

روزی روزگاری -

نویسنده و تصویرگر:  
حسین کشتکار

## مهین و مهین!



مهین کنار مادرش نشست و گهگاهی سرفه‌های خشکش سکوت سالن انتظار را می‌شکست و توجه دیگر بیماران را به خود جلب می‌کرد. مادر مهین از منشی پرسید کی نوبت آنها می‌شود؟ منشی نگاهی به دفترش کرد و با اشاره دو انگشت فهماند که بعد از دو بیمار دیگر نوبت ویزیت آنهاست. مدتی بعد مهین همراه مادرش وارد مطب شدند. خانم دکتر نگاه پرسشگرانه‌ای به آنها کرد و گفت: «خب کدومتون رو باید ویزیت کنم؟» مادر به مهین اشاره کرد و گفت: «این دخترم چند وقته که سرفه میکنه و سرفه‌هاش هم خیلی خشک و طولانیه.» خانم دکتر ابتدا چوب مخصوص را داخل دهان مهین کرد و با چراغ قوه نگاهی به دهان و گلویش انداخت و بعد گوشی مخصوص را در گوشش گذاشت و دستگاه مخصوص را روی پشت مهین چرخاند و از او خواست تا چند نفس عمیق بکشد. دکتر بعد از معاینه مهین رو به مادرش کرد و گفت: «بله ظاهراً عفونت، ریه‌هاش رو درگیر کرده.» ناگهان در باز شد و منشی گفت: «ببخشید خانم دکتر میشه به بیمار رو خارج از نوبت ببینین؟» خانم دکتر با تعجب گفت: «مگه نمیبینین دارم ویزیت میکنم؟» منشی گفت: «میدونم ولی انگار مرخصی حالش خیلی بده. اصرار داره زود ویزیت بشه!» خانم دکتر با عذرخواهی از مادر مهین گفت: «خب اگر اورژانس به فرست بیاد داخل.» بیمار رنگ پریده و بی حال به نظر می‌رسید. مهین از کنار خانم دکتر بلند شد و جایش را به بیمار داد. بیمار بدحال بود و با سرفه‌های مداومش مطب را روی سرش گذاشته بود. خانم دکتر منشی را صدا کرد و خواست تا برای بیمار یک لیوان آب ولرم بیاورد. بیمار که با خوردن آب حالش بهتر شده بود شروع به حرف زدن کرد و آرام و شمرده به سوالات دکتر جواب داد.

چند وقته که اینطوری سرفه میکنین؟  
- خیلی وقته خانم دکتر اما اخیراً بیشتر شده. زمستونا خیلی زیاد تر.

از خس خس کردن نفس‌ها معلوم میشه ریه‌هاش خیلی درگیر شده. چطوری مرخصی شدی؟ منظورم اینه که فکر میکنی در اثر تماس با شخص آلوده بیمار شدی یا خودت بی احتیاطی کردی؟  
- نه خانم دکتر من خیلی محتاطم اما امان از دست این دود.  
- دود؟ چی میکشین؟ سیگار یا قلیون؟  
- هیچکدوم. من خودم اهل دود نبوده و نیستم، اما آدما این بلا رو سرم آوردن.  
- چطور؟ توضیح بده ببینم.  
- دود و آلودگی هوا باعث شده اینطور مرخص بشم.  
- آهان فهمیدم. خب حالا کاری که باید بکنیم اینه که اول باید عواملی که باعث شد بیمار بشی را برطرف کنیم.  
- اون به عهده شما آداماست نه من.  
- بله درسته. حواسم نبود. این به عهده شما نیست. این برمیگرده به تغییر رفتار ما انسان‌ها. باید تو رفتارمون تغییر اساسی بدیم و از ایجاد این همه آلودگی پرهیز کنیم و دست به دست هم بدیم تا هوایی پاک و سرزمینی سالم داشته باشیم.

بیمار دوباره سرفه کرد و مجبور شد باقیمانده آب ولرم را سر بکشد تا سرفه‌هایش کمتر شود. بعد که آرام تر شد، گفت: «میبینی خانم دکتر همونوع‌های شما چی به سرم آوردن؟» خانم دکتر گفت: «بله متأسفانه مقصر ما آدمایم که اینطور سرزمین خودمون رو آلوده میکنیم و از عواقبش خبر نداریم.» بیمار دوباره سرفه‌ای کرد و گفت: «البته دودش فقط تو چشم من نمیره. من که آلوده بشم کم‌کم همه هم گرفتار میشن. آسیا به نوبت. گرچه همین الان آلودگی محیط‌زیست کمابیش گریبان همه رو گرفته منتها بعضی زودتر بعضی دیرتر.» مادر مهین که تا این لحظه ساکت بود رو به دکتر کرد و گفت: «ببخشید خانم دکتر که میپرسم سرفه‌های مهین هم در اثر آلودگی هواست؟» خانم دکتر به نشانه تأیید سرش را تکان داد و گفت: «فکر میکنم همین باشه.» مادر مهین گفت: «خب حالا راهش چیه؟ چکار باید بکنیم؟»  
دکتر گفت: «برای حفظ سلامتی معمولاً باید دو کار کرد: اول پیشگیری و دوم درمان. راه اول، همه باید خودمون رو

