

بیجه‌ها بتتری



• سال نهم • آبان ۹۹ • شماره ۱۰۴
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



در این ماه بخوانید

- ۲.....همبازی بچه‌ها
- ۵.....هوا سرد شده
- ۷.....خوش خویی
- ۸.....چگونه شکرگزار باشیم؟
- ۹.....شیرین مثل
- ۱۱.....پند آموز
- ۱۲.....نچار زندگی
- ۱۵.....دانستنی‌های قرآنی
- ۱۶.....ورزش برای ما مفید است!
- ۱۸.....شب‌نشینی در جنگل
- ۱۹.....نخستین کشاورزان و جهانگردان
- ۲۱.....سوغات بوشهر
- ۲۲.....کلمه‌ی طلایی
- ۲۳.....چیستان
- ۲۴.....شادباش

همبازی بچه‌ها

شب عید میلاد پیامبر (ص) بود. عمورضا که به دلیل نگرانی از کرونا نتوانسته بود به خانه‌ی ما بیاید، از طریق تماس تصویری با تلفن همراه، عید را به بابا و ما تبریک گفت. همه کنار بابا جمع شده بودیم تا بتوانیم عمو را ببینیم و صدایش را بشنویم.

داداش کوچولو گفت: «عموجان! پس کی می آید و با من بازی می کنید؟» عمو چندتا بوس برای او فرستاد و گفت: «می آیم عموجان، حتماً می آیم! هر وقت که این ویروس کرونا دست از سر ما بردارد!» خواهر کوچولو که صفحه‌ی تلفن همراه بابا را بوس باران کرده بود گفت: «عموجان! مگر کرونا دست دارد؟ من که دستی روی سر شما نمی بینم!»

عمو با صدای بلند خندید و گفت: «نه غسل عمو، دست ندارد! منظورم این است که کرونا از بین برود و بتوانیم به خانه‌های هم رفت و آمد کنیم.» بعد گفت: «عزیزان عمو، شب عید میلاد پیامبر (ص) است. آیا می‌دانستید که آن حضرت، همبازی بچه‌ها بودند؟» پرسیدم: «با آن همه کارهایی که داشتند، با بچه‌ها هم بازی می‌کردند؟» عمو به بابا نگاه کرد و گفت: «بابای شما که داداش بزرگ من است، بهتر از من می‌تواند به این سؤال جواب دهد!»

بابا گفت: «پیامبر مهربان ما (ص) با آنکه شب و روز برای هدایت مردم و کمک به آن‌ها تلاش می‌کردند و وقت می‌گذاشتند اما هیچ‌وقت از بچه‌ها غافل نبودند. یک روز که آن حضرت در مسجد در حال سجده‌ی نماز بودند، امام‌حسن (ع) و

امام حسین(ع) روی دوش ایشان رفتند. پیامبر(ص) سجده را کمی طولانی‌تر کردند تا دو نوهی عزیزشان از دوش ایشان پایین بیایند. آن حضرت بارها در خانه، مثل اسب می‌شدند و آن دو امام گرامی را که کودکان کم سن و سال بودند، بر پشت خود سوار می‌کردند و این طرف و آن طرف می‌رفتند.»

هنوز صحبت بابا تمام نشده بود که داداش کوچولو دست‌هایش را دور گردن بابا حلقه کرد و بر پشتش سوار شد. عمورضا خندید و گفت: «داداش کوچولوی شما الآن به شما نشان می‌دهد که پیامبر(ص) چگونه با بچه‌ها بازی می‌کردند.»

عمو بعد گفت: «همه‌ی ما پیامبر مهربان و عزیزمان را از ته ته دلمان دوست داریم و برای اینکه این دوستی را نشان دهیم، یک صلوات بلند می‌فرستیم.»

صدای صلوات در خانه پیچید و مامان که پشت سر ما ایستاده
بود، انبوهی از شکلات روی سر ما ریخت. دست و جیغ و شادی،
خانه را منفجر کرد و همه عید را به هم تبریک گفتند. عیدتان
مبارک!

