

بچه‌ها بتتری



• سال دهم • مهر ۱۴۰۰ • شماره ۱۱۵
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



سلام بر مهرِ مهربان

- ۲ مدرسه، دوست داریم!
- ۶ دندانِ شانه
- ۷ درخت ماه
- ۸ به دیگران اهمیت بدهیم
- ۹ دل و زبان
- ۱۱ پلوی معاویه، چرب‌تر است!
- ۱۱ حق زبان
- ۱۳ آهسته، آسمان نشنود؟
- ۱۳ حیوانات آفریقا
- ۱۴ مفصل‌های آسیب‌دیده
- ۱۶ مشاهیر خراسان رضوی
- ۱۷ تولیدکننده‌های گاز
- ۱۸ خستگی ماهیچه‌ها
- ۲۱ کلمه‌ی طلایی
- ۲۲ چیستان
- ۲۳ مهر خند

مدرسه، دوست داریم!

وقتی رادیو و تلویزیون اعلام کردند در سال تحصیلی جدید مثل سال گذشته، نباید به مدرسه برویم و کلاس‌ها به صورت مجازی برگزار می‌شود، همه ناراحت بودیم. فقط یک نفر از اعضای خانوادگی ما از این موضوع خوشحال بود!

درست حدس زدید! خواهر کوچولوی ما که هنوز به مدرسه نمی‌رود، از اینکه مجبور نیست چند ساعت از روز تنها بماند، بسیار شاد بود. البته یک خبر خوب هم شنیدیم که اگر تزریق واکسن به دانش‌آموزان و معلمان و دبیران به طور کامل انجام شود، به شکل تدریجی مدارس با تعداد دانش‌آموز زیاد باز می‌شود همانطور که مدارس روستایی و کم جمعیت باز شدند.

راستش را بخواهید سال‌های قبل وقتی به هر دلیل مدرسه تعطیل می‌شد مثلاً برف می‌بارید یا هوا آلوده بود، توی دلم قند آب می‌شد البته سعی می‌کردم به‌روی خودم نیاورم و خوشحالی‌ام را نشان ندهم اما شادی درونی من و بقیه آن‌قدر زیاد بود که معلوم می‌شد مایلیم در خانه بمانیم اما در مدت یک‌ونیم سال گذشته، آن‌قدر در خانه ماندیم که دیگر واقعاً خسته شدیم. اکنون آرزوی من این است که پس از باز شدن مدارس، دیگر به هیچ دلیلی ما را تعطیل نکنند.

بیشتر از اینکه برای مدرسه نرفتن خودم ناراحت و متأسف باشم، دلم برای داداش کوچولو می‌سوزد زیرا او امسال کلاس دومی است اما هنوز لذت و شیرینی حضور در کلاس، پیدا کردن دوست، بازی در حیاط مدرسه و شنیدن «آفرین پسر

خوبم» از زبان خانم معلم را تجربه نکرده است.

سال‌های قبل وقتی مدرسه چند روز متوالی تعطیل می‌شد،

مامان می‌گفت: «از تعطیلی خوشحال نباشید زیرا روزی که

بزرگ شوید و دوران مدرسه‌تان تمام شود، آرزو می‌کنید کاش

یک ساعت اجازه داشتید روی همین نیمکت‌ها بنشینید.» مامان

می‌گفت: «مدرسه، چیزهایی را به انسان یاد می‌دهد که هرگز

نمی‌توان در خانه و از پدر و مادر یاد گرفت. مدرسه فقط

مکانی برای درس خواندن و تمرین حل کردن نیست. وقتی شما

در یک کلاس با ۲۰ نفر از همسن و سال‌های خود و معلم چند

ساعت را می‌گذرانید، یاد می‌گیرید به قانون کلاس احترام

بگذارید، سر ساعت مشخص وارد کلاس شوید و سر ساعت زنگ

تفریح زده شود.»

در این مدت فهمیدم که همه‌ی حرف‌های مامان درست بود زیرا سکوت کردن در کلاس، درست نشستن و درست نگاه کردن به معلم و گوش دادن به صحبت‌های او، احترام به همکلاسی‌ها و مسئولان مدرسه و ده‌ها قانون دیگر فقط در مدرسه رعایت می‌شود و در مدت آموزش مجازی، هیچ‌یک از آن‌ها را به درستی رعایت نکردیم.

سال قبل که داداش کوچولوی ما کلاس اولی شد، هیچ‌کدام از لذت‌هایی را که ما از بودن در مدرسه بردیم، تجربه نکرد. او مجبور بود به تنهایی یا همراه با مامان کنار تبلت یا تلفن همراه بنشیند و با خانم معلم و بقیه‌ی بچه‌ها گفت‌وگو کند.

