

بچه‌ها بختتري



• سال دهم • آذر ۱۴۰۰ • شماره ۱۱۷

ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم‌بینا



در کنار دوستان بخوانید

- ۲ بیست دوست نداشتنی
- ۵ کارخانه
- ۶ کوچه‌ی شیطان
- ۷ چوپان
- ۹ حق چشم
- ۱۰ وارث پیغمبران
- ۱۱ آماده‌ی نبرد
- ۱۲ سخن از زبان ما می‌گویی
- ۱۲ آب‌های کم نور و گرم
- ۱۴ سالم و تندرست بمانیم
- ۱۷ پلاسما چیست؟
- ۱۸ خشک‌سالی
- ۲۱ عشایر خراسان رضوی
- ۲۲ کلمه‌ی طلایی
- ۲۳ چیستان
- ۲۴ ما شادیم

بیست دوست نداشتنی

از کودکی همیشه عدد ۲۰ برای ما عددی دوست‌داشتنی بوده و هست هر چند که دیگر در مدرسه، نمره‌ی ۲۰ کاربردی ندارد اما همواره وقتی کسی کاری را به درستی و کامل و دقیق انجام می‌دهد، بزرگ‌ترها به او می‌گویند: «کارت ۲۰ است!» یک عدد ۲۰ را می‌شناسم که برای هیچ‌کس دوست‌داشتنی نیست! فکر می‌کنم نتوانید حدس بزنید، پس خودم می‌گویم؛ ۲۰ ماهی که ویروس بدجنس کرونا ما را از مدرسه و معلمان عزیز و دوستان خوبمان دور کرد.

اول آذر امسال، یک روز به یاد ماندنی برای دانش‌آموزان ایرانی شد زیرا اول مهر با دو ماه تأخیر به اول آذر منتقل شد. رفتن به مدرسه بعد از تعطیلی طولانی، بسیار لذت‌بخش و پر

هیجان بود. جای شما خالی! وقتی وارد مدرسه شدیم و همکلاسی‌های قدیمی را دیدیم، نمی‌دانستیم چه چیزی باید به هم بگوییم. یک عالمه حرف برای گفتن داشتیم ولی آن قدر ذوق زده بودیم که نمی‌دانستیم از کجا شروع کنیم.

یکی با شادی، خبر ازدواج برادر بزرگش را فریاد زد. دیگری با افتخار از به دنیا آمدن خواهرزاده‌اش حرف می‌زد. چند نفر از تغییر خانه‌شان خبر دادند اما تعدادی از بچه‌ها هم ساکت و آرام بودند و اندوهی سنگین، صورت‌شان را پوشانده بود.

بعد از سؤال و جواب‌های فراوان، متوجه شدیم هر یک از آن‌ها یکی از اعضای خانواده یا اقوام خود را به دلیل ابتلا به کرونا از دست داده‌اند. شرف‌پور مادرش را از دست داده بود و طاهری هم خبر درگذشت پدر بزرگ و عمویش را به ما داد. آن

دو پس از بیان این خبرهای ناگوار، به شدت گریه می کردند
به طوری که شادی دیدن همکلاسی ها از یاد ما رفت.
سینایی همه را ساکت کرد و گفت: «خدا روح این عزیزان
سفر کرده را شاد کند و به شما و خانواده هایتان صبر بدهد. برای
آرامش روح آنان فاتحه و صلوات بفرستیم.» بعد، هر کدام از
بچه ها برای دلداری دادن به همکلاسی های عزادار چیزی
گفتند تا اینکه آهسته آهسته روحیهی آنان کمی عوض شد و
همگی خدا را شکر کردیم که دوباره در مدرسه کنار هم هستیم.
آن قدر در این مدت از دوستان دور مانده بودیم که می ترسیدیم
فرصت های گفتن و شنیدن و محبت کردن به یکدیگر را از دست
بدهیم. دل مان می خواست همه ی اتفاقات خوب و حتی ناگوار
بیست ماه گذشته را یک دفعه برای هم تعریف کنیم.

خدای خوبیم! از تو ممنونم که این همه نعمت به ما دادی که
سلامتی، یکی از مهم‌ترین این نعمت‌ها است! امیدوارم همه‌ی ما
بتوانیم قدر نعمت‌های تو را بدانیم و شاکر باشیم!
«قاصدک»

کارخانه

کارخانه می‌غرّد
مثل اژدها در شب
بلبل و گل و باران
کرده‌اند از اینجا قهر
کارخانه می‌بلعد
روزها و شب‌ها را
از دهان سوزانش

دود می‌رود بالا
آسمان چه بی پرواز
شیشه‌ها چه دود آلود
آسمان شهر، ای کاش
تا همیشه آبی بود

«اسدا... شعبانی»

کوچه‌ی شیطان
تو گفתי که با بند کفش
نوکِ اردکت را ببند
دُمِ گربه‌ها را بکش
به مرد کچل هم بخند
تو گفתי بحسبان آدامس

به موی پسر دایات
بزن بر سر مورچه
تو با لنگه دمپایات
چرا دوست داری که من
شبه خودت بد شوم؟
نمی‌خواهم از این به بعد
از کوچه‌ات رد شوم!

