
بچه‌های بشری
• سال نهم • مهر ۹۹ • شماره ۱۰۳
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا

در فصل دانش‌اندوزی بخوانید

دعای خانوادگی ۲
گل‌بگو گل‌بشنو ۶
پاییز ۷
کفش چینی ۹
شکرگزاری، یک هدیه است! ۱۳
قدرتمندتر ۱۴
کالری غذا ۱۵
جانوران شبگرد ۱۷
دوران یخبندان چیست؟ ۱۸
عشایر و بازار بوشهر ۲۰
چیستان ۲۲
کلمه‌ی طلایی ۲۳
مهرخند ۲۵

دعای خانوادگی

سال تحصیلی آغاز شد اما با حضور یک میهمان ناخوانده که هیچ‌کس او را دوست ندارد و از حضورش شاد نیست. امسال داداش‌کوچولوی ما کلاس اولی شده است. او از مدت‌ها قبل برای رسیدن روز اول درس، لحظه شماری می‌کرد اما روز اول مدرسه‌ی او به شکلی متفاوت از همه‌ی ما برگزار شد. مامان همراه او به مدرسه رفت. آن‌ها زود برگشتند زیرا فقط بچه‌ها با خانم معلم آشنا شدند و مسئولان مدرسه، نکاتی را برای جلوگیری از گسترش بیماری کرونا به بچه‌های کلاس اولی و والدین آن‌ها یادآوری کردند.

البته داداش‌کوچولو مدتی است که با بعضی از حروف الفبای فارسی و اعداد و جمع و تفریق آشنا شده ولی بعضی از

همکلاسی‌های او هنوز خواندن و نوشتن نمی‌دانند. قرار شده آن‌ها هر روز مدت کوتاهی در مدرسه باشند. خواهر و برادر بزرگم هم به مدرسه می‌روند اما من باید در خانه بمانم و با استفاده از فضای مجازی، درس بخوانم. در خانه ماندن من هم مطلوب خودم است و هم به نفع خواهرکوچولوی دوست داشتنی و شیرین‌زبان زیرا دیگر از تنهایی حوصله‌اش سر نمی‌رود و با نق‌زدن‌های بامزه‌اش مامان را خسته نمی‌کند.

امروز وقتی خواهر بزرگم به‌خانه برگشت، مثل همیشه شاد و سرحال نبود. هرچه من و خواهرکوچولو علت ناراحتی او را پرسیدیم، چیزی نگفت. وقتی مامان به امور درسی داداش‌کوچولو رسیدگی کرد و سرش کمی خلوت شد، به‌سراغ آبجی رفت و دلیل ساکت بودن او را پرسید. چند دقیقه بعد،

مامان با یک ظرف میوه‌ی پوست‌کنده آمد و کنار ما نشست.

تا آمدم از او سؤال کنم، خودش گفت: «بچه‌ها! همه‌ی مردم نه فقط در ایران بلکه در همه‌ی کشورهای دنیا روزهای سختی را می‌گذرانند! هیچ‌کس نمی‌تواند سفر برود یا اقوام و دوستانش را ببیند! من هم مثل شما خسته شده‌ام ولی عزیزان‌دلم! باید به حرف‌های پزشکان و پرستاران گوش کنیم وگرنه بیماری به‌سراغ خانه‌ی ما هم می‌آید! اگر یکی از ما به آن مبتلا شود، بقیه هم در خطر بیماری قرار می‌گیرند.»

خواهرکوچولو گفت: «مامان‌جان! مگر کسی از خانواده‌ی ما بیمار شده است؟» مامان گفت: «نه دختر قشنگم! کسی مبتلا نشده ولی همه‌ی ما باید به فکر باشیم و با شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و زدن ماسک و ماندن در خانه، به ویروس

مزاحم اجازه ندهیم پایش را به خانه‌ی ما بگذارد! حتماً شما هم متوجه شدید آبجی امروز ناراحت است. یکی از همکلاسی‌های او چند بار به میهمانی و سفر رفته و الآن خودش و خانواده‌اش به‌دلیل همین بیماری در بیمارستان بستری شده‌اند!»