البته باید یواشکی به یک موضوع اعتراف کنم که اگر مدارس باز شود و اوضاع به شکل سال‌های گذشته برگردد، حتماً باز

منتظر بارش برف یا هر دلیل دیگری برای تعطیل شدن مدارس خواهیم بود. خوب، چه کنیم؟ خصوصیت دانش آموزی همین است!

«قاصدک»

دندانِ شانه

دندانهای از شانه‌ام

دیشب کمی لُق شد، شکست

شاید که آن دندانهایش

دندانِ شیری بوده است

ای شانه‌جان! دندان من

عین همین افتاده بود

اما به جای آن، خدا

محکم‌ترش را داده بود
شانه بزن حالا تو با
دندان‌های این وری
تا دربیاید آن ورت
دندان‌های محکم‌تری

«طیبه شامانی»

درخت ماه
در سکوت و خلوت خانه
آسمان را دیده‌ای شب‌ها؟
از درخت ماه، دزدانه
سیب سرخی چیده‌ای شب‌ها؟
هیچ می‌دانی درخت ماه

سیب‌های تازه‌ای دارد؟
هیچ می‌دانی که شب‌ها ماه
مهر بی‌اندازه‌ای دارد؟
سیب سرخی را بچین امشب
سیب را بگذار در بشقاب
صبح زود از خواب خوش برخیز
و بخور بشقابی از مهتاب

«جعفر ابراهیمی»

به دیگران اهمیت بدهیم

اگر تو نسبت به مردم و همه‌ی مخلوقات خدا شکرگزار
باشی، بعد از مدتی به آن‌ها اهمیت بیشتری می‌دهی. همچنین
دلت می‌خواهد اوضاع و شرایط را برای خودت و دیگران خوب

نگهداری. برای مثال، وقتی یک اسباب‌بازی جدید یا یک پرنده هدیه می‌گیری و از ته دلت برای آن شکر گزار هستی، به صورت طبیعی می‌خواهی خیلی خوب از آن مراقبت کنی.

همین اتفاق وقتی رخ می‌دهد که متوجه می‌شوی دنیای اطرافت، چه بخش‌های زیبایی دارد. آن زمان دلت می‌خواهد بیشتر و بیشتر مراقب گرهی زمین و هر چیزی که در آن وجود دارد باشی.

«مترجم، برزو سریزدی»

دل و زبان

روزی ارباب لقمان، او را صدا کرد و گفت: «ای لقمان! گوسفندی را بکش و بهترین عضو آن را برایم بیاور.» لقمان گوسفند را کشت و دل و زبان آن را پیش اربابش برد. ارباب،

دل و زبان را گرفت و هیچ نگفت. چند روزی از این ماجرا گذشت. ارباب دوباره لقمان را صدا زد و گفت: «گوسفندی را بکش و بدترین عضویش را برایم بیاور.»

لقمان، گوسفند را کشت و بازهم دل و زبان آن را پیش اربابش برد. ارباب تعجب کرد و پرسید: «مگر می‌شود که این دو چیز، هم بهترین اعضای بدن گوسفند باشند و هم بدترین؟» لقمان گفت: «چرا نشود؟ اگر دل و زبان پاک باشد، بهترین هستند و اگر ناپاک و پلید باشند، بدترین هستند.»

ارباب که این سخن را شنید، به لقمان آفرین گفت و پاداش زیادی به او داد.

[[مترجم، محمد شمس]]

پلوی معاویه، چرب‌تر است!

حق با علی (Σ) است اما پلوی معاویه، چرب‌تر است!

این ضرب‌المثل را به کنایه در باره‌ی افرادی به‌کار می‌برند که از حق و ناحق بودن کسی یا جریانی خبر دارند و در دل، حق را می‌شناسند و ستایش می‌کنند اما در عمل، با ستمکار و ناحق کنار می‌آیند و همکاری می‌کنند.

«فوت کوزه‌گری، مصطفی رحماندوست»

حق زبان

ما انسان‌ها در کنار هم زندگی می‌کنیم و به همین دلیل هر کدام بر دیگران حقی داریم. همچنین هر یک از اعضای بدن ما حقی بر ما دارند که باید این حقوق را به شکل صحیح بشناسیم و به‌طور کامل آن‌ها را ادا کنیم.

امام سجّاد(Σ) چهارمین امام ما در «رساله‌ی حقوق»، حق هر یک از اعضای بدن ما و نیز حقوق دیگران را به ما یادآوری کرده‌اند. بیایید با این حقوق آشنا شویم.

حق زبان بر تو این است که از ناسزا دورش کنی و به کلمات خوب و خیر عادتش دهی. ادب سخن گفتن را بر او لازم سازی و وادارش کنی همواره سکوت کند مگر در مواقع نیاز و در جایی که نفعی در دین و دنیا داشته باشد و جایی که نفعی برایت نیست، نگذاری سخنی از زبانت خارج شود. آن چیزی که مشخص می‌کند کجا باید سخن گفت، عقل است و زیبایی انسان عاقل با عقل او آشکار می‌شود و عقل اوست که شیوه گفتار نیکو را برایش مشخص می‌کند و هیچ نیرویی نیست مگر به‌دست خداوند بلند مرتبه‌ی بزرگ.

«رساله‌ی حقوق امام سجّاد(Σ)»

آهسته! آسمان نفهمد!

دانشجویی هر وقت می‌خواست لباسش را بشوید، هوا ابری می‌شد و باران می‌بارید! روزی به دگان بقالی رفت تا صابون بخرد. درهمی به بقال داد و بدون بیان نام صابون، گفت: «آن را بده!»

بقال متوجه نشد که او چه می‌خواهد و گفت: «روغن می‌خواهی یا برنج یا آرد؟» دانشجو جواب داد: «نه!» هرچه را بقال نام می‌برد، او می‌گفت: «نه!» آخر بقال گفت: «صابون می‌خواهی؟» دانشجو گفت: «آهسته! آسمان نفهمد!»

[[ابوالفضل هادی منش]]

حیوانات آفریقا

فیل آفریقایی فیل‌ها با عاج‌های خود زمین را می‌کنند و شیار

می‌اندازند تا ریشه‌ها و غده‌های گیاهان را بیرون بیاورند. آنها با این کار، گودال‌هایی حفر می‌کنند که در آنها آب جمع می‌شود. فیل‌ها تا دو سالگی به بچه‌هایشان غذا می‌دهند.

گاو میش آفریقایی این گاو میش‌ها جانورانی بزرگ، پر قدرت و مهاجم هستند. آنها بدون هیچ تردیدی به مهاجم حمله می‌کنند به طوری که یک گله شیر، از این جانوران هراس دارند. آنها روزها بین علف‌های بلند استراحت می‌کنند یا در گل و لای غوطه می‌خورند و شب‌ها از علف‌ها و برگ‌های تازه‌ی درختان و بوته‌ها تغذیه می‌کنند.

[[صدیقہ ابراہیمی و مہرزادہ میناثراد]]

مفصل‌های آسیب‌دیده

آیا می‌دانید چرا مفصل آسیب‌دیده ورم می‌کند؟ اگر قوزک

پای شما پیچ بخورد، خواهید دید بلافاصله ورم می‌کند. ورم در واقع، راه طبیعی محافظت بدن از قسمت آسیب دیده است. بدن برای محافظت از مفصل آسیب‌دیده، لایه‌ای از سلول‌های تورمی می‌سازد که روی مفصل را می‌پوشانند.

ورم بر دو نوع است: نوع اول، همان ورم کوفتگی، سیاهی زیر چشم و ورم‌های ناشی از پیچ‌خوردگی، شکستگی، التهاب و سوختگی است. برای بهبود سریع‌تر این ورم‌ها، می‌توانید بنا به توصیه‌ی پزشک از کیسه‌ی یخ و کمپرس سرد استفاده کنید.

نوع دوم، بیشتر شبیه غده است و اگر معالجه نشود، به رشد خود ادامه می‌دهد و ممکن است برخی غده‌ها سرطانی شوند. اگر در نقطه‌ای از بدن خود ورمی دارید که غیر طبیعی به نظر می‌رسد یا بیش از چند روز باقی مانده است، بهتر است با

پزشک مشورت کنید.

«سپیده عنده لب و حسین یاسینی»

مشاهیر خراسان رضوی

دوستان عزیز! چند تن از شخصیت‌های مشهور استان خراسان رضوی را می‌شناسید؟ برای آشنایی با بعضی از آنان همراه ما باشید.

شیخ احمد جامی، ابوبکر تایبادی و قطبالدین حیدر، از عارفان بزرگ این استان هستند.

فردوسی، آفریننده‌ی حماسه‌ی جاودانه‌ی شاهنامه، افتخار زبان فارسی است. او در شاهکار بی‌نظیر خود، تاریخ و افسانه‌های تاریخی ایرانیان را به شعر در آورده است.

شیخ طوسی، امام محمد غزالی، خواجه نصیرالدین طوسی،

عطار، حافظ ابرو، خیام، ملک الشعراء بهار و ابوالفضل بیهقی هم از اهالی این استان بوده‌اند.

شهید مرتضی مطهری، فیلسوف و اسلام‌شناس معاصر و از شخصیت‌های برجسته‌ی جهان اسلام، از مردم این استان بود. دکتر علی شریعتی، شهید صیاد شیرازی، شهید محمود کاوه و مهدی اخوان ثالث هم متولد همین استان بودند.

«دکتر مهدی چوبینه و کورش امیری‌نیا»

تولید کننده‌های گاز

کربن دی‌اکسید از سوختن نفت، زغال سنگ و گاز در نیروگاه‌ها آزاد می‌شود. خودروها، کامیون‌ها و هواپیماها نیز مقدار زیادی کربن دی‌اکسید تولید می‌کنند.

کشاورزی هم گاز تولید می‌کند برخی از کشاورزان به مزرعه‌ی خود کود می‌دهند که باعث تولید نیتروژن اکسید

می‌شود. این گاز به مقدار زیاد در اتمسفر وجود ندارد اما وقتی وارد آن شود، تا ۱۵۰ سال باقی می‌ماند. وجود این گاز، یک مشکل است زیرا می‌تواند گرما را در خود نگه دارد.

این، بوی چیست؟ هنگامی که گازهای معده‌ی گاوها آزاد

می‌شود، گاز متان در اتمسفر پخش می‌شود. گاوها به میزان بالایی گاز متان تولید می‌کنند زیرا بسیار علف می‌خورند. علف هنگام گوارش در بدن گاو، گاز تولید می‌کند. انسان‌ها و برخی جانوران نیز گاز متان تولید می‌کنند. این گاز از پوسیدن زباله‌ها و شالیزار برنج آزاد می‌شود.

[[مترجم، مهرداد تهرانیان‌راد]]

خستگی ماهیچه‌ها

چرا شما خسته می‌شوید؟ حتماً در تاریخ، ماجرای آن مرد

جنگجو را خوانده‌اید که با خبر پیروزی کشورش یونان، تمام راه را دوید و در بین راه، از شدت خستگی جان داد. او چهل کیلومتر را بدون توقف دوید. احتمالاً خبرهایی از مسابقه‌ی دوی ماراتون شنیده‌اید و می‌دانید که دوندگان پس از دویدن، چقدر خسته می‌شوند.

این خستگی به دلیل مصرف ذخیره‌ی انرژی و اکسیژن بدن است زیرا مقدار انرژی و اکسیژن برای مصرف ماهیچه محدود است. وقتی انرژی تمام شد، ماهیچه باید ذخیره‌های تازه‌ای را به دست آورد. حتماً دقت کرده‌اید که اگر تمرین‌های بسیار شدید انجام دهید، ماهیچه‌های شما خیلی سفت و دردناک می‌شوند.

وقتی ورزش می‌کنید، ماهیچه‌های بدن شما بر اثر فعالیت،

مواد زائد تولید می‌کنند و گاهی این مواد در تارهای ماهیچه می‌مانند و سبب خشکی آن می‌شوند. بنابراین، بعد از تمرین‌های زیاد، یک‌بارہ روی زمین نشینید. بهتر است به آرامی فعالیت بدنی خود را کم و سپس استراحت کنید تا به جریان خون فرصت دور ریختن مواد زائد حاصل از فعالیت ماهیچه‌ها را بدهید.

قبل از ورزش‌های سنگین، با نرمش‌های اولیه بدن را گرم کنید. وقتی در مسابقه‌ی دو شرکت می‌کنید، احتمالاً پس از پایان دویدن، می‌نشینید و نفس‌های عمیق می‌کشید. در این استراحت، ذخیره‌های گلوکز برای ماهیچه‌ها مصرف می‌شوند و با تنفس عمیق، می‌توانید ذخیره‌ی اکسیژن بیشتری را برای ماهیچه‌ها فراهم کنید.

«مترجم، طیبہ‌سادات و مرضیہ‌سادات صالحی»

کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی شهریور، «اربعین» بود با این پاسخ‌ها:

اسب، رنده، باد، عنکبوت، یک، نارس.

کلمه‌ی طلایی این ماه، شامل دو کلمه و ۹ حرف است. حروف

این دو کلمه، حروف اول پاسخ‌ها به این پرسش‌ها است:

۱. واحد پول کشورهای اروپایی.

۲. کسانی که در جنگ‌ها به دست دشمن می‌افتند.

۳. امپراطوری باستانی که نام آن اکنون نام پایتخت ایتالیا

است.

۴. خوراکی شیرینی که بیشتر در صبحانه خورده می‌شود و از

انواع میوه‌ها تهیه می‌شود.

۵. آنچه در وسط میوه‌هایی مثل هلو، آلو و زردآلو قرار دارد.

۶. کشور همسایه‌ی شمالی ایران که پایتخت آن مسکو است.

۷. متضاد بسته.

۸. حیوان افسانه‌ای که گفته می‌شد از دهانش آتش می‌بارد.

۹. برگه‌ای که پزشک، داروهای بیمار را روی آن می‌نویسد.

چیستان

* آن چیست که طعم ندارد ولی شیرین است، وزن ندارد اما

سنگین است، در چشم است ولی دیده نمی‌شود؟

* چیست آن تن، که سر در افلاک است

پای او غرق در بنِ خاک است

یک تن و صدهزار فرزندش

گوشت شیرین و استخوان چاک است

نیمی از مار و نیمی از خرگوش

نام آن زین دو جانور پاک است

* آن چیست که دوازده ماه سال، روی یک پا است؟

* آن چیست که اگر آن را یک لا کنیم، نمی‌رسد اما اگر دو لا

کنیم، می‌رسد؟

* آن کدام سرزمین است که آفتاب بر او یک‌بار تابیده و دیگر

تا قیامت بر او نخواهد تابید؟

پاسخ چیستان‌های شهریور

پیاز، پسته، جانماز و مهر داخل آن، چرخ‌های ماشین، چشم،

حضرت آدم (Σ)، حنا، خربزه.

مهر خند

† آقای کامرانی، معلم ریاضی، شش برادر داشت. برادرهای

او با هم شریک شدند و رستورانی تأسیس کردند. از او خواستند
برای آن نام انتخاب کند. او نام رستوران را گذاشت: رستوران
برادران کامرانی منهای یک!

✚ مردی را که سگ هار گزش گرفته بود، نزد پزشک بردند.
دکتر پس از معاینه کامل، به مرد گفت: «من خود را موظف
می‌دانم به شما بگویم، دچار بیماری خطرناک هاری شده‌اید.»
مرد با شنیدن این حرف، کاغذی را از جیبش بیرون آورد و
شروع به نوشتن کرد. دکتر: «دارید وصیت‌نامه می‌نویسید؟»
بیمار: «خیر، دارم فهرست اسامی اشخاصی را تهیه می‌کنم که
قبل از مردن، باید گازشان بگیرم.»

✚ شخصی برای ناهار به منزل دوستش دعوت شد. اتفاقاً وقتی
وارد خانه‌ی دوستش شد، زن و شوهر در حال دعوای شدید

بودند. زن بشقابی به طرف شوهرش پرت کرد. مرد خود را کنار کشید و بشقاب از پنجره به حیاط افتاد. این دفعه، شوهر لیوانی به طرف زن انداخت که او جا خالی داد و لیوان توی باغچه افتاد. در این میان، میهمان رفت یک کارد و یک چنگال و یک بتری آب برداشت. می خواست بیرون برود که مرد صاحب خانه جلویش را گرفت و گفت: «تو دیگر چه می گویی؟ این ها را کجا می ببری؟!» میهمان با خونسردی گفت: «من خیال کردم می خواهید ناهار را توی حیاط بخوریم!»

✚ آقای فراموش کار پیش دکتر رفت و گفت: «دکتر، من فراموشی دارم.» دکتر: «چند وقت است این بیماری را دارید.» بیمار گفت: «کدام بیماری را؟»



Bacheh-ha Boshra



Managing Director: Nasrin Ahyabi
Address: P.O BOX 17775/338 Teh Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir

چاپ: تبریز، تهران، اصفهان، شیراز، اهواز، مشهد، تهران، بندک ۴۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۳۸ / ۳۳۵۱۱۸۸۴۰۴
تلفکس: ۳۳۱۰۳۳۳۳ شماره: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸

ایران، مشهد، ولایت، تاشلی

ماستانه ویژه کودکان نابینا و کم بینا

صاحب: انوار و مدیر مسئول: نسرين ابيبي
انوار قاسمي، حسين يوسفی، فرزانه ادي
ویراستار: مهدي ابيبي
نقشبندي: ايران - تهران صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