

# بچه‌ها بتتری



• سال سیزدهم • آبان ۱۴۰۳ • شماره ۱۵۲  
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



# دوست خوبم بخوان

- ۲ ..... مامان کوچولو
- ۴ ..... بوته‌ی یاس
- ۶ ..... رفیقِ آشنا
- ۸ ..... مثل باران
- ۱۳ ..... کفش‌های دختر کوچولو
- ۱۶ ..... غذاهای سرشار از انرژی
- ۱۸ ..... صندلی
- ۲۱ ..... گردش تاریخی
- ۲۳ ..... بهمن چیست؟
- ۲۵ ..... کلمه‌ی طلایی
- ۲۶ ..... چیستان
- ۲۷ ..... گل‌های خنده

## مامان کوچولو

به روز شهادت حضرت زهرا (س) نزدیک می شدیم. حیاط آپارتمان و کوچه‌ی ما سیاهپوش شده بود. وقتی از مدرسه برگشتم، آجی کوچولو همراه مامان در آشپزخانه بودند. سفره‌ی غذا پهن شد و آجی کوچولو مرتب در حال رفت و آمد و آوردن وسایل غذا بود. او همیشه به مامان کمک می کند اما آن روز، کمک‌هایش جور دیگری بود؛ همراه با محبتی مادرانه گویی که او مامان ما یا دست‌کم خواهر بزرگ همه است.

آجی کوچولو هنگام خوردن غذا شروع کرد در باره‌ی حضرت زهرا (س) صحبت کردن! صحبت‌هایش شبیه آدم بزرگ‌ها بود. او با احساس فراوان و در حالی که دست‌هایش را تکان می داد، از مهربانی‌های حضرت فاطمه (س) صحبت می کرد.

ما با تعجب به او نگاه می کردیم و کنجکاو بودیم بفهمیم این مطالب را از کجا یاد گرفته است!

وقتی صحبت او تمام شد، مامان گفت: «عزیزان من! امروز من و آجی کوچولوی شما در یک جلسه‌ی عزاداری شرکت کردیم و اطلاعاتی که او به شما داد، از همین مراسم کسب کردیم.» آجی کوچولو گفت: «خانم سخنان به ما بچه‌ها گفت که باید در آینده، مامان‌های خوب و مهربانی بشویم مثل مامان عزیز خودمون و مثل حضرت فاطمه (س). من می‌خواهم بهترین مامان دنیا بشوم.»

ما که از شنیدن سخنان ساده اما پر احساس او سر ذوق آمده بودیم، برایش دست زدیم و تشویقش کردیم. او که به دلیل صحبت‌هایش احساس غرور می‌کرد، سریع از جایش بلند شد و

به سراغ مامان رفت. صورتش را غرق بوسه کرد و گفت: «از امروز من مامان شما هم هستم! لطفاً زیاد کار نکنید. من همه‌ی کارها را انجام می‌دهم!»

«قاصدک»

## بوته‌ی یاس

یه روز، یه باغبونی

یه مردِ آسمونی

نهالی کاشت میونِ

باغچه‌ی مهربونی

می‌گفت سفر که رفتم

یه روز و روزگاری

این بوته‌ی یاس من

می‌مونه یادگاری

هر روز غروب، عطر یاس

تو کوچه‌ها می‌پیچید  
میونِ کوچه باغا  
بوی خدا می‌پیچید  
اونایی که نداشتند  
از خوبی‌ها نشونه  
دیدن که خوبیِ یاس  
باعث زشتی‌شونه  
عابرای بی‌احساس  
پا گذاشتند روی یاس  
ساقه‌هاشو شکستند  
آدمای ناسپاس  
یاس جوون بعد اون  
تکیه زدش به دیوار

خواست بزنه جوونه  
اما سر اومد بهار  
یه باغبونِ دیگه  
شبونه یاسو برداشت  
پنهون ز نامحرما  
تو باغ دیگه‌ای کاشت  
هزار ساله کوچه‌ها  
پر می‌شه از عطر یاس  
اما مکان اون گل  
مونده هنوز ناشناس  
رفیقِ آشنا  
یک روز در اتاقم  
تنها نشسته بودم