دل همه‌ی ما پر از غصّه شد! مامان گفت: «شما بچه‌ها، بندگان خوب و پاک خدا هستید! بیایید کنار من بنشینید تا با هم برای شفای بیماران دعا کنیم!» مامان رو به قبله نشست، خواهرکوچولو خودش را توی بغل مامان انداخت و بقیه هم پشت‌سر مامان نشستیم. مامان دست‌هایش را بلند کرد و گفت: «خدایا! به احترام دل‌های پاک این بچه‌ها همه‌ی بیماران به‌خصوص بیماران کرونا را شفا بده و هرچه زودتر سلامتی، آرامش و شادی را به مردم دنیا برگردان!» همه با صدای بلند

گفتیم: «آمین!»

«قاصدک»

گل‌بگو و گل‌بشنو
ماهِ مهربانِ من
مِهرِ آسمانِ من
نورِ دیدگان من
گل‌بگو و گل‌بشنو
از سپیده دم تا خواب
مثل چشمه در مهتاب
خنده بر لب و شاداب
گل‌بگو و گل‌بشنو
گل‌نسیم و گل‌بو باش

گل‌دهان و گل‌خو باش
خوش‌زبان و خوش‌رو باش
گل‌بگو و گل‌بشنو

«محمود کیانوش»

پاییز

وقتی که پاییز می‌آد
بارونِ ریز ریز می‌آد
همراه باد، برگ‌زرد
با جست‌و با خیز می‌آد
پاییزه‌وپاییزه
برگ درخت می‌ریزه
تابستون‌و بهار رفت

فصل نشا و کار رفت
سوسن و بید و سنبل
با قُمری و با سار رفت
پاییزه‌وپاییزه
برگ درخت می‌ریزه
برگ‌ها خم و تا شدند
شاخه‌ها پیدا شدند
از رقصِ باد پاییز
درخت‌ها زیبا شدند
پاییزه‌وپاییزه
برگ درخت می‌ریزه

«فاطمه مشهدی‌رستم»

کفش چینی

بابابزرگ من یک کفاش است اما چند وقتی است که او را خوشحال ندیدم. می‌گوید دستش خالی است. دستش خالی است یعنی پول ندارد. از وقتی بابای من رفته پیش خدا، بابابزرگم خرج خانواده‌ی ما را می‌دهد. چندوقت است به‌جای نان‌خامه‌ای برای ما کفش می‌آورد و می‌گوید: «چینی‌ها بازار را خراب کرده‌اند.» کفش‌هایی را که می‌دوزد، کسی نمی‌خرد. به او می‌گویم: « چین کجاست؟» می‌گوید: «یک جای دورِ دور.»

گوشه‌ی چشم‌هایش را با انگشتانش می‌کشد و می‌گوید: «آدم‌هایش این شکلی هستند.» من هم چشم‌هایم را می‌کشم،

اما همه‌جا تار می‌شود. با خودم می‌گویم چینی‌ها با اینکه همه‌جا را تار می‌بینند، چگونه بازار را خراب می‌کنند؟! با کلنگ یا بیل؟

دیروز با مامان رفتیم بازار. به او گفتم: «آن روسری قرمز خال‌خالی را برایم بخر.» بازار خراب نشده بود! خوشگل‌تر هم شده بود! بابابزرگ می‌گوید چینی‌ها کفش‌هایی شبیه کفش‌های ما می‌دوزند و ارزان‌تر می‌فروشند. او می‌گوید چینی‌ها توی فروش کفش، برنده شده‌اند.

