

# بچه‌ها بتتری



• سال دهم • آبان ۱۴۰۰ • شماره ۱۱۶  
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



# با من بخوان

- ۲ ..... تولد آقاجون
- ۴ ..... کوزه و دریا
- ۶ ..... خورشیدخانم
- ۷ ..... حق گوش
- ۸ ..... اگر بیلزنی
- ۹ ..... ماهی گیر و نی لبک
- ۱۰ ..... هر روز جشن شکرگزاری
- ۱۱ ..... اگر من ناجوانمردم!
- ۱۲ ..... چرا عصب داریم؟
- ۱۳ ..... ماهی های پرنده
- ۱۵ ..... دستگاه ماهیچه ای سالم
- ۱۸ ..... آداب و فرهنگ خراسان رضوی
- ۲۱ ..... جهان، توفانی تر می شود!
- ۲۲ ..... کلمه ی طلایی
- ۲۳ ..... چیستان
- ۲۴ ..... بانمک

## تولد آقاچون

تولد آقاچون سه‌شنبه‌ی هفته‌ی آینده است. ما به پدر مامان آقاچون می‌گوییم. مامان و خاله‌ها و دایی‌ها از مادرچون خواستند مراسم تولد را شب‌جمعه برگزار کنند زیرا فردایش تعطیل است و کسی مجبور نیست سر کار برود. پس از موافقت مادرچون، همه‌ی خانواده‌ها به جنب‌وجوش افتاده بودند. دایی‌رضا مسئولیت خرید کیک را بر عهده گرفت. خاله‌مینا قول داد با پیتزاهای خوشمزه‌اش هوای ما بچه‌ها را داشته باشد. دایی‌حمید هم مأمور خرید میوه شد. مامان هم که معلوم است، همه منتظر فسنجان خوشمزه‌ی او بودند.

پس از حدود دو سال، همه‌ی فامیل برای اولین بار در منزل آقاچون کنار هم جمع شدیم. گرچه همه‌ی بزرگ‌ترها واکسن

زده‌اند، اما آقاجون و مادر جون خواسته‌اند دستورالعمل‌های بهداشتی مخصوصاً زدن ماسک رعایت شود. هیچ‌کدام از حاضران حتی بزرگ‌ترها از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدند گویی که چندین سال است همدیگر را ندیده‌ایم. البته تماس‌های تلفنی روزانه و تماس‌های تصویری بین فامیل در این مدت هرگز قطع نشده بود ولی در کنار هم بودن، لذت دیگری دارد که نمی‌توان آن را با هیچ چیز دیگری عوض کرد. مادر جون و آقاجون از شادی زیاد، گریه می‌کردند و هر کدام به دیگری می‌گفت: «گریه نکن، بچه‌ها و نوه‌ها ناراحت می‌شوند.» بابا که داماد بزرگ خانواده است، همه را به سکوت دعوت کرد و گفت: «خدایا نمی‌دانیم و نمی‌توانیم شکر نعمت‌های تو را به‌جا بیاوریم. خوشحالیم که دوباره به ما فرصت

کنار هم بودن را دادی. ما را یاری کن تا قدر این نعمت را بدانیم.»

سپس دایری را یک تولد آقا چون را آورد و جشن شروع شد. خدایا! شکرگزار نعمت سلامتی و وجود بزرگ‌ترهای مهربان هستیم.

[[قاصدک]]

کوزه و دریا  
کوزه‌های برداشتم  
روی دوش انداختم  
و سوار اسب باد  
رو به دریا تاختم  
ایستادم بی صدا

بر لب دریا کمی  
کوزه‌ام انگار بود  
پیش دریا شبنمی  
کوزه را انداختم  
توی دریا، آب برد  
کوزه مثل تشنه‌ای  
تا گلوش آب خورد  
کوزه‌ی من غرق شد  
بس که دریا خورده بود  
آب دریا موج داشت  
کوزه‌ام را برده بود

[[جعفر ابراهیمی]]

خورشید خانم  
خورشید خانم آفتاب کن  
تنبلی روی خواب کن  
برای روزی روشن  
روی ما هم حساب کن  
ما بچه‌های شادیم  
از غصه‌ها آزادیم  
به همدیگه واسه کار  
ما دستِ دوستی دادیم  
خورشید خانم آفتاب کن  
تو سرزمین ایران  
بتاب که روشن بشه

این خونه‌ی دلیران  
ما بچه‌های ایران  
اهل تلاش و کاریم  
پرچم ایران رو هم  
تا قلّه‌ها میاریم  
ما اهل درس و مشقیم  
اهل حساب کتابیم  
خورشید خانم آفتاب کن  
نذار که ما بخوابیم

