

# یلدای شیرین در خانه سالمندان



### روزی روزگاری...

نویسنده و تصویرگر: حسین کشتکار

دوروز مانده بود به پایان پاییز و آغاز زمستان. در راه برگشت از مدرسه با سحر همکلاسی ام حرف شب یلدا پیش آمد؛ گفتم: «ما عادت داریم که هر سال شب یلدا رو دور هم جشن بگیریم و با تنقلات و خوردن آجیل و فال حافظ این شب جذاب رو بگذرونیم. تو چی سحر؟ شما یلدا رو چی کار می کنین؟» سحر گفت: «ما هیچی؛ قبلاً می رفتیم خونه مادربزرگ اما امسال نه.» گفتم: «چرا سحر؟ پس خودتون شب یلدا رو جشن می گیرین؟» سحر که انگار دلش گرفته بود با بغض و کمی دلخوری گفت: «تو چه دوستی هستی؟ یادت رفته؟» گفتم: «چی رو؟» سحر گفت: «واقعاً که!» اصرار کردم و گفتم: «خب بگو! آدمیه دیگه! گاهی فراموش می کنه.» سحر گفت: «یادت رفته پارسال به ماه قبل از عید پدر بزرگم مرحوم شد؟» گفتم: «آهان! حالا یادم اومد. خدارحمش کنه. خب حالا که پدر بزرگت مرحوم شده، نمی خواین شب یلدا رو با مامان بزرگت بگذرونین؟» سحر گفت: «راستش دلمون می خواد اما نمی شه.» گفتم: «چرا نمی شه؟» سحر گفت: «آخه مادربزرگ دیگه توی خونه شون نیست. بعد از فوت پدر بزرگ پدرم می گفت مادربزرگ نباید توی خونه تنها بمونه؛ برای همین مادربزرگ رو برد گذاشت خونه سالمندان.» گفتم: «نمی تونستین مادربزرگ رو ببرین پیش خودتون؟» سحر گفت: «نه؛ ما توی به آپارتمان کوچیک زندگی می کنیم و صاحبخونه هم خیلی سخت می گیره. حقیقتش

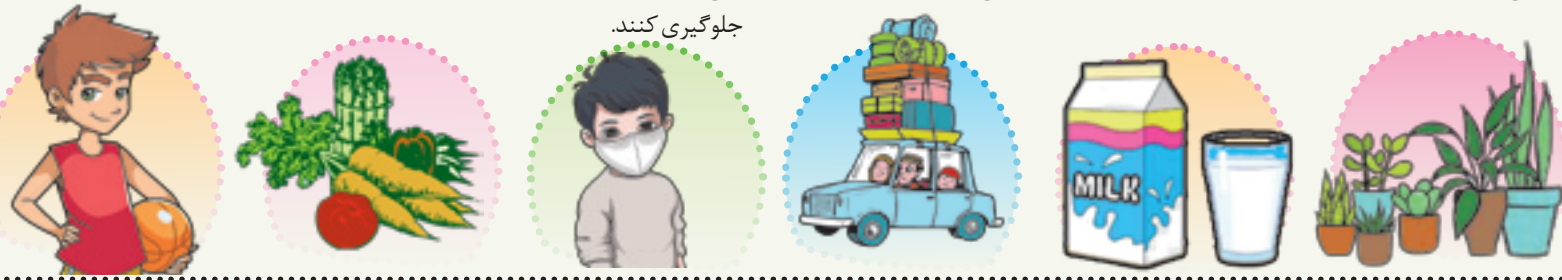
حقوق پدرم هم کفاف اجاره کردن به جای بزرگ تر رو نمی داد. البته پدرم می گه اگه وضعمون بهتر بشه حتماً به جایی بزرگ تر رهن می کنیم که بتونیم مامان بزرگ رو بیاریم پیش خودمون.» گفتم: «خب اگه وضع مالی پدرت اینقدرها نیست پس چطوری هزینه نگهداری مامان بزرگ توی خونه سالمندان رو می ده؟» سحر گفت: «مادربزرگم معلم بازنشسته است. از بیمه به آب بارکیه ای حقوق بازنشستگی می گیره که همون رو واسه مخارج نگهداری به مرکز نگهداری سالمندان می ده. به خاطر همین امسال یلدا نداریم.» گفتم: «دوست داشتی امسال هم با مامان بزرگت یلدا رو جشن می گرفتین؟» بغض گلوئی سحر را فشرده. اشک توی چشمانش حلقه زد. با صدایی گرفته گفت: «چرا که نه؟ من تا وقتی یادم

