

بچه‌ها بتتری



• سال ششم • مرداد ۹۶ • شماره ۶۵
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



با دوستان خود بخوانید

- ۲ اسراف یا نظافت
- ۶ مورچه می‌شه لواشک
- ۷ از کجا آمده‌ای؟
- ۹ گنج‌نامه
- ۱۱ پیشی من
- ۱۲ نتیجه‌ی گرم
- ۱۴ همان است که دیدی
- ۱۶ سوءتغذیه و قحطی
- ۱۹ جانوران مناطق گرم
- ۲۱ الکتروسیته
- ۲۲ بخوان و بدان
- ۲۳ حدس بزن!
- ۲۵ شادبخش
- ۲۶ پاسخ چیستان‌های تیر

اسراف یا نظافت

در خانه را زدند. خواهر کوچولو در را باز کرد، شهاب پسر همسایه گریه‌کنان گفت: «مامان شما خانه هستند؟» خواهر کوچولو آمد و مامان را صدا کرد. وقتی مامان رفت ببیند شهاب چه کار دارد، برادر کوچولو گفت: «پسر کثیف بدبو!» همه با تعجب به او نگاه کردند اما کسی متوجه نشد منظورش چیست. مامان که شهاب را با خودش آورده بود، برادر کوچولو را صدا زد و گفت: «پسر گلم! بیا بینم چرا دوست خوبت را ناراحت کردی؟»

برادر کوچولو اخم‌هایش را در هم کرد و با صورتی کج و کوله، پیش مامان رفت. شهاب رو به مامان کرد و گفت: «خاله‌جان! او مرا مسخره کرد و گفت کثیف، بدبو.» مامان از برادر کوچولو

خواست علت حرفش را توضیح بدهد. او گفت: «مامان جان! این شهاب به حمام نمی‌رود، دست‌هایش را نمی‌شوید و موهایش را هم که ببینید چقدر ژولیده است. من دوست ندارم با او بازی کنم.»

مامان دستی به سر شهاب کشید و گفت: «شهاب جان! چرا به نظافت اهمیت نمی‌دهی؟» شهاب گفت: «خاله! نشنیده‌اید در رادیو و تلویزیون می‌گویند در مصرف آب صرفه‌جویی کنید؟ خوب نمی‌شود که هر روز به حمام رفت و آب مصرف کرد! من حمام را دوست ندارم!»

همه‌ی ما زدیم زیر خنده. مامان گفت: «پسرم! این که باید در مصرف آب صرفه‌جویی کنید به این معنی نیست که دست‌های خود را نشوید یا به حمام نروید یا لباس کثیف را از تن درنیاورید! صرفه‌جویی یعنی آب را بیهوده هدر ندهید و

به اندازه لازم مصرف کنید. هیچ کس نمی گوید حمام کردن یا شستن دست ها اسراف است. اگر نظافت را رعایت نکنیم، بیمار می شویم و آن وقت باید پیش پزشک برویم، داروهای زیادی مصرف کنیم تا دوباره سلامتی خود را به دست بیاوریم. اگر این اتفاق بیفتد، وقت و پول زیادی اسراف می شود تا دوباره ما سالم بشویم.»

برادر بزرگم که تازه از حمام بیرون آمده بود، نگاهی به شهاب کرد و گفت: «بین، من همین الآن حمام کردم اما در مصرف آب هم صرفه جویی کردم زیرا فقط زمانی که لازم بود، دوش را باز کردم. مدت زیادی هم در حمام نماندم. می بینی که لباس هایم هم تمیز است و همه از دیدن پاکیزگی من لذت می برند.»

مامان گفت: «شما بچه ها از همین الآن باید درست مصرف

کردن هر چیز را یاد بگیرید. اگر شما یک برگ از دفترتان را هم بی دلیل سیاه کنید و دور بیندازید، اسراف کرده‌اید.» بعد مامان نگاهی به برادر کوچولو کرد و گفت: «پسرم! تو حرف بدی به دوست زدی! بهتر بود به او کمک می‌کردی تا فرق بین اسراف و مصرف درست آب را یاد بگیرد نه اینکه دلش را بشکنی. اطمینان دارم از این حرف نادرست شرمنده شده‌ای، پس بیا صورت شهاب را ببوس و از او عذرخواهی کن. شهاب‌جان! حالا شما هم برو خانه، حمام کن و تمیز و پاکیزه مثل یک دسته گل بیا با پسرم بازی کن.»