مسئول بدانیم و از آلودگی محیط‌زیست جداً پرهیز کنیم و راه دوم درمانه. یکی از راه‌های درمان آلودگی، گسترش فضای سبز و ایجاد باغ و بوستانه چون گیاهان و درختان در تصفیه آلودگی و ایجاد هوای سالم و پاک نقش مهمی دارن.» بیمار گفت: «حالا من چکار باید کنم؟» خانم دکتر به بیمار گفت: «کاری از دست شما بر نمیداد. سلامت و بیماری شما ارتباط مستقیمی به سلامت و تندرستی ما انسان‌ها داره، بنابراین ما آدما هستیم که باید تلاش کنیم تا هم سلامت و سلامتیتون رو بدست بیارید و شاداب و سالم بشید و هم ما انسان‌ها کمتر دچار بیماری بشیم.» بعد از رفتن بیمار مهین از مادرش پرسید: «این کی بود؟» مادر گفت: «این مهین بود عزیزم. سرزمین خودمون که به این روز افتاده.»  
۵ اسفندماه، روز درختکاری مهین و مادرش در محل توزیع رایگان نهال شهر حضور پیدا کردند تا در کاشت نهال سهیم باشند. سر در غرفه توزیع نهال نوشته‌ای توجه مهین را جلب کرد که نوشته شده بود: «مهین خویش را کنیم آباد.»

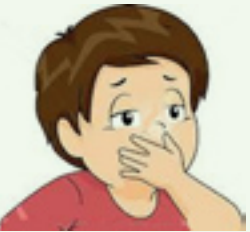
### نکات ریزه میزه ولی مهم چند راه ساده مبارزه با سرماخوردگی



اگر شما میلی به سرماخوردگی ندارید و از گلودرد، بدن درد، احساس کپک شدن بینی و آبریزش همزمان، عطسه، سردرد، تب و بی حالی و... بیزارید پس توصیه‌های زیر را جدی بگیرید تا مبتلا نشوید.

#### \* دست به دهان نشوید

هر چه کمتر آنچه را که دیگران لمس کرده‌اند مانند دستگیره در و شیر آب دستشویی را لمس کنید کمتر احتمال انتقال میکروب و جرم‌ها به بدن و سرما خوردن شما وجود دارد. اگر امکانش هست از آرنجتان به جای دست‌هایتان برای تماس استفاده کنید و دست‌هایتان را از دهانتان دور نگه دارید.



#### \* دست‌هایتان را خوب بشوید

هر چه بیشتر دست‌هایتان را بشوید، کمتر سرما می‌خورید، بنابراین به صابون پناه ببرید! اما از صابون ضدعفونی کننده دست استفاده نکنید، فقط از صابون معمولی استفاده کنید چراکه زیاده‌روی در استفاده از صابون ضدعفونی کننده ممکن است دستگاه ایمنی بدن را تضعیف کند.



#### \* زیاد ورزش کنید

اگر مرخص شده‌اید مسلمانان رقتن به کلاس ورزشی ایده مناسبی نیست اما اگر درصدد این هستید که بیمار نشوید متعهد بودن به برنامه ورزشی روزانه‌تان کمک شایانی خواهد کرد. هر فعالیتی که باعث بالا رفتن پمپاژ قلب شما شود، میزان سلول‌های ویروس کش را افزایش می‌دهد. پس سراغ کفش‌های ورزشی‌تان بروید.



#### \* فاصله‌ها را حفظ کنید

اگر در مدرسه و کلاس دوستانتان سرما خورده‌اند بدون اینکه دلگیر شوند تا جایی که امکان دارد به آنها نزدیک نشوید و به دوستانتان دلیل این کارتان را بیان کنید و اطمینان دهید از صمیمیت‌تان کاسته نخواهد شد. ماسک زدن را فراموش نکنید.

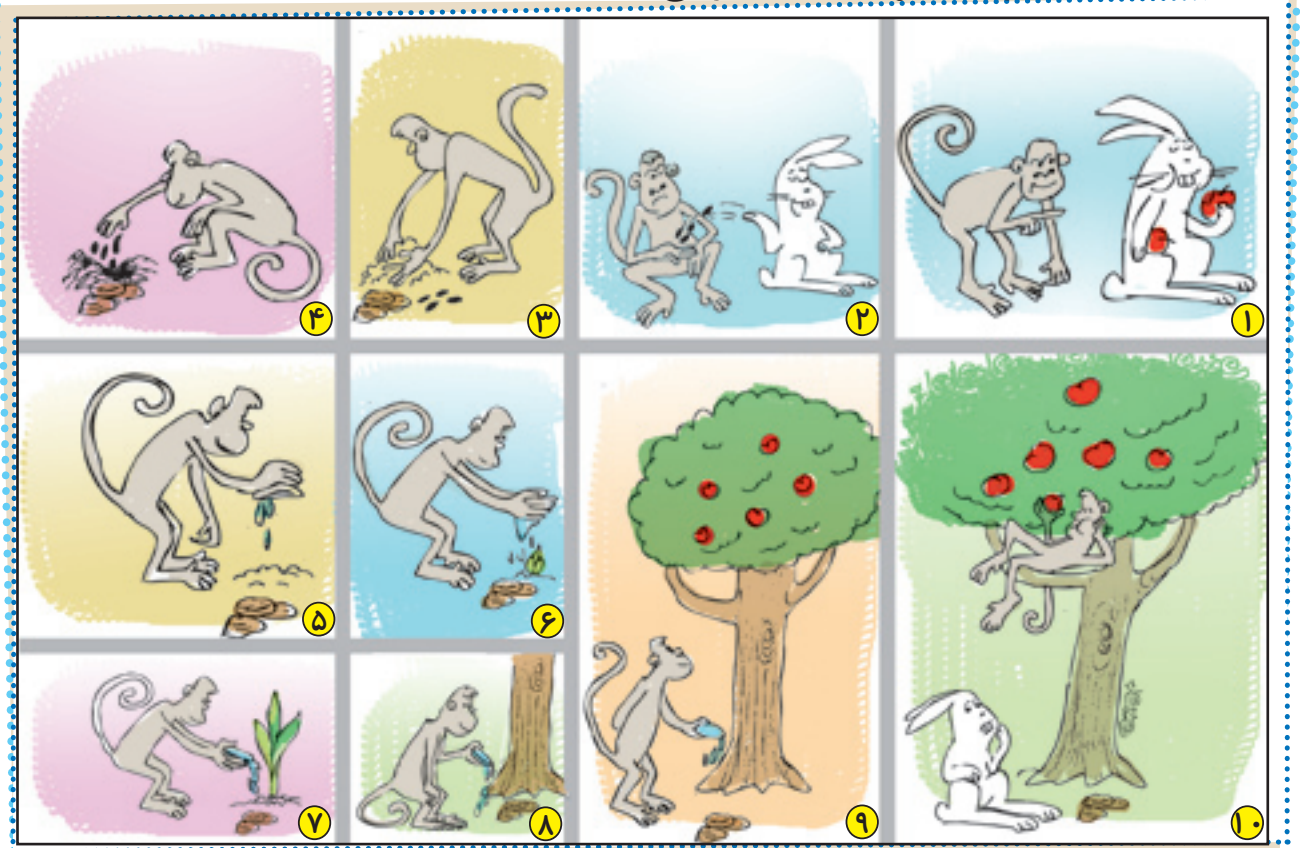


#### \* خودتان را تقویت کنید

یک سیستم دفاعی قدرتمند از شکم آغاز می‌شود. یک راه برای پیشگیری از سرماخوردگی، پر کردن شکمتان با میوه‌هایی مانند پرتقال، لیموشیرین، لیموترش، نارنگی، گریپ فروت (مرکبات سرساز و ویتامین C) است. همچنین خوردن شلغم برای سرماخوردگی‌ها بسیار مفید است.



### داستان تصویری: چیزی که عوض داره گل نداره



### اجی اجی لاترجی

سر دردم شروع شد. بچه‌ها من میرم بخوابم. شما هم بخوابید. فردا همه جا رو مرتب میکنم. مهناز و سپهر به هم نگاهی انداختند و با سکوتشان مادر را تا اتاق خواب بدرقه کردند. صبح که مادر بیدار شد هنوز کمی سردرد داشت. فوراً یاد ریخت و پاش شب قبل و آن همه ظرف کثیف و نامرتب افتاد.

مهنازها که رفتند مادر چادر از سرش برداشت و نگاهی به انبوه ریخت و پاش و ظرف‌های نشسته و پوست میوه و... انداخت و گفت: «ای کاش عصای جادویی قصه‌ها واقعی بود و با گفتن اجی اجی لاترجی در یک آن همه جا مرتب میشد.» مادر پیشانی‌اش را گرفت و رو به بچه‌ها کرد و گفت: «باز این



از جا بلند شد و برای مرتب کردن خانه آماده شد. وارد پذیرایی که شد از تعجب دهانش باز ماند. همه جا تمیز و مرتب شده بود. پذیرایی جارو شده و خبری از پوست میوه و ظرف کثیف نبود. مادر همینطور در فکر فرو رفته بود و متعجب از خودش پرسید: «یعنی کی اینجارو مرتب کرده؟» مهناز که تازه بیدار و متوجه تعجب مادر شده بود، گفت: «من و سپهر به کمک عصای جادویی همه جارو مرتب کردیم.» مادر با تعجب گفت: «کدام عصا؟ اینها قصه‌هاست.» مهناز مادرش را بغل کرد و گفت: «بله، درسته که عصای جادویی قصه‌هاست، اما محبت و احساس مسئولیت بچه‌های شما که قصه نیست.»