شب خوشی را کنار مادربزرگش سپری کند. موضوع را با پدر و مادر در میان گذاشتم و آنها را از این ماجرا باخبر کردم. پدر و مادر پیشنهاد جالبی دادند. پدرم از من خواست آدرس محل نگهداری مادربزرگ سحر را ببرسم. فردای آن روز از سحر پرسیدم. او که متعجب شده بود می خواست بفهمد آدرس را برای چی می خواهم ولی چون پدرم سفارش کرده بود موضوع را نگوییم او را پیچاندم و بحث را عوض کردم. غروب آخرین روز پاییز بود. به کمک مادر و پدرم تمام خوراکی های شب یلدا را داخل صندوق عقب ماشین گذاشتیم و هنگامی که آماده رفتن شدیم، پدرم به من گفت همراه مادرم به خانه سحر برویم و از آنها دعوت کنیم تا شب یلدا را مهمان ما باشند.

در خانه سالمندان با هماهنگی مسئولان نقل و شیرینی و خوراکی ها را بین همه تقسیم کردیم. موج خوشحالی همه سالمندان را فرا گرفته بود و مادر بزرگ سحر از همه خوشحال تر به نظر می رسید و از اینکه می دید فرزند و نوه هایش در کنارش هستند سر از پا نمی شناخت. همه دور هم نشستیم و مشغول خوردن تنقلات شدیم و تا پاسی از شب پای صحبت های پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها نشستیم و هر کدام خاطرات شیرینی از گذشته هایشان بر ایمان تعریف کردند؛ اما خوشحالی من بیشتر به خاطر این بود که به کمک پدر و مادر توانسته بودم در طولانی ترین شب سال، اندوه از دل دوست صمیمی ام بیرون کنم و به خود می بالیدم. آن شب اولین شبی بود که بیرون از خانه یلدا را جشن گرفتیم.

## راهکارهایی مهم برای حفظ سلامتی در هوای آلوده

- ۱- از والدینتان بخواهید در صورت امکان در خانه گل و گیاهانی که هوا را تصفیه می کنند قرار بدهند؛ این گیاهان مواد شیمیایی سمی موجود در هوا را جذب کرده، اکسیژن در هوا پخش می کنند.
- ۲- شیر بنوشید. هر چند شیر تأثیر فوق العاده ای بر کاهش اثرات آلودگی بر بدن ندارد، ولی طبق گفته کارشناسان بی تأثیر هم نیست.
- ۳- در تعطیلات آخر هفته به مناطق خوش آب و هوا سفر کنید و اندکی از محیط شهری و هوای آلوده آن فاصله بگیرید. این کار افزون بر افزایش روحیه سبب سلامت جسمی و روحی شما نیز می شود.
- ۴- از تردد غیر ضروری در خارج از خانه بپرهیزید و در صورت لزوم حتماً از ماسک استفاده کنید. ماسک های معمولی در داروخانه تا حدی جلوی ورود ذرات معلق به بدن را می گیرند هر چند نمی توانند از ورود گازها جلوگیری کنند.
- ۵- میوه و سبزی تازه را فراموش نکنید و همراه وعده های غذایی میل نمایید.
- ۶- ورزش ممنوع: گرچه همیشه ورزش و از جمله پیاده روی برای سلامتی لازم است، اما در زمان هایی که آلودگی هوا بیش از حد مجاز است از هر گونه تحرک و فعالیت بدنی در فضای باز خودداری کنید.



چند سالی است که در برخی شهرهای صنعتی در ماه هایی از سال به خصوص ماه های آبان و آذر میزان آلودگی هوا زیاد می شود و شاخص آلاینده ای از حد مجاز فراتر می رود و به دنبال آن بیماری های ویروسی و تنفسی شیوع پیدا می کند. حالا می خواهیم به شما چند راهکار برای جلوگیری از عوارض آلودگی پیشنهاد کنیم:

### داستان تصویری: در دسر پر خوری



**گپ و گفتی در فضاهای مجازی**

بهر روز به پیشنهاد پدرم؟  
 شهرام: من موافقم!  
 پایت: با چی موافقی شهرام؟ بذار اول بهروز پیشنهادش رو بده.  
 بهروز: می گم آهه موافقین شب یلدا همه برو بچه های کلاس دور هم جمع بشیم.  
 شهرام: موافقم!  
 رضا: من نیستم، قراره بریم خونه عمو.  
 رسول: من هستم، اما داداشم رو میارم.  
 سهراب: مکانش کجاست؟  
 بهروز: نمی دونم، همه فکر کنین به چارو پیشنهاد بدین.  
 سهراب: من می گم پارک.  
 شهرام: من موافقم!  
 بهروز: سهراب مزه تریزا جاش باش!  
 سهراب: جدی می گم، مکه پارک بده؟ کلی بازی و شادی!  
 رسول: آخه خنگولر! تو اون سرمای زمستون پارک جای مهمونه؟  
 صادق: بهروز فکر نمی کنی بچه ها دوست دارن شب یلدا کنار خانواده خودشون باشن؟  
 شهرام: موافقم!  
 بهروز: درسته ولی بلندها! من می گم سرشب یکی دو ساعتی با هم باشیم بعدش هرکی بره خونه خودش.  
 شهرام: من موافقم!  
 صادق: آهه یکی دو ساعت اول باشه خوبه.  
 سهیل: چه خبره؟ من تازه اومدم، درمورد چی حرف می زنین؟  
 بهروز: سهیل، من پیشنهاد دادم شب یلدا بچه های کلاس دور هم جمع بشیم.  
 سهیل: عالی، اما کجا؟ جاش مهمه.  
 بهروز: نمی دونیم! دنبال جایی میگردیم؟  
 سهیل: من می گم همین جای مدرسه برگزار کنیم.  
 شهرام: من که موافقم.  
 رسول: شهرام تو با چی موافق نیستی؟  
 بهروز: حالا چرا توی مدرسه سهیل؟  
 صادق: بچه ها آهه توی مدرسه باشه باید با مدیر هماهنگ کنیم.  
 شهرام: موافقم!  
 علیرضا: توی مدرسه یعنی همه بچه های مدرسه؟  
 شهرام: آهه همه بچه های مدرسه هم باشن موافقم.  
 بهروز: نه با فقط بچه های کلاس خودمون.  
 سهیل: بچه های کلاس خودمون به اضافه به نفر دیگه.  
 صادق: کی؟  
 سهیل: عمو رحمان.  
 شهرام: موافقم!  
 بهروز: عمو رحمان همین مستخدم مدرسه منظوره سهیل؟  
 سهیل: آره، مکه چندتا عمو رحمان داریم؟  
 سعید: حالا چرا عمو رحمان؟  
 سهیل: عمو رحمان تهافت، مندیبه زن و بچه اش رفتن شهرستان.  
 بهروز: خیلی خب حالا تنقلات رو چی کار کنیم؟  
 سهیل: بچه ها نظرتون چیه هرکی سهم آجیلش رو از خونه بپاره؟  
 شهرام: من که موافقم!  
 بهروز: بهتر از این نمی شه!  
 سعید: خوبه.  
 صادق: عالی.  
 سهراب: زدیقه.  
 پایت: منم هستم.  
 رضا: با اینکه من نیستم اما نظرم مثبتیه. عمو رحمان خیلی گردنمون حق داره.  
 علیرضا: آهه بشه بول نداریم هندونه هم بخریم.  
 شهرام: موافقم!  
 بهروز: حالا یکی داوطلب بشه با مدیر مدرسه هماهنگ کنه.  
 پایت: من امروزه آقای مدیر می گم.  
 سهراب: آهه مدیر موافق نبود چی؟  
 شهرام: من می گم موافقم!  
 بهروز: اگر جریان عمو رحمان رو بگیم احتمالاً مخالفت کنه.  
 سهراب: پس فعلاً قرارمون شد شب یلدا ساعت ۶ تا حداکثر ۹ شب.  
 شهرام: موافقم!  
 بهروز: راستی به بچه های دیگه که تو کاتال نیستند همه خبر بدین.  
 شهرام: موافقم!  
 پایت: شهرام تو که با این موافق گفتت حسای روی اعصابی.  
 سهراب: پایت پامای به حالی از این شهرام بگیریم؟  
 پایت: آره خب.  
 شهرام: منم موافقم!  
 بهروز: بچه ها زنگ خورد. برای یلدا هماهنگ می کنم. فعلاً پای!  
 شهرام: موافقم!