

بچه‌ها بتتری



• سال سیزدهم • اسفند ۱۴۰۳ • شماره ۱۵۶
ماهنامه ویژه کودکان نایبنا و کم‌بینا



در آخرین روزهای سال بخوانید

- ۲..... بیمار اما آرام!
- ۶..... چرا روزه می‌گیریم؟
- ۷..... منتظر بهارم
- ۹..... خربزه و خرما
- ۱۱..... دهقان و مار
- ۱۴..... ای تنبل!
- ۱۵..... راه رفتن با شکم
- ۱۶..... عرق کردن شیشه‌ها
- ۱۷..... غذا برای رشد فکر
- ۱۹..... صلیب سرخ
- ۲۱..... شبیه هواپیمای جت
- ۲۲..... دیدنی‌های آذربایجان غربی
- ۲۳..... کلمه‌ی طلایی
- ۲۴..... چیستان
- ۲۵..... بخند تا بخندیم!

بیمار اما آرام!

وقتی از مدرسه برگشتم، به مامان گفتم: «خیلی گرسنه‌ام! می‌توانم غذای چند نفر را بخورم!» مامان گفت: «تا دست و صورتت را بشویی، سفره پهن می‌شود.» وقتی نشستم سر سفره، مامان داشت غذا را می‌آورد. وسایل سفره را آجی کوچولو چیده بود. دیدم مامان گاهی دستش را به کمرش می‌گیرد اما آن قدر در افکار خودم غرق بودم که سؤالی از او نکردم. بعد از ناهار، سرگرم انجام تکالیف مدرسه بودم. داداشی و آجی کوچولو هم مشغول بازی و شیطنت بودند. مامان در حال خانه‌تکانی در آشپزخانه بود. او مرتب از نردبان بالا و پایین می‌رفت تا کابینت‌ها را مرتب کند.

یک‌دفعه صدای مامان را شنیدیم که ناله کرد: «آخ کمرم!» با

سرعت به آشپزخانه رفتیم، بقیه هم خودشان را رساندند. مامان با کمر خم شده دستش را به دیوار گرفته بود و داشت آرام ناله می کرد. آبجی کوچولو و داداشی شروع کردند به گریه کردن و فریاد زدن! داداش بزرگ تلاش می کرد مامان را روی صندلی بنشانند اما درد اجازهی نشستن به مامان نمی داد. آبجی بزرگ که صدایش می لرزید، به مامان گفت: «چه کار کنیم که بهتر شوید؟» مامان سعی می کرد شدت درد را از ما پنهان کند، می گفت: «چیزی نیست، خوب می شود!»

داداش بزرگ رفت و با فوریت های پزشکی «اورژانس» تماس گرفت. مسئولان فوریت های پزشکی، چند راهنمایی به او کردند و بعد از دقایقی، امدادگران به خانه ی ما آمدند. پس از معاینه ی مامان و تزریق دوتا آمپول گفتند: «کار زیاد، کمر او را

حساس کرده است.» یکی از امدادگران رو به ما کرد و پرسید:
«شما برای خانه‌تکانی به مادر کمک نمی‌کنید؟» ما به یکدیگر
نگاه کردیم و با شرمندگی سکوت کردیم. امدادگر دیگر گفت:
«ببینید بچه‌ها! خانه‌تکانی کار بسیار خوبی است ولی نباید یک
نفر به تنهایی آن را انجام دهد و گرنه با همین مشکل روبه‌رو
می‌شود. همه‌ی افراد خانواده باید در این کار به مادر کمک
کنند تا فشار زیادی به او وارد نشود.»

