

مراقب خورشید بالای سرتان باشید



طیبه تهرانی

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان، سلام می‌گوییم به همه‌ی شما دوستداران و خوانندگان خوب کوله‌پشتی. نذری‌ها و عزاداری‌هایتان قبول باشد انشا... راستی حال و احوالتان چه‌طور است؟ امیدواریم که در کنار خانواده‌های خوبتان سالم و سر حال باشید و از لحظه‌های زیبای تابستانی به بهترین شکل استفاده کنید و هیچ وقت گرم‌زده نشوید. حتماً می‌پرسید چرا این حرف را می‌زنم. بگذارید برایتان تعریف کنم که دیروز چه اتفاقی افتاد.

پنج‌شنبه باز بود و صدای مجری برنامه‌ی خانواده تا توی حیاط می‌آمد که داشت می‌گفت: «یکی از راه‌هایی که می‌توانید از تابستان و اوقات فراغت خود بهره ببرید، انجام بازی و تفریحات سالم در خانه است. مطالعه‌ی کتاب‌های خوب نیز می‌تواند یکی دیگر از راه‌های استفاده از تعطیلات برای شما باشد. شما می‌توانید به کتابخانه‌ی نزدیک محل زندگی‌تان بروید، عضو کتابخانه شوید و کتاب‌های جذاب و سرگرم‌کننده‌ی مورد علاقه‌تان را امانت بگیرید و در خانه مطالعه کنید. یادتان باشد اگر می‌خواهید بیرون کتابخانه مطالعه کنید، حتماً در فضایی مناسب با نور کافی کتاب بخوانید.»

با خودم گفتم: «چرا تا حالا یادم نبود که عضو کتابخانه بشوم؟ بهتر است بروم به مادرم بگویم بیاید و برویم عضو کتابخانه شوم و کتاب امانت بگیرم. اصلاً یادم نبود که چند ساعت زیر نور آفتاب سرگرم بازی بودم. ناگهان احساس کردم سرم دارد گیج می‌رود. آب دهانم خشک شده بود. انگار نمی‌توانستم روی پا بایستم. بی‌رمق شده بودم. مادرم را چند بار صدا زدم. مادرم وقتی کنارم رسید، با نگرانی گفت: «چه قدر رنگت پریده است! نکنند گرم‌زده شده‌ای!» و مرا به اتاق برد و کمی شربت آب‌لیمو داد اقا شربت‌ش اصلاً شیرین نبود. مادرم گفت: «در کتاب «کمک‌های اوّلیه» خوانده است که به‌فرد گرم‌زده نباید چیز شیرین داد. بعدش هم مرا به درمانگاه برد تا از سلامت‌م مطمئن شود. من یاد گرفتم که مراقب خورشید گرم تابستان باشم، در تابستان به قدر کافی آب بنوشم و لباس خنک و کمی گشاد بپوشم.