گزارش

یک روز با سالمندان سرای کهریزک که می‌خواهند زنده بمانند تا زندگی کنند

لذت بردن از مسیر پیری

سهیلا نوری
خبرنگار

اینجا مکانی است برای زندگی کردن، نه زنده ماندن. پدربزرگ و مادربزرگ‌ها از پشت پنجره محوطه را نگاه می‌کنند و چشمانشان می‌خندد. آنها ده‌ها بهار و پاییز را به چشم دیده‌اند و از هر کدامشان صدها خاطره به ذهن دارند. اینجا خانه خودشان نیست ولی انتخاب کرده‌اند در این خانه زنده بمانند تا زندگی کنند. بر خلاف پدر و مادرهایی که به خواست فرزندانشان به سرای سالمندان کهریزک می‌آیند، این چند پدربزرگ و مادربزرگ با پای خودشان به این سرا آمده‌اند؛ مأمنی که این جمله در گوشه و کنار آن به چشم می‌خورد؛ اینجا مکانی است برای زندگی کردن، نه زنده ماندن. روز جهانی سالمند بهانه‌ای شد تا کنار هم از تجربه‌های تلخ و شیرینی که پشت‌سر گذاشته‌اند بگویند. کتابخانه ارزشمند سرای سالمندان کهریزک قریب به ۱۶ هزار جلد کتاب دارد. مردم دغدغه‌مند این کتاب‌ها را اهدا کرده‌اند و علاوه بر پرسنل، فرزندان آنها، معلولان ساکن در سرای کهریزک و تعدادی از سالمندان این خانه هم با ورق زدن این کتاب‌ها، گویی که زندگی را ورق می‌زنند. با ظاهری آراسته، مقابل قفسه کتاب‌های جامعه‌شناختی ایستاده و جوری انگشتان لرزانش را روی فهرست «جامعه‌شناسی و فلسفه، اثر امیل دورکیم» سُر می‌دهد که گویی پیش‌تر این کتاب را خوانده و حالا دنبال مبحث خاصی از آن می‌گردد. با روی باز خوشامد می‌گوید و هنوز چند دقیقه‌ای نگذشته، دستم را می‌گیرد و با خودش به «اتریش» می‌برد. در جوانی برای ادامه تحصیل به آنجا می‌رود، در یکی از دانشگاه‌های این کشور فلسفه تدریس می‌کند و در پی ازدواج با زنی اهل «وین» پدر ۲ فرزند می‌شود. تا میانسالی در اتریش می‌ماند و دلتنگی برای وطن قانعش می‌کند به ایران برگردد. خودش را نوایی معرفی کرده و از آن روزها برایم تعریف می‌کند: «در سال‌های تحصیل و تدریس یاد گرفتم به غیر از جسم، به سلامت روان هم باید توجه کنم. روح من احتیاج داشت در خاک وطن زندگی کنم. به ایران برگشتم ولی خانواده‌ای نداشتم. دورادور در مورد سرای سالمندان کهریزک شنیده بودم. تصمیم گرفتم به اینجا سری بزنم؛ سر زدن همانا و ماندگار شدن همان. ۵ سال است اینجا زندگی می‌کنم و از این انتخاب خیلی راضی هستم.»

نوایی این روزها ۸۰ سالگی‌اش را تجربه می‌کند و معتقد است اگر حس ارزشمند بودن از یک سالمند گرفته شود، چیزی از او باقی نمی‌ماند و حتی صبح‌ها انگیزه‌ای برای بیدار شدن هم نخواهد داشت. با اینکه دستان لاغرش می‌لرزد و گام‌های آهسته برمی‌دارد اما هر روز صبح زودتر از آنکه پرسنل سرای کهریزک مشغول به کار شوند، از تختخواب پایین می‌آید و اتو کشیده بین باغچه‌های پر از گل و درخت این خانه قدم می‌زند، اما امروز که باران پاییزی میهمان پایتخت شده، صبح را با قدم زدن بین کتاب‌ها آغاز کرده است. دلیل سرحال بودنش را می‌پرسم، می‌گوید: «خیلی طبیعی است که مثل روزهای جوانی و میانسالی چابک نباشم اما این دلیل نمی‌شود دست از زندگی کردن بردارم. من فقط یک‌بار به دنیا آمده‌ام و این اولین تجربه‌ام از زندگی کردن است، برای همین اصلاً دلم نمی‌خواهد این تجربه بی‌رنگ و رویی باشد. از اینکه ساعت‌های زیادی روی تختخواب باشم و مدام به جان پیری غر بزنم حالم به هم می‌خورد.»