امروز که صدای تق‌تق چکّش بابابزرگ آمد، رفتم زیرزمین توی کارگاهش. دلم می‌خواهد کشور ما برنده شود تا بابابزرگ عزیزم این‌قدر غصه نخورد و موهایش تندتند سفید نشود. حتماً موهایش را هم چینی‌ها سفید کرده‌اند.

توی کارگاه، یک عالمه کفش بچگانه بود ولی همه قهوه‌ای و

سیاه بودند. من دوست دارم کفش‌هـــای رنگی‌رنگـــی بپوشـــم. ریحانه و دنیا هم کفش‌های رنگی دوست دارند. فکری به‌ســـرم زد! جعبه‌ی پر از چیزهای خوشگل خـــودم را آوردم. مامـــان می‌گوید آن‌ها آشغال هستند. چندبار آن‌هـــا را تـــوی کوچـــه انداخته بود ولی این‌دفعه، جعبه را زیر تختم قایم کرده بـــودم. می‌خواستم چند ماه دیگر که کلاس اولـــی شـــدم، بـــا آن‌هـــا کاردستی درست کنم ولی آن‌ها را می‌دهم به بابابزرگ عزیزم.

همه‌ی وسایل توی جعبه را روی میز بابابزرگ خالی کـــردم. پاپیون صورتی، کفش دوزک بلوز قرمز، خرسِ‌بزرگ روی کلاهِ داداش‌امید، مرواریـــدهای ســـبز، نـــارنجی و بـــنفش. گفـــتم: «بابابزرگ! این‌ها را به کفش‌هـــا بدوز چون بچه‌هـــا آن‌هـــا را

دوست دارند.» بابابزرگ گفت: «من که بیکـــارم، ایـــن کـــار را می‌کنم.» کفش دوزک قرمز را روی کفش سیاه دوخت که خیلی خوشگل شد.

شب که بابابزرگ به‌خانه آمد، در یـــک دســـتش پارچـــه‌ها و بندهای رنگی‌رنگی بود و در آن دستش نان خامه‌ای و پیتزا. با صدای بلند گفت: «آتنا خانم! تو با فکر خوبت در برابر چینی‌ها برنده شدی! سفارش‌های زیادی گرفتم تـــا از ایـــن کفش‌هـــای رنگی‌رنگی بدوزم. بدو بیا! با این پارچه‌ها پاپیون و گل درست کنیم و بند کفش‌ها را عوض کنیم.» من دویـــدم و خـــودم را در بغل بابابزرگ انداختم و یک بوس گنده از لپ بابابزرگ گرفتم و یک نان خامه‌ای هم توی دهانش گذاشتم!

«ساناز ضرابیان»

شکرگزاری، یک هدیه است!

زمانی که متوجه‌ی ارزش یک نفر در زندگی خودت یـــا ارزش کاری که برایت انجام داده است می‌شوی، «قدر او را می‌دانی» و به او «احترام می‌گذاری». آن‌گاه شکرگزاری‌ات را بـــا یـــک لبخند، آغوش باز و گفتن «متشکرم» به او نشان می‌دهی.

از طرف دیگر، تشکر نکردن از دیگران ممکن است آن‌هـــا را برنجاند. آیا تاکنون کار قشنگی برای دیگران کرده‌ای که آن‌ها متوجه‌ی لطف تو نشده باشند؟ آیا از بی‌تفاوتی آن‌ها در برابـــر کار خوبت ناراحت شده‌ای؟ پس باید از کارهای خوب دیگـــران تشکر کنی!

وقتی کسی از تو تـــشکر می‌کند، حس خـــوبی پیدا می‌کنی،

درست مثل اینکه یک هدیه‌ی ارزشمند گرفته باشی!

مترجم برزو سریزدی»

قدرتمندتر

زمانی که خدا کوه‌ها را آفرید، فرشتگان که سنگ را ندیده بودند، گفتند: «خدایا! چیزی هست که بر سنگ غلبه کند؟» خداوند فرمود: «بله، آهن.» فرشتگان گفتند: «چیزی هست که بر آهن غلبه کند؟» خداوند پاسخ داد: «آتش.»