[[مفیدی مردانی]]

حق گوش

حق گوش بر تو این است که آن را منزّه سازی از اینکه راهی به

سوی قلب تو باشد مگر برای شنیدن مطالب خوب و مفید که آنچه شنیده‌ای در قلب تو خیری پدید آورد یا برای تو خلق و خوی کریمانه‌ای ایجاد کند زیرا گوش تو دروازه‌ی ورود سخن‌ها به قلب است و با شنیده‌هایش انواع معانی و مفاهیم را به قلب تو می‌رساند با تمام خوبی‌ها و بدی‌هایی که در آن مفاهیم موجود است و هیچ قدرتی نیست مگر به دست خداوند.

«رساله حقوق امام سجاد [ع]»

## اگر بیل زنی

اگر بیل زنی، باغچه‌ی خودت را بیل بزنی!  
کاربرد: این ضرب‌المثل هنگامی به کار می‌رود که بخواهیم خودمان را از شر دخالت‌های دیگران نجات بدهیم. تو که این قدر می‌دانی و استادی، به کار خودت برس و دردی از خود

**دوا کن؛ به کار ما هم کاری نداشته باش.**

**ضربالمثل مشابه: دستت چرب است، بمال به سرت! گل اگر  
طیب بودی، سر خود دوا نمودی! اگر لایبی بلدی، چرا خودت  
خوابت نمی برد؟**

**«فوت کوزه گری، مصطفی رحمان دوست»**

## **ماهی گیر و نی لبک**

**ماهی گیری بود که خیلی خوب نی لبک می زد. روزی ماهی گیر  
نی لبک و سبد ماهی گیری اش را برداشت و کنار دریا رفت. روی  
تخته سنگی نشست و شروع به نی زدن کرد؛ شاید ماهی ها از  
صدای نی او خوششان بیاید و خودشان مشتاقانه به داخل سبد  
بپرند ولی آن روز حتی یک ماهی هم نتوانست بگیرد. ماهی گیر  
با ناامیدی به خانه اش برگشت، تور ماهی گیری اش را برداشت و**

**دوباره به دریا رفت.**

**تور را در آب انداخت و آن قدر ماهی گرفت که سبدش پر شد. بعد به ماهی‌ها که داخل تور، بالا و پایین می‌پریدند، نگاه کرد و گفت: «ای موجودات نادان، وقتی برای شما نی می‌زدم، هیچ کدام حاضر نشدید برقصید اما حالا بدون آهنگ، بالا و پایین می‌پرید و می‌رقصید؟»**

**[[ترجمه، محمد شمس]]**

**هر روز، جشن شکرگزاری**

**هر روز می‌تواند جشن شکرگزاری باشد! شنیده‌ای که می‌گویند: «قدر داشته‌هایت را بدان» مردم معمولاً این جمله را زمانی می‌گویند که اتفاق بدی افتاده است. چون با نگاه کردن به چیزهای خوب زندگی‌ات راحت‌تر می‌توانی با اتفاقات بدی**

که بعضی وقت‌ها رخ می‌دهند کنار بیایی.

شب‌ها وقتی همه جا ساکت است (احتمالاً به‌جز خواهر یا برادر کوچک‌ترت که سر و صدا می‌کنند) به یاد داشته باش به خدا بگویی چقدر از او متشکر هستی. شکرگزاری برای همه‌ی چیزهایی که بوده، هست و خواهد بود.

[[مترجم، برزو سریزدی]]

**اگر من ناجوانمردم!**

مرد، از شدت مستی در گوشه‌ی راهی افتاده بود و از شدت بی‌حالی، توان خود را از دست داده بود. عابدی از آنجا می‌گذشت. نگاهی به وضعیت ناپسند و زشت او کرد. مرد مست، متوجه عبور عابد شد. سرش را بالا گرفت و گفت: «هرگاه بر ناپسندی بگذرند، بزرگوارانه بگذرند.»

این جمله، بخشی از آیهی شریفه در سورهی فرقان است؛ یعنی انسان، هر گاه گنه کاری را دید، باید عیب پوش و بردبار باشد. متاب ای پارسا، روی از گنه کار به بخشایندهی دوری نظر کن اگر من ناجوانمردم به کردار تو بر من، چون جوانمردی گذر کن

«ابوالفضل هادی منش»

## چرا عصب داریم؟

اعصاب برای بدن، مانند خطوط تلفن است؛ خطوطی که اطلاعات را از اعضای بینایی، بویایی، چشایی، شنوایی و لامسه به مغز منتقل می کنند. بسته به این اطلاعات، مغز دستوراتی به عضلات و غدد می فرستد. اعصاب، قسمتی از سیستم عصبی بدن به شمار می رود.