شهاب شاد و خندان رفت و زود هم برگشت. ساعتی بعد، شهاب و برادر کوچولو خانه را روی سرشان گذاشته بودند و جایزه‌ی آشتی آن‌دو، آبمیوه خنک بود که ما هم نوش جان کردیم.

[[قاصدک]]

مورچه می شه لواشک

مورچه ی کوچولو

خسته و غمگین

رفت و قایم شد

بین دو ماشین

ماشین قرمز

ماشین آبی

مورچه نباید

اون جا بخوابی!

یکهو می بینی

راه می رن اون ها

تنت می مونه

لای ماشین‌ها
اون وقت به جای
قایم و باشک
مثل آلوچه
می‌شی لواشک!

«رودابه حمزه‌ای»

از کجا آمده‌ای؟
قاصدک، راست بگو
از کجا آمده‌ای؟
با چه پیغام خوشی
نزد ما آمده‌ای؟
ای که بر اسب نسیم
می‌شوی نرم سوار

می‌کنی با دل شاد
همه جا گشت و گذار
همه در خانه‌ی خود
می‌پذیریم تو را
می‌دویم از پی تو
تا بگیریم تو را
ولی از بس سبکی
می‌روی با نفسی
خوش نداری که خورد
بر تنت دست کسی
هست تا اسب نسیم
روز و شب در سفری
می‌روی کوی به کوی

قاصدی، خوش خبری

«محمود کیانوش»

گنج‌نامه

الوندِ زیبا

یک رشته کوه است

هم مهربان است

هم باشکوه است

یک گنج‌نامه

در سینه دارد

در چشمه‌هایش

آینه دارد

با تاج خورشید

با ابر انبوه

زال زر است این

یا قلّه‌ی کوه؟!

الوند کوهی در همدان که قلّه‌ی آن به نام قلّه‌ی الوند، دومین قلّه‌ی بلند ایران پس از دماوند است.

گنج‌نامه سنگ نوشته‌هایی را می‌گویند که بر تخت سنگی از کوه الوند نوشته شده است. این سنگ نوشته‌ها در زمان هخامنشیان به سه خط میخی، ایلامی و پارسی نوشته شده است.

زال زر زال در شاهنامه، پدر رستم و فرزند سام جهان پهلوان است. زال با موهای سفید به دنیا آمده بود و مردمان آن زمان، تولد چنین کودکی را شوم می‌دانستند. پس کودک سپیدموی را به کوه برده و رها کردند اما سیمرغ او را یافت و بزرگ کرد.

«اسدا... شعبانی»

پیشی من
مامان که پیشی ام را
بسیار دوست دارد
یک لحظه نیز او را
تنها نمی گذارد
از پشت آسمان، ماه
سر می کشد دوباره
چشمان پیشی ام را
پر می کند ستاره
توی اتاق زیباست
نور قشنگ مهتاب
ماه با پیشی من

آرام رفته در خواب

«صبا ندافیان»

نتیجه‌ی گرم

عبدا... بن عباس از مدینه به شام می‌رفت. چون در آن زمان نابینا بود، غلامش او را همراهی می‌کرد. در میانه‌ی راه، باران گرفت. عبدا... گفت: «ای غلام! نگاهی بینداز و ببین در این اطراف، سرپناهی می‌یابی؟» غلام خیمه‌ای از جاجیم کهنه دید. به سوی خیمه رفت. زن و مرد پیری را دید که بزغاله‌ای در خیمه بسته بودند.

عبدا... وارد خیمه شد و سلام کرد. پیرمرد به زنش گفت: «چاقو بیاور؟» زن گفت: «چاقو را برای چه می‌خواهی؟» مرد گفت: «می‌خواهم این بزغاله را بکشم و برای میهمانان بریان

کنم.» او چاقو را گرفت و بزغاله را کشت و بریان کرد. سپس آن را نزد میهمانانش آورد.