فرشتگان باز پرسیدند: «خدایا! چه چیزی بر آتش غلبه می‌کند؟» پروردگار فرمود: «آب.» پرسیدند: «چه چیز بر آب غلبه می‌کند؟» خداوند فرمود: «خاک.» آنان گفتند: «چه چیزی بر خاک غلبه می‌کند؟» آفریدگار فرمود: «باد.» گفتند: «خدایا! بزرگ‌تر و قدرتمندتر از همه‌ی این‌ها چیست؟» خداوند

فرمود: «بزرگ‌تر و قدرتمندتر از همه‌ی این‌ها، صدقه‌ای است که بنده‌ای آن را چنان مخفیانه و پنهانی می‌دهد که اگر با دست راست صدقه را داده، دست چپش از آن باخبر نشود. این، نزد من از همه چیز، بزرگ‌تر و غالب‌تر است.»

«ابوالفضل هادی‌منش»

کالری غذا

«کالری»، واحد سنجش حرارت یا انرژی است. غذایی که می‌خوریم، در بدن هضم و با اکسیژن ترکیب می‌شود و «می‌سوزد» تا به ما انرژی بدهد. هر یک از غذاها هنگام سوختن، مقدار معینی انرژی به ما می‌دهد که با کالری سنجیده می‌شود. برای نمونه، یک‌گرم پروتئین، ۴ کالری و یک‌گرم چربی، ۹ کالری انرژی دارد.

مقدار کالری مورد نیاز بدن، به میـــزان فعالیـــت جســـمانی بستگی دارد. نیاز بدن به کـــالری در هنگـــام ورزش، بـــیش از هنگامی است که نشسته‌اید و تلویزیون تماشا می‌کنید. اگـــر در جای سرد زندگی می‌کنید، برای گرم ماندن به مقدار کـــالری بیشتری نیاز دارید.

اگر مقدار کالری غذاهایی که می‌خورید بیش از حـــد نیـــاز باشد، چه می‌شود؟ بدن‌تان مقداری را که نیـــاز دارد، مصـــرف می‌کند و بقیه را ذخیره می‌کند. این انرژی اضـــافه، در بـــدن به‌صورت چربی باقی می‌ماند. به همین دلیل، برای جلوگیری از چاقی لازم است مراقب مقدار کالری غذایمان باشیم.

«سپیده عندلیب و حسین یاسینی»

جانوران شبگرد

وقتی خورشید غروب می‌کند و جنگل تاریک می‌شود، جانورانی که روزها فعالند می‌خوابند و جایشان را به موجوداتی می‌دهند که شب‌ها فعال هستند. جغدها جای قرقی‌ها، لاشخورها و سایر پرندگان شکاری را می‌گیرند. جغدهای کوچک به‌جای پرندگان مگس‌خوار، شبپره‌ها را شکار می‌کنند.

هوای تاریک و روشن غروب یا سحرگاه، زمان خطرناکی است. در چنین زمانی، چشم‌ها برای تشخیص اجسام و عادت کردن به تاریکی، به زمان نیاز دارند. در این هنگام، ببر در جست‌وجوی شکار است.

قرقی این پرنده‌ی سریع و چابک، از مخفیگاهش بیرون

می‌آید و در حالی که به‌صورت زیگزاگ پرواز می‌کند، گنجشک‌ها و سایر پرندگان کوچک را تعقیب می‌کند. قرقی ممکن است حشرات در حال پرواز مانند سوسک‌ها و ملخ‌ها را دنبال کند.

پرنده‌ی مگس‌خوار گلوسرخ پرندگان مگس‌خوار از مگس‌ها، پروانه‌ها و سایر حشرات بالدار تغذیه و بالای برگ‌ها و شاخه‌ها پرواز می‌کنند تا هزار پاها، سوسک‌ها و ساس‌ها را بگیرند. این پرنده مانند خویشاوندانش آوازهای آهنگین و بلندی سر می‌دهد.

