

# بچه‌ها بتتری



سال یازدهم • فروردین ۱۴۰۱ • شماره ۱۲۳  
ماهیانه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



## در این ماه بخوانید

- ۲ ..... خدا را شکر می‌کنیم!
- ۵ ..... مداد رنگی
- ۷ ..... میوه‌ی شیرین
- ۸ ..... هاجستم و اجستم
- ۱۰ ..... کاش هدیه می‌دادم!
- ۱۲ ..... روزی، روزگاری!
- ۱۴ ..... خیابان‌ها و نام‌ها
- ۱۵ ..... فلفل
- ۱۷ ..... پوست، شبیه چیست؟
- ۱۹ ..... زبان سیستان و بلوچستان
- ۲۰ ..... علت حمه‌ی قلبی
- ۲۱ ..... کلمه‌ی طلایی
- ۲۲ ..... چیستان
- ۲۳ ..... دیگران را شاد کن!
- ۲۵ ..... اعضای ناجور

## **خدا را شکر می‌کنیم!**

**امتحانات آخر سال نزدیک شده بود و ما تلاش می‌کردیم با آمادگی کامل، در جلسه‌ی امتحان حاضر شویم. بابا و مامان و معلم‌ها طی یکی دو ماه گذشته بارها به ما یادآوری کرده بودند که امسال باید بیشتر کوشش کنیم تا بتوانیم نقاط ضعف خود را در دروس مختلف که ناشی از تعطیلی مدارس در دو سال گذشته است، جبران کنیم.**

**تازه به نظم و انضباط مدرسه عادت کرده بودیم و از حضور در کلاس درس و بازی‌گوشی در کنار همکلاسی‌ها و تذکرات معلم‌ها لذت می‌بردیم که یک میهمان ناخوانده به نام «گرد و غبار»، مزاحم درس خواندن ما شد. نمی‌دانم سروکله‌ی این خروس بی‌محل از کجا پیدا شد؟! به دلیل حضور این میهمان خطرناک، مدارس**

**چند روزی تعطیل شد.**

**اگر ویروس کرونا، همه را خانه نشین کرده بود و به هیچ کس اجازه رفتن به میهمانی و گردش و تفریح را نمی‌داد، گردوغبار مزاحم، حتی توی خانه‌هایمان هم آمده و در خانه هم از شرش در امان نیستیم. ما که تا دو سال پیش، از هر بهانه و دلیلی برای تعطیلی مدارس استقبال می‌کردیم، این بار حاضر نبودیم حتی یک ساعت در برگزاری امتحانات تأخیر ایجاد شود. می‌خواستیم به هر قیمت ثابت کنیم که کاملاً آماده‌ی امتحان هستیم.**

**وقتی مامان متوجه‌ی ناراحتی ما از تعطیلی مدارس شد، گفت: «ببینید بچه‌ها، هر یک از ما وظایفی داریم که باید برای انجام به موقع، درست و کامل آن کوشش کنیم. اگر تلاش ما این سه ویژگی را داشته باشد، چه نتیجه‌ی آن خوب و طبق میل ما بشود و چه**

نشود، مهم نیست. مهم این است که در انجام وظایف کوتاهی نکنیم.»

مامان سخنش را این طور ادامه داد: «وظیفه‌ی پدرتان و من، اداره‌ی این خانه به بهترین شکل ممکن است تا همه چیز برای زندگی و درس خواندن راحت و آرام شما فراهم باشد اما اگر روزی اتفاقی پیش آمد که مسئول آن من نبودم، نباید خودم را سرزنش کنم یا کسی از من گله کند. اگر یک روز شما از مدرسه برگردید و ببینید آب قطع شده و من نتوانستم برای شما ناهار درست کنم، چه کار باید بکنید؟ سر و صدا راه بیندازید مرا اذیت کنید و نق بزنید؟»

خواهر بزرگم دست مامان را بوسید و گفت: «نه مامان قشنگم، خدا نکند ما چنین کارهایی بکنیم! اگر این اتفاق افتاد، همه کنار هم جمع می‌شویم؛ با هم گفت‌وگو می‌کنیم تا ببینیم چطور این

مشکل را حل کنیم. داداش بزرگ می‌رود از جایی دورتر، کمی آب برای ما می‌آورد. بعد من به شما کمک می‌کنم ناهاری ساده حتی نیمرو درست کنید. کوچک‌ترها هم سفره و ظرف‌های غذا را آماده می‌کنند. آن وقت، همه خوشحال و خندان، سر سفره می‌نشینیم و پس از شکر خدا و تشکر از شما و باباجون، با مهربانی و صمیمیت ناهار ساده و خوشمزه را نوش جان می‌کنیم.»

