### دست و پنجه نرم کردن با کووید ۱۹ و خانه‌نشینی بدون امکانات

# دلم یک بالکن می‌خواهد

ایرنا

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

شما هم در روزهای سخت خانه‌نشینی مثل سعیده به نداشته‌های‌تان فکر می‌کنید؟
سعیده به خاطر بیماری زمینه‌ای‌اش ۹ ماه کامل خانه نشین بوده و تنها گاهی برای خرید مایحتاج از خانه بیرون رفته است: «من ۹۹ درصد این ۹ ماه را خانه بودم. شاید اوایلش خیلی چیزها به چشمم نمی‌آمد و عادی بود اما بعد از یک مدت احساس کردم چقدر یک چیزهایی لازم دارم. هرچه مدت قرنطینه بیشتر شد احساس نیازم هم بیشتر شد. مثلاً اگر پیش‌بینی می‌کردم قرار است در دنیا چنین اتفاقی بیفتد و من به خاطر بیماری‌ام مجبور می‌شوم مدت طولانی در خانه بمانم قطعاً خانه‌ای می‌گرفتم که حداقل یک تراس یا حیاط داشته باشد. اما الان هیچ یک را ندارم. بعدازظهرهایی که خیلی خسته و کلافه می‌شوم، دلم می‌خواهد بیرون بروم اما می‌ترسم و با خودم می‌گویم کاش خانه‌ام یک تراس کوچک با یک میز و صندلی داشت. دست‌کم این جوری می‌توانستم چایی بخورم و به آسمان نگاهی بیندازم. بویژه خانه‌هایی مثل خانه من که در مرکز شهرند و منظره‌ای پیش رویت نداری، بیشتر این را حس می‌کنی.»
البته خیلی چیزهای دیگر حالا به چشم او می‌آید: «دو تا چیز دیگر هم اذیتم می‌کند؛ من ماشین ندارم چون هیچ وقت رانندگی کردن را دوست نداشتم اما الان مدام با خودم می‌گویم کاش ماشین داشتم و شب‌ها با ماشین خودم می‌توانستم دوری در شهر بزنم و شهر را از دور هم شده نگاه کنم و در این چاردیواری حبس نباشم یا لااقل یک بار تعطیلات تا فشم و لواسان بروم.»
او معتقد است نداشتن چنین امکاناتی تحمل دوران قرنطینه را برایش سخت‌تر کرده هرچند روابط دوستانه‌ای دارد که دلش را همچنان به آنها خوش کرده: «من ۹ ماه است هیچ تفریحی نداشته‌ام؛ نه گشت و گذاری نه جایی، فقط خانه‌ام را دیده‌ام؛ این واقعاً وحشتناک است. این روزها به داشتن یک دوچرخه فکر می‌کنم. نمی‌دانم می‌توانم در این شهر شلوغ چند ساعتی با این وسیله وقت بگذرانم یا نه. اصلاً آیا ساعت خلوتی وجود دارد؟ هرچه هست این روزها به نداشته‌هایم بیشتر فکر می‌کنم.»