«صدیقه ابراهیمی و مهرزاده مینانژاد»

دوران یخبندان چیست؟

دوران یخبندان، دوره‌های زمانی طولانی و بسیار سرد بوده که

برف و یخ از قطب شمال به پایین گسترش یافته و بخش‌های پهناوری از اروپا، آسیا و آمریکای شمالی را پوشانده است. دوران یخبندان از حدود دو میلیون سال پیش آغاز شد و پس از اینکه هوا از ۱۲ هزار سال پیش گرم شد، آخرین دوران یخبندان و ذوب یخ‌ها سپری شد.

محل زندگی انسان‌ها در دوران یخبندان اگر انسان‌ها در آن دوره، غاری را می‌یافتند؛ در آن زندگی می‌کردند و کلبه‌هایی را نیز از شاخه‌های درختان یا استخوان‌ها و عاج‌های ماموت‌ها می‌ساختند و با پوست این جانوران، آن را می‌پوشاندند.

ماموت‌ها در سرزمین‌های شمالی زندگی می‌کردند و پوشش پشمی، بدن آن‌ها را گرم نگاه می‌داشت. پس از پایان آخرین

دوره‌ی یخبندان، آب و هوا بیش از اندازه برای آن‌ها داغ شد و ماموت‌ها نابود شدند.

برخی از کلبه‌های شناخته شده، حدود ۴۰۰ هزارسال پیش در ساحل جنوبی فرانسه ساخته شده‌اند.

«مهرداد تهرانیان‌راد»

عشایر و بازار بوشهر

عشایر استان بوشهر، محل قشلاق ایل‌قشقایی است. این عشایر از بندر دیلم تا جنوب‌شرقی استان پراکنده هستند. ییلاق طایفه‌های ایل‌قشقایی، استان‌های فارس و اصفهان است. طایفه‌های ایل‌قشقایی عبارتند از: شش‌بلوکی، فارسیمدان، دره‌شوری و کشکولی بزرگ و کوچک.

بخشی از صنایع دستی عشایر بوشهر، برای رفع نیازهای

زندگی و خانواده‌های ایلی تهیه می‌شود. بخش دیگر این صنایع مانند گلیم، قالی، قالیچه، جاجیم، گبّه و خورجین، علاوه بر استفاده در ایل، به بازار فرستاده می‌شود. حصیربافی، گیوه‌دوزی و جارو (که از شاخ و برگ خرما بافته می‌شود)، از دیگر صنایع دستی عشایر و ایل‌ها است.

بازار بوشهر بوشهر دو نوع بازار دارد: بازارهای جدید و بازارهای سنتی. مسافران، گردش در بازارهای سنتی را بسیار دوست دارند. بازار ماهی فروش‌ها همیشه شلوغ است زیرا خانواده‌های بوشهری عادت دارند برای تهیه‌ی غذای روزانه، ماهی تازه بخرند.

بازی‌های محلی بوشهر در بوشهر، به تناسب فصل و وضعیت

آب و هوا، در روز یا شب، بازی‌های متفاوتی انجـــام می‌شـــود. بعضی از این بازی‌ها مانند اَتک‌متک یا چوگور بازی، چـــوکیلی (چوب و کلید)، خرخرک یا جزبازی، ســـلام ســـلامون خـــالتی (مخصوص دختران)، شـــنداز (مثـــل از رو و زیـــر) و هله‌هلـــه گرگ‌چمبری (گرگم و گلّه می‌برم) بسیار سرگرم کننده است.

