

# یک سبد سلامتی

شعر: زیبا کاویدی

تصاویر: باروک



بہ نسام خدا

# یک سبب سلامتی



وزارت صحت اور خاندان و آموزش پریشانی  
معاونت سلامت  
دفتر ہیورڈ تعلیمی جامعہ

بله! بله! میدونم بچه ها دوست ندارن موقع انجام کارای  
مهم مثل خوندن همین کتاب کسی حواسشونو پرت کنه  
به چیزای دیگه.

اما من فقط به اندازه ی دویار بالا و پائین پریدن  
وقت می خوام که تشکری کرده باشم از مامان بزرگ  
رامتین (خانم دکتر ربابه شیخ الاسلام) که اولین بار به  
سید سلامتی رو به دستم داد تا درستش کنم و بعدش  
هم کمک کرد تا اونو بفرستم به خونه های شما...  
دیدن زیاد طول نکشید! حالا بدوین برین سرقصه...

زینا کاظمی



یکی بود یکی نبود زیر گنبد کبود  
به جایی نزدیک دریاچه‌ی پر آب سفید  
شهر یا صفایی بود  
پر ماهی رود خونه اش . آبی آبی آسمون  
مردمی شاد و قوی **شهر سلامت** اسم اون  
توی این شهر قشنگ هر کسی به کاری داشت  
باری از روبار مشکلی مردم برمی داشت



سکه قصابی می کرد:  
هاپ و هاپ آی بچه ها  
خوش اومدین به شهر ما  
شهر ما راه داره تو آسمون ماه داره  
دوستای که گاه داره

اگه روزی روزگاری رد شدین از این ورا  
به ما هم سر یزنین قدمهاتون رو چشم ما  
تو دکان قصابی گوشتهای تازه می آرم  
گوشت مرغ و ماهی رو من توی یخچال می ذارم  
باباتون می آد و از من گوشت تازه می خرد  
با خودش ماهی و مرغ رو واسه خونه می بره  
عامانت گوشتو می ریزه می بزه توی خورش  
نکو من نمی خورم تو بشقابیت از او بکش

وقتی ماهی بخورین زیاد می شه هوش شما  
گوشت مرغ هم بخورین تا که نشین سر به هوا  
وقتی که کبابی شد سبزی بچین دورو برش  
هر کسی گوشت نخوره کلاهی رفته به سرش



روبروی قصابی کربه مه بقالی می کرد  
وقتی مشتری نبود تمرین نقالی می کرد  
پر بچه موش می شد مغازه، گردو می فروخت  
بچه ها شلوغ می کردن ولی هیچی نمی گفت  
کربه با خنده می گفت آی بچه موشای تمیز  
موشای شاد شلوغ لب کلی، دندون تیز



می‌دونین شیر و پنیر و بستنی با کتشک و ماست  
چی داره برای استخون که مثل کیمیاست؟  
کلسیم داره که محکم می‌کنه دندونانئون  
استخون پوک نمی‌شه نمی‌شکنه دست و پاتون  
وقتی یک کاسه ی ماست میون سفره می‌ذارین  
لقمه ی سلامت از سفره هاتون بر می‌ذارین  
می‌دونین فایده ی خوردن صبحانه چیه؟  
نکین ای بابا ولش! اول صبح کی به کیه؟  
می‌دونم شما همه پنیر و خیلی دوست دارین  
اونو با گردو لای سنگک تازه می‌ذارین  
بخورین روزی سه تا لیوان شیر شاد باشین  
در سو خوب یاد بگیرین از غصه آزاد باشین





اون زونهای قدیم خره خراطی می کرد  
بعضی وقتا طرحهای قدیمی رو قاطی می کرد  
اما از وقتی که خراطی در آمدی نداشت  
خره هم جای علف تو باغچه ها سبزی می کاشت  
هر روز از صبح سحر مغازه شو آب می پاشید  
دسته دسته سبزی تازه روی میزش می چید  
بیرون در می نشست آواز می خواند بلند بلند  
بچه چون خنده داره خر بخونه؟ بازم بخند  
سبزی تازه دارم ویتامین اندازه دارم  
سبزی آشی دارم خورشتی و سبزی کوکو