صبح فردا وقتی عبدا... خواست راهی سرزمین شام شود، به غلام گفت: «زرهایی را که همراه داری، به آن پیرمرد بده!» غلام گفت: «اگر بهای دو یا سه گوسفند را به او بدهی، بس است.» عبدا... گفت: «همه‌ی این دینارهای زر را به او بده که ما جز آن‌ها چیزهای دیگری داریم، در حالی که آن بزغاله، همه‌ی دارایی این پیرمرد بود.» غلام دینارهایی را که داشت شمرد، چهل هزار دینار شد. همه را به پیرمرد داد و راهی شدند.

عبدا... در راه بازگشت نیز به خانه‌ی آن پیرمرد رفت. او را دید که چند شتر خریده و گله‌ی بزرگ گوسفند فراهم کرده و کارش بالا گرفته است. به غلام گفت: «همه‌ی این اموال، نتیجه‌ی

میهمان داری و بزرگواری او است.»

«ابوالفضل هادی منش»

همان است که دیدی!

می گویند شبی شاه عباس با لباس درویشان در کوچه های اصفهان گردش می کرد که دید یک نفر کفشدوز، با اینکه دیروقت شده، در دکانش کفش می دوزد و با ضربهای که به کفش می زند، می گوید: «بکوب، بکوب، همان است که بود.»

شاه عباس سلام کرد و وارد کفاشی شد. پس از دقایقی گفت و گو از کفاش پرسید: «این حرفی که می زنی، چه معنی دارد؟» کفاش گفت: «در خواب دیده ام که سوراخ روزی من تنگ است. مردی تنگ دست هستم و هر چه کار می کنم، تغییری در زندگی من به وجود نمی آید. به این دلیل است که پشت سر هم

می‌گویم بکوب، بکوب، همان است که بود.»

شاه‌عباس ساعتی نشست و بعد خداحافظی کرد و رفت. صبح دستور داد مرغ بریانی برای کفاش ببرند. داخل مرغ هم چندین سگه‌ی طلا پنهان کرد تا کفاش به نان و نوایی برسد. کفاش وقتی مرغ را دید، با خود گفت: «زن و بچه‌ی من که از این غذاها نخورده‌اند! بهتر است آن را برای تاجری که وسایل کفاشی از او می‌خرم، ببرم تا بتوانم از این به بعد، نسبه از او خرید کنم.»

شب بعد شاه‌عباس بار دیگر با لباس درویشی به دکان کفاش آمد و دید که باز هم کفاش می‌گوید: «بکوب، بکوب، همان است که دیدی.»

روزی هر کس مشخص شده است و با تلاش دیگران تغییر نمی‌کند. کسی که فکر می‌کند وضعش همان‌طور که بوده

خواهد ماند، به جایی نخواهد رسید.»

«فوت کوزه‌گری، مصطفی رحماندوست»

سوء تغذیه و قحطی

سوء تغذیه چیست؟ هنگامی که غذای مناسب و کافی به بدن نرسد، دچار سوء تغذیه می‌شویم. افرادی که سوء تغذیه دارند، خیلی زود بیمار می‌شوند. در بسیاری از کشورهای فقیر، مردم به پروتئین کافی دسترسی ندارند. کودکان برای رشد، به پروتئین بیشتری نیاز دارند. منبع اصلی تأمین پروتئین جانوران هستند. این مواد غذایی آن قدر گران هستند که فقرا نمی‌توانند آن‌ها را تهیه و مصرف کنند.

قحطی چیست؟ قحطی، کمبود شدید غذا به حدی است که مردم از گرسنگی بمیرند. در زمان قحطی، بسیاری به دلیل

سوء تغذیه، جان می دهند. در بعضی از کشورها، سازمان‌هایی وجود دارد که برای مردم محروم و قحطی زده، مواد غذایی ارسال می کنند.

غذا در آینده اگر رشد جمعیت جهان به همین ترتیب ادامه پیدا کند، در چند سال آینده غذای کافی به ویژه گوشت، ماهی و تخم مرغ برای همه‌ی مردم کره‌ی زمین وجود نخواهد داشت. عده‌ای از دانشمندان تلاش می کنند منابع غذایی جدیدی پیدا کنند. آن‌ها دنبال گیاهانی هستند که پروتئین بیشتری داشته باشند.

سویا گیاهی است که مقدار زیادی پروتئین دارد و می توان آن را طوری عمل آورد که مزه و شکلش شبیه غذاهای دیگر شود. بعضی از گیاهان دریایی، سرشار از پروتئین هستند. این گیاهان

در همه‌ی مناطق کره‌ی زمین می‌رویند اما فقط مردم بعضی از کشورها از جمله ژاپن به خوردن آن‌ها عادت دارند.