مراسم آشتی‌کنان

همواره در کارگاه‌های توانبخشی آسایشگاه سالمندان مراسم آشتی‌کنان برپاست. بسیاری از سالمندانی که گمان می‌کردند به ایستگاه‌های پایانی زندگی نزدیک شده‌اند در این کارگاه‌ها لذت و انگیزه زندگی را باز پس گرفته‌اند. علی‌آقا از همین جشن آشتی‌کنان می‌گوید؛ زندگی مفرح، شغل پولساز و آرامش محض را هر روز بیشتر از روز قبل تجربه می‌کرد تا اینکه ابر سیاه یک بیماری ناشناخته بر زندگی او و خانواده‌اش سایه انداخت و فقط کارگاه توانبخشی آسایشگاه سالمندان بود که بین او و زندگی آشتی به پا کرد: «در جوانی با اینکه پدرم در شرق تهران و در کار چوب و مبلمان سرشناس بود، در منطقه ستارخان تهران مشغول به کار شدم تا مستقل کار کنم و پیشرفت و شکست احتمالی من را به حساب پدرم نگذارند. چیز زیادی نگذشت که در کارم موفق شدم، بعد هم ازدواج کردم و زندگی خیلی خوبی داشتم. همه چیز در زندگی ما سر جای خودش بود؛ از تفریح گرفته تا کار و تلاش ولی بزرگ‌ترها راست می‌گویند که بعضی وقت‌ها زندگی بدجور غافلگیرت می‌کند.»

خارش پا اولین علامتی بود که سراغ علی آمد. اوایل بی‌اهمیت از کنار آن می‌گذشت تا اینکه کم‌کم رنگ پوست پایش تیره شد. پزشکان مختلف متوجه نوع بیماری او نمی‌شدند و زمانی آزمایش‌ها و تصویربرداری‌ها نتیجه داد که کار از کار گذشته بود. یک بیماری خودایمنی ناشناخته مفاصل او را درگیر کرده بود و درد وحشتناک، ناتوانی در راه رفتن و حتی غذا خوردن روز به روز اوضاع زندگی علی‌آقا را خراب‌تر می‌کرد: «تنها دخترم، برای ادامه تحصیل در امریکا آماده می‌شد و نمی‌خواستم آینده او را خراب کنم. حدود ۳ سال از بیماری من گذشته بود که زندگی روی بدش را نشانم داد. در کمال ناباوری همسرم گفت دیگر نمی‌توانم با این وضعیت ادامه بدهم و در کمتر از یک نصف روز از هم جدا شدیم. مانده بودم با یک بیماری وحشی که هر روز شدت می‌گرفت و خانه و ماشینی که نداشتم. توان کار کردنم کم شده بود و هیچ راهی برایم باقی نمانده بود جز اینکه در سن ۵۹ سالگی با آن اوضاع خراب به خانه پدری‌ام برگردم. مدتی را با نهایت خجالت و دلسردی با آنها زندگی کردم تا اینکه از طریق یکی از اقوام با سرای کهریزک آشنا شدم.»