سیستم عصبی، از مغز و نخاع تشکیل شده است. فعالیت سیستم عصبی بسیار پیچیده است. این سیستم دائماً جریانی از پیام‌های عصبی را دریافت می‌کند و تمام اعمال بدن را کنترل می‌کند. اگر تصادفاً جسمی داغ را لمس کنید، بلافاصله و بدون لحظه‌ای تفکر، دست‌تان را پس می‌کشید. این کار را سیستم عصبی شما انجام می‌دهد.

«مترجم، سپیده عندلیب و حسین یاسینی»

## ماهی‌های پرنده

آیا ماهی‌های پرنده پرواز می‌کنند؟ این گونه ماهی‌ها واقعاً پرواز نمی‌کنند بلکه با سرعت زیاد زیر سطح آب شنا می‌کنند. سپس بالا می‌پرند و به کمک باله‌های بزرگ‌شان مسافتی را در هوا طی می‌کنند. آن‌ها این کار را برای فرار از چنگ دشمنانی

مانند ماهی تن و گراز ماهی که زیر آب در کمین هستند، انجام می‌دهند.

ماهی‌های پرنده به گروهی تعلق دارند که دارای بیش از ۸۰۰ نوع ماهی است. تمام این ماهی‌ها شکارچیان فعالی هستند که جانوران کوچک دریا را شکار می‌کنند.

نیزه‌ماهی این نیزه‌ماهی با نیزه‌ماهی‌های آمریکای شمالی کاملاً متفاوت هستند. این ماهی در اقیانوس اطلس شمالی و دریای مدیترانه و دریای سیاه یافت می‌شود و نزدیک سطح آب به سرعت شکارش را تعقیب می‌کند. طول این ماهی‌ها به ۹۰ سانتی‌متر می‌رسد. آن‌ها با تکان دادن سریع دم خود در سطح آب جست‌وخیز می‌کنند.

ماهی پرنده این نوع ماهی تقریباً ۳۰ سانتی‌متر طول دارد و

از ماهی‌پرنده اقیانوس اطلس کمی کوچک‌تر است و فقط دو باله‌ی بزرگ دارد. این ماهی‌ها نمی‌توانند زیاد بالا بپرند. آن‌ها گاهی وقتی از سوی گروهی از ماهیان مهاجم بزرگ‌تر تهدید می‌شوند، به صورت دسته‌ای از صدها پرنده‌ی فلسدار نقره‌ای از آب بیرون می‌جهند.

[[صدیقہ ابراہیمی و مہرزادہ مینانژاد]]

## دستگاه ماهیچه‌ای سالم

چه چیز به ماهیچه‌ها آسیب می‌رساند؟ بعضی بیماری‌ها

روی دستگاه ماهیچه‌ای بدن، اثر می‌گذارند و می‌توانند موجب فلج یا گرفتگی ماهیچه‌ها شوند. در بیماری‌های جدی مثل فلج، ویروس‌ها به مغز نخاع حمله می‌کنند. در نتیجه، قسمتی از دستگاه ماهیچه‌ای پیامی را توسط اعصاب از مغز دریافت

نمی‌کنند. بعضی ماهیچه‌ها فلج می‌شوند و قادر به حرکت نیستند. کزاز، یک نوع از بیماری است که به دستگاه عصبی مرکزی (مغز و نخاع) حمله می‌کند. این بیماری به وسیله‌ی یک باکتری که اغلب در خاک زندگی می‌کند ایجاد می‌شود. اگر جایی از بدن بریده شود و با این میکروب تماس حاصل کند، سمی را در داخل بدن تولید می‌کند که به عصب‌های کنترل‌کننده‌ی ماهیچه‌ها حمله‌ور می‌شود و این‌ها برای مدت طولانی سبب گرفتگی‌ها و انقباض‌های سخت ماهیچه و حتی شاید سبب مرگ شوند. خوشبختانه این بیماری، نادر است و بیشتر مردم واکسن این بیماری را می‌زنند و هر ده سال آن را تکرار می‌کنند. فلج اطفال، روزی مایه‌ی وحشت تمام بچه‌های جهان بوده است اما امروزه واکسن فلج اطفال در بازار موجود است. همهی

بچه‌ها در ابتدای تولد، واکسینه می‌شوند اما در کشورهای فقیر، متأسفانه بچه‌ها و جوانان در معرض خطر بیشتری هستند زیرا واکسن برایشان گران است.