« طیبه شامانی »

چوپان

جوانی وارد کاخ شد و از شاهزاده خانم زیبا خواستگاری کرد.
شاه ساعاتی با جوان صحبت کرد و بعد موافقت خود را با
ازدواج آن دو اعلام کرد. شاهزاده خانم وقتی فهمید خواستگار

نه تنها شاه نیست بلکه حتی یک شاهزاده هم نیست، خیلی
عصبانی شد. او حاضر نبود با آن جوان ازدواج کند اما وقتی
پدرش گفت اگر چنین نکند، دیگر دختر او نخواهد بود؛ مجبور
شد این ازدواج را بپذیرد.

روز بعد از عروسی، داماد به عروس گفت که آماده شود تا به
خانه‌ی جدیدشان بروند. آن‌ها مقابل یک آغل ایستادند.
جوان گفت: «بفرمایید، رسیدیم. متأسفانه یادم رفته بود به تو
بگویم که من چوپان هستم. از این به بعد، تو هم باید در کارها
به من کمک کنی.» شاهزاده خانم گریه کرد و با عصبانیت پا به
زمین کوبید اما چاره‌ای نداشت.

روزها گذشت و شاهزاده خانم کم‌کم به شوهرش علاقه‌مند
شد. یک روز مرد جوان از خانه بیرون رفت و دیگر نیامد. بعد

از چند روز، قاصدی به شاهزاده خانم خبر داد که آمده است او را نزد شوهرش ببرد. شاهزاده خانم را به کاخ باشکوهی بردند و در کنار شاه نشاندند. در آن موقع بود که شاهزاده خانم، شوهر خود را شناخت. حالا که شاهزاده خانم، دیگر مغرور و متکبر نبود؛ زمان آن رسیده بود که شاه جوان، او را به عنوان ملکه‌ی سرزمین خودش معرفی کند.

«هترجم، محمد شمس»

حق چشم

حق چشم آن است که آن را ببندی از آن چیزی که خداوند برایت حرام کرده است و هرگز به هر سو نظر نیندازی مگر آنکه در آن، پند و عبرتی باشد و سبب بصیرت تو شود یا با آن دیدگان، طلب علم و معرفت کنی زیرا چشم‌ها دروازه‌ی

پند گرفتن هستند.

«رسالة حقوق امام زين العابدين [ع]»

وارث پیغمبران

دو امیرزاده بودند که یکی سراغ علم رفت و دیگری سراغ ثروت. در آخر کار، یکی از آنان دانشمند روزگار خود شد و دیگری پادشاه کشور. روزی، برادری که حالا پادشاه توانگر شده بود، در حالی که به چشم حقارت به برادر عالمش نگاه می کرد؛ گفت: «من با تلاش و کوشش خودم به سلطنت رسیده ام؛ اما تو عمری کوشش کردی و علم و دانش را فرا گرفتی ولی حالا در فقر و فلاکت، روزگار می گذرانی.»

برادر دانشمند در جواب گفت: «ای برادر! شکر نعمت خداوند متعال، بر من واجب تر از تو است زیرا من میراث

**پیغمبران را یافتم و علم آموختم در حالی که تو به میراث فرعون
و هامان رسیده و پادشاه شده‌ای!»**

«ابوالفضل هادی همنش»

آماده‌ی نبرد

**گرازی کنار درختی ایستاده بود و دندان‌های بلند خود را با
ساییدن به تنه‌ی آن تیز می‌کرد. روباهی که از آنجا می‌گذشت،
پرسید: «چرا اکنون که دشمن در تعقیب تو نیست، دندان‌هایت
را تیز می‌کنی؟» گراز پاسخ داد: «برای آنکه وقتی خطری پیش
بیاید، دیگر فرصت انجام چنین کاری را نخواهم داشت.»
پیش از آنکه خطر تهدیدت کند، خود را برای رویارویی آماده
کن!**

سخن از زبان ما می‌گویی

گاهی انسان، حرف دل خود را بدون آنکه گفته باشد، از زبان کس دیگری می‌شنود. در چنین حالتی، این ضرب‌المثل گفته می‌شود: «جانا، سخن از زبان ما می‌گویی!» یعنی من هم همین را می‌خواستم بگویم؛ ولی تو ابتدا گفتی.