مردم کشورهای مختلف، غذاهای گوناگونی می‌خورند؛ زیرا هر منطقه، گیاهان و جانوران خاص خودش را دارد. در خاور دور، برنج کشت و مصرف می‌شود. در شمال آفریقا، گندم را همراه سبوس آن خرد کرده و از آن غذا تهیه می‌کنند. در روسیه، آفریقای شمالی، اروپا و آمریکا گندم به‌خوبی رشد می‌کند. اروپایی‌ها گندم را آرد و با آن نان درست می‌کنند. در آمریکای مرکزی، ذرت رشد می‌کند. ذرت را آرد می‌کنند و با آن نان‌هایی شبیه نان لواش ما می‌پزند.

غذاهای مهاجر بیشتر غذاهایی که ما می‌خوریم، در اصل از کشورهای دور و نزدیک آمده‌اند. در قرن شانزدهم میلادی،

سربازان اسپانیایی سیبزمینی را از آفریقای جنوبی به کشورشان بردند. بوقلمون ابتدا فقط در مکزیک پیدا می‌شد. ادویه‌ها مانند دارچین، فلفل و میخک در قرون وسطی از کشورهای شرقی به کشورهای اروپایی برده شدند. مارکوپولو جهانگرد مشهور ایتالیایی، اسپاگتی را از خاور دور به ایتالیا برد.

«مترجم: امیر صالحی طالقانی»

جانوران مناطق گرم

مرغ انجیرخوار سرسیاه چندین نوع مرغ انجیرخوار سرسیاه در آفریقا و آسیای جنوبی زندگی می‌کنند. آن‌ها حشرات و نوزادان گرمی شکل آنان را می‌خورند و با این کار خود به کشاورزان کمک می‌کنند. البته این پرندگان معمولاً محصولات کشاورزی را نیز تلف می‌کنند. اندازه‌ی آن‌ها از منقار تا دم،

۲۰ سانتیمتر است.

میمون دُم‌شیری آسیایی این میمون‌ها، سنگین وزن و پر قدرت هستند. آن‌ها هم روی زمین و هم روی درختان زندگی می‌کنند. میمون دم شیری جنوب هند نه فقط دُم پر پشت و پشمالو شبیه دم شیر دارد بلکه یالی از موی بلند نیز دارد. این جانور از میوه‌ها و حشرات تغذیه می‌کند.

پروانه‌ی بال تخم‌مرغی گسترش شهرها، روستاها و پارک‌ها برای این پروانه مفید بوده است زیرا نوزاد کرمی شکل آن، از گیاهان مختلف باغی تغذیه می‌کند. طول بال‌های این پروانه تا ۱۱ سانتیمتر می‌رسد. این پروانه مانند پروانه‌های استوایی در مناطق مختلف، رنگ‌های متنوعی دارد.

[[صدیقہ ابراہیمی و مہرزادہ میناثراد]]

الکتریسته

جهانی که در آن زندگی می‌کنید، بدون الکتریسته تصور کنید. در آن صورت، از تلویزیون، یخچال، جاروبرقی، پلوپز، لامپ روشنایی، تلفن و کامپیوتر خبری نخواهد بود. همه‌ی این وسایل، با کمک الکتریسته کار می‌کنند. الکتریسته یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین انواع انرژی‌هاست.

الکتریسته در منزل ما در محیط خانه به شکل‌های مختلف از نیروی الکتریسته استفاده می‌کنیم. وسایلی مانند ماشین لباسشویی و آبمیوه‌گیری با نیروی الکتریسته کار می‌کنند. لامپ هم به وسیله‌ی نیروی الکتریسته روشن می‌شود. همچنین پلوپز یا بخاری برقی به وسیله‌ی نیروی الکتریسته گرم

می‌شوند. یک شهر بزرگ در شب، با انواع روشنایی‌های
خیره‌کننده، جلوه‌ی زیبایی پیدا می‌کند. همه‌ی این نورها
وابسته به نیروی الکتریسیته است.

[[مترجم: مجید عمیق]]

بخوان و بدان

* مغز هنگام خواب، فعال‌تر از وقتی است که تلویزیون
می‌بینید.