ماهیچه‌ها منبع تولید گرما ماهیچه‌ها به گرم نگه‌داشتن بدن شما کمک می‌کنند. وقتی شما کار می‌کنید، برای سوختن قند و تولید انرژی، گرما تولید می‌شود. به همین دلیل حرکت کردن در سرما به گرم نگه‌داشتن شما کمک می‌کند. تصور کنید در یک روز سرد زمستانی بیرون هستید. اگر بدوید یا بازی کنید، احساس گرمای خوشایندی دارید و دیگر خبری از سرما نیست. اگر سرما خورده باشید، مجبور هستید داخل منزل بمانید و استراحت کنید. حتی ممکن است با پوشیدن لباس گرم و ایستادن کنار شومیز هم احساس سرما کنید زیرا نمی‌توانید زیاد

حرکت کنید. شما دوستان تان را که در بیرون مشغول بازی هستند، تماشا می کنید. آن ها به دلیل انجام فعالیت و اینکه ماهیچه هایشان گرما تولید می کنند، ژاکت خود را درمی آورند.  
«طیبه سادات و مرضیه سادات صالحی»

## آداب و فرهنگ خراسان رضوی

در استان خراسان رضوی، به دلیل آنکه محل زندگی فارس ها، کردها، ترک ها، بلوچ ها و عرب ها است، آداب و رسوم فراوان و گوناگونی رواج دارد. در گذشته، در بعضی نواحی این استان، دو شب پیش از عید نوروز را «عید مرده ها»، شب بعد آن را «عید زنده ها» و شب اول فروردین را عید نوروز می نامیدند و مراسم خاصی داشتند.

نقاره و نقاره خانه چیست؟ در گذشته های خیلی دور، به

آفتاب که بزرگ‌ترین نماینده‌ی طبیعت است، سلام می‌گفتند. هنگام پهن شدن آفتاب در آسمان نیز به یکدیگر پیام می‌دادند. به این ترتیب، طلوع و غروب خورشید را با نقاره زدن ارج می‌نهادند.

اکنون در حرم امام‌رضا (Σ) در دو نوبت، نیم‌ساعت مانده به طلوع و نیم‌ساعت مانده به غروب آفتاب، نقاره می‌زنند. این کار در تمام عیدهای مذهبی و نیز در تمام شب‌های ماه رمضان برای اعلام زمان سحر انجام می‌شود. عده‌ی زیادی از مردم استان. و زائران از استان‌های دیگر دوست دارند هنگام تحویل سال نو در بارگاه امام‌رضا (Σ) باشند.

نمایش اسب چوبی این نمایش جنبه‌ی آیینی دارد و در مراسم عروسی و دیگر جشن‌ها در برخی روستاهای شهرستان

سبزوار اجرا می‌شود. به چوب‌هایی که به شکل اسب ساخته شده است، پارچه‌ی رنگی نصب می‌کنند. سپس یک نفر چنان در میان آن قرار می‌گیرد که به نظر می‌آید سوار بر اسب است. او با حرکات پا و چرخاندن چوب‌دستی‌اش در هوا، طوری حرکت می‌کند که بیننده گمان می‌کند در حال جنگیدن است. در این نمایش از سازهای کوبه‌ای دهل و سُرنا استفاده می‌شود.

چراغ برات یا شب‌های برات چیست؟ در خراسان، شب‌های دوازدهم، سیزدهم و چهاردهم ماه شعبان را «برات» می‌نامند. مردم از صبح به آرامگاه‌های شهر خود می‌روند و با سینی‌بزرگی پر از خرما و نقل بر سر مزار عزیزان خود می‌نشینند و آن‌ها را به مردم تعارف می‌کنند. نان روغنی هم از خوراکی‌هایی است که در این مراسم خیرات می‌شود.

[[مهدی چوبینه و کورش امیری‌نیا]]

**جهان، توفانی تر می شود!**

جهان در آینده شاهد وضعیت آب و هوایی سخت تری خواهد بود مانند توفان های چرخان گرمسیری، گردبادها و چرخنده های دریایی. اکنون توفان های بزرگ دریایی در اقیانوس اطلس نسبت به صدسال پیش دو برابر شده است.

آیا اقلیم، همیشه تغییر می کند؟ زمین، چند دوره ی یخبندان و اقلیم های مختلفی را پشت سر گذاشته است. برای مثال، از ۶۵ تا ۱۰۰ میلیون سال پیش، دما حدود ۱۰ درجه ی سلسیوس گرم تر بود و دایناسورها در جنگل های نزدیک قطب جنوب زندگی می کردند اما اقلیم هرگز با سرعتی که در آن هنگام تغییر کرد، دچار تغییر نشده است.