«فرید احمدی»

بی حال و کم حوصله  
غمگین و خسته بودم  
برادرم به من داد  
چندتا کتابِ قصه  
گفت: بخوان ای خواهر  
دوری بکن ز غصه  
من آن کتابها را  
خوشحال و شاد خواندم  
با قصه، غصه‌ها را  
از قلب خویش راندم  
شد باز هم به رویم  
درهای روشنایی  
من یافتم از آن پس

رفیقِ آشنایی

مثل باران

از دیوار پرید پایین. صاحب‌خانه، در منزل نبود. دزد با حوصله همه‌جا را گشت و یک بسته اسکناس و مقداری طلا و جواهر پیدا کرد. ظهرِ خلوتی بود. به‌دلیل پریدن از دیوار، پایش درد می‌کرد. کمی نشست اما اضطراب داشت. وقتی از خانه بیرون آمد، به اطراف نگاه کرد که چشمش به ماشین صاحب‌خانه افتاد. دزد هم صاحب‌خانه را می‌شناخت و هم ماشین قرمزش را! او داشت به خانه نزدیک می‌شد. دزد با عجله پرید روی موتورش و هندل زد اما روشن نشد. به عقب برگشت، صاحب‌خانه با حوصله داشت می‌آمد. سرانجام بعد از چند بار هندل زدن، موتور روشن شد.

دوباره به عقب برگشت و نگاه کرد. به موتور گاز داد، موتور شتاب گرفت. وقتی جلو را نگاه کرد، جوانی را دید که می‌آمد. دزد نتوانست موتور را کنترل کند و به جوان زد. هم آن جوان و هم خودش روی زمین پرت شدند و داد هر دوی‌شان به هوا رفت. دزد خواست بلند شود و فرار کند اما درد عجیبی در دست و پایش احساس کرد. جوان هم آن طرف افتاده و خون از بدنش جاری بود و ناله می‌کرد.

حالا دیگر صاحب‌خانه به در منزلش رسیده بود. با دیدن صحنه‌ی تصادف، فوری از ماشین پیاده شد و به طرف دو جوان دوید. همسایه‌ها هم جمع شدند. صاحب‌خانه اول به سراغ دزد رفت که داشت می‌نالید! به او گفت: «بینمت! تکان نخور!» سپس ماشینش را روشن کرد و به کمک همسایه‌ها دو مصدوم را سوار

ماشین کردند. یکی از همسایه‌ها گفت: «حسن آقا، بگذار آمبولانس بیاید. برایت مسئولیت دارد!» حسن آقا دنده را عوض کرد و گفت: «تا آمبولانس بیاید، این جوان‌ها تلف می‌شوند.» در حالی که راه افتاده بود ادامه داد: «نگران نباش، مسئولیتش با من.» سپس به طرف بیمارستان رفت.

دزد، چشم‌هایش را باز کرد. نگاهش که به صاحب‌خانه افتاد، بسیار ترسید. حسن آقا دستش را روی پیشانی او گذاشت و گفت: «خوبی پسرم؟» دزد سرش را تکان داد. خواست از روی تخت بلند شود و فرار کند اما احساس سنگینی کرد. به دست راستش سرم وصل بود و دست چپش هم توی گچ بود. حسن آقا گفت: «نگران نباش! خوب می‌شود!» بعد گفت: «پرستار! شکر خدا این جوان به هوش آمد.» حسن آقا سپس به سراغ مرد جوان رفت. او

پایش خراش برداشته و سرش شکسته بود. حسن آقا به او گفت: «چطوری جوان؟» جوان لیوان آب را به دهانش نزدیک کرد و گفت: «خوبم، ممنون!» دزد دائم نگران بود و از خدا می‌خواست که بتواند فرار کند اما یک پا و یک دستش توی گچ بود.

