

بچه ها بتتری



• سال چهاردهم • تیر ۱۴۰۳ • شماره ۱۶۰
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



در ماه تیر بخوانید

۲..... فراموش کردن ترس

۵..... خاطره‌ی کربلا

۷..... سلام ما به عباس

۹..... همسایه‌های من

۱۳..... گربه‌ای که شیر شد!

۱۷..... هوای گرم و نسیم خنک

۱۸..... ریه‌ها

۲۱..... آب آشامیدنی

۲۳..... شهرهای دیدنی

۲۵..... کلمه‌ی طلایی

۲۶..... چیستان

فراموش کردن ترس

چند روز بود که حمله‌ی رژیم صهیونیستی به ایران شروع شده بود و به روزهای عزاداری محرم نزدیک می‌شدیم. مثل هر سال، با شور و شوق منتظر سیاه‌پوش شدن خانه، کوچه و محله بودیم اما کمی نگران بودم و می‌ترسیدم اما خجالت می‌کشیدم این مشکل را به بزرگ‌ترها بگویم. یک شب سر سفره‌ی شام، تلویزیون روشن بود و صحنه‌های حملات موشکی ایران به اشغالگران فلسطین پخش می‌شد.

باز نگران و مضطرب شده بودم اما برای اینکه کوچک‌ترها نترسند، سعی می‌کردم خودم را سرگرم کنم. خواهر کوچولو با دیدن صحنه‌ی خرابی‌ها بعد از رسیدن موشک ایران به فلسطین اشغالی، خیلی ترسید و شروع کرد به گریه کردن. بابا

**بلند شد، او را بغل کرد و گفت: «دخترم، چیزی نیست! نترس!
خدا مواظب ماست!» در این لحظه، تصمیم گرفتم از بابا سؤال
کنم چرا ایران به سوی اسرائیل موشک پرتاب می کند؟**

**بابا خواهر کوچولو را کنار دستش نشاند، بعد رو به من و
کوچک ترها کرد و گفت: «بچه ها! خوب به حرف هایم گوش کنید!
آیا من بابای خوبی برای شما هستم؟» گفتیم: «بله.» گفت: «فکر
کنید یک نفر غریبه امشب بیاید و در خانه ی ما را باز کند. بعد
بگوید شما نباید تلویزیون تان این اندازه باشد. باید یک
تلویزیون کوچک تر تهیه کنید. از گاز هم نباید استفاده کنید. اگر
به حرف هایم گوش نکنید، شما را می زنم. حالا به نظر شما من که
پدر خانواده هستم، چه کار کنم خوب است؟»**

داداش کوچولو گفت: «باید او را بزنید! الان می روم و

تفنگ‌هایم را می‌آورم تا با هم او را بزنیم!» بابا گفت: «آفرین
پسرم! وضعیت کشور ما هم همین‌طور است! الآن گروهی از
آدم‌های بد که دل‌شان نمی‌خواهد کشور ما پیشرفت کند، به ما
حمله کرده‌اند و می‌خواهند به ما زور بگویند تا دست از تلاش
برداریم و برای هر چیز به خارجی‌ها وابسته باشیم. اگر من
بنشینم و کاری نکنم، آیا شما نمی‌گویید چرا بابای ما برای
آسایش ما کاری نمی‌کند؟»

با خودم فکر کردم که بابا عجب مثال زیبا و درستی زد! باید
ترس و نگرانی را کنار بگذارم! وقتی آبجی و داداش کوچولو
خوابیدند، آهسته از بابا پرسیدم: «باباجان! حالا ما چه کار کنیم
که کمتر بترسیم؟» بابا با محبت نگاهی به من انداخت و گفت:
«عزیزم! همه ممکن است بترسند! ترسیدن، عیب نیست اما