وقتی بخواهیم حرف کسی را تأیید کنیم و بگوییم با او هم‌فکر هستیم، باز هم از این مثل استفاده می‌کنیم. مثل مشابه: حرف دل ما را گفتی.

«فوت کوزه‌گری، مصطفی رحماندوست»

آب‌های کم‌نور و گرم

منطقه‌ی کم‌نور دریا بسته به چگونگی صافی آب دریا، عمق ۱۰۰ تا هزار متری را در بر می‌گیرد. پایین‌تر از این عمق، دریا کاملاً

تاریک و سیاه است. در دریا‌های استوایی و نیمه‌استوایی، بسیاری از ماهی‌های چشم درشت که در آب‌های کم‌نور شنا می‌کنند، باله‌های بلند و نوک تیزی دارند.

ماهی‌های این مناطق به گروه ماهی‌های دهان خمیده، ماهی‌های خالدار بزرگ و ماهی‌های باله‌خاردار تعلق دارند. تمام آن‌ها شکارچی هستند و ماهی‌های کوچک‌تر، میگوها و ماهی‌های مرگب را شکار می‌کنند. برخی از آن‌ها مانند ماهی طلایی جان‌دُری و ماهی چشم فانوسی، در آب‌های کم عمق یافت می‌شوند. بعضی دیگر در نواحی سردتر زندگی می‌کنند.

ماهی طلایی جان‌دُری این ماهی، نوعی ماهی خوراکی است که بدنی بلند و باریک و دهان برآمده دارد و آن را مانند لوله‌ی گشاد باز می‌کند و طعمه‌اش را می‌بلعد. این ماهی

**۶۵ سانتی متر طول دارد و در دریای مدیترانه و اقیانوس
اطلس شرقی یافت می شود.**

« صدیقه ابراهیمی و مهرزاده میناژاد »

سالم و تندرست بمانیم

**برای اینکه دستگاه ماهیچه‌ای شما سالم بماند، باید به
نصیحت‌های متخصص تغذیه گوش کنید. به رژیم غذایی خود
توجه داشته باشید و مرتب تمرینات ورزشی انجام دهید. ورزش
به قوی شدن ماهیچه‌ها کمک می کند. همچنین بدن شما به یک
رژیم غذایی متعادل نیاز دارد. رژیم غذایی متعادل باید شامل
ویتامین‌ها، قند، پروتئین و چربی باشد و گلوکز کافی را برای
تولید انرژی تأمین کند. گلوکز در میوه‌ها، سبزی‌ها، نان،
سیب زمینی و ماکارونی وجود دارد.**

متخصص تغذیه پیشنهاد نمی‌کند شیرینی زیاد مصرف کنید زیرا نه ویتامین دارد، نه ارزش غذایی. دستگاه ماهیچه‌ای برای سالم ماندن به پروتئین نیاز دارد زیرا بخش زیادی از ماهیچه‌ها از پروتئین ساخته شده‌اند. پروتئین در شیر، تخم‌مرغ، ماهی و گوشت وجود دارد.

غذاهای چرب به‌سختی هضم می‌شوند. چربی‌ها می‌توانند در بدن انباشته و سبب مشکلات زیادی شوند. پس بهتر است مقدار چربی کمتری مصرف کنید. چربی‌های قابل مشاهده شامل کره و روغن هستند و چربی‌های غیر قابل مشاهده در گوشت، زرده تخم‌مرغ و شیر پنهان هستند. ویتامین‌ها برای سلامتی بدن، ضروری هستند و بدن بدون آن‌ها نمی‌تواند خوب کار کند. ویتامین‌ها در میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارند.

تمرین‌های ورزشی روزانه برای رشد ماهیچه‌ها بسیار مفید است. با تمرین، ماهیچه‌ها قوی‌تر می‌شوند و قلب هم سالم‌تر می‌ماند زیرا قلب از ماهیچه ساخته شده است. هرچه بیشتر ورزش کنیم، بدویم، شنا و دوچرخه‌سواری کنیم؛ قلب ما سالم‌تر می‌ماند. علاوه بر غذا و ورزش، بدن به استراحت نیاز دارد. بهترین شکل استراحت، خوابیدن است. هرچه بیشتر فعالیت کنیم، به استراحت بیشتری نیاز داریم. دستگاه عصبی برای اینکه بتواند کارهای مهم انجام دهد و تمام بدن را به کار بیندازد، به خواب نیاز دارد. خلاصه اینکه با رژیم غذایی مناسب، انجام تمرین‌های ورزشی و استراحت کافی، از ماهیچه‌هایتان مراقبت کنید به خصوص ماهیچه‌ی قلب.