نازنین، همسر و دو فرزندش برعکس سعیده در یک خانه بزرگ و جادار زندگی می‌کنند. قبلاً زبان تدریس می‌کرد اما این روزها همان را هم کنار گذاشته است: «دیدم تدریس خطر دارد و ما هم که نیاز مالی نداشتیم رهایش کردم. توی خانه ماندن برایم سخت نیست دو دختر دارم اما ما خانه‌مان خیلی بزرگ است. سعی کردم این مدت وسایل بازی بچه‌ها را توی خانه بیاورم. خدا را شکر باغی هم نزدیک تهران داریم که آخر هفته بچه‌ها را می‌بریم هوایی تازه کنند. همیشه فکر می‌کنم آنهایی که این امکانات را ندارند چقدر این دوره برایشان سخت تر می‌گذرد چون برای ما هم به هرحال سخت می‌گذرد.»
استوریی را به یاد می‌آورم که چند هفته قبل در اینستاگرام دیدم؛ زنی که برای بچه‌هایش در خانه فضایی شبیه فروشگاه شهروند درست کرده بود. چرا؟ چون بچه‌هایش فروشگاه‌های بزرگ را دوست دارند و در این مدت به خاطر شیوع ویروس کرونا به این فروشگاه‌ها نرفته‌اند. توی خانه جوری برای بچه‌ها قفسه چیده بودند که بچه‌ها حس کنند واقعاً وسط یک فروشگاهند.
زنی که دو فرزند دارد اما در خانه‌ای کوچک زندگی می‌کند به همین تفاوت‌ها اشاره می‌کند و به اینکه چطور برخی از خانه ماندن خوشحال و راضی‌اند: «نمونه‌اش دخترعموی خودم با دو تا بچه‌اش. بچه‌ها توی خانه استخر و دوچرخه و همه امکانات ورزشی دارند، خب چرا باید بهشان سخت بگذرد؟ درحالی که بچه‌های من التماس می‌کنند تا پارک سر کوچه بروند اما من اجازه نمی‌دهم. اینها بچه‌اند و افسردگی می‌گیرند. والا ما که آدم بزرگیم همین الان توی خانه افسردگی گرفته‌ایم.»
دختر در یک پنت هاوس زندگی می‌کند. او چهار ماه کامل را به خاطر افزایش آمار مرگ و میر کرونا در خانه گذرانده. خانه‌اش تراسی بزرگ دارد و وسایل ورزشی و فضای سبز هم که طبیعی است داشته باشد. به قول خودش آپارتمانش چشم‌انداز ۱۸۰درجه‌ای به شهر دارد: «قاعدتاً فشار کمتری را نسبت به دیگران تحمل می‌کنم اما من هم سختی‌های خودم را دارم؛ همه چیز به امکانات نیست، آدم دوست دارد آزادانه در شهر رفت و آمد کند.»
اما نظر آرش برخلاف این دختر است: «این آدم‌ها هیچ سختی را تحمل نمی‌کنند سختی برای ما بدبخت بیچاره‌هاست. آنها اگر میهمان هم دارند روی همان تراس یا حیاط‌های بزرگ می‌توانند از میهمان‌شان پذیرایی کنند. برای این آدم‌ها البته قبل از قرنطینه هم خانه فضای مناسبی بوده. کسی که خانه‌اش استخر دارد واقعاً برایش چه فرقی می‌کند استخر عمومی شهر باز است یا بسته؟ وقتی در خانه‌اش ویدیو پروژکتور دارد برایش چه فرقی می‌کند سینما برود یا نرود؟ این آدم‌ها آنقدر سبک زندگی‌شان متفاوت است که اصلاً مقایسه کردنشان با ما کار درستی نیست.»