«دکتر مهدی چوبینه و کورش امیری‌نیا»

چیستان

* دو کشوری که نام‌شان در قرآن ذکر شده، کدامند؟
* کدام سوره به ریحانه‌ی قرآن مشهور است؟
* نام دیگر سوره‌ی مُلک چیست؟
* کدام سوره‌ی قرآن، دو «بسم‌ا...الرحمن‌الرحیم» دارد؟
* بیشترین تعداد سوگندهای قرآن، در کدام سوره است؟

پاسخ چیستان‌های شهریور:

حمد، حدید (آهن)، حج، معراج، احد یعنی یکـــی؛ در آیـــه‌ی «قل‌هوا...احد»

کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی شهریور، «رقیه» بود. این دختر سه‌ســـاله‌ی امام‌حسین(ع) کمتر از یک‌ماه بعد از حادثه‌ی عاشورا به شهادت رسید و مرقد مطهر ایشان در شهر دمشق، پایتخت کشور سوریه است.

پاسخ پرسش‌های این کلمه بدین ترتیـــب بـــود: ربـــاب، قصّـــه، یهودی، هویج.

کلمه‌ی طلایی این ماه، یک کلمه‌ی هشت حرفی است که بـــرای یافتن آن باید به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

۱. روز قبل از امروز.
۲. کسی که امانتدار خوبی باشد.
۳. یکی از مرکبات که آب آن چاشنی ماهی و جوجه‌کباب است و شکوفه‌های خوشبوی آن نیز مصرف می‌شود.
۴. وسیله‌ی مرتب کردن موها که محل اقامت تخم‌مرغ هم هست.
۵. حیوانی زیبا که بسیار تند می‌دود و نام آن را روی دختران هم می‌گذارند.
۶. حیوان بسیار کوچک اما زحمتکش و آینده‌نگر.
۷. نام دیگر خداحافظی.
۸. طلافروش و طلاساز.

مهرخند

☺ معلم: «بزرگ‌ترین اثر جک‌لندن چه بـــود؟» ســـعید: «اثـــر انگشت شست!»

☺ شخصی بالای درخت چنار رفت. از او پرسیدند: «آن بالا چه می‌کنی؟» گفت: «توت می‌خورم!» گفتند: «این که درخت چنار است.» گفت: «توت توی جیبم است.»

☺ اولی: «می‌دانی فرق من با مو چیست؟» دومی: «مو اصـــلاح می‌شود اما تو اصلاح نمی‌شوی.»

☺ روزی آدم خسیسی موز خورد، پوستش را گذاشت لای دفتر خاطراتش!

