل هفت سین- حمله- ویتامین موز
۱۴- پول «کره جنوبی»- پسر اسحاق- مانند هم
۱۵- پانتومتر- سبکی در هنرهای تزئینی



حل جدول عادی شماره ۷۵۲۸



حل جدول ویژه شماره ۷۵۲۸