[[قاصدک]]

هوا سرد شده
روی زمین زرد شده
پر ز خاک و گرد شده
غنچه نمی‌کنه گل
آخه هوا سرد شده
پاییزه و پاییزه
برگ درخت می‌ریزه

برگ‌ها همه چاک شدند
فرش روی خاک شدند
انگورای خوشه‌ای
گوشواره بر تاک شدند
پاییزه و پاییزه
برگ درخت می‌ریزه
اگرچه برگ‌ها زرده
سوز پاییزی سرده
اما درخت توی خواب
از خوشحالی می‌خنده
پاییزه و پاییزه
برگ درخت می‌ریزه

[[فاطمه مشفق‌دی‌رستم]]

خوش خویی
بزن بر طبلِ خوش خویی
که زیبا عالمی دارد
جهان پر غم ولی خوش خو
جهان بی غمی دارد
تاتام، تام تام تاتام، تام تام
بزن بر طبلِ خوش خویی
که دل شادی و خوش بختی ست
برای آدم بدخو
زمین، رنج و زمان، سختی ست
تاتام، تام تام تاتام، تام تام
بزن بر طبلِ خوش خویی

**بخند و خوش‌زبانی کن
چو خواهی مهر از مردم
به مردم مهربانی کن
تاتام، تام تام تاتام، تام تام**

«محمود کیانوش»

چگونه شکر گزار باشیم!

**تو می‌توانی شکر ت را با یک نوشته یا نقاشی نشان دهی. حتی
می‌توانی کار جالب را که انجام می‌دهی، برای لحظه‌ای
متوقف کنی تا در دلت از خدا شکر کنی.**

**شکرگزاری، کار سختی نیست؛ اما کمی وقت می‌خواهد. اگر
عادت کنی چیزهای خوب زندگی‌ات را بینی و فوری
احساساتی را که در دلت داری، برای خودت زمزمه کنی،**

انسان شکرگزار می‌شوی. گاهی وقت‌ها گفتن «لطفاً» از «متشکرم» ساده‌تر است. زمانی که می‌خواهیم از دیگران خواهش کنیم برای مان کاری انجام دهند، می‌گوییم «لطفاً» اما گفتن «متشکرم» بعد از انجام آن کار از سوی دیگران، به همان اندازه مهم است.

[[مترجم، برزو سریزدی]]

شیرین مَثَآل

حنای زیادی را به پاشنه می‌مالند حنا، گیاهی است دارویی که از آن ماده‌ای قرمز رنگ به دست می‌آید. این ماده برای شستن موی سر و تقویت آن، رنگ کردن موها و مقاوم کردن پوست دست و پا استفاده می‌شود. در قدیم همچنین از حنا برای آرایش عروس استفاده می‌شد و در روزهای عید و جشن،

مقداری حنا بر ناخن‌ها یا دست می‌گذاشتند. حنا در صنعت هم کاربرد دارد.

برخی از کسانی که مال و ثروت بسیار دارند، در خرج کردن و استفاده از آن اسراف می‌کنند. این مثل در مورد افرادی به کار می‌رود که از دارایی خود درست و به‌جا استفاده نمی‌کنند و گاهی موجب اسراف و هدر رفتن آن می‌شوند. هر چیزی اگر زیاد در دسترس باشد، ارزش واقعی خود را از دست می‌دهد.

ضرب المثل مشابه: پیه زیادی را به پاشنه می‌مالند!

حنایت پیش ما رنگی ندارد گاهی افراد از کسی در مورد خاصی ناامید می‌شوند؛ این ناامیدی، یا از روی بی‌اعتمادی به آن شخص است یا او در باره‌ی وظیفه‌ای که باید انجام

می‌داده، بارها کوتاهی کرده است. در چنین مواردی می‌گویند: «دیگر حنایت پیش من رنگی ندارد!» دیگر روی حرف و قول تو که بارها گفته و زیر قولت زده‌ای، حساب نمی‌کنم!

«فوت کوزه‌گری، مصطفی رحماندوست»

پند آموز

گرفتاری خوب شخصی پرهیزکار و مؤمن، کنار دریایی زندگی می‌کرد. او بر اثر حمله‌ی پلنگ، زخمی شده بود اما هیچ دارویی، دردش را درمان نمی‌کرد. مدت‌ها بود که بیمار و رنجور در گوشه‌ای به‌سر می‌برد و پیوسته خدا را شکر می‌کرد. روزی یکی از دوستانش به او گفت: «با این همه درد و رنج، چطور باز هم شکر می‌کنی؟» مرد پرهیزکار گفت: «شکر من