اگه سبزی بخوری سلامتی، مریضی کو؟  
پیاز و لبلل سبز دلمه ای سیب زمینی  
گل کلم دارم برات سفید تر از اون نمینی  
هویج و کوجه فرنگی چی بگم آب حیات  
همه جور ویتامینی اضافه می شه به غذات  
هر کی سبزی نخوره مریضی در کمیتشه  
بدنش ضعیف می شه، خدا می دونه چی می شه  
ببینن من چقدر قوی و فرز و پر زورم  
آخه من سبزیها رو تمیز و کامل می شورم  
اگه کاهو بخورین نمی ریزه موی شما  
پوستتون لطیف می شه میندازه گل روی شما  
حالا از ما گفتن و هر کی می خواد گوش کنه  
خوردن سبزی تازه رو فراموش نکنه

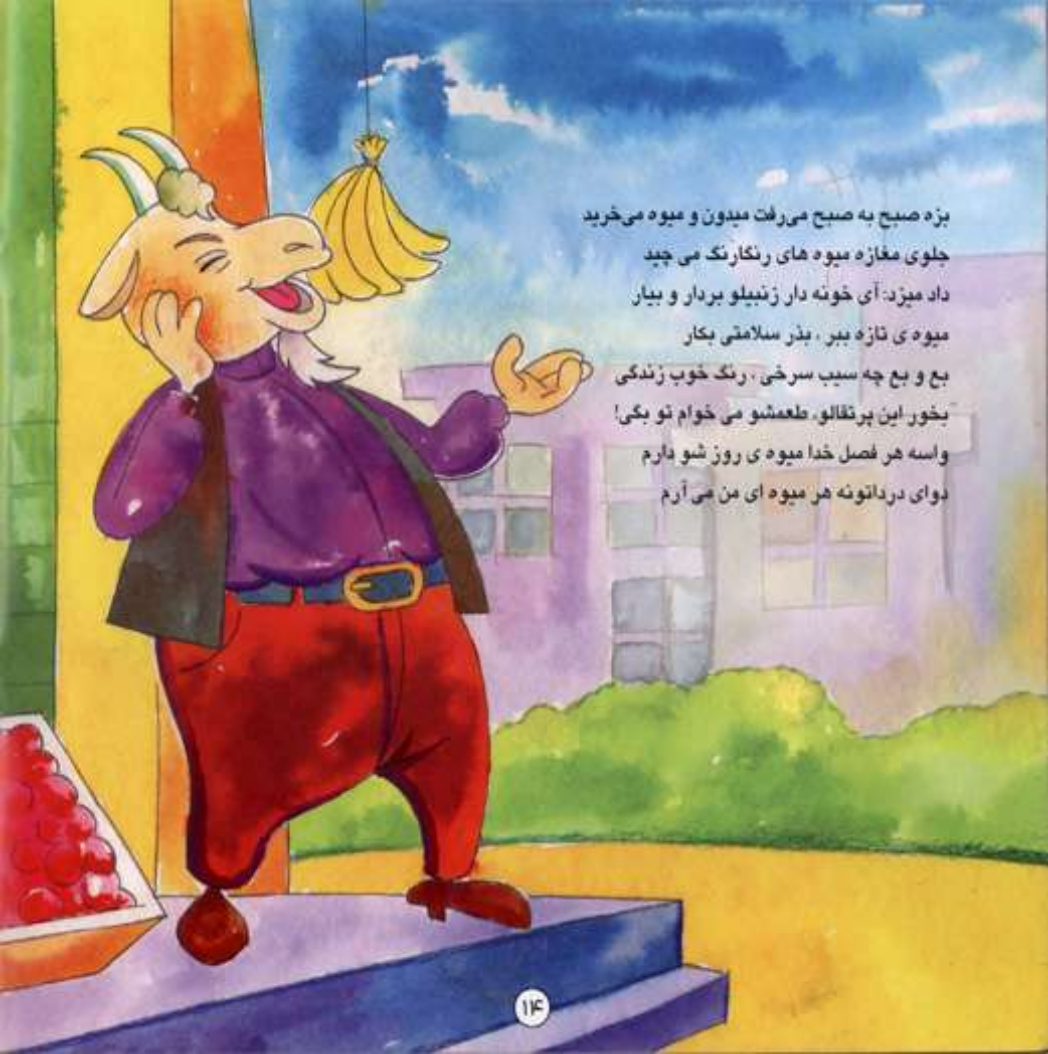


شتره وقتی که دید نمذ مالی نون نداره  
پیر شده برای نمذ مالی دیگه چون نداره  
کوله بار سفر و بست و اومد به شهر ما  
سر کشید دنبال کار به هر طرف به هر کجا  
وقتی دید که کار نونوایی نونش فراوونه  
همه کس فایده ی خوردن نانو می دونه  
رفت شاطر شد و یک دکان نانوایی خرید  
شتر و از اون به بعد هیچکسی هیچ جایی ندید




آقا نون میل ندارین؟ به هر کی رد می شد می گفت  
جوش شیرین نمی زده به آرد نونی که می پخت  
پز می داد به مشتری: غنی شدس آرد نونم  
آخه من فایده ی غنی شدن رو می دونم  
نونى که آهن و روى داشته باشه مثل دواست  
کم خونى ، کوتاه دى با این دوا باش رو هواست





بزه صبح به صبح می‌رفت می‌دون و میوه می‌خرید  