حسن آقا هر روز با کمپوت و میوه به بیمارستان می‌آمد و حال آن دو را می‌پرسید. بعد از ۵ روز که مرد جوان مرخص شد، دزد تنها ماند. نه نشانی‌اش را می‌گفت و نه دلش می‌خواست خانواده‌اش بفهمند که او کجاست. حسن آقا هر کاری کرد، نتوانست نام و نشانی از او بگیرد. یک هفته بعد، حسن آقا بالای سر دزد آمد و گفت: «دستور مرخصیات را داده‌اند. آمده‌ام تو را ببرم. اگر می‌خواهی نشانی بده تا تو را به خانه‌ات برسانم.» دزد گفت: «نه، خودم می‌روم.» از جا بلند شد. حسن آقا

عصایی را که برایش خریده بود، به دستش داد و گفت: «هر جور راحتی. موتورت را دادم تعمیر گاه سر خیابان، نگران پولش هم نباش! خدا را شکر که حالت خوب شد. فقط از این به بعد، بیشتر مواظب باش!» دزد که از کار حسن آقا حیران مانده بود، لباس پوشید و کاپشنش را هم تنش کرد. دست کرد توی جیب بغل کاپشن، همان جیبی که زیپ داشت؛ هنوز بسته‌ی اسکناس و طلاها سر جایش بود. حسن آقا مقداری پول توی دست دزد گذاشت و گفت: «به خانواده‌ات سلام برسان!» دزد راه افتاد اما به طرف تعمیر گاه نرفت، به اداره‌ی پست رفت. او نشانی خانگی حسن آقا را می‌دانست.

کار نیک، مانند باران شدید است که هم به نیکوکار و هم انسان بدکار می‌رسد.

«علی باباجانی»

## کفش‌های دختر کوچولو

یکی بود یکی نبود، غیر از خدا هیچ کس نبود! روزی از روزها، مادر یک دختر کوچولو برای او یک جفت کفش خرید. چه کفشی! آن قدر قشنگ که نگو و نپرس! کفش‌های دختر کوچولو بنددار بود با رنگ زرد و قرمز! او تا کفش‌ها را دید گفت: «چه کفش‌های قشنگی!» مادر گفت: «خُب، حالا که از داشتن آن‌ها این قدر خوشحالی، پس مواظب باش که کثیف و پاره نشوند.» دخترک دستی روی کفش‌ها کشید و آن‌ها را نزدیک در اتاق گذاشت و رفت تا با عروسکش بازی کند.

با رفتن او، کفش‌ها به هم نگاه کردند و کفش پای چپ، کفش پای راست را هل داد. کفش راست گفت: «چه کار می‌کنی؟» کفش چپ گفت: «دلَم می‌خواهد! تو چرا رفتی نزدیک در؟»

کفش راست گفت: «پس باید کجا می‌رفتم؟» کفش چپ، خودش را تکان داد و گفت: «من باید جای تو باشم.» کفش راست گفت: «مگر می‌شود؟» کفش چپ گفت: «چرا نمی‌شود؟ تو جاییت را با من عوض کن تا ببینی که می‌شود!» کفش راست آرام آمد و جای خودش را با کفش چپ عوض کرد. آن وقت گفت: «حالا خوب شد؟» کفش چپ گفت: «حالا خوبِ خوب شد.»

در این وقت، دختر کوچولو که از بازی با عروسکش خسته شده بود گفت: «مادر! می‌خواهم کفش‌هایم را پا کنم.» مادر که سرگرم کار در آشپزخانه بود گفت: «کفش‌هایت را پا کن ولی از اتاق بیرون نرو.» دخترک کفش‌ها را پا کرد ولی هنوز چند قدم نرفته بود که روی زمین افتاد و صدای گریه‌اش بلند شد. مادر گفت: «چی شد؟» بعد آمد و دخترک را از روی زمین بلند کرد.