«ترجمه. طبیه‌سادات و مرضیه‌سادات صالحی»

پلازما چیست؟

پلازما بخش مایع خون است. گلبول‌های قرمز و سفید، در پلازما شناور هستند. پلازما به رنگ طلایی-قهوه‌ای روشن است و ۹۰ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد و پروتئین‌های متعددی در آن محلول هستند. یکی از پروتئین‌های مهم پلازما، پروتئینی است که موجب انعقاد خون می‌شود.

پلازما دارای پادتن‌ها و سمومی است که بدن را در جنگ با بیماری‌های میکروبی یاری می‌کنند. پلازما همچنین مواد غذایی را به تمام بافت‌های بدن می‌رساند و مواد زاید آن‌ها را به کلیه‌ها می‌برد تا از آنجا به صورت ادرار دفع شوند.

« مترجم. سپیده عندایب و حسین یاسینی »

خشک‌سالی

چه عاملی موجب کاهش باران می‌شود؟ به تازگی میزان خشک‌سالی در جهان بیشتر شده است. در زمان خشک‌سالی، باران به اندازه‌ی کافی نمی‌بارد و آب آشامیدنی کاهش می‌یابد و کاشت گیاهان بسیار دشوار می‌شود. از سال ۱۹۷۰ میلادی، موارد خشک‌سالی‌های شدید در جهان دو برابر شده است.

کمبود آب، خبر بدی است! در سال ۲۰۰۷ میلادی، در جنوب اروپا خشک‌سالی بزرگی رخ داد. در کشور استرالیا خشک‌سالی شش‌ساله، رودها را خشک کرد و باعث کم‌آبی شد. این بدترین دوره‌ی خشک‌سالی در استرالیا بوده است.

قطب‌ها در حال گرم شدن هستند زمین دور محور فرضی که از قطب شمال و جنوب می‌گذرد، می‌چرخد. قطب شمال در شمالگان و قطب جنوب در جنوبگان قرار دارد. هر دو قطب از یخ پوشیده شده‌اند اما افزایش دما به دلیل پدیده‌ی گرمایش جهانی، باعث ذوب شدن یخ‌ها شده است. حتی افزایش اندک دما می‌تواند باعث ذوب شدن مقدار زیادی از یخ‌های قطب شود. به‌زودی در شمالگان، دریاهای یخی کافی برای زندگی خرس‌های قطبی وجود نخواهد داشت. وزن خرس‌های قطبی از مدتی قبل به دلیل کاهش منابع شکارشان، کم شده است. اگر ورقه‌ی یخی گرینلند در شمالگان به‌طور کامل ذوب شود، سطح دریاها حدود هفت متر بالاتر خواهد آمد و بسیاری از شهرهای ساحلی زیر آب خواهند رفت و کشورهایی که در

ارتفاع پایین‌تری از سطح دریا هستند مانند بنگلادش، نابود خواهند شد.

هنگامی که رود، دیگر رود نیست یخچال‌های طبیعی، رودهای یخی هستند که با سرعت خیلی کم حرکت می‌کنند. آن‌ها به رودهایی می‌پیوندند که فراهم کننده‌ی آب آشامیدنی مردم پایین‌رود هستند. برخی از یخچال‌ها به تدریج ذوب و کوچک‌تر می‌شوند و در نتیجه، آب کمتری به مردم می‌رسد. در ۱۰۰ سال آینده، مساحت یخچال‌های جهان نصف خواهد شد.

چرا یخ سرد است؟ از آنجا که رنگ یخ سفید است، پرتوهای خورشید را بازتاب می‌دهد و به خنک ماندن زمین کمک می‌کند. کلاهک‌های یخی شمال و جنوب سیاره‌ی زمین، برای

جانورانی مانند خرس‌های قطبی و پنگوئن‌ها محل‌های زندگی بسیار مناسبی هستند.

«مترجم. مهرداد تهرانیان‌راد»

عشایر خراسان رضوی

بیش از یک‌درصد کل جمعیت استان خراسان رضوی را عشایر تشکیل می‌دهند. عشایر استان، سهم مهمی در تولید گوشت دارند و بخشی از درآمد عشایر، از فروش صنایع دستی تأمین می‌شود. هر سال عده‌ای از عشایر استان خراسان رضوی، در فصل قشلاق (کوچ زمستانی به مناطق گرمسیر)، به چهاراستان گلستان، یزد، خراسان شمالی و خراسان جنوبی کوچ می‌کنند. در فصل ییلاق (کوچ تابستانی به مناطق سردسیر)، عشایر چهاراستان یاد شده به استان خراسان رضوی کوچ می‌کنند.