جلوی مغازه میوه های رنگارنگ می‌چید  
داد میزد: آی خونه دار زنبیلو بردار و بیار  
میوه ی تازه ببر ، بذر سلامتی بکار  
بع و بع چه سیب سرخی ، رنگ خوب زندگی  
بخور این پرتقالو ، طعمشو می‌خوام تو بگی!  
واسه هر فصل خدا میوه ی روز شو دارم  
دوای دردانونه هر میوه ای من می‌آرم



واسه ی بهار دارم گوجه ی سبز بر فون  
انار هزار دونه یادت نره آی بچه جون  
گل ناره هندونه . جیکرتو جلا می ده  
انگور یاقوتیه که مزه ی شفا می ده  
خوردن میوه که تعریف نمی خواد، مسلمه  
هر کسی میوه خوره بیمار بهاش خیلی کمه



آقا موشه وقتی دید خرج خونه در نمیداد  
خاله سوسکه پیرهن گرونتر و تازه می خواد  
رفت یک دوره دید و معلم بچه ها شد  
توی شهر از اون به بعد مدرسه ی موشها وانند  
نو کلاس می پرسید آقا موشه از بچه موشا:  
یاد چی می افتین از حرفای اسم شهر ما؟  
اگه هر کی بدونه جایزه داره پیش من  
کردوی تازه دارم که آب می اندازه دهن

کهل از یک گوشه گفت: آقا اجازه ما بکیم؟  
آخه ماجایزه شو می خوام به اجمون بدیم  
سین اون سبزیه ، لامش لبنیات ، اجازه  
الغش ابه و میمش ، میوه های خوشمزه  
ت شو آقا اجازه ! ولی ما نمی دونیم  
چون نوی کتابمون از ت اون نمی خونیم  
دم باریک خندید و گفت: آا اجازه ! ما می دونیم  
ت اون تعطیلیه وقتی که خونه می مونیم