* مردان روزی ۴۰ و زنان روزی ۷۰ بار مو از دست می‌دهند.

* یک چهارم استخوان‌های بدن در پا قرار دارد.

* وقتی به شدت عطسه می‌کنید، ممکن است یک دنده‌ی شما

بشکند و اگر عطسه‌ی خود را حبس کنید، ممکن است یک رگ

خونی در سر یا گردن شما پاره شود. وقتی عطسه می‌کنید،

مردم به شما «عافیت باشد» می‌گویند زیرا در موقع عطسه، قلب شما به اندازه‌ی یک میلیونیم ثانیه می‌ایستد.

* شایع‌ترین مورد فراموش شده در مسافرت‌ها، مسواک است.

* قلب زنان نسبت به مردان تندتر می‌زند.

* گره‌ی زمین از ۱۰۲ عنصر به وجود آمده و این ۱۰۲ عنصر در بدن انسان نیز وجود دارد.

«ناصر نثار»

حدس بزن!

* لاغر و قد درازه

موهایش چه نرم و نازه

رنگ و وارنگ موهایشو رنگ می‌کنه

نقاشی‌ها رو اون قشنگ می‌کنه

* صد تا چراغ توی دلش روشنه

مامان می‌گه خیلی شبیه منه

چاقه ولی باریک و لاغر می‌شه

تو آسمون اینور و اونور می‌شه

* خانم بالا نشینه

یه حلقه با نگینه

دم دروازه‌ی گوش

روی لاله می‌شینه

* رو شاخه‌ها بی‌دست و پا

رگ داره خون نداره

پوسته و هیچی استخون نداره

پاسخها را شهریور ماه بخوانید.

شادبخش

😊 هوشنگ کوچولو به پلیس گفت: «زود خودتان را به چهارراه برسانید، پدرم با یک مرد گلاویز شده و همدیگر را زخمی کرده‌اند.» پلیس: «از کی دعوا می‌کنند؟» هوشنگ: «یک ساعت است!» پلیس: «پس چرا اول دعوا مرا خبر نکردی؟» هوشنگ: «چون آن وقت پدرم او را می‌زد!»

😊 معلم: «پسر، چرا آهسته جواب می‌دهی؟ صدایت را نمی‌شنوم.» شاگرد: «آقا، چه اصراری دارید که جواب‌های غلط به گوش‌تان برسد؟»

😊 سه دانش‌آموز بعد از تعطیلی کلاس با هم صحبت می‌کردند. اولی یک سگه از جیبش درآورد و گفت: «شیر یا خط می‌کنیم، اگر شیر آمد می‌رویم سینما.» دومی: «اگر هم خط آمد، سوار

اتوبوس می‌شویم و می‌رویم پارک. «سومی با ناراحتی گفت:
«اگر نه شیر آمد و نه خط و سکه عمودی ایستاد، آن وقت
می‌رویم خانه و درس‌هایمان را می‌خوانیم.»

😊 پسر کوچولو دوان دوان نزد مادرش آمد و گفت: «مامان،
می‌دانی که گلدان بزرگ اتاق پذیرایی نسل به نسل به ما
رسیده؟! «مادر: «بله، خوب!» پسر: «هیچی، فقط می‌خواستم
بگویم نسل کنونی، آن گلدان را شکست.»

😊 معلم: «از کانال سوئز چه می‌دانی؟! «شاگرد: «آقا اجازه، ما
فقط کانال اول را نگاه می‌کنیم. از بقیه‌ی کانال‌ها خبر نداریم.»

پاسخ چیستان‌های تیر

یخچال فریزر، اجاق گاز، کوله پشتی.



Bacheh-ha Boshra



Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/318 Tehran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir

کامنا بچه ها بوشرا، تهران، تهران، ایران، تهران ۱۹۴۳۹ پ.و. پتاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۵۱۱۸۸۶-۴
تلفنکس: ۳۳۱۰۲۴۶۶ همکاره: ۳۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸
ایران، جلد، ویرید، کتابی

ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا
صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرين اتيابي
انور هاشمي، حسين يوسفی، فرزانه اي
ويراستار: سريه محمد حسيني
نقشبندي: ايران - تهران صندوق پستي ۳۳۸/۳۳۷۵