وقتی آنها رفتند، تا چند دقیقه همه ساکت و خجالت‌زده بودیم
و هیچ‌کس حرفی نمی‌زد تا اینکه آبجی بزرگ گفت: «بچه‌ها!
خدا را شکر می‌کنیم که مشکل بزرگی برای مامان پیش نیامده
است اما نباید اجازه دهیم بار دیگر چنین اتفاقی بیفتد. باید از
امشب یک برنامه‌ی خوب برای انجام کارهای خانه ترتیب

دهیم!» داداش بزرگ گفت: «همه‌ی ما در حق مامان کوتاهی کرده‌ایم و باید این کوتاهی را جبران کنیم. تمیز کردن پنجره‌ها و جاهایی که دست شما نمی‌رسد، من بر عهده می‌گیرم.» آجی بزرگ، مرتب کردن کابینت‌ها و کمد‌ها را انتخاب کرد. تمیز کردن میزها و صندلی‌های پذیرایی هم به من واگذار شد. کوچک‌ترها هم موظف شدند وسایل اتاق خودشان را مرتب کنند. در بین صحبت‌های ما بابا که تلفنی از موضوع باخبر شده بود، وارد خانه شد! فوراً به سراغ مامان رفت و حال او را پرسید. سپس به آشپزخانه رفت و با کمک آجی بزرگ، شام را تهیه کردند. در مدت دو سه روزی که مامان نمی‌توانست کار بکند، تازه فهمیدیم او هر روز چقدر در خانه راه می‌رود، ریخت و پاش‌های ما را جمع و جور می‌کند و چیزی نمی‌گوید. حتی

وقتی بسیار خسته است، باز هم به ما لبخند می‌زند و ذره‌ای از
مهربانی‌هایش کم نمی‌شود.

مامان عزیزم، سعی می‌کنیم از این پس قدر زحمتهایت را
بدانیم!

«قاصدک»

چرا روزه می‌گیریم؟

آی بچه‌ها می‌دونید

چرا روزه می‌گیریم؟

غروب که شد دوباره

سر سفره می‌شینیم

دعای وقت افطار

چه خوب و دلنشینه

دعا، نماز، نیایش

چقدر به دل می‌شینه

توی ماه مبارک

ما مهمونیم بچه‌ها

ماه رمضان می‌ریم

به مهمونی خدا

منتظر بهارم

خونه تکونی می‌کنم منتظر بهارم

منتظر بهار و رویش سبزه زارم

می‌خوام وقتی بهار می‌آد

خونه‌ی من تمیز باشه

بهار توی خونه‌ی من

یه مهمون عزیز باشه

دلہم را ہم پاک می‌کنم
کینه‌ها را خاک می‌کنم
هرچی بدی تو دلّمه
می‌رویم و بیرون می‌کنم
دلّم که پاکیزه بشه
خدا را مهمون می‌کنم
من می‌دونم دلِ پاک
همیشه پر ز نوره
هرچی که ناپسند
از دل پاک به دور
بیا تو دل‌های پاک
نور خدا را ببین

شکوفه‌های عشقو

از دل‌های پاک بچین

خربزه و خرما

می‌دانید که بوته‌ی خربزه، کوچک است و خربزه روی زمین قرار می‌گیرد. همچنین می‌دانید درخت خرما که به آن «نخل» می‌گویند، خیلی بلند است و خرماهای زیادی روی آن می‌روید. روزی کشاورزی داشت خربزه‌های مزرعه‌اش را جمع می‌کرد. به هر طرف نگاه کرد، دید تعداد خربزه‌ها خیلی کم است. آن سال باران کمی باریده بود و بوته‌های خربزه، به اندازه‌ی کافی سیراب نشده بودند. به همین دلیل، بوته‌های کمی در مزرعه روئیده بود و هر بوته فقط یک میوه‌ی خربزه داشت.

کشاورز باید فاصله‌ی زیادی را بین هر بوته با بوته‌ی بعدی

طی می‌کرد، خربزه‌ها را می‌چید و آن‌ها را در جایی از مزرعه جمع می‌کرد تا در داخل گاری بگذارد و به بازار ببرد. او خسته شده بود. زیر درخت نخلی نشست تا استراحت کند. سرش را بالا گرفت و به درخت نگاه کرد. درخت نخل خیلی بلند بود و خرماهای زیادی داشت. هزاران خرماهای زیبا شاخه‌های درخت را پر کرده و از آن آویزان بودند.

