

یک شب هیجان ، یک عمر پشیمانی



روزی روزگاری-

نویسنده و تصویر گر : حسین کشتکار

این معضلی است که چهارشنبه آخر هر سال مردم با آن روبه‌رو هستند. همین جا من از بینندگان عزیزی که صدای من را می‌شنوند خواهم می‌کنم توصیه‌های ایمنی را جدی بگیرند و از اینگونه رفتارهای پرخطر پرهیز کنند و به دوستان و اطرافیان‌شان نیز توصیه کنند. کاری نکنید که خدایی نکرده یک عمر پشیمانی به همراه داشته باشید. توصیه‌های گزارشگر که به اینجا رسید، محمود کنترل تلویزیون را برداشت و آن را خاموش کرد و همانطور که لباس بیرون را می‌پوشید، گفت: اه همه‌اش نصیحت، همه‌اش توصیه. آخه یکی نیست به اینا بگه بابا یه روز تو سال هست که مردم میتونن خودشونو تخلیه کنند. اونم دارن از مردم میگیرن.

فقط و فقط اول برای سلامتی خود فرد هست و دوم برای اطرافیان. عابری که از همه جا بی‌خبر پشت سرش بمب می‌اندازد و باعث نقص عضو میشن چه تقصیری داره که باید تا آخر عمر تاوان شادی کاذب چند جوون بی‌تجربه را بده...

گفت: مامان تو دیگه بچه نیستی که نصیحتت کنم اما دور از جون اتفاق یه بار میفته. جون مامان نزدیک آتیش نرو. زود برگرد. محمود لیخندی زد و گفت: نگران نشو مامان من مواظبم. زودم برمیگردم. صداهای انفجار همه شهر را فرا گرفته بود. ساعت از نیمه شب گذشته بود. دلشوره و اضطراب امان مادر محمود را بریده بود. دو سه ساعتی چشم به در دوخته بود، پلک نمی‌زد و منتظر بود تا هر لحظه در باز شود و نوجوانش برگردد. مادر محمود آنقدر منتظر ماند تا چشم‌هایش سنگین شد و خوابش برد تا اینکه با صدای تلفن از جا پرید.

-الو؟ منزل رحمتی؟
-بله بفرمایید.
-شما مادر محمود هستید؟
-بله با کی کار دارین؟ شما کی هستین؟ تورو جان مادر تون حقیقتش رو بگین. برای محمود اتفاقی افتاده؟...
در اوزانس، مادر محمود پرسان پرسان سراغ پسرش را گرفت تا بالاخره او را پیدا کرد. سر و صورت و دست راستش را باندپیچی کرده بودند. مادر با دیدن آن صحنه فوراً به صورتش زد و ناله و نفرین نثار خودش کرد. پرستار نزدیک مادر شد و همانطور که دلداری‌اش می‌داد به او اطمینان داد که جای نگرانی نیست. شش ماه بعد وقتی پرستار پانسمان دست راست محمود را باز می‌کرد، لیخند تلخی زد و گفت: محمود آقا فکر کنم از این به بعد مجبوری با دست چپ مشقاتو بنویسی. انگار چند تا انگشت کم داری. محمود جوابی نداشت که بدهد. در فکر فرو رفت و با خودش گفت: آیا واقعاً یکی دو ساعت آتش بازی ارزش از دست دادن انگشتانش را داشت؟

برای اینکه دویدن تبدیل به یک کار روزمره و ناخوشایند نشود، راه‌هایی وجود دارند که می‌توانند دویدن را مفرح و جذاب کنند:

۱- هنگام دویدن به اطرافتان نگاه کنید.

۲- لیخند بزنید و به دویدن ادامه دهید.

۳- در مسیر دویدن تنوع ایجاد کنید.

۴- دویدن را لذت بخش کنید. مثلاً همراه داشتن ام پی تری و گوش دادن به موسیقی می‌تواند از روزمرگی دویدن بکاهد.

(پنج روز در هفته و هر بار ۱۰ دقیقه) دویدن می‌تواند از بدن در برابر خطر سکنه مغزی، آرتریت، دیابت، کلسترول خون بالا، فشار خون بالا و حتی برخی سرطان‌ها محافظت کند. دویدن حتی عضله‌سازی و استخوان‌سازی هم می‌کند. کسی که می‌دود، در سنین بالاتر استخوان‌ها و عضلاتش فشرده‌تر می‌شود و محفوظ‌تر است، در نتیجه از پوکی استخوانش هم پیشگیری می‌شود. با دویدن شب‌ها هم بهتر می‌توانید بخواهید، حافظه و متابولیسم‌تان بهتر شده و از استرس نیز رها می‌شوید. ۶۰ دقیقه دویدن در هفته، حدوداً سه سال به عمرتان اضافه می‌کند

فواید دویدن

ورزش کردن کار پیچیده‌ای نیست. حتی عمل ساده دویدن برای چند دقیقه در روز می‌تواند تأثیر چشمگیری روی سلامت جسمی و روحی‌تان داشته باشد. در اینجا فایده چند دقیقه دویدن یا پیاده‌روی را برایتان می‌گوییم که به مرور زمان مشخص خواهد شد و اگر هم به اندازه کافی ورزش نمی‌کنید، چند نکته کلیدی برایتان داریم تا مطمئن شوید ورزشی که می‌کنید برای سلامتی‌تان کافی است. پژوهشگران دریافته‌اند ۵۰ دقیقه در هفته

۱۰ دقیقه دویدن در روز با بدن‌ها چه کاری می‌کند؟



مصاحبه با یک مصدوم

علیرضا م. یک نوجوان ۱۴ ساله است که در اثر انفجار بمب دست‌ساز یا همان ترقه‌های مخصوص چهارشنبه آخر سال مصدوم و به بیمارستان منتقل شده است و به گفته خودش هیچ وقت به این فکر نمی‌کرده که ممکن است حادثه برای او هم وجود داشته باشد. با او گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که در ادامه می‌خوانید. شاید این مصاحبه زنگ هشدار باشد برای دیگر همسن و سالان او.