ره آورد خراسان رضوی نخود، کشمش، نبات،
آب نبات، زرشک، زعفران، زیره، مهر، تسبیح، سجاده، خشکبار
و ادویه، سوغات شهر مشهد است. دیزی سنگی، هاون، حصیر و
سبد هم ره آوردهای دیگر استان خراسان رضوی است. فیروزه‌ی
نیشابور، عقیق، انگشتر، گردنبند و دستبند نقره هم ره آوردهای
پر طرفدار این استان هستند.
«دکتر مهدی چوبینه و کورش امیری نیا»

کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی ماه آبان، «سعدی» شاعر شیرین سخن و
نامدار ایرانی و پاسخ پرسش‌ها سفید، عجله، دیروز و یخ
بود. کلمه‌ی طلایی این ماه، ۶ حرف دارد و نام یکی از
میوه‌های شیرین پاییزی است. اگر می‌خواهید نام این میوه را

بدانید، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

۱. میوه‌ی سبز تابستانی که از اجزای مهم سالاد است.
۲. برای سرخ کردن مواد غذایی، حتماً باید در تابه ریخته شود.
۳. جایی که ما بچه‌ها دو سال است از آن دور مانده‌ایم.
۴. وقتی گریه کنیم، از چشمان ما سرازیر می‌شود.
۵. سر سفره کنار پارچ است.
۶. متضاد خروج.

چیستان

* سرش سرخ و سفید و لاجوردی

اگر خوردی و نمردی، تو مردی

* چهار برادر هستند که هر چه می‌دوند، به هم نمی‌رسند.

* آن چیست که در دنیا هست و دنیا هم در او هست؟

*** آن چیست که سبز است اما اگر آب به آن برسد، رنگ خون می‌شود؟**

*** سنگ و صدف و شانه
آب می‌آید در این خانه
پاسخ چیستان‌های آبان: آسیاب، آینه، ابر، ارّه.
ما شادیم**

‡ در هواپیما بعد از شروع پرواز، به مسافران آب‌نبات می‌دهند. مکیدن آب‌نبات باعث می‌شود گوش ما موقع پرواز نگیرد. یک نفر که این موضوع را نمی‌دانست، یک آب‌نبات برداشت و گفت: «مبارک باشد!»

‡ فرزند مردی را در خیابان دید. به طرف او دوید و گفت: «آقا، خیلی از دیدن شما خوشحال شدم. شما مرا به یاد قدیمی‌ترین

دوستم یعنی فریبرز تهرانی می‌اندازید زیرا خیلی شبیه او هستید!» مرد گفت: «مزاحم نشوید آقا...، شما اشتباه می‌کنید! بروید دنبال کارت‌تان. من اصلاً؛ شبیه فریبرز تهرانی نیستم، من خودِ فریبرز تهرانی هستم!»

‡ هوا خیلی سرد بود. سامان کوچولو می‌خواست برود توی حیاط و بازی کند. ماما گفت: «اگر می‌خواهی بروی توی حیاط، باید کلاه و شال‌گردن بپوشی. اگر این دو را بپوشی، مثل قرصِ ماه می‌شوی.» سامان: «اگر نپوشم، مثل چی می‌شوم؟» مادر: «مثل قرصِ سرماخوردگی!»

‡ پدرام کوچولو و پدرش مثل همیشه به حمام رفتند. پدرام به پدرش گفت: «بابا، امروز من می‌خواهم سرِ شما را بشویم. اصلاً نترسید، این سنگ‌پا چشم را نمی‌سوزاند!»



Managing Director: Nasrin Ahyabi
Address: P.O. BOX 17775/318 Tehran
Fax: +9821 3110266
Cell Phone: +98 912 807 0328
Website: www.kamra.ir

چاپ، برزاق، تهران، تهران، ایران، سازمان بهداشتی جهانی، پستک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۳۳ / ۳۳۵۱۱۸۸۰۴
تلفکس: ۳۳۱۰۳۳۳۳ شماره: ۳۳۵۱۱۸۸۰۴

ایران، تلخا، امید، تابش

ماهنامه ویژه کودکان تابشها و گم سینا

شماره انتشار و شماره مجله: انتشارات تابشها
انور هاشمی، مدیر، تابشها، تهران، ایران
وزیر انتشار: مدیر، تابشها، تهران، ایران

تلفکس: ایران، تهران، صندوق پستی: ۱۹۹۷۵/۳۳۸