خواهر کوچولو گفت: «مامان جان، یعنی امروز ناهار نداریم؟ حالا ما چه کار کنیم تا شما غذا درست کنید؟» خواهر بزرگم خندید و گفت: «نه آجی کوچولو، ناهار داریم! یک ناهار خوشمزه که همه دوست داریم! پس پیش به سوی چیدن سفره و خوردن ناهار!»

«قاصدک»

مداد رنگی

توی یه جای تاریک

چندتا مداد باریک  
با هم توی یه خوابن  
توی یه رختخوابن  
شبها تو خواب نازن  
به همدیگه می نازن  
با همدیگه چه شادن  
رها تو دست بادن  
با هم چه مهربونن  
قدر همو می دونن  
بازیشونم رنگیه  
اسمشون مداد رنگیه

«لیلا مرادپور»

میوه‌ی شیرین  
باد آمد و هو هو کرد  
هی دور و برم چرخید  
از شاخه برای من  
یک دانه گلابی چید  
خوشحال شدم آن‌را  
پیش پدرم بردم  
یک گاز به او دادم  
یک گاز خودم خوردم  
ای باد! کجا رفتی؟  
برگرد بیا اینجا



ممنون که به من دادی

این میوه‌ی شیرین را

«مریم هاشم‌پور»

هاجستم و اجستم!

ملخی تازه پریدن را یاد گرفته بود. چند بار از روی گل‌ها پرید،

از روی چمن و دیوار پرید، خیلی خوشش آمد. ای داد و بیداد!

ملخی گم شد! این‌جا که خانه‌ی ملخی نبود، یک دشت پر از

گندم بود. ملخی ترسید! این‌ور را نگاه کرد، آن‌ور را نگاه

کرد؛ در اطراف خود، فقط یه گاو گنده دید.

ملخی به گاو گفت: «شاخ به هوا، سُم به زمین؛ مامان ملخی

کدوم وره؟» گاو فکر کرد ملخی آمده گندم‌ها را بخوره؛ ما، ما

کرد و گفت: «هاجستی، واجستی، رو گندما نشستی! زود برو تا

شاخ نردم.» ملخی جستی زد و جلوتر رفت. بُزی داشت علف می خورد. ملخی گفت: «زنگوله طلا! بزِ ناقلا! مامان ملخی کدوم وره؟»

بُزی سرش را برگرداند و گفت: «هاجستی، واجستی؛ این دور دورا نشستی؟ مامان ملخی می دونه نباید تو گندما بیاد. برو اون طرف.» ملخی از گندمزار بیرون رفت. مرغ حنایی که با جوجه هایش دانه می خورد، از ملخی پرسید: «ملخی تو کجا؟ این جا کجا؟ هاجستی، واجستی؛ از مامانت دور هستی؟ من راهو نشونت می دم ولی قول بده دیگه به گندمزار نیایی.»

ملخی گفت: «حنایی خانم! مرغ مهربون! قول می دم.» مرغ حنایی راه را نشان داد. ملخی رفت و خانه اش را پیدا کرد. از

**آن پس، بسیار به یاد قولش می افتاد و می گفت: «هاجستم،**

**«افسانه موسوی گرمارودی»**

**واجستم، سر قولم من هستم.»**

**کاش هدیه می دادم!**

**دل خورشید گرفت چون در آسمان تنها بود، نه ابری بود و نه**

**باران. خورشید، دو هدیه همراه داشت؛ نور و گرما. با خودش**

**گفت: «کاش هدیه هایم را به کسی می دادم!» صدایی شنید:**

**«بتاب!» پرسید: «کجا بتابم؟» صدا گفت: «بر دریا.» خورشید**

**نفسی کشید و بر دریا تابید.**

**دریا گفت: «آه، چه گرمای خوبی!» سپس بخارهایش را به**

**آسمان بخشید. باد هو هو کنان، از آسمان می گذشت. به ابر**

**رسید، سلام کرد و گفت: «خدا مرا فرستاده تا تو را با خودم**

**ببرم.» ابر گفت: «کجا؟» باد گفت: «به سرزمین های تشنه.» ابر**

بر شانه‌ی باد نشست و آن دو در آسمان رفتند و رفتند. بین راه، ابر ایستاد و نگاه کرد. باد را ندید، گفت: «خدایا، باز تنها شدم.» صدایی به او گفت: «قطره‌هایت را بریز تا خوشحال شوی.» قطره‌های باران، شُر و شُر و شُر بر زمین باریدند. در زمین، همه جا تاریک بود و قطره‌ها تنها شدند. همان صدا به آن‌ها گفت: «ناراحت نباشید. من شما را دوباره به نور می‌رسانم. حالا با دانه دوست شوید تا از تنهایی دربیایید.»

قطره‌ها با دانه دوست شدند و کنار هم زندگی کردند. چند روز بعد، دانه یواشکی سرش را از زمین بیرون آورد و به آسمان نگاه کرد. خورشید را دید، به او سلام کرد. خورشید جواب دانه را با دو هدیه یعنی گرما و نور داد. مدتی گذشت و درختی در باغ سبز شد. دختری به باغ آمد. در میان درختان، صدایی شنید: «سلام!»

**نگاه کرد، سیبی سرخ روی شاخه به او لبخند می‌زد. دخترک زیر  
درخت سیب، به نماز ایستاد.**

«مرتضی دانشمند»

## **روزی، روزگاری!**

**روزی روزگاری، وقتی آدم با دوستش کار داشت، داد می‌زد:  
«آهای، اوهوی! های، هوی!» اگر دوست آدم نزدیکش بود،  
زود می‌آمد اما اگر دور بود، صدای آدم را نمی‌شنید. آن وقت  
آدم تنها می‌ماند.**

**زمان گذشت و گذشت تا آدم یک بوق بلند و بزرگ درست  
کرد. هر وقت می‌خواست دوستش را صدا کند، توی بوق فوت  
می‌کرد: «دودورودو! دودورودو!» دوست آدم، صدای بوق را  
از دور می‌شنید و می‌آمد اما صدای بوق خیلی بلند بود. بعضی**

وقت‌ها آدم فقط با دوستش کار داشت ولی بقیه هم صدای  
بوقش را می‌شنیدند و می‌آمدند.

باز هم گذشت و گذشت تا آدم، تلفن را اختراع کرد. هر وقت  
با دوستش کار داشت، شماره‌اش را می‌گرفت: دیلینگ، دیلینگ.  
تلفن زنگ می‌زد، دوستش گوشی را برمی‌داشت و با او حرف  
می‌زد اما آدم فقط در خانه یا محل کارش می‌توانست با  
دوستش حرف بزند.

زمان باز هم گذشت تا رسید به امروز! حالا آدم، تلفن همراه  
را اختراع کرده است که سیم ندارد و کوچک است. آدم  
می‌تواند هر جا باشد، با هر که بخواهد، حرف بزند. تلفن همراه،  
توی جیب آدم جا می‌شود و او می‌تواند آن را با خودش به  
دشت، کوه و جنگل ببرد.

## خیابان‌ها و نام‌ها

آیا تا کنون فکر کرده‌اید که خیابان‌ها چطور نام‌گذاری می‌شوند؟ بعضی خیابان‌ها، نام بزرگان را دارند مانند نام پیامبران، امامان، شهدا، شاعران، فیلسوفان، نویسندگان، هنرمندان و شخصیت‌های معروف. بعضی از خیابان‌ها نام روزها و مناسبت‌های مهم تاریخی یا مبارزان و شخصیت‌های سیاسی را دارند. آیا موافقید با برخی از این نام‌ها آشنا شویم و علت نام‌گذاری آن‌ها را بهتر بدانیم؟

میرداماد میرداماد، یکی از فیلسوفان مشهور دوران صفویه بود.

**استاد مطهری آیت‌ا... مرتضی مطهری، استاد فلسفه اسلامی و علوم دینی بود. او کتاب‌های زیادی تألیف کرد اما با گلوله‌ی دشمنان انقلاب در سال ۱۳۵۸ به شهادت رسید.**

**گاندی رهبر سیاسی و معنوی هند بود. او ملت هند را در راه آزادی از استعمار بریتانیا رهبری کرد.**

**جلال آل احمد نویسنده‌ی مشهور ایرانی و یکی از کسانی است که شیوه‌ی نثرنویسی مخصوص خود را داشت و در سال ۱۳۴۸ درگذشت.**

**ناصر خسرو از شاعران بزرگ ایرانی و سفرنامه نویس مشهور بود که کتاب‌های زیادی تألیف کرد.**

«پریسا برازنده»

**فلفل**



**فلفل، گیاهی از خانواده‌ی سبزی است که در جاهای گرم می‌روید. فلفل، انواع و رنگ‌های گوناگون دارد اما با هر شکل، رنگ و طعمی که باشد، خوردن آن بسیار مفید و سلامتی بخش است. یکی از بهترین انواع فلفل‌ها، فلفل دلمه‌ای است. فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین آ و برای سلامتی قلب بسیار مفید است. همچنین مقدار زیادی ویتامین سی در آن هست که با خوردنش بدن در مقابل سرماخوردگی مقاوم می‌شود. اگر خوردن فلفل تند شما را اذیت می‌کند یا به طعم فلفل شیرین علاقه ندارید، می‌توانید به غذایان مقدار کمی پودر فلفل اضافه کنید.**

**فلفل به شادابی پوست هم کمک می‌کند. البته بیشتر فلفل‌ها تند هستند و زبان و دهان را می‌سوزانند. خوردن فلفل تند باعث**

می‌شود چربی‌های بدن بسوزند و انسان به مرض قند دچار نشود.  
«عصمت شهبازی»

### پوست، شبیه چیست؟

پوست بدن ما محکم و قابل کشیدن است. هم می‌تواند جمع و هم باز شود. بنابراین، به راحتی می‌توان آن را جابه‌جا کرد. پوست روی آرنج خود را ببینید، به راحتی جمع می‌شود و چین می‌خورد. وقتی راه می‌روید یا می‌دوید، بی‌آنکه لیز بخورید؛ پوست شما کشیده می‌شود و دوباره جمع می‌شود. بیشترین قسمت پوست بدن، ضخامتی حدود  $1/5$  میلی‌متر دارد اما در

جاهایی مثل پوست اطراف چشم، ضخامت آن فقط ۵/۰ میلی‌متر است. پوست کف پا ۶ میلی‌متر یا بیشتر ضخامت دارد. پوست از طریق منافذ بسیار ریز که در تمام سطح آن پراکنده است، تنفس می‌کند و موهایی در سراسر پوست وجود دارد به جز پوست کف پا و کف دست. پوست به سه لایه‌ی فشرده تقسیم می‌شود:

۱. اپیدرمیس، لایه‌ی بیرونی

۲. درمیس، لایه‌ی میانی

۳. هیپودرمیس، لایه‌ی درونی که به‌عنوان لایه‌ی چربی، شناخته می‌شود.

کف پا و انگشتان دست همه‌ی انسان‌ها از چین‌ها و شیارهای بسیار ریز پوشیده شده است که یک نقش و نگار را درست می‌کند.

هر کس نقش و نگار منحصر به خود را دارد که به هیچ کس دیگر شبیه نیست. از طریق همین نقش و نگار که «انگشت‌نگاری» نام دارد، پلیس می‌تواند عاملان بسیاری از قتل‌ها و جرم‌ها را شناسایی کند.

«طیبه‌سادات و مرضیه‌سادات صالحی»

## زبان سیستان و بلوچستان

زبان مردم سیستان، فارسی دری است که به صورت شکسته تلفظ می‌شود. لهجه‌ی سیستانی به زابلی (زاولی) معروف شده و یادگار هخامنشیان و اوستا است. در سال ۲۵۴ هجری قمری، یعقوب لیث صفاری، اولین دولت مستقل ایران را در سیستان تشکیل داد.

او زبان فارسی دری را به عنوان زبان رسمی ایران انتخاب کرد که هنوز هم رسمیت دارد.

زبان مردم بلوچستان بلوچی، از گویش‌های مهم ایران است که به دلیل آمیخته نشدن با دیگر لهجه‌ها، محفوظ مانده است. زبان بلوچی در میان لهجه‌های متفاوت فارسی، قدیمی‌ترین شکل و ترکیب را دارد. این زبان به دو گویش بلوچی شمالی (سرحدی) و بلوچی مگرانی تقسیم می‌شود.

«دکتر مهدی چوبینه، کورش امیری‌نیا»

## علت حمله‌ی قلبی

دو سرخرگ که «شریان‌های اکلیلی» نامیده می‌شوند، عضلات قلب را از خون پر می‌کنند. خون، غذا و اکسیژن را به عضلات

**قلب می‌رساند و انرژی لازم برای تپش بی وقفه‌ی آن را فراهم می‌کند.**

**حمله‌ی قلبی معمولاً بر اثر انسداد شریان اکلیلی رخ می‌دهد و معنایش این است که یکی از این سرخرگ‌ها بسته شده و خون لازم به قسمتی از قلب نمی‌رسد. به این ترتیب، مرگ این قسمت از عضله آغاز می‌شود. وقتی یکی از شریان‌های اکلیلی بسته می‌شود؛ شریان دیگر، کار آن را بر عهده می‌گیرد. شریان دوم به‌طور معمول می‌تواند دست‌کم تا مدتی کار خون‌رسانی را انجام دهد.**

**فردی را در نظر بگیرید که فعالیت شدید داشته، غذای سنگین خورده یا عصبانی شده است. بدن این فرد، ناگهان به گردش خون بیشتری نیاز پیدا کرده و فشار بر قلب او زیاد شده است. وقتی یکی**

از شریان‌های اکیلی بسته شد، عضله‌ی قلب نمی‌تواند خود را با این فعالیت شدید سازگار کند. این جاست که حمله‌ی قلبی اتفاق می‌افتد. پیشرفت‌های علم پزشکی، امکان بازگشت بسیاری از مبتلایان به حمله‌ی قلبی را، به زندگی عادی فراهم کرده است.

«سپیده عنده‌لیب و حسین یاسینی»

## کلمه‌ی طلایی

کلمه‌ی طلایی اردیبهشت، «کارگر» بود. پاسخ‌های خود به پرسش‌های اردیبهشت را با پاسخ‌های صحیح مقایسه کنید: کوفته، امین، رگ، گرسنه، رامسر.

کلمه‌ی طلایی خرداد، یک کلمه‌ی شش حرفی است که این روزها دانش‌آموزان زیاد نامش را می‌برند. اگر کنجکاو شدید که این کلمه را پیدا کنید، لطفاً به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

۱. فردای دیروز و دیروز فردا.
۲. شهری در آذربایجان که رصدخانه‌ی معروفی داشته است.
۳. سخن ساعت.
۴. صفت منفی شش حرفی برای افراد نیرنگ‌باز.
۵. مکان ذخیره کردن.
۶. یکی از حبوبات که سه حرف آخرش، خویش است.

## چیستان

\* چیست آن سبز رنگ و گرد و دراز

که خلاق به خوردنش دم‌ساز

تخم او زرد و گه سپید و سیاه

هم درونش به سرخی گل‌ناز

\* آن چیست نه دم دارد نه افسار،



**بار می‌برد به خوانسار؟**

**\* آن چیست نه دست دارد نه پا**

**خوردن او هست حلال؟**

**پاسخ چیستان‌های اردیبهشت**

**باد، بادبزن (بادبزن در تابستان مورد استفاده قرار می‌گیرد و**

**در زمستان، آن را در جای بلند مثلا بالای کمد، بالای طاقچه یا**

**گنجه می‌گذارند)، بادمجان، پیاز.**

**دیگران را شاد کن!**

**‡ اولی: «من خوردن را خیلی دوست دارم. برای همین، شبی**

**چهار بار بیدار می‌شوم و غذا می‌خورم.» دومی: «من خوابیدن**

**را خیلی دوست دارم. بنابراین، شبی چهار بار بیدار می‌شوم و**

**دوباره می‌خوابم.»**

✚ پیمان و خانواده‌اش به پارک رفته بودند. مادر مشغول آماده کردن غذا بود. پیمان و پدرش هم فوتبال بازی می‌کردند. مادر گفت: «پیمان جان، مواظب باش توپ نیفتد توی قابلمه‌ی قیمه بادمجان! می‌دانی اگر بیفتد، چه می‌شود؟» پیمان: «اُوت به نفع حریف!»

✚ یک روز معلم داشت یک مسئله را برایمان توضیح می‌داد. بعد گفت: «کی می‌تونه بگه چرا؟» گفتم: «اجازه ما بگیم!» معلم گفت: «بگو.» گفتم: «چرا؟» معلم با غضب به من نگاه کرد و بچه‌ها نیم‌ساعت می‌خندیدند اما من هنوز متوجه نشدم چرا؟

✚ یکی سوار اتوبوس دو طبقه شد. هرچه از او خواستند به طبقه‌ی بالا برود، قبول نکرد. علت را پرسیدند، گفت: «طبقه‌ی دوم این اتوبوس‌ها راننده ندارد.»

## اعضای ناجور

از بیشتر اعضای بدنم دوتا دارم و از بعضی‌ها یکی. یا یکی از آن دوتایی‌ها را اضافی گذاشته‌اند یا از اعضایی که تکی است، یکی را فراموش کرده‌اند برایم بگذارند. اگر کم‌فروشی کرده باشند، از کجا می‌توانم جفتش را جور کنم؟

«مهر داد صدقی»



# Bacheh-ha Boshra

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/338 Tehran  
Fax: +9821 33102666  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kamna.ir

چاپ برزیل، تهران، ایران، دیوان ۱۳۹۴، پور، پناک ۴۸  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۶۶۶ / ۳۳۵۱۱۸۸۲-۴  
تلفکس: ۳۳۱۰۲۶۶۶ همراه: ۰۲۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸  
ایران، جلد، وحید تاجی

## ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا

صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرین ایتیابی  
نویسنده: حسین یوسفی فرحزادی  
ویراستار: سید محمد حسینی  
تلفکس: ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