برای این است که گرفتار مصیبت شده‌ام نه معصیت.»
نیم درهم بهتر است! مردی سخاوتمند به یک درویش رسید و
گفت: «جانم فدای قدم‌هایت! آیا می‌خواهی امروز، یک درهم
به تو بدهم، یا فردا صبح دو درهم بدهم؟» درویش گفت:
«امروز، نیم درهم به من بدهی، بهتر از صد درهم فردا است!»
«ابوالفضل هادی منش»

نجار زندگی

نجار پیری، خود را برای بازنشسته شدن آماده می‌کرد. پس از
مدت طولانی کار کردن، حالا به استراحت نیاز داشت و برای
پیدا کردن زمان استراحت، می‌خواست بازنشسته شود. یک روز
این موضوع را به صاحب کارش گفت. صاحب کار، بسیار
ناراحت شد و سعی کرد از این خواسته پشیمانش کند اما نجار

بر تصمیم خود پافشاری کرد. سرانجام صاحب کار با این درخواست موافقت کرد اما از او خواست به عنوان آخرین کار، خانه‌ای را بسازد.

نجار با بی‌میلی و در حالت رو درباستی پذیرفت ولی با سرعت، مواد اولیه‌ی نامرغوبی تهیه کرد و با بی‌دقتی، سرگرم ساخت خانه شد. وقتی صاحب کار به خانه‌ی جدید آمد تا کلید را از نجار بگیرد، کلید را بار دیگر به نجار بازگرداند و گفت: «این خانه، هدیه‌ای از طرف من برای توست به احترام سال‌ها همکاری ما با هم!»

نجار بسیار شگفت‌زده و در عین حال، شرمنده شد. اگر می‌دانست قرار است خودش ساکن این خانه شود، مصالح بهتری تهیه می‌کرد و تمام مهارتش را برای ساخت خانه به کار

می‌برد.

ما زندگی را با دست‌های خود می‌سازیم. روزها به دنبال هم می‌گذرند. گاهی ما کمترین توجهی به آنچه می‌سازیم نداریم ولی بر اثر یک اتفاق ناگهانی، می‌فهمیم که مجبوریم در همین ساخته‌های خودمان زندگی کنیم. اگر همیشه کارها را با نیت خودمان انجام دهیم، تمام سعی‌مان را برای ایمن کردن شرایط زندگی می‌کنیم.

فرصت‌ها از دست می‌روند و گاهی بازسازی آنچه ساخته‌ایم، ممکن نیست. شما نجار زندگی خود هستید و زمان، چگشی است که بر میخ‌های زندگی شما کوبیده می‌شود. مراقب سلامتی خانهای که می‌سازید، باشید.

دانستنی‌های قرآنی

دوستان عزیز! چقدر در باره‌ی سوره‌ها و آیات قرآن آگاهی دارید؟ بیاید با هم به سراغ دریای دانستنی‌های قرآن برویم. قرآن کریم، ۱۱۴ سوره و ۳۰ جزء دارد. اولین سوره‌ی قرآن کریم، سوره‌ی «حمد» یا «فاتحه‌الکتاب» و آخرین سوره، «ناس» است.

طولانی‌ترین سوره، «بقره» نام دارد و کوتاه‌ترین سوره، «کوثر» است. طولانی‌ترین آیه‌ی قرآن، آیه‌ی ۲۸۲ سوره‌ی بقره است. بهترین ماه سال از نگاه قرآن، ماه «رمضان» و بهترین شب، شب «قدر» است. تنها سوره‌ای که «بسم‌...الرحمن الرحیم» ندارد، سوره‌ی «توبه» است اما در سوره‌ی «نمل»، دو بار «بسم‌...الرحمن الرحیم» آمده است.

البته عبارت «بسم...» بدون «الرحمن الرحيم» یکبار در سوره‌ی هود آمده است.

سوره‌های با نام یک حرفی، «ص» و «ق» هستند. پنج سوره‌ی قرآن با کلمه‌ی «قُل یعنی بگو» شروع می‌شوند: جن، کافرون، اخلاص (توحید)، فلق و ناس. «قلب قرآن» یا «ریحانه القرآن»، نام‌های دیگر سوره‌ی «یس» و عروس قرآن، سوره‌ی «الرحمن» است.

دو سوره که اگر نام‌هایشان را بر عکس بخوانیم، باز هم همان نام است «سوره‌های «لیل» و «تبت».

منتظر دانستنی‌های شیرین قرآن در ماه‌های آینده باشید.

ورزش برای ما مفید است!