وقتی کفش‌ها را نگاه کرد گفت: «نگاه کن دخترم، کفش‌ها را  
لنگه‌به‌لنگه پوشیدی؟» دخترک گفت: «لنگه‌به‌لنگه یعنی چی؟»  
مادر گفت: «یعنی اینکه کفش چپ را توی پای راست کردی و  
کفش راست را توی پای چپ کردی!» دختر کوچولو پرسید:  
«چه کار کنم که این جور نشود؟» مادر گفت: «هر وقت خواستی  
کفش پا کنی، خوب به آن‌ها نگاه کن که درست پا کنی. اگر  
دیدي سرِ کفشی که پا کرده‌ای کج است، بدان که آن را اشتباه  
پوشیدی.» دخترک گفت: «حالا دیگر نمی‌خواهم کفش‌ها را  
بپوشم، من از این کفش‌ها بدم می‌آید.»  
مادر گفت: «نه دخترم، این کفش‌ها مناسب و قشنگ هستند؛  
فقط باید مواظب باشی که آن‌ها را خوب نگهداری و لنگه‌به‌لنگه  
نپوشی.» دخترک حرفی نزد، کفش‌ها را از پا درآورد و نزدیک

در اتاق گذاشت. در این وقت، کفش راست به کفش چپ گفت:  
«دیدی چه کار کردی؟» کفش چپ گفت: «چه کار کردم؟ مگر من  
دختر را روی زمین انداختم؟»

کفش راست گفت: «اگر تو جای خودت را با من عوض  
نمی کردی، دخترک هم اشتباه نمی کرد و ما را لنگه به لنگه پا  
نمی کرد.» کفش چپ گفت: «حالا من خوب تر هستم یا تو؟» کفش  
راست گفت: «هم تو خوبی و هم من البته اگر با هم دعوا نکنیم!  
اگر با هم دعوا کنیم، ما را دور می اندازند؛ چون هیچ کس  
نمی تواند با کفش های لنگه به لنگه راه برود.» کفش چپ دیگر  
حرفی نزد و با بندهایش بازی کرد.

[[محمد میرکیانی]]

## غذاهای سرشار از انرژی

غذاهای مختلفی که مصرف می کنیم، شامل پروتئین،

کربوهیدرات و چربی هستند. این سه ماده‌ی غذایی، همه‌ی انرژی لازم و کافی را برای بدن ما تأمین می‌کنند.

پروتئین برای ساختمان سلول‌های جدید بدن، عامل مهمی است و اهمیت زیادی در رشد بدن دارد. همچنین وقتی سلول‌ها کهنه می‌شوند یا صدمه می‌بینند، پروتئین‌ها برای دوباره‌سازی و ترمیم سلولی، وارد عمل می‌شوند. ما می‌توانیم پروتئین را از ماهی، گوشت، تخم‌مرغ، پنیر و عدس به‌دست آوریم.

چربی منبعی از انرژی است که بدن ما به‌آسانی آن را ذخیره می‌کند. چربی‌ها در یک لایه زیر پوست ما ذخیره می‌شوند. لبنیات، روغن زیتون، پسته، بادام و گوشت، غذاهای منبع چربی هستند.

کربوهیدرات‌ها به سرعت به انرژی تبدیل می‌شوند.

ورزشکاران ترجیح می‌دهند، غذاهای سرشار از کربوهیدرات مصرف کنند مثل ماکارونی، سیب‌زمینی و ذرت. اگر بیش از حد نیازمان کربوهیدرات مصرف کنیم، مقدار اضافی به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود. انرژی موجود در غذا در بدن ما مصرف می‌شود. اگر غذای بیشتری مصرف کنیم، باید بیشتر فعالیت بدنی داشته باشیم. مقدار انرژی که در بازی و کار مصرف می‌کنیم، بستگی به سن و جنس ما دارد. اگر ما غذا بخوریم و فعالیت نکنیم، چاق می‌شویم.