کشاورز با خودش گفت: «من چقدر بدشانسم! روی این درخت، پر از خرما است در حالی که مزرعه فقط چند تا بوته خربزه دارد که دور از هم رشد کرده‌اند و هر بوته هم فقط یک میوه دارد. چه می‌شد اگر خدای بزرگ، کاری می‌کرد که این نخل به جای این‌همه خرما خربزه می‌داد؟ اگر این‌طور بود، ثروتمند می‌شدم!»

در همان لحظه گنجشکی روی درخت نشست و به خرمای رسیدهای نوک زد. خواست آن را بخورد که خرما از بالای درخت روی سر کشاورز افتاد. کشاورز از ضربهی آن خرما دردش گرفت. دستش را بالا آورد و بر سرش کشید و گفت: «آه، حالا فهمیدم! اگر آن طور که آرزو کردم، میوهی این نخل خربزهی بزرگ و سنگین بود، الآن سرم شکسته و خون از آن جاری بود. تو خوب و مهربانی، ای خدای بزرگ! چقدر حکمت و تدبیر تو زیاد است!

«دکتر احمد خواجهایم»

دهقان و مار

یکی بود یکی نبود، غیر از خدا هیچ کس نبود! در یکی از روزهای سرد زمستان، کشاورزی از خانه بیرون رفت تا به

مزرعه‌اش سرکشی کند. کشاورز قلب مهربانی داشت و همیشه گرفتاران را یاری می‌کرد. او آرام آرام از میان برف‌ها رفت تا به مزرعه‌اش رسید. ناگهان در میان برف، چوب خشکیده‌ای را دید. پیش رفت تا چوب را بردارد؛ ولی آن، چوب نبود! یک مار بود؛ ماری که سرما او را از حال برده بود.

کشاورز مهربان، مار را برداشت و با شتاب به‌سوی خانه‌اش روانه شد. آن‌گاه مار را کنار آتش گذاشت و پارچه‌ی نرمی روی آن انداخت. او شادمان بود که توانسته مار را از مرگ نجات دهد. مدتی گذشت، ناگهان پارچه تکانی خورد. کشاورز که گوشه‌ای نشسته بود، برخاست و پارچه را از روی مار کنار زد. مار سر و دمش را تکان داد و جابه‌جا شد. کشاورز ظرفی پر از شیر گرم پیش مار گذاشت. مار سرش را درون کاسه برد و از شیر

گرم خورد.

کشاورز، از شادی فریاد بلندی کشید. مار که دوباره جان گرفته بود، به حرکت در آمد و روی فرش خزید. کشاورز دستی روی سر مار کشید که به سوی او می آمد؛ اما ناگهان مار از جا جست. کشاورز نگران شد و از جای خود پرید. مار با حالت نیش زدن، به او نزدیک می شد. کشاورز آنچه را می دید، باور نمی کرد. مار، مهربانی او را فراموش کرده بود و می خواست یاری کننده اش را نیش بزند! کشاورز، در را باز کرد تا مار بیرون برود؛ ولی مار به طرف در رفت و به سوی او آمد. کشاورز مهربان، گوشه ای نشست و دست و پایش را جمع کرد تا مار ببیند که با او دشمنی ندارد.

مار همچنان به سوی کشاورز پیش می رفت، زبان بزرگش را

تکان می‌داد و آماده‌ی نیش زدن بود. دیگر راهی برای کشاورز باقی نمانده بود. اگر دیر می‌جنبید، مار او را از پا درمی‌آورد. ناچار از جا جست و تبری را که به دیوار آویزان بود برداشت. آن‌گاه سه ضربه‌ی پی‌درپی بر مار فرود آورد و مار جان داد. کشاورز با چشمانی گریان، مار مرده را برداشت و از خانه بیرون انداخت. مار، چوب نامهربانی و ناسپاسی خود را خورده بود.

[[محمد میرکیانی]]

ای تنبل!