میزان رشد ماهیچه‌های بدن، بستگی به شیوه‌های حرکت بدن

ما و استفاده از ماهیچه‌ها دارد. برای نمونه، ماهیچه‌های ساعد و شانه‌ی یک فرد مُشت‌زن، رشد بیشتری پیدا می‌کند. ماهیچه‌های پای یک فوتبالیست هم در مقایسه با دیگران، رشد بیشتری دارد.

میزان فعالیت ماهیچه‌های مختلف بدن طی روز تغییر می‌کند. هنگام خواندن و نوشتن، ماهیچه‌های چشم و دست کاربرد بیشتری دارند. هنگام راه رفتن و دویدن، ماهیچه‌های ران و شکم فعال‌تر هستند.

ورزش‌های برنامه‌ریزی شده و منظم، حافظ سلامت بدن است و در آن‌ها تمام ماهیچه‌ها با یکدیگر به کار گرفته می‌شوند و هیچ کدام بی‌کار نمی‌مانند. به همین دلیل، ورزش‌هایی مانند تنیس و شنا برای ما بسیار مفید هستند. ورزش باید به‌طور منظم

انجام شود. پزشکان معتقدند هر فرد باید به طور متوسط هفته‌ای سه بار ورزش کند.

«سپیده عنذلیب و حسین یاسینی»

شب‌نشینی در جنگل

جغد طوقدار این جغد در شرق و جنوب آسیا فراوان است. این پرنده بیشتر از حشرات بزرگی مانند سوسک‌ها، جیرجیرک‌ها، ملخ‌ها و شبیره‌ها تغذیه می‌کند اما موش‌ها و مارمولک‌ها را نیز شکار می‌کند و می‌تواند خفاش را در هوا بگیرد.

پروانه‌ی دم‌چلچله‌ای بیش از ۲۰۰ نوع پروانه‌ی دم‌چلچله‌ای وجود دارد. انتهای نوک تیز آن‌ها به دم‌چلچله‌ای شباهت دارد. خال‌های سرخ روی بال‌های این پروانه، به پرنندگان هشدار

می‌دهد که این حشره طعم بدی دارد و به درد خوردن نمی‌خورد.

سنجاب پرنده این نوع سنجاب‌ها می‌توانند مسافت زیادی را بدون؛ طوری که به نظر می‌رسد پرواز می‌کنند. آن‌ها در حالی که در تاریکی از این درخت به آن درخت می‌پرند، با چشم‌های درشت‌شان مسیر پرواز را می‌بینند. آن‌ها مانند بیشتر سنجاب‌ها قسمت‌های مختلف درختان مانند جوانه‌ها، ساقه‌های نازک، میوه‌ها و پوست نرم درختان را می‌خورند.

[[صدیقه ابراهیمی و مهرزاده میناثراد]]

نخستین کشاورزان و جهانگردان

کشاورزی از حدود ده هزار سال پیش آغاز شد، زمانی که مردم ساکن منطقه‌ی خاورمیانه، دانه‌های گیاهان وحشی را

نگهداری کردند تا آنها را بکارند. پرورش خوراک انسان‌ها به این معنا بود که کشاورزان می‌توانستند همگی سال در یک‌جا بمانند. آنان روستاها را ساختند که بعدها به شهرک‌ها و شهرها تبدیل شدند. دوران پیش از تاریخ پایان یافت و با اختراع خط، تاریخ انسان امروزی آغاز شد.

انسان‌های نخستین در آفریقا پدید آمدند. هومو اریکتوس‌ها که حدود ۱/۵ میلیون سال پیش در زمین پدیدار شده بودند، بسیار ماجراجو بودند. آن‌ها نخستین کسانی بودند که پا به مناطق شمال آفریقا و بیرون از آن گذاشتند و آسیا و اروپا را کشف کردند. هومو اریکتوس به معنای انسان ایستاده است.

انسان‌های خردمند انسان‌های امروزی باهوش هستند و به این سبب نام علمی ما (هوموساپینز به معنی انسان خردمند)

شده است. هوموساپینز، نخستین اهالی استرالیا بودند که ۵۰ هزار سال پیش با قایق از جنوب شرقی آسیا به استرالیا رفتند. نزدیکترین نیاکان ما یعنی هوموساپینز اولیه، حدود ۲۰۰ هزار سال پیش در آفریقا پدیدار شدند.

