

بچه‌ها بتتری



• سال یازدهم • شهریور ۱۴۰۱ • شماره ۱۲۶
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



در پایان تابستان بخوانید

- ۲.....آرزوهای کوچولوها
- ۶.....کدام سوره هستیم؟
- ۸.....اقایا بی تاب
- ۱۰.....سخنان امام حسین (ع)
- ۱۱.....شتر دزد
- ۱۲.....مَثَل‌های چشمی
- ۱۴.....آشِ شله قلمکار
- ۱۶.....دمای جوش آب
- ۱۸.....عشایر سیستان
- ۱۹.....زباله، دشمن طبیعت
- ۲۱.....بیابان‌های شنی و ماسه‌ای
- ۲۳.....سنگِ خطرناک
- ۲۴.....خورشید و پوست انسان
- ۲۵.....کلمه‌ی طلایی
- ۲۶.....چیستان
- ۲۷.....لبخند

آرزوهای کوچولوها

عموعلی و خانواده‌اش تصمیم داشتند با شرکت در پیاده‌روی اربعین، به زیارت کربلا و نجف بروند. بابا و مامان مایل بودند خانواده‌ی ما هم در این مراسم شرکت کنند اما داداش کوچولو و آبی کوچولوی ما کمی بیمار بودند و دکتر توصیه کرده بود بهتر است در خانه بمانند زیرا ممکن است در سفر، گرم‌زده شوند و حالشان بدتر شود. بنابراین، برنامه‌ی سفر خانوادگی ما عملی نبود اما برادر و خواهر بزرگم خیلی دوست داشتند به پیاده‌روی اربعین بروند.

عموعلی وقتی برای خداحافظی به خانه‌ی ما آمد، اشک‌های یواشکی خواهر و برادرم را دید. بابا و مامان را با خودش بیرون برد. ما متوجه نشدیم چه صحبت‌هایی بین آن‌ها انجام

شد ولی وقتی برگشتند، بابا خواهر و برادرم را صدا زد تا با آن دو صحبت کند. مامان و عمو هم نشسته بودند. بابا گفت: «شما دو تا نور چشم خانواده هستید. دلم می‌خواست خودم شما را به این سفر زیبا و به یاد ماندنی ببرم اما خودتان می‌دانید که به خاطر دو تا کوچولوها نمی‌توانیم. عمو می‌گوید اگر شما مایل هستید، شما را با خودش می‌برد فقط به این شرط که در طول سفر، هر چه او بگوید؛ حرف من است و بدون نظر او هیچ کاری نباید بکنید!»

برادرم دست بابا و مامان و بعد دست عمو را بوسید و گفت: «مثل یک مرد به شما قول می‌دهم، من و خواهر، عمو و زن عمو را مثل شما بدانیم و کاری نمی‌کنیم که آنها و شما نگرانی در باره‌ی ما دو نفر داشته باشید.» خواهرم حرف داداش را تأیید کرد.

وقتی آن دو رفتند، خانهای ما سوت و کور شد. بچه‌ها که کمی بیمار بودند، دیگر از سر و کول کسی بالا نمی‌رفتند. گاهی هم دور از چشم بقیه، یواشکی گریه می‌کردند. در این میان، مسئولیت من سنگین‌تر شده بود زیرا باید به مامان کمک می‌کردم و به دو بیمار کوچولو هم رسیدگی می‌کردم.

روز اربعین، وقتی تلویزیون زائران پیاده‌ی کربلا را نشان می‌داد، خواهر کوچولو زد زیر گریه و گفت: «من آبجی خودم را می‌خواهم، چرا مرا نبرد؟ من که کار بدی نکردم!» فوری رفتم و بغلش کردم، موهایش را نوازش کردم و گفتم: «تو رفتی کربلا!»