**می‌توان با یاد خدا و ذکر بعضی از آیات قرآن کریم و دعاها به
خود آرامش داد!**

**مامان که حرف‌های من و بابا را می‌شنید، رو به من و خواهر و
برادر بزرگم کرد و گفت: «بیاید با هم یک قرار بگذاریم. هر روز
یک‌بار سوره‌های فتح و نصر را بخوانیم و برای سلامتی و فرج
امام زمان (⊖) و سلامتی نیروهای مسلح و مردم ایران و رفع
فتنه‌ی دشمنان دعا کنیم.» از آن روز سعی کردم با فکر کردن به
شجاعت‌های امام حسین (Σ) و خانواده‌ی مظلوم و یاران با
وفایش، ترس و نگرانی را فراموش کنم.**

«قاصدک»

**خاطره‌ی کربلا
صدای طبل و زنجیر**

می آید از خیابان
غمی نشسته امشب
به قلب پیر و جوان
صدای واحسینا
پیچیده در هر کجا
زنده شده دوباره
خاطره‌ی کربلا
گردیده یک عالمی
در سوگ او سیه‌پوش
مردم همه عزادار
با اشک و غم، هم آغوش
آمده باز محرم

صدای آه و ناله
رویده در کربلا
گل‌های سرخ لاله

«اکرم خیری»

سلام ما به عباس
سلام ما به عباس
غُیورِ دشتِ بلا
پس داد امان نامه را
این داداش باوفا
سلام ما به عباس
که خیلی با حیا بود
ماه بنی‌هاشمُ

عموی بچه‌ها بود
سلام ما به عباس
به اون مرد دلاور
حسین آرزو داشت
بهبش بگه برادر
سلام ما به عباس
با اون مشک دریده
تیر توی پیشونیش
با دست‌های بریده
با صورت به زمین خورد
این جور غریب کی دیده
اون داداش با غیرت

که رفت آب بیاره
حالا پیش زهرا بود
کنار مشک پاره

«فاطمه رحیمی نژاد»

همسایه‌های من

ایاد و عبدالرحمن، دو همسایه‌ی صمیمی بودند و هر یک از آنان خانه‌ای داشت با یک باغ کوچک! اطراف باغ هر کدام، دیواری کشیده شده بود. هر روز پسرهای ایاد و عبدالرحمن بیرون می‌آمدند و با هم بازی می‌کردند و در کنار هم خوش و خرم بودند. دخترهای دو خانواده هم عروسک‌هایشان را می‌آوردند و با هم مامان بازی می‌کردند. اگر روزی ایاد یا یکی از فرزندان‌ش بیمار می‌شدند، عبدالرحمن و خانواده، به دیدار

آنان می‌رفتند و به آن‌ها کمک می‌کردند. در روزهای عید، ایاد برای تبریک گفتن پیش همسایه‌اش عبدالرحمن می‌رفت و با بچه‌های او بازی می‌کرد و برای آن‌ها شیرینی و هدیه می‌برد. آن دو همسایه، سال‌های طولانی را به همین ترتیب کنار هم زندگی کردند. روزی ایاد در تجارت ضرر زیادی کرد. او ورشکسته شد و همه‌ی دارایی‌اش را از دست داد. عبدالرحمن وقتی ناراحتی ایاد را دید، از او پرسید: «چرا این روزها غمگین هستی؟» ایاد دوست نداشت همسایه‌اش را با بیان مشکلاتش ناراحت کند. او غم و اندوه ورشکستگی را از عبدالرحمن پنهان کرد و به او چیزی نگفت تا او مجبور نشود برای ایاد از دوستان تاجرش پول قرض بگیرد.

سر انجام زمان پرداخت قرض‌های ایاد فرا رسید اما او هیچ

پولی نداشت. ایاد چاره‌ای نداشت جز اینکه خانه‌اش را بفروشد و به یک خانه‌ی کوچک‌تر نقل مکان کند و قرض‌هایش را بپردازد. مردی که برای خرید خانه‌ی ایاد آمده بود، گفت: «خانه‌ات را به قیمت ۱۰۰ سکه می‌خرم.» ایاد لبخندی زد. او می‌دانست این پول بسیار کمتر از قیمت واقعی خانه است. به مرد گفت: «برای همسایه بودن با عبدالرحمن چقدر می‌پردازی؟» مرد از این حرف تعجب کرد و گفت: «من آمده‌ام خانه‌ی تو را بخرم، آن وقت تو از من بهای همسایگی با عبدالرحمن را می‌خواهی؟»

ایاد گفت: «بله، به خدا سوگند که برای همسایگی با عبدالرحمن نمی‌توان قیمتی تعیین کرد. او بهترین برادر و همسایه است و کسی ارزش او را نمی‌داند مگر اینکه مثل من با

او معاشرت کند. من آن قدر که برای از دست دادن همسایگی با او غمگین هستم، از ورشکستگی‌ام ناراحت نیستم.»

در این میان، عبدالرحمن باخبر شد که ایاد قصد فروش خانه‌اش را دارد. نگران و ناراحت با عجله به سراغ ایاد و خریدار خانه رفت. عبدالرحمن معامله را متوقف کرد و تصمیم گرفت قرض‌های ایاد را بپردازد. به ایاد گفت: «همسایه بودن با تو بسیار با ارزش است. کسی که به همسایه کمک نکند و در وقت گرفتاری کنارش نباشد، انسان با مسئولیتی نیست! نمی‌توانی تصور کنی چه اتفاقی برای من و فرزندانم می‌افتد، اگر روزی از خواب بیدار شویم و شما را کنار خودمان نبینیم!»

عبدالرحمن به ایاد کمک کرد و در کنارش ماند تا او توانست اعتبار قبلی‌اش را در بازار به دست آورد و در کار و کسبش مثل

گذشته موفق شود. آن دو دوست، خوشبخت و شاد کنار هم زندگی کردند و همسایه‌های خوب و مهربانی برای هم بودند.
«دکتر احمد خواجه‌ایم»

گربه‌ای که شیر شد!

یکی بود، یکی نبود؛ غیر از خدا هیچ کس نبود! روزی شیری از کنار روستایی می‌گذشت. ناگهان سر راه خود، گربه‌ای را دید. گربه ایستاد و با تعجب شیر را نگاه کرد. شیر پرسید: «چه شده؟ تا به حال شیر ندیده‌ای؟» گربه گفت: «نه، ندیده‌ام. کاش می‌شد من هم شیر می‌شدم! شنیده‌ام صدای شیرها بسیار بلند است. برای همین، همه‌ی حیوانات از شیر می‌ترسند.»

شیر، با غرور سری تکان داد و گفت: «بله، درست شنیده‌ای؛ ولی این را بدان که تو هیچ‌گاه به آرزویت نمی‌رسی.» گربه

مانند شیر، پنجه روی خاک کشید و گفت: «چرا؟ مگر من و تو از یک خانواده نیستیم؟» شیر گفت: «بله، از یک خانواده هستیم؛ اما تو یک حیوان خانگی هستی و زندگی ساده و آرامی داری و از هر صدایی می ترسی. فقط موش های بیچاره از برابر تو فرار می کنند. کار تو برداشتن یک تکه گوشت و گریختن است ولی من با یک حمله، حیوان های بزرگ را شکار می کنم. پس اگر می خواهی شیر بشوی، باید این زندگی ساده را رها کنی. با این حال، اگر از من می شنوی، زندگی آسوده و آرام خود را از دست نده.»

شیر این را گفت و بلند خندید و از آنجا دور شد. گربه بسیار به حرف های شیر فکر کرد ولی دوست داشت شیر شود. نگاهی به روستا انداخت و ناگهان شروع به دویدن کرد. کم کم از آنجا

دور شد و در برابر خود بیابانی را دید. در بیابان هم دوید و پیش رفت. آرام آرام کوهی از دور نمایان شد. به خیال خود، مانند شیر نعره کشید و باز هم رفت. گربه شادمان بود و احساس خستگی نمی کرد. در پایین کوه، غاری دید و وارد غار که نیمه روشن بود، شد. نوری که از بیرون می تابید، سایه‌ی بزرگ گربه را روی دیوار می انداخت.

گربه چنگی به دیوار زد و میوی بلندی کشید. صدایش مانند صدای شیر در غار پیچید و دوباره به گوشش رسید. پس از چند بار این سو و آن سو دویدن، گربه خسته شد و در گوشه‌ای از غار خوابش برد. وقتی از خواب بیدار شد، بسیار گرسنه بود. بدتر آنکه تاریکی، همه جا را فرا گرفته بود. گربه میوی بلندی کشید و در پی غذا، این سو و آن سو ی غار دوید.

ناگهان با آمدن صدای بلند دیگری، دهان گربه بسته شد و ترس به سراغش آمد. گربه نگاهی به درِ غار انداخت. دو چشم درشت و روشن به او نزدیک می‌شد. باد، های و هوی می‌کرد و حیوان‌های دیگر در دوردست ناله می‌کردند و زوزه می‌کشیدند. تاریکی شب، همه‌ی راه‌ها را بر گربه بسته بود. یک پلنگ بزرگ به‌سوی او می‌آمد. گربه فهمید تا آن لحظه در خانه‌ی پلنگ بوده است. از جای خود جست و از کنار پلنگ گریخت. پلنگ با یکی از دست‌های بزرگ و سنگینش، محکم بر گردن گربه کوبید. گربه دور خود چرخید و از غار بیرون افتاد. آن‌گاه با تن زخمی به‌سوی بیابان دوید. او خیلی زود آرزوی شیر بودن را فراموش کرد و فقط دوست داشت هرچه زودتر به روستا برسد و زندگی ساده‌اش را از سر بگیرد. او حالا فهمیده

**بود که از هر حیوانی، کاری ساخته است. یک گربه‌ی دلیر، بهتر
از صد شیر ترسو است.**

[[محمد میرکیانی]]

هوای گرم و نسیم خنک

**چرا در هوای گرم، نسیم خنک می‌وزد؟ هوای اطراف ما به دلیل
گرمای بدن ما گرم می‌شود. نسیم، هوای گرم را از اطراف بدن
دور می‌کند. به کمک جریان هوا، گرما آرام آرام از بدن ما دور
می‌شود. به همین دلیل، با وزش نسیم بر پوست خود، احساس
خنکی می‌کنیم.**

**هنگامی که بدن ما گرم می‌شود، عرق می‌کند. عرق، گرمای
بدن را می‌گیرد تا تبخیر شود. در نتیجه بدن ما خنک‌تر می‌شود.
وقتی نسیم می‌وزد، عرق زودتر تبخیر می‌شود و خنک شدن**

بدن، سریع‌تر انجام می‌شود. در داخل خانه که نسیم نمی‌وزد، هوا گرم است. هنگام وزش باد، لباس‌های شسته شده سریع‌تر خشک می‌شوند. هنگامی که باد می‌وزد، آب داخل لباس‌ها به سرعت به بخار آب تبدیل می‌شود. به همین دلیل، لباس‌های شسته شده در روزهایی که باد می‌وزد، زودتر خشک می‌شوند.

[[علاء نوری]]

ریه‌ها

ریه‌ها و نای، قسمتی از سیستم تنفسی هستند. وقتی تنفس می‌کنیم، اکسیژن به دی‌اکسیدکربن تبدیل می‌شود. بهترین تنفس، انجام عمل «دم» از بینی و بازدم از طریق دهان است. اگر هوا گرم و مرطوب باشد، آسان‌تر به ریه‌ها می‌رسد. گلوبینا به اطراف ریه‌ها سفر می‌کند و اکسیژن را می‌گیرد و

دی اکسید کربن را از سلول‌ها بیرون می‌برد. دی اکسید کربن در بدن مصرف نمی‌شود و با بازدم از بدن خارج می‌شود.

ریه‌ها ریه‌ها مثل یک اسفنج پر از سوراخ‌های ریز است. وقتی شما عمل دم را انجام می‌دهید، ریه‌ها منبسط می‌شوند به طوری که حفره‌ها پر از هوا می‌شوند. ریه‌ها خیلی نرم و قابل انعطاف هستند و راحت‌تر از یک بالن، باد می‌شوند. ریه‌ها همچنین خیلی سبک هستند و می‌توانند سه لیتر هوا را در خود نگه دارند. وزن آن‌ها فقط یک کیلوگرم است. ریه‌های سالم، صورتی‌رنگ هستند اما هوای آلوده، آن‌ها را به تدریج به رنگ خاکستری یا حتی سیاه درمی‌آورد.

هر ریه به وسیله‌ی یک لایه‌ی نازک شفاف احاطه شده است که «پلور» (پرده جنب) نامیده می‌شود. این پرده‌ها روی خودشان

برمی‌گردند و به صورت دو لایه در اطراف شش‌ها قرار می‌گیرند. لایه‌ی داخلی (جنب پلور ریوی). محکم به ریه چسبیده و لایه‌ی خارجی (جنب پلور دنده‌ای)، قسمتی است که به قفسه‌ی سینه چسبیده است. عملکرد پرده‌ی جنب، مثل روغن روی چرخ دوچرخه است. وقتی دم و بازدم را انجام می‌دهیم، دو لایه‌ی صاف به آسانی روی هم سر می‌خورند. اندازه‌ی ریه‌ها یکسان نیست. ریه‌ی سمت چپ، کوچک‌تر و وزن آن حدود ۱۰۰ گرم کمتر است. ریه‌ی راست، سه لوب دارد و ریه‌ی چپ فقط دو لوب دارد برای اینکه فضای کافی برای قلب وجود داشته باشد.

ریه‌ها دارای ۳۰۰ تا ۴۵۰ میلیون کیسه‌ی هوایی کوچک هستند. مساحت این آلوئول‌ها ۷۰ متر مربع است. این سطح حدود ۴۰ برابر بزرگ‌تر از سطح پوست است. اگر این سطح پهن

شود، حدود یک چهارم از زمین تنیس را می پوشاند. آلوئول ها (کیسه های هوایی)، یک کار حیاتی انجام می دهند. رگ های خونی از بین دیواره ی بسیار نازک آلوئول ها اکسیژن را جذب کرده و به گردش خون تحویل می دهند. وقتی اکسیژن مصرف شد، انرژی آزاد می شود و دی اکسید کربن تولید می شود. این گاز زائد به وسیله ی خون به ریه ها برده می شود. در آنجا از میان آلوئول ها تراوش می شود و از راه بازدم، بدن را ترک می کند.

«طبیعه سادات و مرضیه سادات صالحی»

آب آشامیدنی

حدود سه چهارم بدن ما از آب تشکیل شده است. ما برای زنده ماندن، به آب نیاز داریم و بدون آب، زود احساس تشنگی

می‌کنیم. اگر آب کافی به بدن ما نرسد، در مدت چند روز بیمار می‌شویم. دویدن، دوچرخه‌سواری و هر تحرک دیگری، بدن را گرم می‌کند و آب به صورت عرق از بدن خارج می‌شود. پس فراموش نکنید که با نوشیدن، آب از دست رفته را جبران کنید. در یک روز داغ، یک لیوان آب خنک بسیار می‌چسبد! آب از راه لوله به خانه‌ی ما می‌آید و به سادگی می‌توانیم آن را بنوشیم اما بسیاری از مردم جهان، ناچارند برای به دست آوردن آب و رفع تشنگی، راهی طولانی را پیمایند.

هر چیز به جای خود! نوشابه‌های گازدار، افزودنی‌های دیگری در خود دارند که برای بدن ما مفید نیستند. یکی از این افزودنی‌ها، مقدار زیادی شکر است که باعث پوسیدگی دندان می‌شود. برخی دیگر از افزودنی‌ها، مواد شیمیایی هستند و

**همه‌ی این‌ها هشداری برای ما است که در خوردن این نوشابه‌ها
زیاده‌روی نکنیم.**

«رضا کریمی»

شهرهای دیدنی

**شهر مهاباد این شهر به‌عنوان یک شهر گردشگری استان
آذربایجان غربی، جذابیت‌های فراوانی دارد. سد مهاباد و
رودخانه‌ی آن، پارک ملت، غار سهولان، غار تاریخی فخری‌گاه
و بازار، از مراکز دیدنی این شهر محسوب می‌شوند.**

**چالدران بیشتر به دلیل جنگ چالدران میان شاه‌اسماعیل اول
صفوی و سلطان سلیم اول عثمانی در سال ۸۹۳ هجری شمسی
(مطابق با ۱۵۱۴ میلادی) شهرت دارد. از مکان‌های دیدنی این
شهر، کلیسای طاطاووس مقدس یا قره کلیسا به‌عنوان یکی از**

نخستین کلیساهای جهان است.

ماکو این شهر، موقعیت جغرافیایی و نظامی مهمی دارد زیرا در مرز سه کشور ایران، ترکیه و جمهوری آذربایجان قرار دارد. از نقاط دیدنی آن، می‌توان به باغچه جوق، قلعه‌ی آراغات و دخمه‌سنگی فرهاد اشاره کرد.

سردشت این شهر در طول جنگ تحمیلی، بارها مورد حمله‌ی شیمیایی عراق قرار گرفت.

بوکان یکی از شهرهای کردنشین و مهم استان است.

اُشنویه این شهر به دلیل دو میش سنگی کشف شده در آن شهرت دارد که نشانه‌ی تمدن‌های قدیمی است.

کتیبه‌ی سنگی «خان تختی» این کتیبه در نزدیکی سلماس

**قرار دارد. سنگ نگاره‌ی خان تختی، مربوط به دوره‌ی ساسانیان
است و اردشیر بابکان و ولیعهد او شاپور یکم را نشان می‌دهد.
«دکتر مهدی چوبینه، کوروش امیری‌نیا»**

کلمه‌ی طلایی

**پاسخ کلمه‌ی طلایی خرداد، «ابوتراب» بود با این پاسخ‌ها:
البرز، بستن، وام، تاجیکستان، رایگان، اخم و برج.
کلمه‌ی طلایی تیر، یک کلمه‌ی ۶ حرفی است. به این پرسش‌ها
پاسخ دهید تا بتوانید کلمه‌ی طلایی این ماه را پیدا کنید:
۱. اگر درشت نباشد، آن است.**

۲. مترادف طلایی.

۳. ماهی که روز دهم آن، عاشورا نام دارد.

۴. شهری در استان اصفهان که سه حرف اول آن، نام شهر

مقدسی در کشور عراق است.

۵. غذا به مقدار زیاد مخصوصاً غذاهای نذری را در آن می‌پزند.

۶. میوه‌ی آبدار و بزرگ تابستانی که سه حرف اول آن، نام یک کشور آسیایی است.

چیستان

*** سه چیز که همیشه آن‌ها را سر سفره می‌آوریم ولی هیچ‌وقت آن‌ها را نمی‌خوریم؟**

*** آن چیست که اسب و بُز دارند ولی الاغ ندارد؟**

*** کدام کلمه است که اگر سرش را ببرید، زنده می‌شود؟**

*** آن چیست که همیشه به طرف بالا می‌رود و هیچ‌وقت پایین نمی‌آید؟**

*** هر کسی حداقل یکی از آن را دارد ولی نه می‌شود آن را دید و نه می‌توان به آن دست زد!**

*** آن چیست که معمولاً در زمستان می‌آید و در بهار و گاهی در تابستان می‌رود؟**

*** آن چیست که همیشه جلوی روی ما قرار دارد ولی نمی‌توانیم آن را ببینیم؟**

*** نام یک وسیله‌ی بنایی و یک غذای خوشمزه‌ی پلویی.**

پاسخ چیستان‌های خرداد

موج، جوجه تیغی، رودخانه، تخم مرغ، کلاه خیس می‌شود، برف و حرف «ر».



Bacheh-ha Boshra



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

چاپ: تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۳۳۱۰۴۴۵۸ / ۳۳۵۱۱۸۸۴-۴
تلفکس: ۳۳۱۰۲۴۳۳ شماره: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸

ایران: تهران، ولایت تابلی

ماستامه ویژه کودکان تابلی و کم تابلی

صاحب انتشار: مدیر مسئول: نشرین ابراهیمی
انور قلی: حسین یوسفی، فرخزادی
ویراستار: سید محمد حسینی
نقشانی: ایران - تهران مهدوی پور ۱۷۷۷۵/۳۳۸