زمستان بود، انبار غذای مورچه‌ها خیس شده بود و آن‌ها سرگرم بیرون آوردن و خشک کردن دانه‌ها بودند. جیرجیرک گرسنه‌ای از آن‌ها خواست تا کمی از غذایشان را به او بدهند.

مورچه‌ها به او گفتند: «چرا مثل ما در فصل تابستان، غذا جمع نکردی؟» جیرجیرک گفت: «وقت نداشتم، من تمام تابستان مشغول نواختن آهنگ‌های دلنشین بودم.» مورچه‌ها به او خندیدند و گفتند: «بسیار خوب، تابستان ساز می‌زدی؛ زمستان هم برقص، ای تنبل!»

اگر می‌خواهی از خطر و مصیبت در امان باشی، از غفلت در هر کاری پرهیز کن!

«حسین ابراهیمی»

راه رفتن با شکم

شکم و پاها با هم بگو می‌کردند که کدامیک قوی‌ترند. پاها اصرار داشتند که آنها قوی‌تر هستند زیرا شکم را با خود به این سو و آن سو می‌برند. شکم گفت: «دوستان، حق با شماست اما

اگر من مواد غذایی را به شما نرسانم، شما نه تنها مرا بلکه خودتان را هم نمی‌توانید جابه‌جا کنید.»

عرق کردن شیشه‌ها

چرا شیشه‌های حمام، عرق می‌کنند؟ شیشه‌های حمام، به این دلیل عرق می‌کنند که گرما موجب می‌شود قسمتی از آب به گاز یا بخار تبدیل شود. مولکول‌های فراوان بخار آب کنار شیشه‌های سرد، آن قدر به هم نزدیک می‌شوند که به حالت مایع درمی‌آیند و قطره‌های آب را پدید می‌آورند. این قطره‌ها روی شیشه می‌نشینند و آن را مات می‌کنند.

دست خود را روی شیشه‌ای که بخار گرفته است بکشید و ببینید که چقدر خنک است. بخاری که در کنار شیشه سرد می‌شود، مایع شده و به صورت قطره‌های آب روی شیشه قرار می‌گیرد یا

پایین می‌ریزد. وقتی بخار آب سرد شود، دوباره به آب تبدیل می‌شود.

غذا برای رشد فکر

غذایی که می‌خوریم، انرژی تولید می‌کند. مقدار انرژی، با واحد کیلوکالری اندازه‌گیری می‌شود. بعضی از غذاها انرژی بیشتری تولید می‌کنند. مقدار کیلوکالری که هر انسان نیاز دارد، بستگی به مقدار فعالیت او دارد. کسانی که ورزشکار هستند یا کارهای بدنی انجام می‌دهند، نسبت به کسانی که در اداره کار می‌کنند، به انرژی و کیلوکالری بیشتری نیاز دارند.

اگر شما فاصله‌ی بین خانه تا مدرسه را پیاده‌روی کنید، به مقدار انرژی بیشتری نیاز دارید تا اینکه با ماشین به مدرسه بروید. اگر شما بیشتر از نیاز بدن‌تان غذا مصرف کنید، چاق

خواهید شد. افزایش وزن سبب ناراحتی و بیماری می‌شود. شما باید غذاهای متفاوت بخورید. فقط از شکلات، شیرینی و بستنی انرژی دریافت کردن، اشتباه است.

رژیم مناسب شامل مقدار مناسب پروتئین، کربوهیدرات و چربی است. معمولاً پیاده‌روی باعث تحریک اشتها در افراد می‌شود. وقتی غذا خوشمزه است، تشویق می‌شوید پر خوری کنید. این غذای اضافی، در بدن به صورت چربی ذخیره و باعث افزایش وزن می‌شود. وزن زیاد، شما را خسته می‌کند و هنگام فعالیت، آب زیادی را به صورت عرق از دست می‌دهید.