«طیبه سادات و مرضیه سادات صالحی»

**صندلی**

**همنشینی دارم**

**خوش‌دل و خوش‌رفتار**

مهربان و باهوش  
کوچک و بی آزار  
عصرها می آید  
می نشیند بر من  
گرمی جان او  
می دمد جان در من  
می نویسد گاهی  
گاه هم می خواند  
این رفیق کوچک  
چیزها می داند  
بعضی از شبها  
با صدای شیرین  
ساعتی می خواند

قصه‌های شیرین  
خوش به حالش چون او  
مثل من تنها نیست  
همه جا می‌گردد  
شب و روز اینجا نیست  
صاحبم جاندار است  
منم از بیجان‌ها  
او دو پا دارد، تند  
می‌دود با آن‌ها  
من چهار تا دارم  
خشک و یک جا مانده  
بدتر از حیوانی  
گنگ و بی پا مانده

چاره‌ای دیگر نیست  
باید اینجا باشم  
صبح‌ها را تا عصر  
تک و تنها باشم  
جای شکرش باقیست  
چونکه او را دارم  
چند ساعت، هر شب  
زیر او جا دارم  
گردش تاریخی

[[محمود کیانوش]]

شهرستان اهر این شهرستان، از دو بخش هوراند و مرکزی تشکیل شده است و طبیعت بسیار زیبایی دارد. در این شهر، آثار تاریخی بسیار با ارزشی وجود دارد. یکی از مکان‌های معروف و

دیدنی شهر اهر، مقبره‌ی شهاب‌الدین اهری است.

رصدخانه‌ی مراغه یکی از یادگارهای علمی

خواجه‌نصیرالدین طوسی، فیلسوف و ستاره‌شناس و ریاضیدان

ایرانی است. این بنا به دستور او در سال ۶۵۷ هجری روی تپه‌ای

در شمال غربی شهر مراغه ساخته شد. در حال حاضر، برای حفظ

باقی مانده‌ی این بنا، گنبد بزرگی روی آن قرار داده‌اند.

قلعه‌ی ضحاک یا داش‌قلعه قدمت این قلعه که در نزدیکی شهر

عجب‌شیر قرار دارد، به سه هزار سال پیش می‌رسد.

بابک خرم‌دین، رهبر سرخ‌جامگان، در این قلعه زندگی می‌کرد.

اَرس پرآب‌ترین رود استان آذربایجان شرقی است که به طول

۱۰۷۲ کیلومتر، نوار مرزی ایران با کشورهای همسایه را تشکیل

می‌دهد. پل تاریخی خداآفرین، روی این رودخانه بنا شده

است.

قلعه‌ی بابک در ۵ کیلومتری جنوب‌غربی گلپیر قرار دارد.

دره‌هایی به عمق ۴۰۰ تا ۶۰۰ متر، قلعه را از همه طرف فرا

گرفته است و تنها راه دسترسی به آن، یک راه مالرو است.

«دکتر مهدی چوبینه و کورش امیری‌نیا»

**بهمن چیست؟**

چه‌زمان، سرعت برف به ۳۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد؟ برف

ممکن است از دامنه‌ی کوه جدا شود و با سرعتی بسیار بالا به

پایین سرازیر شود. این پدیده را «بهمن» می‌گویند و می‌تواند بر

اثر صدای هر چیزی مانند زمین‌لرزه یا صدای چوب‌اسکی ایجاد

شود. بدترین نوع بهمن، از یک قطار تندرو سریع‌تر و از هزاران

شیر، غرنده‌تر است و خانه‌ها، دهکده‌ها، راه‌آهن و

حتی جاده‌ها را زیر خود پنهان می‌کند.

در جنگ جهانی اول، سربازان با تیراندازی به سوی کوه‌های پر برف، بهمن ایجاد می‌کردند تا سربازان دشمن را غافلگیر کنند. در هر جای کشور سوییس که باشید، باید مراقب باشید؛ زیرا صدای بلند، یکی از علت‌های به وجود آمدن بهمن است.

بهترین دوست آسیب دیدگان بهمن گروه‌های نجات بهمن بدون سگ‌های ویژه و آموزش دیده، کامل نیستند. سگ‌ها با حس بویایی تیزی که دارند، می‌توانند افراد پنهان شده زیر برف را پیدا کنند. سگ‌ها به محض پیدا کردن یک نفر، خودشان کندن تونل نجات را آغاز می‌کنند.