علیرضا از حادثه برایمان بگو؟

همه‌اش از این نارنجک درست کردن شروع شد. من هر سال اول اسفند اکیلیل سرنج می‌خریدم و نارنجک درست می‌کردم. تقریباً سالی یک کیلو اکیلیل سرنج می‌خریدم و برای خودم و دوستانم نارنجک درست می‌کردم. پار سال هم داشتم همین کار را می‌کردم که نمی‌دانم چرا یکدفعه منفجر شد. بستن نارنجک خیلی مهم است. باید خیلی احتیاط کرد. من هم همیشه رعایت می‌کردم، اما نمی‌دانم که چطور این اتفاق افتاد. اصلاً یک‌هزارم هم فکر حادثه را نمی‌کردم. همه‌اش می‌گفتم اینهایی که دچار خطر میشن اشکال کار از خودشونه و بی‌احتیاطی کردن، من با اونافرق دارم و خیلی تجربه دارم.

فقط دستت آسیب دید؟

صورتم هم سوخت. صورتم خیلی ترسناک شده بود. سیاه مثل زغال، مژه‌ها و ابروهایم از بین رفته بود. تا چند روز جرئت نگاه کردن به آینه را نداشتم. خیلی ترسیده بودم. اینقدر نگران صورتم بودم که به سوختن دستم فکر نمی‌کردم. تا چند روز پوست صورتم می‌سوخت مخصوصاً وقتی می‌خواستند پانسمان صورتم را باز کنند از درد فریاد می‌زدم و تمیز کردن زخم‌های صورت و دستم هم که واقعاً عذاب‌آور بود. من روزی چند بار از شدت درد و سوزش گریه می‌کردم.

چند روز در بیمارستان بستری بودی؟

یک هفته هست که بستری‌ام. خیلی درد دارم دلم می‌خواهد هر چه زودتر از اینجا برم. دوست ندارم یک لحظه در بیمارستان باشم. یک ساعت بیمارستان هم غیرقابل تحمل است. آدم سالم هم محیط اینجا رو دوس نداره چه برسه به کسی که مجروح شده.

الان اگر مرخص شوی، دوباره نارنجک درست می‌کنی؟

عمر! من حتی طرف کبریت هم نمیرم چه برسه به ترقه.

چه پیامی برای همسن و سال‌های خودت داری؟

دست از این کارها بردارید. اصلاً نمی‌ارزه که آدم در عوض یکی دو ساعت شادی یک عمر بدنش ناقص بشه. تازه من شانس آوردم. هم‌اتاقی‌ام در بیمارستان چشم راستش را از دست داده بود؛ تصورش هم وحشتناک است. سوزش صورت و زخم‌های دستم خیلی عذاب‌آور. یادگاری ترقه‌های چهارشنبه‌سوری تا آخر عمر با آدم هست.



بَه بَه یا آه آه؟ مسئله این است



مامان یه تمیز کردن اینقدر به به و چه چه نداره. مامان ابروهایش را درهم کشید و گفت: «من کی گفتم به به؟ آخه دخترم چند بار بگم شیلنگ آب که جارو نیست. مگه این همه نمیکن در مصرف آب صرفه جویی کنید.» گفتم: «حالا بیا و خوبی کن. یه بار اومدیم مثلاً کمک کار خونه باشیم.» مامان گفت: «کمک کردن یه چیزیه، اسراف کردن یه چیز دیگه. بارها گفتم اول با جارو ات و آشغال‌ها رو جمع کن بعد آخرش فقط با یک سطل آب بشور نه شیلنگ آب را باز کنی و همینطور شرشر آب بریزی.» مامان دوباره شروع کرد به بَه بَه کردن. تعجب کردم چرا دوباره به به می‌گوید. خوب که دقت کردم تازه فهمیدم مامان آه میگفت نه بَه بَه!

با فشار شیلنگ آب هرچی ات و آشغال بود همه را به سمت جوی فاضلاب هدایت کردم. حالا پیاده‌رو جلوی خانه ما تمیز تمیز شده بود. به خودم بالیدم که کار جارو کردن و شست‌وشو را یکجا انجام دادم. گفتم الان مامان میاد میبینه خوشحال میشه و از اینکه یک دختر اهل نظافت و تمیزی داره حتماً کلی ذوق میکنه. داشتم شیلنگ آب رو جمع میکردم که در حیاط باز شد. مامان با یک کیسه بزرگ و کلی خرت و پرت وارد شد. شیلنگ را که دستم دید، گفت: «آب‌اشی جلوی در خونه کار تونه؟»

با افتخار گفتم: «بله همه جا رو شستم.» مامان همانطور که در حیاط راهی بست، گفت: «بَه بَه. بَه بَه...» ذوق زده شدم. گفتم: «خب

داستان تصویری: تهمت