او با چشم‌های گرد شده مرا نگاه کرد و گفت: «کی رفتم؟» گفتم: «آبجی و داداش به‌عنوان نماینده‌ی تو، داداش کوچولو،

من و بابا و مامان، الآن پیش امام حسین (Σ) هستند. حالا دست‌هایت را بالا ببر و هر چیزی از امام می‌خواهی، به او بگو. مطمئن باش امام می‌شنود و حتماً برایت انجام می‌دهد چون امام حسین (Σ) یک دختر کوچولوی هم‌سن و سال تو دارد. اسم او چیست؟» او گفت: «حضرت رقیه! یعنی حضرت رقیه از بابای خوبش می‌خواهد خواسته‌ی مرا انجام دهد؟» مامان گفت: «بله دخترم، حالا همه با هم می‌گوییم: السلام علیک یا ابا عبد...، امام عزیز، خواسته‌ی دختر من و همه‌ی بچه‌ها را بر آورده کن!» خواهر کوچولو گفت: «امام عزیزم، آبجی و داداشی مرا زودتر به خانه برگردان.» داداش کوچولو هم که با دقت به حرف‌های ما گوش می‌داد گفت: «امام خوبم، مرا زود پیش

**خودت بپر تا تو را زیارت کنم و یک عالمه دعا کنم.» همه آمین
گفتیم!**

[[قاصدک]]

**کدام سوره هستیم؟
سوره‌ای هستیم ز قرآن مجید
قصه‌ای دارم که باید بشنوید
یک گروه از مردمِ دور از ادب
دور از فرهنگ و اخلاقِ عرب
قلب‌شان خالی ز گوهرهای نور
با صداهاى بلند و پرغرور
پشت در گفتند: ای احمد بیا
پشت در هستیم، بشنو حرف ما**

پرسی داریم، آن را گوش کن
از همین جا یا همان جا گوش کن
لحن آنها با پیمبر (ﷺ) زشت بود
بی ادب بودند هنگام ورود
آیه‌ای آمد فرود از آسمان
گفت با آنها: شما، ای مردمان!
وقت گفتن، وقت پرسش از رسول
یا اگر دارید خواهش از رسول
پس برسید آنچه می‌خواهید از او
با صدایی نرم‌تر در گفت‌وگو
لحن‌تان آرام اگر شد با رسول
کارهای خوب‌تان گردد قبول

حرف‌هایم چون زلالِ آبِ صاف
توی قرآن در میان فتح و ق
این نشان‌هایی که گفتم موبه‌مو
من کدامین سوره هستم، حالا بگو!

«مرتضی دانشمند»

اقایا بی‌تاب
چه صبح زیبایست
چقدر رؤیایست
به شاخ و برگ بید
نوازشِ خورشید
به روی بندِ رخت
پرنده‌ها خوشبخت

کنار حوضِ آب
اقاقیا بی تاب
بلند و رؤیایی
پر از شکوفه‌هایی
به شاخه‌های آن
صدای گنجشکان
صدای جیک و جیک
ترانه و تبریک
نسیم و حوض و بند
همه پر از لبخند
از این همه خنده
حیاط ما زنده

و من سُبک، سرشار
کبوترم انگار!
پراز پَر و بالم
چقدر خوشحالم

[[سید سعید هاشمی]]

سخنان امام حسین (ع)

- * هر کس خدا را با صداقت عبادت و پرستش کند، خداوند او را به بهترین آرزوهایش می‌رساند.
- * کسی که تو را دوست دارد، از تو انتقاد می‌کند.
- * چیزی را بر زبان نیاورید که از ارزش شما بکاهد.
- * از نشانه‌های خوش‌نامی و نیک‌بختی، همنشینی و دوستی با افراد خردمند است.