رانس زمین پدیده‌هایی مانند بهمن و رانس زمین، در مناطق کوهستانی بسیار رایج است زیرا درخت در این مناطق کم است.

درختان کمک می‌کنند تا خاک، ایمن بماند. آن‌ها ریشه‌هایشان را در عمق زمین فرو می‌کنند و خاک را نزدیک خود نگه می‌دارند و از فرسایش آن جلوگیری می‌کنند.

«مهرداد تهرانیان‌راد»

## کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی مهر، «مداد» بود و پاسخ ۴ پرسش آن بدین ترتیب بود: مو، دایره، ارزن و ده.

کلمه‌ی طلایی آبان، یک کلمه‌ی پنج‌حرفی و یک نام مقدس و زیبا است که برای یافتن آن باید به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

۱. یکی از کشورهای قدیمی دنیا که نام آن با زندگی حضرت یوسف ( $\Sigma$ ) همراه شده است.

۲. متضاد درشت است.

۳. به تپش‌های مرتب قلب گفته می‌شود.

۴. گلی که نامش با نام مبارک حضرت زهرا (س) همراه است.

۵. امام رضا (ع) چندمین امام ما هستند؟

## چیستان

\* کدام کودک می‌تواند ۱۰ روز نخوابد اما تکالیف مدرسه‌اش را

انجام دهد و شاد هم باشد؟

\* بهترین راه برای دو برابر کردن پول‌های قلک، کدام است؟

\* در کدام جنگ بود که ناپلئون مُرد؟

\* اگر دو تا فیل بروند بالای درخت، چه می‌شود؟

\* چرا دود از دودکش بالا می‌رود؟

\* برای اینکه جریان برق را قطع کنیم، چه کار باید بکنیم؟

\* آن چیست که هنگام خشک کردن، خیس می‌شود؟

**\* آیا می‌دانی کدام ماه سال ۲۸ روز دارد؟**

**پاسخ چیستان‌های مهر**

**قُنداق، ناهار و شام، ابر، چتر، غصّه.**

**گل‌های خنده**

**† معلم: « نصف‌النهار چیست؟ » دانش‌آموز: « آقا اجازه، همان**

**شام است که نصف و نیمه‌ی باقی‌مانده از ناهار را می‌خوریم. »**

**† دانش‌آموز: « آقا، فکر نمی‌کنم حق من، نمره‌ی صفر باشد! »**

**معلم: « اتفاقاً من هم همین‌طور فکر می‌کنم اما چون نمره‌ی کمتر**

**از صفر نداشتیم، ارفاق کردم! »**

**† یک روز شخصی با عینک دودی به دریا رفت، با تعجب گفت:**

**« ای وای، خدای من! چقدر نوشابه! »**

**— معلم: « این کلمه‌ها را معنی کن و برای بچه‌ها بلند بگو! » معلم:**

تله‌موش شاگرد: گربه‌ی خودکار. - آدامس، لقمه‌ی سِمْج. -  
خرما، ساندویچ هسته. - آپاندیس، کوچه‌ی بن‌بست. - حمام،  
پاکستان. - هاون، لهستان. - خیال، سینمای مجازی. - شکم،  
قلک گوشتی. - جیغ، آژیر گلو. - فتیله، رگ چراغ. - فروردین،  
پسرِ بزرگِ سال. - جفتک، کاراته‌ی الاغ. - استارت، عطسه‌ی  
ماشین. - مه، باران نارس. - رعد، سرفه‌ی هوا.



# Bacheh-ha Boshra



Managing Director: Nasrin Ahyabi  
Address: P.O.BOX 17775/336 Teh.Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kanra.ir

پاپ-بریل، تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۳۸  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۳۳۸  
تلفکس: ۰۲۱-۳۳۱۰۳۳۸  
ایمیل: kanra@kanra.ir

ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا  
مناصب انتشار و مدیر مسئول: نسرين آهيايي  
انوار فاني، حسين بوشراي فرزندان  
ويراستار: سيد محمد حسيني  
نگارخانه: تهران مهدوي پور ۱۷۷۵/۳۳۸