زندگی به قدری با ساز علی‌آقا می‌رقصید که نه تنها به پیری فکر نکرده بود بلکه حتی اسم سرای سالمندان کهریزک را هم نشنیده بود. از طریق بهزیستی با این خانه آشنا و بالاخره وارد آن شد. ۸ سال از حضورش در این خانه می‌گذرد و تنها کارگاه توانبخشی آسایشگاه سالمندان است که او را سرپا نگه داشته است: «به جرأت باید بگویم اگر این کارگاه نبود و راهی پیش پایم گذاشته نمی‌شد که با زندگی آشتی کنم، تا الان بالا و پایین‌های روزگار و بیماری سختی که سراغم آمده بود صد بار مرا از پا درمی‌آورد. تمام روزهای جوانی و میانسالی طراح میز و مبلمان بودم و انواع و اقسام کارهای هنری با چوب را می‌دانستم و این کارگاه برای من مسیر ادامه دادن به علاقه‌مندی‌های روزهای جوانی‌ام شد. الان ۶۹ سال دارم و افتخار می‌کنم که به جای نشستن و غصه خوردن، هر طور شده موفق شدم بیماری سختم را خاموش نگه دارم. هرچند که الان نشانه‌های این بیماری در خشکی مفاصل و کوتاه شدن یکی از پاهایم مشخص است اما حریف آن شدم. با سالمندی دوست هستم و قصد ندارم از این روزها بی‌بهره بگذرم بلکه سال‌هاست از این آرامش دوران سالمندی به نفع خودم استفاده می‌کنم و هرچند درونم غوغاست، اما ظاهرم آرام است و مغزم به آرامش فرمان می‌دهد.»

عکس: روابط عمومی کهریزک

> با سالمندی دوست هستم و قصد ندارم از این روزها بی‌بهره بگذرم بلکه سال‌هاست از این آرامش دوران سالمندی به نفع خودم استفاده می‌کنم و هرچند درونم غوغاست، اما ظاهرم آرام است و مغزم به آرامش فرمان می‌دهد

نسخه شفابخش

هر یک از ساختمان‌های سرای سالمندان کهریزک با نام یک گل مشخص شده‌اند. زن و مرد سالمند بنا بر میزان توان و شرایط جسمی‌شان در یکی از ساختمان‌های نارون، بنفشه، ارغوان، یاس و... ساکن می‌شوند. نزدیک ساعت ناهار است و بوی خورشت کرفس در ساختمان نارون پیچیده است. «ناهید» عاشق خورشت کرفس است. برق چشمانش را کمتر مادربزرگ ۷۰ ساله‌ای دارد. حرف‌هایش را با یک جمله عجیب شروع می‌کند: «اینکه من با وجود شهروندی امریکا در سن شصت و چند سالگی جایی جز خانه سالمندان نداشتم تلخ است، ولی در میان این همه هیاهوی شهر، خانه‌ای با این همه آرامش و رسیدگی وجود دارد که خیلی شیرین است. ۲ پسر داشتم که فکر می‌کردم همه دنیای من هستند، ولی زندگی در ۶۰ سالگی هم به من درس جدیدی داد. انگار خداوند داستان حضرت یعقوب را برای من تعریف می‌کرد که فرزندانم همه دین و دنیای من نبودند و نباید فراموش می‌کردم هر چه دارم و ندارم از خداوند است. امریکا که بودم پسرها همه دار و ندار من در ایران را فروختند و وقتی برگشتم حتی جایی برای ماندن نداشتم. تا کی می‌توانستم در خانه این دوست و آن دوست بمانم. خودم را باخته بودم. لیسانس ادبیات، تسلط به زبان انگلیسی، زندگی در امریکا و همه خوشی‌هایی که تجربه آن را داشتم به کارم نمی‌آمد. فقط فضایی را می‌خواستم که آرامش داشته باشم. اینجا همانجایی بود که می‌خواستم. صبوری دوره سالمندی و آرامش این خانه، نسخه شفابخش من بود. ناراحت هستم ولی یک سالمند از کار افتاده نه. این چیزی است که همه سالمندها به آن نیاز دارند؛ روحیه خوب و لذت بردن از مسیر پیری.»