وقتی شما خرید می‌کنید، مقدار متفاوتی خوراکی‌ها با ارزش‌های غذایی گوناگون را می‌خرید. میوه‌ی تازه و سبزی برای شما بسیار سودمند است زیرا علاوه بر ویتامین‌ها و مواد

معدنی، مقدار کافی فیبر دارد که برای کار کردن رودها
ضروری هستند.

«مرضیه سادات و طیبه سادات صالحی»

صلیب سرخ

صلیب سرخ، چه زمانی تأسیس شد؟ صلیب سرخ در سال ۱۸۶۴ م. در
کنفرانسی در شهر ژنو سوییس، با حضور ۲۶ کشور از قاره های
مختلف جهان تأسیس شد. یک فرد سویسی به نام «هنری
دونانت» که خودش شاهد کشتار در میدان جنگ بود، پیشنهاد
تأسیس این سازمان را داد.

اهداف کلی صلیب سرخ جهانی، در کنفرانس سال ۱۸۶۴ م.
مطرح شد از جمله: در طول دوران جنگ، با زندانیان و
مجروحان خوش رفتاری شود. بیمارستان های صحرائی در طول

جنگ، بی طرف محسوب شوند. همه موظفند از پزشکان و پرستاران حمایت کنند و صلیب سرخ به عنوان یک میانجی، میان حکومت‌ها عمل می‌کند و ناظر بر ریشه‌کنی درد و رنج در دوران جنگ است.

در سال ۱۹۱۹ م. انجمن صلیب سرخ با هدف توسعه فعالیت‌های این سازمان در زمان صلح تشکیل شد. به این ترتیب، واحدهای برای کمک‌رسانی به صدمه دیدگان از بلایای طبیعی مانند زلزله، قحطی، سیل و مانند آن در این سازمان تأسیس شد. بر همین اساس، یک مرکز پرستاری بین‌المللی در لندن دایر شد که هر ساله صدها پرستار در آن آموزش می‌بینند. به علاوه، صلیب سرخ تعدادی بیمارستان را در کشورهایایی تأسیس کرد که مردم آن‌ها به دلیل نوع آب و هوا مستعد ابتلا به بیماری‌های

گرمسیری و مالاریا هستند.

«پریسا همایون روز»

شبه هواپیمای جت

هشت‌پاها شبه هواپیماهای جت هستند! هشت‌پا، ماهی مرکب و اسکالوپ، از نیروی پیشران جت برای پیشروی سریع در آب بهره می‌برند. هشت‌پاها آب را به روی آبش‌هایشان پمپ می‌کنند و از راه یک لوله‌ی گوشتی به نام سیفون، آن را با فشار به بیرون و به هر جهت که بخواهند می‌فرستند که این امر به تغییر جهت حرکت آن‌ها کمک می‌کند.

ستاره‌ی دریایی، روی هزاران پای لوله‌ای کوچک می‌خزد. ستاره‌ی دریایی به هر سو بخواهد برود، نخست باید پاهای لوله‌ای را به جلو بفرستد. لاک‌پشت‌های دریایی، از خزندگان

هستند اما پاهای آنها مانند پارو پهن شده است.
لاکپشت، باله‌های جلویی را مانند بال‌های پرندگان به حرکت
درمی آورد و گویی در آب پرواز می‌کند. «مهرداد تهرانیان‌راد»

دیدنی‌های آذربایجان غربی

در استان آذربایجان غربی، دیدنی‌های زیادی وجود دارد مانند
رودها، آب‌های معدنی، جنگل‌ها، مناطق حفاظت شده، ساحل
دریا و نواحی کوهستانی.

جنگل‌های این استان، بخش مهمی از جنگل‌های کشور را تشکیل
می‌دهد. درختان این جنگل‌ها انواع بلوط، اُرس، بَنه و بادام
وحشی است.

در این استان، ۱۴ رود دائمی و چند رود فصلی وجود دارد از
جمله: قطورچای، سیمینه رود و زرینه رود.