[[مترجم، مهرداد تهرانیان راد]]

سوغات بوشهر

حلوای مسقطی، ارده، حلوای راشی، خرما، حلوای سنگک، خارک پخته، انواع ماهی و میگو، کالاهای تزینی صدفی، انواع حصیر و سبد بافته شده از برگ نخل، از جمله ره آوردهای مسافران از استان بوشهر است.

اگر به بوشهر سفر کردید، می‌توانید ماهی‌های خشک‌شده تزینی و ماکت لنج و کشتی بخرید. گبه‌های بوشهری، به دلیل

نقش‌های خاصی که دارند؛ در دنیا معروفند. در نقش گبه‌های
بوشهر، تصاویر لنگر، خورشید، دریا، نخل و ماه بافته می‌شود.
«دکتر مهدی چوبینه و کورش امیری‌نیا»

کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی ماه مهر، «دانش آموز» بود با این پاسخ‌ها:
دیروز، امین، نارنج، شانه، آهو، مورچه، وداع، زرگر.
کلمه‌ی طلایی این ماه، شش حرف دارد که برای دانستن آن باید
به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

۱. خواهر مادر است.
۲. حیوانی که اهلی نباشد.
۳. روز که تمام شود، او می‌آید.
۴. با آن، دست و صورت و بدن را خشک می‌کنند.

۵. لباس‌های شسته شده را با آن صاف می‌کنند.

۶. هم آب در آن جریان دارد و هم در سیستم گوارش ما وجود دارد.

چیستان

* در را بستم اما به داخل خانه آمدم.

* آن چیست که بی علم و دانش، تمام اشیا را همان‌گونه که هست، به ما نشان می‌دهد؟

* آن چیست دهان ندارد اما دندان

دارد دو هزار سخت و تیز و بُرّان

جان گیرد اگر به دست هر کس افتد

صدپاره آهن است و چوب و سندان

* آن چیست که همه چیز از آن درست می‌شود؟

*** چیست آن کز چشمه‌ای آید برون**

بی‌هدف ره می‌رود با قلب خون

مدتی بر دشت خشکی چون گذشت

می‌شود از صخره ناگه سرنگون

پاسخ چیستان‌های مهر

مصر و روم، سوره‌ی یاسین، سوره‌ی تبارک، سوره‌ی نمل،

سوره‌ی شمس با یازده سوگند.

شادباش

😊 صیّادی مرغی را هدف قرار داد! تیرش به خطا رفت و پرنده

پرواز کرد. شخصی که شاهد این ماجرا بود، گفت: «آفرین!»

صیّاد با عصبانیت گفت: «مرا مسخره می‌کنی؟» آن شخص گفت:

«خیر! به آن پرنده آفرین گفتم که به‌موقع پَر زد و رفت!»

☺ دو پسر بچه در خیابان به شدت با هم کتک کاری می کردند و پسر بزرگتری کنار ایستاده بود و آنها را تماشا می کرد. خانمی که از آنجا می گذشت، به پسر بزرگتر گفت: «پسر جان! تو که بزرگتری چرا آنها را از هم جدا نمی کنی؟» پسر با اوقات تلخی گفت: «من دو ساعت زحمت کشیدم تا آنها را با هم دعوا انداختم!»

☺ گانگستر معروف در خانه نشسته بود که همسرش از آشپزخانه او را صدا زد: «هی جک! مسلسلت کنارت است؟» جک: «بله! چطور مگه؟» زن: «هیچی، می خواستم این ماهیتابه را برایم مثل آبکش سوراخ سوراخ کنی چون هرچه می کردم آبکش را پیدا نمی کنم.»

☺ در حیاط تیمارستان، دکتر متوجه شد عده ای از بیماران با

سری باندپیچی شده ایستاده‌اند و عده‌ای هم سر خود را به زمین می‌کوبند. دکتر جلو رفت و با تعجب پرسید: «چه کار می‌کنید؟ چرا سرتان را بسته‌اید؟» یکی از بیماران که سر او نیز باندپیچی شده بود، با ناله گفت: «هر کسی از زیر این خط که روی زمین کشیده شده رد شود، یک پرتقال جایزه می‌گیرد!»



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 برقی تهران، میدان ایران، میدان مهدوی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۸
تلفکس: ۳۳۱۰۲۴۶۶ همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸

اجرای جلد: ولید کلبی

ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا

صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرین اهیابی
مؤثر فنی: حسین بوستانی فرخزادی
ویراستار: مرید محمد حسینی

نگاشتی: ایران، تهران مهدوی پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