شتر دزد

پسری لوح یکی از همشاگردی‌های خود را در مدرسه دزدید و به خانه برد. مادر پسرک به جای تنبیه، او را تشویق کرد. پسرک بار دیگر یک بالاپوش را دزدید و مادر بیشتر از بار اول، او را تحسین کرد. پسرک وقتی بزرگ شد، دست به خلاف‌های بزرگ‌تری زد اما یک روز هنگام ارتکاب جرم دستگیر شد. دست‌های پسر را بستند و او را برای اجرای حکم اعدام بردند. مادر همراه فرزند خود می‌رفت و ناله و زاری می‌کرد. پسر که اکنون مردی شده بود، به مادر گفت که می‌خواهد چیزی در گوش او بگوید. وقتی مادر گوش خود را نزدیک دهان او برد، پسر نرمه‌ی گوش مادر را در دهان برد و محکم گاز گرفت. مادر او را به دلیل رفتار ناشایستش، سرزنش کرد و

گفت: «آیا این همه جرمی که مرتکب شدی کافی نیست که اکنون مادرت را این چنین زخمی می‌کنی؟» پسر پاسخ داد: «اگر آن روز که برای نخستین بار، دست به دزدی زدم و لوح را به خانه آوردم؛ سرزنشم کرده بودی، اکنون برای اعدام، دست‌های مرا نمی‌بستند.»

بخشش، گناهکاران را بیش از پیش به سوی گناه می‌کشاند.
[[ترجمه، حسین ابراهیمی (الوند)]]

مثل‌های چشمی

چشم بازار را در آورده است! این مثل به طعنه و شوخی، در باره‌ی کسی گفته می‌شود که کالایی بسیار بی‌ارزش و نامرغوب را به بهای گران خریده باشد.

چشم‌شان هزار کار می‌کند که ابروی‌شان خبردار نمی‌شود!

این مثل در باره‌ی اشخاصی به کار می‌رود که کارهای خود را حتی با نزدیک‌ترین بستگان خود هم در میان نمی‌گذارند و هر چه می‌کنند، پنهانی است!

چشم، چشم را نمی‌بیند! این مثل در باره‌ی تاریکی یا مه‌آلود بودن بیش از حد محلی به کار می‌رود که در آن، حتی مسافت‌های نزدیک مثلاً فاصله‌ی دو چشم هم قابل تشخیص نباشد. وقتی دو دوست یا دو برادر نتوانند وجود یکدیگر را تحمل کنند، از این مثل استفاده می‌شود.

چشم آب نمی‌خورد به این معنا است که به پایان خوش این کار، امید ندارم؛ به او امیدوار نیستم؛ نمی‌تواند این کار را انجام دهد؛ به یاری و کمک آن‌ها امیدی ندارم.

[[مصطفی رحمان دوست]]

آش شله قلمکار

هر وقت کاری با شلختگی انجام شود؛ هر وقت چیزی نظم و ترتیب درست و حسابی نداشته باشد؛ هر وقت جایی به هم ریخته و درهم برهم باشد؛ هر وقت چیزهای بی ربط در کنار هم قرار گرفته باشند؛ می‌گوییم: آش شله قلمکار است! آش شله قلمکار، آشی است که در آن همه جور حبوبات می‌ریزند.

آش پر در دسر ناصرالدین شاه این ماجرا در دوره‌ی حکومت ناصرالدین شاه قاجار روی داد. در آن زمان، بیماری وبا به جان مردم تهران افتاده بود و شاه هم به این بیماری دچار شد. برای شاه، آش تهیه کردند که انواع و اقسام مواد خوراکی را در آن ریخته بودند. شاه چاق و چله، از آن آش خورد و اتفاقاً حالش خوب شد. برای همین، از این آش خاطره‌ی خوشی در ذهن او

باقی ماند. پس از آن، ناصرالدین شاه تصمیم گرفت کاری کند که هیچ کس داستان آن آش را فراموش نکند. بنابراین، دستور داد هر سال آن آش را بپزند.

بهار هر سال، شاه همه‌ی اطرافیان خود یعنی وزیران، شاهزادگان، اشراف، همسران، غلامان و فرماندهان را جمع می‌کرد و آن‌ها را به منطقه‌ی سُرخه حصار در شرق تهران می‌برد. در آن منطقه، چادرهای زیادی برپا می‌شد و همراهان شاه، گروه گروه در چادرها می‌نشستند و مواد لازم برای آش را آماده می‌کردند.

آش در ۱۲ دیگ بزرگ بار گذاشته می‌شد. چندین رأس گوسفند بیچاره هم در آش پخته می‌شدند. هر چیز دیگری را هم که بتوانید فکرش را بکنید، داخل آش می‌ریختند مثل

نخود، سبزی، لویا، ماش، عدس، برنج، فلفل، سیب، گشنیز،
چغندر، لپه، بادمجان، روغن، مرغ، قند، آبلیمو و آلو بخارا.
هر یک از همراهان شاه، سعی می‌کردند در تهیه‌ی آش،
همکاری بیشتری بکنند تا دل شاه را به‌دست بیاورند. بعد از
خوردن آش، جشنی برپا می‌شد. از آن موقع، هر کس کاری
انجام دهد که نظم شخصی نداشته باشد، به نتیجه‌ی کار او
«آش شله‌قلمکار» می‌گویند.

«علی‌اکبر زین‌العابدین»

دمای جوش آب

آب در چه دمایی می‌جوشد؟ نقطه‌ی جوش آب، در مناطق
مختلف زمین متفاوت است. نقطه‌ی جوش آب در نقاط
کوهستانی، کمتر از نقطه‌ی جوش آن در سطح دریا است. در

ارتفاع ۲۷۰۰ متری از سطح دریا، آب در دمای ۹۰ درجه‌ی سانتی‌گراد به جوش می‌آید.

نقطه‌ی جوش آب، دمایی است که در آن، فشار بخار آب با فشار هوای خارج برابر می‌شود. از آن‌جا که فشار هوا همواره در حال تغییر است، نقطه‌ی جوش آب، هر روز با روز دیگر تفاوت دارد. اگر فشار هوای خارج، در حد استاندارد باشد؛ آب در دمای ۱۰۰ درجه‌ی سانتی‌گراد می‌جوشد.

با بالا بردن نقطه‌ی جوش آب می‌توان زمان پخت غذا را به حداقل رساند. این کار در دیگ‌های زودپز صورت می‌گیرد. در این ظروف، با تنظیم فشار، غذا در دمای ۱۲۰ درجه‌ی سانتی‌گراد پخته می‌شود.

«پریسا همایون‌روز»

عشایر سیستان

استان سیستان و بلوچستان، به دلیل همسایگی با طایفه‌های ساکن پاکستان، همواره محلی برای مهاجرت عشایر بوده است. عشایر شمال استان، کوچ «برون استانی» دارند یعنی برای چرای دام‌ها به استان‌های مجاور می‌روند. این کوچ، کوچ بلند و افقی است یعنی مسافت زیادی را طی می‌کنند و با کوچ عمودی که مسافت کمی را در دامنه‌ی ارتفاعات به بالا و پایین می‌روند، تفاوت دارند. مسافت کوچ عشایر بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ کیلومتر است.

کوچ‌نشینان به مرتع‌های ییلاقی خراسان جنوبی شامل شهرستان‌های نهبندان، سریشه و بیرجند می‌روند. کوچ درون‌استانی، با مسافتی بین ۱۰ تا ۵۰ کیلومتر، در بلوچستان

رواج دارد.

آیا می‌دانید هر چادر عشایری، یک کارگاه تولیدی است؟

زنان عشایر استان، مانند مردان، در کارهای دامداری، تهیه شیر، لبنیات و صنایع دستی فعالیت دارند. عشایر این استان بیش از ۲۵ درصد تولیدات دامی و بخش قابل توجهی از تولید صنایع دستی را در اختیار دارند.

طایفه‌های مهم عشایر استان سیستان و بلوچستان

گمشادزهی، بلوچ، میرمراد زهی، هاشم زهی، زین‌الدینی، بزرگ‌زاد، کرد، ناروئی، براهوئی، شهنوازی، گرگیج و شهلای.

[[دکتر مهدی چوبینه، کورس امیری‌نیا]]

زباله، دشمن طبیعت

بیشتر زباله‌های ما سوزانده و یا در چاله‌های بزرگ زیر خاک

دفن می‌شوند. باران می‌تواند مواد زهر آگین را از این زباله‌ها بشوید و منابع آب را آلوده کند. همچنین از ایستگاه‌های دفن زباله، گازهای ناخوشایند در فضا آزاد می‌شود.

ما چه کمکی به محیط‌زیست می‌توانیم بکنیم؟ با کاهش مصرف، دوباره به کار بردن و بازیافت مواد. ما باید دورریزها را کاهش دهیم، کالاها را تا جایی که امکان دارد، دوباره به کار ببریم و هنگامی که دیگر به آنها نیاز نداریم، آنها را بازیافت کنیم نه اینکه به توده‌ی زباله‌ها بسپاریم. حدود ۷۰ درصد زباله‌های ما قابلیت بازیافت دارند.

بازیافت یک قوطی آلومینیومی، می‌تواند انرژی کافی برای روشن نگاه داشتن تلویزیون به مدت ۳ ساعت را حفظ کند. گذاشتن تکه‌های روزنامه در ظرف کودسازی، اقدامی مناسب

است زیرا این روزنامه‌ها رطوبت را به خود می‌گیرند. سر انجام جانوران ریز، آن‌ها را می‌جوئند و خرد می‌کنند. چه زمان یک کرم، دوست ما محسوب می‌شود؟ کود دادن، یک روش عاقلانه برای کاهش پسماند و کمک به باغ‌هاست. برگ‌ها، گیاهان خشک، پوست میوه، دورریز سبزی‌ها و روزنامه‌ها را در یک ظرف ویژه بریزید و بیرون بگذارید. کرم‌ها و حشره‌ها آن‌ها را به خاک مناسب برای باغ تبدیل می‌کنند.

«مترجم، مهرداد تهرانیان‌راد»

بیابان‌های شنی و ماسه‌ای

بیابان‌ها بر اثر وزش باد، پر از ماسه می‌شوند. هنگامی که باد می‌وزد و به صخره‌ها می‌خورد، آن‌ها را در هم می‌شکند. با

گذشت زمان، سنگ‌ها خرد و به قُله سنگ تبدیل می‌شوند.
قلوه‌سنگ‌ها نیز کم‌کم خرد می‌شوند و به‌صورت سنگ‌ریزه، شن
و ماسه درمی‌آیند.

گاهی بادهای عجیب بیابانی، ابری از شن و ماسه برپا
می‌کنند. شن‌هایی که در اثر وزش بادهای بیابانی برمی‌خیزند،
آن قدر قوی هستند که می‌توانند رنگ اتومبیل را از بین ببرند.

ارتفاع بلندترین تپه‌های شنی و ماسه‌ای تپه‌های شنی
بیابان، شکل و اندازه‌های گوناگون دارند و با برجستگی‌هایی
شبه کوهان شتر تا تپه‌هایی با شیب تند دیده می‌شوند. ارتفاع
بزرگ‌ترین تپه‌ها حدود ۳۰۰ متر، یعنی بیش از دو برابر ارتفاع
بلندترین هرم مصر است.

[[امیر صالحی طالقانی]]

سنگ خطرناک

سنگ، استفاده‌های زیادی دارد ولی بعضی از سنگ‌ها بسیار خطرناک هستند مثل سنگ کلیه.

خوردن نمک زیاد، گوشت قرمز و آب تصفیه نشده باعث به وجود آمدن سنگ کلیه می‌شود. برای اینکه سنگ کلیه نگیریم، باید بعضی میوه‌ها را بیشتر مصرف کنیم؛ مثل هندوانه. آب هندوانه برای کلیه بسیار مفید است. سنگ کلیه معمولاً خیلی ریز است اما درد زیادی دارد. خوردن زغال‌اخته هم برای از بین بردن سنگ کلیه مفید است. بهترین گیاه برای از بین بردن سنگ کلیه، گیاه خارشتر و عرق این گیاه، دشمن سنگ کلیه است. تا می‌توانید آب تصفیه شده بنوشید. نوشابه‌های گازدار را کنار بگذارید؛ این نوشابه‌ها به شدت سنگ‌ساز هستند. برای جلوگیری

از ایجاد سنگ کلیه، همیشه ورزش کنید.

«عصمت شهبازی»

خورشید و پوست انسان

خورشید با پوست شما چه می‌کند؟ در پوست، ماده‌ای به نام ملانین وجود دارد که از پوست محافظت می‌کند و به آن رنگ می‌دهد. در صورتی که ملانین در پوست شما زیاد باشد، پوست ظاهر تیره‌تری (سیاه یا قهوه‌ای) دارد و در صورتی که ملانین پوست شما کم باشد، پوست‌تان روشن به نظر می‌رسد. وقتی اشعه خورشید به پوست می‌تابد، ملانین می‌سازد و با تولید آن، (رنگدانه‌های رنگی) از ورود اشعه‌های مضر به بدن جلوگیری می‌کنند که این امر باعث برنزه شدن پوست می‌شود. هرچه بیشتر ملانین تولید شود، پوست برنزه‌تر می‌شود.

دانشمندان کشف کرده‌اند که این رنگدانه‌ها می‌توانند سبب سرطان پوست هم شوند هرچند که نور خورشید مفید است. وقتی نور خورشید به پوست می‌تابد، پوست ویتامین D تولید می‌کند. این ویتامین به استحکام و سلامت پوست کمک می‌کند.
«طیبه‌سادات و مرضیه‌سادات صالحی»

کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی مرداد، «ابوفاضل»، یکی از القاب قمر بنی‌هاشم حضرت ابوالفضل (Σ) بود و پاسخ پرسش‌ها این‌ها بود:
ابوعلی‌سینا، برگ، ورزش، فلفل، اسلام‌آباد، ضرب، لیز.
کلمه‌ی طلایی این ماه، یکی از القاب دومین امام مهربان ما و دارای چهار حرف است. برای پیدا کردن این لقب، با دقت به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

۱. نام دیگر زاغ.
۲. مخالف درشت است.
۳. نام دیگر پهلوان.
۴. حیوانی که خوراک گربه است.

چیستان

* برگ سبز چمنی

ورق ورق می شکنی

* آن چیست که بی زبان سخن می گوید

از قول من و تو قصه‌ها می گوید

با آنکه در او نیست نه دندان و نه لب

بی پرده ز کار این و آن می گوید

* نه چارک است، نه نیم من

بار می‌کشد تا سی من

* آن چیست که بی تن است و پایش چهار است

جایش به همه مجلس و هر دربار است

نوع دگرش به خانه‌ها جا دارد

چون سرد شود، همیشه اندر کار است

* اگر سرازیر بگیریم پُر می‌شود

اگر سربالا بگیریم خالی می‌شود

پاسخ چیستان‌های مرداد

هندوانه، هواپیما، لاک‌پشت، گوجه فرنگی، گوزن.

لبخند

† یک روز حمید رفت نارنگی بخره، اسم نارنگی یادش

نمی آمد؛ گفت: «آقا، دو کیلو پرتقال کم باد بدهید.»

† معلم: «سعید، بگو بینم آفریقا کجاست؟» سعید با گریه

گفت: «آقا اجازه، چرا هرچی گم می شه، از من می پرسید؟»

† معلمی داشت در مورد روز قیامت توضیح می داد که کوهها

خرد می شوند و آتشفشانها فوران می کنند و دریاها خروشان

می شوند. یکی از دانش آموزان دست بلند کرد و پرسید: «آقا

اجازه! مدرسه ها هم تعطیل می شود؟»



Bacheh-ha Boshra



Managing Director: Nasrin Ahyabi
Address: P.O. BOX 17775/338 Tehran
Fax: +9821 3110266
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir

چاپ: تهران، تهران، خیابان خدیجه، تهران، مهدوی پور، پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۳۸ / ۳۳۵۱۱۱۸۲۰۴
تلفکس: ۳۳۱۰۳۳۳۳ - شماره: +9821 3110266
ایران، جلد: واحد تبلی

ناهنتمه ویژه کودکان نابینا و کم بینا
صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرین اهیابی
تهور فنی: حسین یوسفی فارمزدی
ویراستار: سیده سعید حسینی
نقشانی: ایران - تهران صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