برای حفاظت از حیات وحش استان، مناطق حفاظت شده‌ای شامل پارک ملی دریاچه‌ی ارومیه، مراکان و مناطق شکار ممنوع آق‌گل، دره‌ی شهیدان، زرآباد خوی و بیان وجود دارد. در مناطق شکار ممنوع، همه‌ی امکانات زندگی برای حیوانات وحشی فراهم است و کسی حق شکار آن‌ها را ندارد.

«دکتر مهدی چوبینه، کورس امیری‌نیا»

کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی ماه بهمن، «صاحب‌الزمان (⊖)» بود که لقب امام دوازدهم ما شیعیان است. دوستانی که این دو کلمه را پیدا کردند، حتماً به پرسش‌های مربوطه، این پاسخ‌ها را دادند: صفر، احد، حبوبات، بیل، انگشت، لحاف، زرد، موش، ارّه و نوه.

کلمه‌ی طلایی اسفند، یک کلمه‌ی پنج حرفی و یکی از نام‌های

قرآن کریم است. برای پیدا کردن این کلمه، به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

۱. روزی که هنوز نیامده است.

۲. هر روز چاپ می‌شود و جدیدترین خبرها را می‌توان در آن خواند.

۳. عضو بسیار مهم بدن که اگر از کار بیفتد، انسان زنده نمی‌ماند.

۴. نام هفت حرفی یک شهر استان خوزستان که سه حرف آخرش ماده‌ای خوشبو است.

۵. باد ملایم است.

چیستان

* آن چیست که به شما اجازه می‌دهد آن طرف دیوار را ببینید؟

*** همراه چای است و هم رنگ برف، هم طعم عسل است و بویی هم ندارد مثل آب!**

*** در گوش و چشم هست ولی در دهان نیست!**

*** آن چیست که هر چه با آن بنویسند، تمام نمی‌شود؟**

*** گلی زیباست که برخی آن را ریاکار معرفی می‌کنند.**

*** تو برادر من هستی اما من برادر تو نیستم! من کیستم؟**

*** از هم جدا نمی‌شوند مگر اینکه یک کلمه بگویند!**

پاسخ چیستان‌های بهمن

بلال، نفس، پیانو، حرف «ر»، کاغذ، دندان و بشقاب.

بخند تا بخندیم!

‡ از یکی پرسیدند: «آفتاب بهتر است یا ماه؟» او گفت: «اینکه

سؤال نداره! آفتاب توی روز روشن چندان مفید نیست اما ماه،

شب‌های تاریک را روشن می‌کند. معلوم است که ارزش ماه،
زیادتر است!»

✚ مادر: «عباس جان، صدای شکستن چه بود؟!» عباس: «مادر،
یادتان هست همیشه نگران شکستن گلدان شیشه‌ای بودید؟»
مادر: «خوب چی شده؟» عباس: «هیچی! دیگر نگران نباشید.»
✚ شیرینی‌فروشی جلوی در مغازه اش یک آگهی استخدام
چسبانده بود با این مضمون: «به یک فروشنده نیازمند هستیم که
بیماری قند داشته باشد!»

✚ روزی بهلول را به اتهام دزدیدن الاغ پیش قاضی بردند.
قاضی گفت: «آیا خودت به تنهایی الاغ را دزدیدی؟» بهلول
گفت: «بله قربان، مگر می‌شود این روزها به کس دیگری
اطمینان کرد!»

✚ یک نفر را برق سه‌فاز گرفت و روی زمین افتاد. بعد از مدتی،
از جایش بلند شد و گفت: «اگر راست می‌گویید فاز به فاز بیایید
جلو!»

✚ دیوانه‌ی اولی: «چرا می‌خندی؟» دیوانه‌ی دومی: «برای
اینکه داستان خنده‌داری برای خودم گفتم که تا حالا نشنیده
بودم!»

رئیس اداره: «چرا دیروز به اداره نیامدی؟» کارمند: «قربان،
پدرم فوت کرده بود!» رئیس: «این دفعه چشم‌پوشی می‌کنم ولی
دیگر تکرار نشود!»