ماموت های شمالی ۱۱ هزار سال پیش در سیبری زندگی

می کردند. به نظر می رسد هنگامی که دما تنها چند درجه افزایش یافت، آن ها تحمل گرما را نداشتند و مردند.

[[مصدر داد نصرانیان را د]]

## کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی مهر، «یار مهربان» بود با این پاسخ‌ها:

یورو، اسیر، روم، مربا، هسته، روسیه، باز، اژدها، نسخه.

کلمه‌ی طلایی این ماه، نام چهار حرفی یکی از شاعران معروف

ایرانی است. برای یافتن این کلمه به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

۱. رنگ مورد علاقه‌ی زمستان.

۲. می گویند کار شیطان است.

۳. روز قبل از امروز.

۴. آب جامد شده.

## چیستان

\* عجایب صنعتی دیدم در این دشت

که می نالید و می غُرید و می گشت

\* حوض بلور، کف کف دست

افتاد زمین و بشکست.

\* جسم عجیبی که در آسمان پدیدار می شود، گاهی ماه را

می پوشاند و گاهی مانع رسیدن نور خورشید است.

\* آن چیست که دهان ندارد اما دو هزار دندان سخت و تیز و

بُرّان دارد. اگر به دست کسی گیر کند، جانش را می گیرد؟

پاسخ چیستان های مهر

خواب، خرما، در، دست (یک لا به دهن نمی رسد اما اگر دولا

شود، به دهان می رسد).

رودخانه‌ی نیل (حضرت موسی علیه‌السلام برای نجات قوم بنی‌اسرائیل از چنگ فرعون، با عصای خود بر رود نیل زد. به‌دستور پروردگار، رود نیل به دونیم شد و قوم بنی‌اسرائیل توانستند به آن طرف رود بروند اما هنگامی که فرعون و سپاهیان‌ش به‌دنبال حضرت موسی پا به رود نیل گذاشتند، رود به‌هم آمد و فرعون و سپاهیان‌ش هلاک شدند. پس آفتاب فقط یک بار به کفِ رودخانه نیل تابید و تا قیامت دیگر نخواهد تابید.)

## بانمک

† مردی وارد مغازه‌ی عینک‌فروشی شد و به فروشنده گفت: «لطفاً یک عینک به من بدهید.» فروشنده: «برای آفتاب می‌خواهید؟» مرد: «نه، برای خودم می‌خواهم!»

† فرهاد تعمیر‌کار ماشین بود اما تصمیم گرفت کار مکانیکی را

رها کند و در رشته‌ی پزشکی درس بخواند. در بیمارستان، استاد رشته‌ی پزشکی به فرهاد گفت: «این مریض را معاینه کن و به من بگو بیماری او چیست.» فرهاد گوش‌ی را روی قلب مریض گذاشت و گفت: «خوب، آقا جان، یک استارت بزن!»

† در موزه‌ی اشیای باستانی، مردی را گرفتند که پارچ طلایی گران قیمتی را برداشته بود. مأمور موزه گفت: «آقا این پارچ، دست شما چه کار می‌کند؟ می‌خواستید آن را بدزدید؟» مرد به گلدانی که روی تابلو نقاشی شده بود اشاره کرد و گفت: «داشتم با این پارچ به این گلدان آب می‌دادم.» مأمور موزه: «ولی این، نقاشی است!.» مرد: «نگران نباشید، این پارچ هم آب ندارد.»

✚ معلم، نقشه‌ی جغرافیایی را نشان داد و گفت: «کیوان، بگو در چه قسمت‌هایی، ماهی پیدا می‌شود؟» کیوان: «بدون نقشه هم می‌توانم بگویم، در سبزی‌پلوماهی!»



# Bacheh-ha Boshra

Managing Director: Faezeh Ayubi  
Address: P.O. BOX 17775/318 Tehran  
Fax: +9821 31102156  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kamha.ir

پایه برپا، تهران، خیابان خرمی، چوکای مهادوی پور، پلاک ۳۸  
تلفن: ۳۳۵۱۱۲۲۰۴ - ۳۳۵۳۳۵۵  
تلفکس: ۳۳۵۰۳۳۵۱ - ۳۳۵۱۱۲۲۰۴  
آدرس: تهران، خیابان خرمی، چوکای مهادوی پور، پلاک ۳۸

نااهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا  
صاحبان انتشار و مدیر مسئول: شهرزاد افشاری  
نویسنده: شهرزاد افشاری، شهرزاد افشاری، شهرزاد افشاری  
ویراستار: شهرزاد افشاری  
طراحی: شهرزاد افشاری