جدول سودوکو

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

۴۵۹۶

آسان

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

متوسط

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

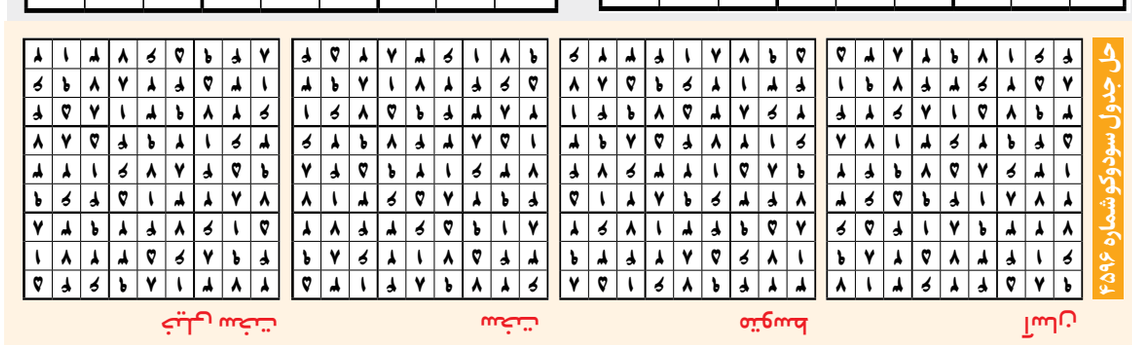
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۴۵۹۶



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.

۸۵۶۷

جدول عادی

افقی:

۱- شکلک و ادا - سِلاح
۲- بازگشتن و مراجعت کردن - قشر - از لوازم تصویری
۳- از بازیکنان فوتبال - وسیع - طناز
۴- آتش قرآنی - موسیقی مبتذل - خبرگزاری «ایتالیا» - کیوسک
۵- نفس چاق - کوچک‌ترین عضو سازهای زهی آرشه‌ای - جنبش
۶- اولین حاکم ماد - بالن دریایی - مگر ادیبانه!
۷- متحیر - رنجیده - متکدی
۸- دربند - آسان کردن - درگاه ورودی دوشاخه برق
۹- شیرآغوز - جمع جُرم - داور ایرانی بین‌المللی فوتبال که در سال ۱۳۸۹ بازنشسته شد
۱۰- لؤلؤ - شهرنشینی - نام پسرانه
۱۱- شاعر ریاضیدان - کجی - بندگی
۱۲- توانایی ذهنی - کار نسنجیده - زلف - نهیب
۱۳- مقابل «نادان» - آسیب و ضرر - سرنامه، لقب
۱۴- خانه تنگ و محقر - ملیت «گاندی» - نوعی نان شیرین
۱۵- مرجع رسمی تظلمات و شکایات - شیفته و علاقه‌مند

عمودی:

۱- کوهپایه - بازیگر فیلم «مفت بر» (روی پرده سینما)
۲- استان «ابو علی سینا» - سمت چپ - بلندمرتبه
۳- فقیر - اولین سکه ایرانی - خرسند
۴- الیاف گیاهی - میل خانم باردار - حرف صلیب - برچسب
۵- برهنه - سنگ گونگی - فرد
۶- پهلوان - میان‌تهی - دستگاه پیاده‌روی باشگاهی
۷- حرف تنفر - از توابع تهران - پاک و پاکیزه
۸- سریال حسن فتحی - آفرین - مصونیت
۹- پوشیده، مخفی - پدر سام در شاهنامه - ضربه سر فوتبالیست
۱۰- آزرده خاطر - مروت و بخشایش - عنصر نمک خوراکی
۱۱- ضمیر غایب - شایع‌ترین بیماری پوستی - قدغن
۱۲- جانور گوش بادبزنی - گندم - سریال حسین سهیلی‌زاده - راه زیرزمینی
۱۳- محو کردن - پربها - کشور آفریقایی
۱۴- حالا - کشیده شده - شجاعت
۱۵- پرحرفی - تنها قسمت بدن که خون ندارد،.... چشم است