چرت خوش خواب پاره شدن نگاه می کرد دور و برش  
 گفت بابا اون تشنه یا بالمش پر از برش  
 گفت بهش نارنجی : ایش ت واسه تو تنبلیه  
 اکه تو حرف نرزی توی کلاس چه عالیه!  
 آقا موش خندید و گفت: ای بچه موشای عزیز  
 چرا دعوا می کنین برای گردوی لذیذ؟  
 ت اون نه تعطیلی نه تشنه نه تنبلی  
 ت اون تعادل غذایی که می خوری  
 یعنی اندازه بخور نه خیلی کم یا که زیاد  
 همه جور غذا توی برنامه ی روزت بیاد



سلامت :

س : سبزی

ل : لبنیات

ا : آب

م : میوه

ت : تعادل غذا

شکر نعمت بکنین، خدای خوب و مهربون  
آفریده همه جور غذا برای رشدتون  
هر غذایی می خورین بی نق نق و یا اشتها  
نوش جو نتون باشه سلامتی اشکر خدا  
خنده ی بچه موشا به آسمان رفت و رسید  
ولی اون جایزه رو هیچ کسی هیچ جایی ندید!



یه روزی از این روزا لیلَه اومد به شهر ما  
خسته و گرسنه بود میگشت به دنبال غذا  
پرسید از آقا موشه : ببخشید آقا معذوم  
کشنمه غذای خوب می خوام ببین چه رنجورم!  
یه غذای خوشمزه شیرین باشه چرب و چیلی  
بعد از اون به دسری ، نوشابه ای ، یا آجیلی  
آقا موش به هیکل آقا لیلَه نکاهی کرد  
سرشو تکونی داد، به گوشه ای اشاره کرد  
گفت: آقای محترم اونجا غذای خوب داره  
خوراک شمالی و غذاهای جنوب داره.





دو قدم نرفته بود آقا فیله فریادی زد  
قلبشو گرفت نشست روی زمین و دادی زد  
چون که توی شهر ما هیچکسی بیماری نداشت  
دکتر و دوا نبود خانم پرستاری نداشت  
دور فیل جمع شدن رهگذرا، پیر و جوون  
هر کسی چیزی می گفت شاید باشه در مان اون  
خره گفت: فکر می کنم روغن جامد خورده  
که رگاش گرفته و مثل علف پژمرده  
اگه اون روغن مایع تو غذاش می ریخت می خورد  
بیچاره کی اینجوری تو شهر غربتی میمرد؟





آقا موش گفت: نه بابا! چون تیل و چاق شده  
فشار خونش بالا رفته، سرش داغ شده  
اگه کمتر رو غذا ش نمک می پاشید، نمی رفت  
فشارش بالا، که بکهو برسه به بیست و هفت  
بزه گفت: فکر می کنم بد نبوده تو نمکش  
که گواتر گرفته و کنده شد اینجا کلکش  
توی این حرفا بودن که آقا فیل ناله ای کرد  
سرسو گرفت بالا اشاره به چاله ای کرد



گفت: آقا کمک کنین در آریں از چاله بامو!  
درد امونمو برید نمی شنوین ناله هامو؟  
نه شکسته دندونم مثل مثل های قدیم  
نه رگم تنگ شده از روغنی که می خوریم  
نمکم ید که داره هیچی، نمی خورم نمک  
یه نفر نمیرسه به داد من؟ آهای کمک  
پای من شکسته انکار دارم از درد می میرم  
کسی نیست کمک کنه که دستشو من بگیرم؟



بچه های خوب من آخر این قصه رسید  
کلاغی از اون ورا به خونه ی ما نرسید  
آخر قصه اگر بخوای سلامت بمونی  
جاده شهر سلامتی رو خواستی بدونی  
نوی قصه هر کجا نشونی از ما پرسیدن  
گفتیم از تغذیه ی درست به اینجا رسیدن



تو باید خوب بخوری ، به اندازه ، با راحتی  
تا بمونه همیشه تو شهر ما 'سلامتی'  
هی بالا رفتیم و پائین اومدیم با ظرف ماست  
حرف این قصه دروغ نبود، فقط بود راه راست