فریبا و مانی همسرش جایی نزدیکی‌های میدان انقلاب زندگی می‌کنند تا سؤالم را با مانی مطرح می‌کنم، می‌گوید: «امان از این شرایط فاقدامکانات. یکی مثل ما که ماشین ندارد تمام مدت کرونا در خانه حبس بوده و خودش را به خانه و ماندن در تهران محدود کرده. نهایتاً کاری که در این ۹ ماه کرده‌ایم این است که در زمان‌های خالی و خلوت اسنپ می‌گیریم و تا پارک چیتگر می‌رویم، پیاده روی می‌کنیم یا در فضای باز می‌نشینیم. تازه ما توانایی گرفتن اسنپ را داریم تا همان چیتگر ۴۵ هزار تومان، رفت و ۴۰ هزار تومان برای برگشت می‌دهیم. یعنی فقط صد هزار تومان کرایه ماشین‌مان می‌شود. الان ما این امکان را داریم که این مبلغ را بپردازیم و تا بام تهران و چیتگر برویم و هوایی بخوریم و برگردیم. اما خیلی‌ها همین امکان را هم ندارند که از تاکسی خصوصی استفاده کنند و مجبورند با مترو و اتوبوس اینور و آنور بروند که خطر دارد و ترجیح می‌دهند بنشینند در چاردیواری خانه‌شان.»
دکتر مجید صفاری نیا، روانشناس اجتماعی می‌گوید: «نمی‌توانم بگویم مردم این روزها غمگین نیستند چرا که میزان غم و غصه اجتماعی افزایش یافته اما الزاماً هم نمی‌توانیم بگوییم هر که امکانات دارد خوشحال‌تر است و راحت این فضا و دوره سخت را می‌گذراند. چون مثلاً ممکن است آن آدمی که ویلا یا خانه بزرگ ندارد روابط عاطفی قوی‌تری داشته باشد. روابطی که تمام متغیرهای دیگر را تغییر می‌دهد. ممکن است آن آدمی که ویلا یا ماشین خوب دارد اولش شادی بیشتری را تجربه کند اما اینها هیچکدام به آدم احساس معنادار بودن زندگی را نمی‌دهد. شادی و معناداری با هم همبستگی دارند. مثلاً آدمی که امکانات زیاد دارد اما رابطه‌های معنادار در زندگی‌اش ندارد الزاماً احساس خوشبختی هم ندارد. عمر شادی‌هایی که با امکانات زیاد به دست می‌آیند کوتاه است اما وقتی احساس با معنا بودن داری عمر شادی هم بلندتر است. پس نمی‌توان گفت کسی که امکانات کمی دارد افسرده است. انسان‌ها به لحاظ تکاملی موجوداتی سازشگرند انسان همیشه همین طور بوده و برای همین توانسته آبله و فلج اطفال و بسیاری امراض دیگر را پشت سر بگذارد. بنابراین انسان می‌تواند با شرایط سخت کنار بیاید. افرادی که امکانات زیادی ندارند متغیرهای میانجی دارند مثل حمایت عاطفی خوب حمایت اجتماعی که حتی انسان‌هایی با امکانات بالا هم نمی‌توانند بگویند از آنها بی‌نیازند.»
گویا ناچاریم هم با ویروس کنار بیاییم هم با کمبود امکانات و چاره دیگری هم نداریم هر چند تحمل این شرایط برای خیلی‌ها سخت است و برای خیلی‌های دیگر آسان‌تر.

> اگر پیش بینی می‌کردم قرار است در دنیا چنین اتفاقی بیفتد و من به خاطر بیماری‌ام مجبور می‌شوم مدت طولانی در خانه بمانم قطعا خانه‌ای می‌گرفتم که حداقل یک تراس یا حیاط داشته باشد. اما الان هیچ یک را ندارم. بعد از ظهرهایی که خیلی خسته و کلافه می‌شوم، دلم می‌خواهد بیرون بروم اما می‌ترسم و با خودم می‌گویم کاش خانه‌ام یک تراس کوچک با یک میز و صندلی داشت

## جدول سودوکو

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

۳۵۲۲

### آسان

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

### متوسط

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

### سخت

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

### خیلی سخت

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

## یک جدول با دو شرح

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.

۷۴۸۸

### جدول عادی

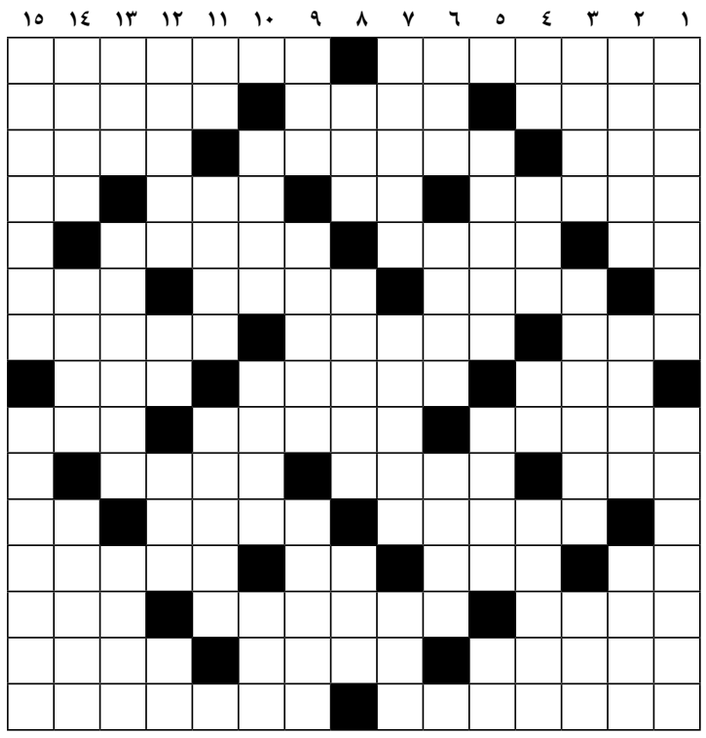
**افقی:**
۱- حوصله و شکیبایی- سریالی با هنرنمایی عالی «پژمان جمشیدی» و «ژاله صامتی»(۱۳۹۹)
۲- پارچه ابریشمی- چند اسیر- عصای درویش
۳- خوراک بیمار- ترمومتر- نام «سوارز» هافبک سلتاویگو
۴- عظمت و شکوه- غوزه پنبه- پدر ترکی- پایان روز
۵- عریان- کامل کننده- جمع مکان
۶- جاویدان- خواست، دعوی- حرف اول
۷- یک دوم هر چیز- محصل هنرستان- بزرگ ایل
۸- معمول بین مردم- قسمی آش- پسوند مکان
۹- از رنگ‌ها- معلم انسان‌هاست- ماده‌ای در آب
۱۰- شهر «موسیقی»- پارچه روبالشی- مربع بوکس
۱۱- توبره- مرکز شهرستان «تنگستان»- بی حس
۱۲- لقب «فرگوسن»- زشت، نانجیب- زنجیر دست و گردن مجرم- هماهنگ و جور
۱۳- کار و شغل- گفت‌وگوی پرسش و پاسخی- زرد و طلایی
۱۴- شکستنی ورزشی- زنگ بزرگ- پیمانی نظامی
۱۵- مارکی برحشره‌کش- نگران و مضطرب

**عمودی:**
۱- فروش نرفتن کالا و ماندن روی دست صاحبش- پریشان خاطر و سربه هوا
۲- تری و نمناکی- واژه توضیح- پسر مازنی
۳- کیسه کش حمام- دستوری- مشورت
۴- به اندازه- نوعی جنگ‌افزار- ظرف مکان و زمان- خوشگل
۵- آبادی- سوی راست- نفس غنیمتی
۶- فرمانبردار- مرغ سخنگو- داربست
۷- قراول- کار معمول و روزانه- بالای مجلس
۸- بلوغ روانی- به اختصار گفتن- حفره درون کوه
۹- مخفف از آن- دوره‌ها- کفر و بی دینی
۱۰- کامل و تمام- مستمری غذایی روزانه- ابزار باغبانی
۱۱- شهر «گلادیاتورها»- شهر «تخت سلیمان»- کارهای نیک
۱۲- پسته خوشحال!- زغال سنگ مرغوب- چاشنی شور- ریاضیدان نابغه
۱۳- مرکز «یونان»- ساندویچی از سوسیس- پوست پیرا
۱۴- عابد مسیحی- شهری در غرب «هلند»- کشوری در «آفریقا»
۱۵- گلی زیبا و خوشبو- چربی خطرناک زرده تخم مرغ و گوشت قرمز

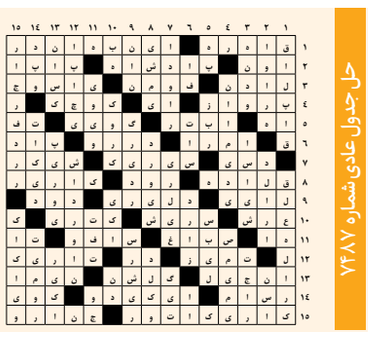
### جدول ویژه

**افقی:**
۱- تالاب زیبای «هشترود»- فیلمی به کارگردانی مرحوم «خسرو سینایی»
۲- آبگوشت روسی- رستگار- هیاهوی مردم
۳- نفوذگر رایانه‌ای- دارای گرایش- متین
۴- بخشی در ته تفنگ- کالای دربسته- خوش خوان- عدد توحیدی
۵- یک نوع از انجیر- کشور آفتاب تابان- عصر
۶- شجاعت منهای خردورزی- از مقامات دینی یهود- کلام تأسف
۷- لکوموتیو- زیبارو- لحظه به لحظه
۸- امر به گفتن- لذیذ- بهشت کوهنوردان ایران
۹- همراه «خاک انداز»- وسطی- تخته شکسته‌بندی
۱۰- مرض سبزی و آب آلوده- جاه و جلال- امضای پشت چک و سفته
۱۱- دو خط یک زاویه- با «یللی» آید- مالامال
۱۲- هنوز بیگانه- تراب- سطح داخلی دست یا پا- هوله
۱۳- نام «شاهرخ شاهی» بازیگر- سدی در استان «آذربایجان شرقی»- سروسامان
۱۴- مجمع علمی و فنی- خدا نکند که گرفتار بد آن بشویم- کاسه ظرفشویی
۱۵- فیلمی به کارگردانی «فرزاد اژدری» با حضور علیرضا خمسه- بزرگترین شهر «گامبیا»

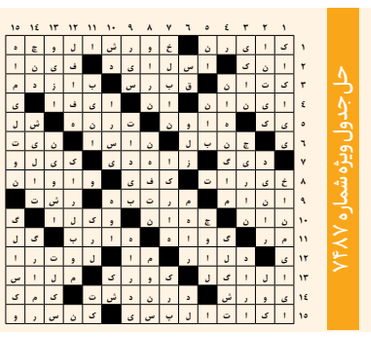
**عمودی:**
۱- یکی از انواع لبنیات به رنگ سیاه و بامزه بسیار ترش- ستاره «الهلال»
۲- عکس العمل- سازقدیمی- حلال رنگ
۳- شیوه کار- روستایی زیبا در ابتدای ورودی استان «گلستان»- کلمه نهی از گفتن
۴- آب در لغت محلی- بحر الجزائر- ضمیر بیگانه- هزینه‌ها
۵- پابرجا- دخترخوش خبر!- دزدی اینترنتی
۶- ترک کردن یک گروه مجازی- یکی از زیباترین شهرهای دنیا- ستاره سابق «رئال مادرید»
۷- درد و مرض- غذای عربی- عقب
۸- گاو تبتی- اجاره- خیط شده
۹- نام بتی- دربدر- شهری در «گرجستان»
۱۰- هر تکه غذا- بلندترین آبشار دنیا- زمخت
۱۱- کلمه شگفتی- واحد بوکس- سردسیر
۱۲- یار ایرانی پیامبر(ص)- کلاه الف- گمان- سمت
۱۳- روستایی توریستی در شمال «آشتیان»- هاورکرافت- اینگونه
۱۴- دیدار- وسیله- اتصال و پیوستگی
۱۵- سریالی با هنرنمایی «بیژن بنفشه‌خواه»- شهری در «قبرس»



### حل جدول عادی شماره ۷۴۸۷



### حل جدول ویژه شماره ۷۴۸۷



### حل جدول سودوکو شماره ۳۵۲۲

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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