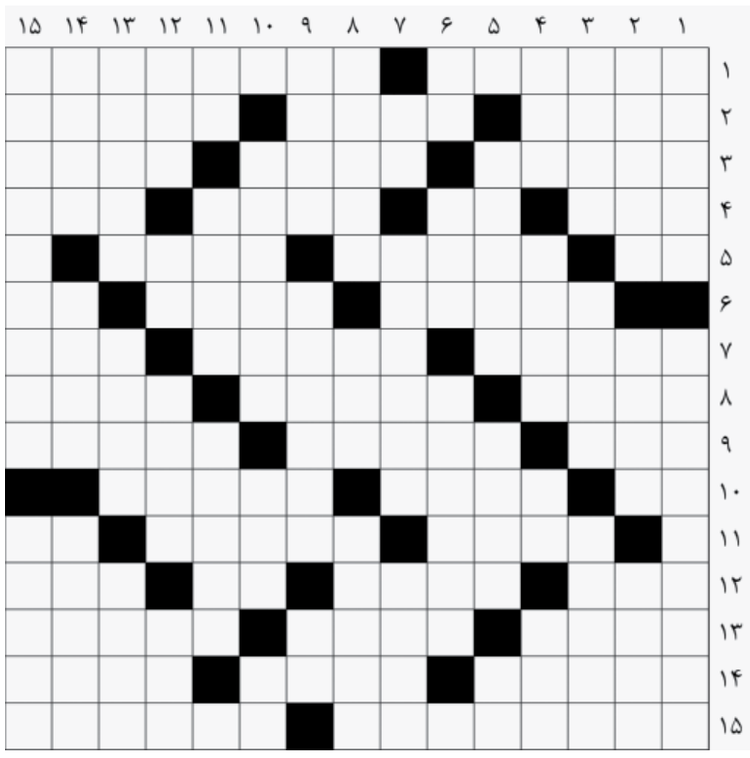
جدول ویژه

افقی:

۱- رویدادی در جشنواره‌ها - یکی از غارهای آذربایجان شرقی در ۸ کیلومتری مراغه
۲- متداول - کهن و دیرینه - قدیمی‌ترین شرکت موبایل جهان
۳- دادگاه باطنی انسان - واحد بوکس - واحد شمارش صابون
۴- بابابزرگ - رفلکس حلقی - متکا - گویشی در کشورمان
۵- راندن بی‌ادبانه - سنگینی قیمت‌ها - رود «عراق»
۶- درمان - شهر «لهستان» - مانند
۷- سزاوار - از رهاوردهای این شهر می‌توان به خشکبار و عسل اشاره کرد - دیوار محکم
۸- همه و همگی - شکل - وسیله حمل نوزاد
۹- بعد از موعد - آیین خداپرستی - عروسک مدل لباس
۱۰- اسم ترکی - تابلوی آگهی - بزرگ ده
۱۱- بارز - کشوری در جنوب آفریقا - انگشت‌شمار
۱۲- عدد دریاچه! - طرز گویش - در دست راننده - واحد نان
۱۳- نرم و فصیح - ظهر عربی - گول زننده
۱۴- داد و ستد ارز - نقد نیست - سلاح‌دار
۱۵- شهر «ژاپن» - اختراع «الکساندر گراهام بل»

عمودی:

۱- واحد شمارش کشتی - بازیگر فیلم «ماتیک مخملی»
۲- فارسی‌زبان - دستور قطعی - شعله
۳- نام «جوان» بازیگر خانم - ممکن - گیاهی خزنده
۴- پرسش از مکان - قسمت کم‌عمق رودخانه - حرف نداری - محل پرتاب موشک
۵- دلواپس - دچار تردید - ثلث عدد نه
۶- دندان افتادنی - فیلم «مهرجویی» فقید - از مصالح
۷- گاه با تخته جور می‌شود! - محروم - دوزخ
۸- غیرحضوری - مخفف لیکن - مرکز «تبت»
۹- افراد مورد اعتماد - نوعی ماده سفید کننده - چهار من تبریز
۱۰- دلربا - با فاصله - کارگاه جولاهی
۱۱- شهر جشنواره - صوت ریختن آب - گوناگون
۱۲- کرنا - وی - چشم‌روشنی - گشودنش کلید مخصوص می‌خواهد
۱۳- نمایندگی - بازی قهوه‌خانه‌ای - زردآلوی خشک شده
۱۴- ماشین زراعت - پارتیزان - شهر «عراق»
۱۵- برنده نوبل پزشکی ۲۰۰۵ - یار و همدم



حل جدول ویژه شماره ۸۵۶۶

حل جدول عادی شماره ۸۵۶۶