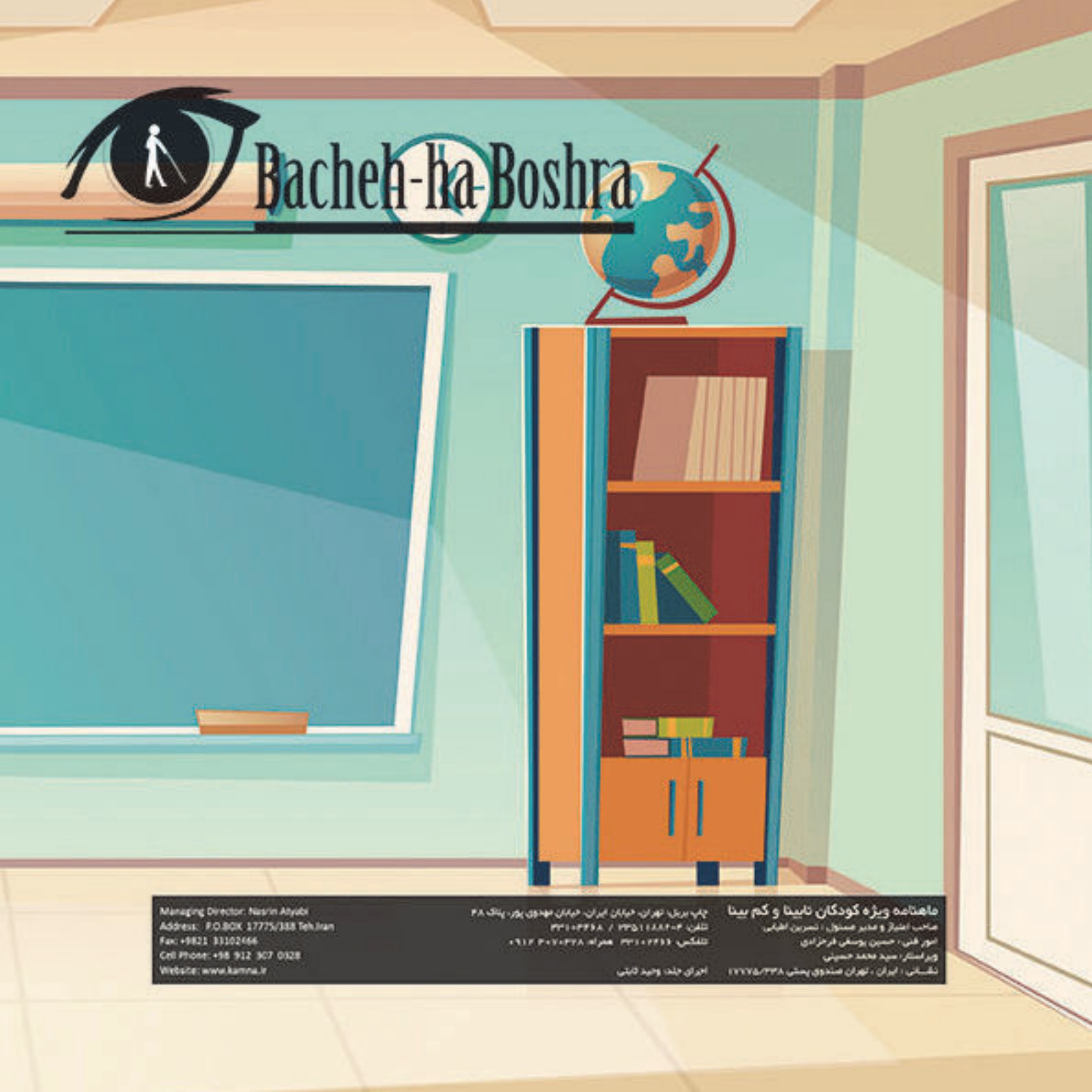
☺ اولی: «سعیدآقا! حالا که این همه پـــول به تو رسیده، چـــرا

دوهزار تومن بدهی ما را نمی‌دهی؟» دومی: «می‌ترسم اگر پولت را بدهم، مردم بگویند تا پول به دستش رسید، اخلاقش عوض شد!»

☺ اولی: «شنیدم عمّه‌ات فوت کرده است!» دومی: «بله، درست است.» اولی: «زن خوبی بود؟» دومی: «نمی‌دانم! هنوز وصیت‌نامه‌اش را باز نکرده‌اند!»

☺ کودک: «چرا یک چشم‌تان را بستید و چشم دیگرتان را باز گذاشتید؟» مادربزرگ: «چون نصف یک قرص خواب خوردم!»

☺ معلم: «چرا شهرهای قدیم دروازه داشتند؟» دانش‌آموز: «چون بیشتر مردم شهرها فوتبالیست بودند!»



ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا
صاحب امتیاز و مدیر مسئول : نسرین اطیابی
امور فنی : حسین یوسفی فرخزادی
ویراستار : سید محمد حسینی
نشانی : ایران ، تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸

چاپ برنا، تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۳۳۵۱۱۸۸۴ / ۳۳۱۰۴۴۶۸
تلفکس: ۳۳۱۰۴۴۶۳ همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۴۳۸
اجرای جلد: وحید ثابتی

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O.BOX 17775/388 Teh.Iran
Fax: +9821 33102666
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir