

بچه‌ها بتتری



• سال یازدهم • آبان ۱۴۰۱ • شماره ۱۲۸
ماهیانه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



در ماه آبان بخوانید

- ۲..... دوستان شهیدم، سلام!
- ۵..... امام عسکری (ع)
- ۷..... ماهی و ماهیگیر
- ۸..... عصر پاییزی
- ۹..... پادشاه و چکاوک
- ۱۲..... مورچه و چکاوک
- ۱۲..... تولیدات پوست
- ۱۵..... خورشیدخانم
- ۱۷..... سلام سبزیجات
- ۱۸..... ارتودنسی چیست؟
- ۲۰..... گیاهان در بیابان
- ۲۱..... تاریخچهی فوتبال
- ۲۳..... طبیعت اصفهان
- ۲۴..... کلمه‌ی طلایی
- ۲۵..... چیستان
- ۲۶..... شاد باشید

دوستان شهیدم سلام!

صبح شنبه، هیچ کدام از ما مایل نبودیم به مدرسه برویم. حتی داداش کوچولو که امسال کلاس دومی است، با کلی خواهش و قربان صدقه‌ی مامان به مدرسه رفت. از روز چهارشنبه که شنیدیم سه دانش آموز در سن و سال ما در شیراز شهید شدند، خودمان را جای همکلاسی‌های این عزیزان شهید می‌گذاشتیم و فکر می‌کردیم اگر جای خالی همکلاسی‌مان را ببینیم، چه می‌کنیم؟ بلافاصله اشک‌مان سرازیر می‌شد.

بابا سر سفره‌ی صبحانه، وقتی دید هیچ کدام از ما حتی خواهر و برادر بزرگ‌مان هم مایل نیست به مدرسه بروند، گفت: «بچه‌ها، اگر همه‌ی دانش آموزان ایرانی مثل شما فکر کنند، می‌دانید چه می‌شود؟ درست همان چیزی می‌شود که عاملان فاجعه‌ی شیراز

می‌خواهند یعنی تعطیل شدن درس و تحصیل در کشور ما!» بابا در حالی که سعی می‌کرد جلوی ریختن اشک‌هایش را بگیرد، گفت: «همه‌ی ما دل‌مان خون است. تمام کسانی که در کنار شاهچراغ شهید شدند، عزیزان ما بودند اما چه باید کرد؟ به نظر شما باید بگذاریم خواسته‌ی دشمنان ما یعنی عقب‌افتادگی ایران عزیز، انجام شود یا هر یک از ما باید مثل یک کوه محکم و استوار، در برابر کینه‌های دشمنان بایستیم و اجازه ندهیم کسی حتی نگاه چپ به گوشه‌ای از کشورمان بکند چه رسد به تعرض به خاک ما!»

وقتی صبحانه تمام شد، از بابا و مامان خواستم مطلبی را که برای همکلاسی‌های شهیدم نوشته بودم و می‌خواستم در مراسم صبحگاهی بخوانم، بشنوند و در باره‌ی آن اظهار نظر کنند. آن دو ضمن تحسین من، با دقت به این مطلب گوش کردند: «سلام

همکلاسی‌های شهیدم! سلامی از طرف همه‌ی مردم ایران! از پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های مهربان تا پدر و مادرهای زحمتکش! از جوانان فعال و پر انرژی تا کودکان خوش قلب و معصوم! شما فقط نور چشم خانواده‌هایتان نیستید بلکه از روز چهارشنبه که قطره‌های خون پاک‌تان زمین حرم شاهچراغ را سرخ کرد، روی سر ایران جا گرفتید. اکنون شما تاج افتخار ملتی هستید که نمی‌گذارد پای دشمنی به خاکش برسد. پرندگان مهاجر! اکنون که در بهشت در کنار اهل بیت (ع) و همه‌ی خوبان و پاکان هستید، سلام ما ایرانی‌ها را به آنان برسانید و بگویید که ما پیروان حق و عدالت هستیم. ما دانش‌آموزان از امروز با اراده‌ی محکم‌تر از گذشته، به سراغ علم و دانش می‌رویم تا در آینده‌ای نزدیک، موفقیت‌ها و افتخارات بیشتر ملت خود را جشن بگیریم و آن‌ها را

به شما که دشمنان نگذاشتند دوران نوجوانی‌تان تمام شود، تقدیم می‌کنیم!»

وقتی مطلب من تمام شد، نه تنها مامان و بابا بلکه خواهرها و برادرها برایم دست زدند و با کلمات تشویق آمیزشان باعث شدند بتوانم جلوی گریه‌ام را بگیرم! خدایا! دوستان شهید ما را در بهترین جایگاه بهشت جای بده و به ما توانایی بده با کمک به پیشرفت میهن، اندکی از جای خالی آنان را برای خانواده‌های رنج دیده‌شان پر کنیم.

«قاصدک»

امام عسکری (ع)

تو بوده‌ای محاصره

میان جمع دشمنان

همیشه بوده‌ای تو با
ستاره‌های آسمان
شدی شکنجه روز و شب
برای اینکه رهبری
برای اینکه از همه
تو بهتری و سروری
نشسته مهرِ عسکری
به قلبِ شیعیان او
همانکه داده روز و شب
به ما امید و آبرو
تویی امام عسکری
تویی امام پاک ما

تویی صفای زندگی

تویی امید و رهنما

[[مفیدی وحیدی صدر]]

ماهی و ماهیگیر

نشسته باز ماهیگیر خسته

لب دریا، دلش اما شکسته

نگاهش رو به سوی آسمونه

خدای ماهیا رو می پرسته

دوتا ماهی توی آب، تنهای تنها

توی تنگن ولی با یاد دریا

می رقصند و می چرخند و می خندند

ندارن غصّه‌ی امروز و فردا

«علی ثابت قدم»

عصر پاییزی

عصر غم انگیز پاییز

لحظه‌هایی غم انگیز

لحظه‌هایی که در آن

یک خدا حافظی بود

در سکوتی غم آلود

کوچه بعد از تو نامش

کوچه‌ی غصّه‌ها بود

بغض من در گلو ماند

و کلاغی غمش را

روی یک نارون خواند
هیچ دیگر نیچید
بوی تو توی کوچه
رفتی و ماند تنها
نام تو روی کوچه

«جعفر ابراهیمی [شاهد]»

پادشاه و چکاوک

در روزگاران گذشته، پادشاهی در قصر بسیار زیبایی زندگی می‌کرد. چکاوکی هم در این قصر لانه داشت. چون چکاوک آواز قشنگی داشت، شاه به او علاقه‌مند بود. روزی چکاوک تخمی گذاشت و بعد از مدتی از داخل تخم، جوجه‌ای بیرون آمد. شاه دستور داد چکاوک و جوجه‌اش را به درون قصر ببرند و از آن‌ها

مواظبت کنند. در همین زمان، پسر پادشاه هم به دنیا آمد. در حالی که او بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد، جوجه چکاوک هم بزرگ و همبازی خوبی برای پسر شاه می‌شد. آن دو به هم علاقه‌ی شدیدی پیدا کرده بودند.

روزی وقتی آن دو با هم بازی می‌کردند؛ جوجه چکاوک، پسر شاه را زخمی کرد. پسر عصبانی شد و او را به زمین زد و کشت. وقتی چکاوک به قصر برگشت، دید فرزندش به دست پسر کشته شده است. از شدت ناراحتی، به سر و صورت پسر پرید و چشم‌های او را از حدقه درآورد. شاه وقتی از ماجرا آگاه شد، خیلی ناراحت شد و برای پسرش گریه کرد زیرا تنها فرزندش، نمی‌توانست ببیند. او تصمیم گرفت انتقام پسرش را از چکاوک بگیرد.

وقتی چکاوک را دید، به او گفت: «بیا پیش من، با تو کاری ندارم.» چکاوک گفت: «باید مرا ببخشی ولی من نمی‌توانم به تو اعتماد کنم. کدام جانور می‌تواند طاقت مرگ فرزندش را داشته باشد. من فرزندم را در خدمت به تو از دست دادم و دیگر حاضر نیستم پیش خانواده‌ای ظالم بمانم.»

شاه که می‌خواست به هر حقه‌ای او را برگرداند تا انتقام بگیرد، سعی کرد او را از رفتن منصرف کند اما چکاوک که بسیار عاقل بود، می‌دانست شاه نقشه‌ای برای او در سر دارد و اگر بماند، کشته خواهد شد. چکاوک پس از مدتی گفت و گو با شاه، از قصر رفت زیرا می‌دانست ذره‌ای رحم در قلب شاه و اطرافیانش نیست و آن‌ها به فکر دیگران نیستند.

«فاطمه، پیرهادی توان دشتی»

مورچه و کبوتر

مورچه‌ی تشنه‌ای که برای خوردن آب به جویباری نزدیک شده بود، داخل آب افتاد و نزدیک بود غرق شود. کبوتری مورچه را در حال غرق شدن دید، ترکه‌ای از درخت کند و در آب انداخت. مورچه خود را به ترکه رساند و نجات یافت.

مدتی بعد، یک شکارچی برای کبوتر، دام پهن کرد. همین که مورچه، شکارچی را دید، به سوی او رفت و پایش را گاز گرفت. شکارچی ناله‌ای کرد و کبوتر با شنیدن صدای ناله‌ی او از آنجا گریخت.

«حسین ابراهیمی (الوند)»

تولیدات پوست

نوک انگشتان دست و پا با کمک ناخن، محافظت می‌شوند. ناخن‌ها

هم مثل موها، از سلول مرده‌ی کراتینی تشکیل شده‌اند که آن‌ها را سفت و محکم نگه می‌دارند. ناخن‌ها همیشه در حال رشد هستند. اگر شما آن‌ها را کوتاه نکنید، ۴ سانتی‌متر در سال رشد می‌کنند. ما می‌توانیم ناخن‌ها را بدون احساس درد، کوتاه کنیم.

ناخن‌ها خیلی محکم هستند که این ویژگی آن‌ها هنگام کارهای سخت، اهمیت بیشتری دارد. نوک ناخن‌ها بسیار محکم‌تر از ریشه‌ی آن‌ها هستند اما ریشه‌ها با نرمی در زیر پوست فرو رفته‌اند. ریشه‌ی ناخن، زنده است و ناخن‌ها از همانجا رشد می‌کنند اما چند ماه طول می‌کشد تا به ناخن جدید تبدیل شوند.

پوست همچنین ماده‌ی چربی تولید می‌کند تا بتواند مو و ناخن را نرم و قابل ارتجاع کند. وقتی شما نوجوان هستید؛ غده‌های چربی، مقدار زیادی چربی تولید می‌کنند که ناخن و موها را

چرب نگه می‌دارد. وقتی شما گرم‌تان می‌شود، عرق می‌کنید. عرق که به کاهش گرمای بدن کمک می‌کند، ترکیبی از آب، نمک و موادی است که غده‌های عرق آنها را می‌سازند.

وقتی احساس گرما می‌کنید، عرق از منافذ روی پوست شما بیرون می‌ریزد. وقتی عرق روی پوست تبخیر می‌شود، پوست احساس خنکی می‌کند. در پوست، حدود ۳ میلیون غده‌ی عرق وجود دارد. اگر این غده‌ها را به صف کنید، ۴۵ کیلومتر می‌شود. در یک روز گرم، این غده‌ها حدود ۳۰۰ میلی‌لیتر عرق تولید می‌کنند.

پوست، راه دیگری برای خنک نگه‌داشتن بدن دارد. وقتی احساس گرما می‌کنید، خون به سطح پوست می‌آید، جایی که هوا در آن وجود دارد. به همین دلیل، گاهی پوست به‌دلیل هوای

گرم، قرمز می‌شود. هر قدر هوا گرم‌تر شود، بیشتر عرق می‌کنیم. با بالا رفتن درجه‌ی حرارت، غده‌های عرق فعال می‌شوند و به تدریج، عرق را وارد منافذ سطح پوست می‌کنند. ۹۹ درصد عرق را آب و کمتر از یک درصد آن را نمک‌های معدنی تشکیل می‌دهند. غده‌های عرق، از گرم‌زدگی جلوگیری می‌کنند.

وقتی فعالیت می‌کنیم، عرق می‌کنیم. وقتی هم می‌ترسیم، باز عرق می‌کنیم. از طرفی، پوشش عرقی که روی بدن می‌نشیند؛ ضمن خنک نگه‌داشتن بدن، یک ترکیب اسیدی هم دارد که از ورود باکتری‌ها به بدن جلوگیری می‌کند.

«طیبه سادات و مرضیه سادات صالحی»

خورشیدخانم

خورشید، در مرکز منظومه‌ی شمسی قرار دارد. زمین و ۸ سیاره‌ی

دیگر، دور خورشید می چرخند. هیچ ماده‌ی جامدی در خورشید پیدا نمی‌شود. خورشید مثل همه‌ی ستاره‌ها، یک توپ بزرگ آتشین از جنس گاز است. در هر ثانیه در خورشید، ۷۰۰ میلیون تُن گاز هیدروژن به گاز هلیوم تبدیل می‌شود؛ یعنی مقدار بسیار زیادی نور، انرژی و گرما. حدود ۵ میلیارد سال است که خورشید، همین کار را انجام می‌دهد. دما در هسته‌ی خورشید، ۱۵ میلیون درجه و در لگه‌های آن، حدود ۶ هزار درجه‌ی سانتی‌گراد است. خورشید، نزدیک‌ترین ستاره به زمین و فاصله‌اش از زمین، حدود ۱۵۰ میلیون کیلومتر است. سرعت نور، ۳۰۰ هزار کیلومتر در ثانیه است و حدود ۸ دقیقه و ۲۰ ثانیه طول می‌کشد تا نور خورشید به زمین برسد. اگر خورشید خالی بود، بیشتر از یک میلیون گره‌ی زمین در آن جا می‌گرفت. اگر با هواپیمای جت از

زمین به سمت خورشید سفر کنیم، ۱۹ سال طول می کشد که البته غیر ممکن است.

[[سحر حیدری]]

سلام سبزیجات

سلام، من تره هستم! ساقه ندارم و یک برگ مستطیلی شکل هستم. پتاسیم بالایی دارم و منیزیم من از سرطان روده جلوگیری می کند. برای معده هم بسیار مفیدم.

سلام، تربچه هستم! رنگ من قرمز است و به همین دلیل، با سبزی های دیگر فرق دارم. گرد و بامزه ام. من با سلول های سرطانی می جنگم و خاصیت ضد عفونی کنندگی هم دارم. اشتها آور هم هستم یعنی اگر میل به غذا ندارید؛ مرا که بخورید، اشتهایتان باز می شود.

سلام، شاهی هستیم! درون من ویتامین‌های A و C وجود دارد. به همین دلیل، مواد مضر درون بدن را دفع می‌کنم. چربی و کلسترول‌های بد خون را هم کاهش می‌دهم. روغن‌هایی که درون من وجود دارد، برای بیماری‌های تنفسی و سرفه‌های مزمن مفید است. برای دردهای مفصلی و نقرس هم مفید هستیم.

سلام، ریحان هستیم! من بسیار معطر و خوشبو هستیم، آرام‌بخش و خواب‌آورم. برای معده هم مفیدم.

[[سام سرمدی]]

اُرتودنسی چیست؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که پس از افتادن دندان‌های شیری، انتظار نداشتید دندان‌های اصلی شما این قدر کج باشد! نگران نباشید زیرا این مشکل راه حلی دارد و این راه، چیزی

نیست جز ارتودنسی. ارتودنسی، از واژه‌های «ارتو» به معنی
تصحیح و «دنسی» به معنای دندان تشکیل شده است.

مشکلات دندانی قابل درمان با ارتودنسی، شامل این موارد
است: شلوعی دندان‌ها: علت شلوعی دندان‌ها، کوچکی فک یا
بزرگی دندان‌هاست. این مشکل با ارتودنسی حل می‌شود. بیرون
زدگی دندان‌های بالا: در این حالت، دندان‌های فک بالا بیش از
حد بیرون زده است. فاصله‌ی زیاد بین دندان‌ها: این حالت زمانی
رخ می‌دهد که بعضی از دندان‌ها کوچک باشد.

فواید ارتودنسی انجام ارتودنسی، فواید زیادی دارد مانند این
موارد: رشد فک‌ها را کنترل و هدایت می‌کند، باعث زیبایی صورت
می‌شود، مشکلات حرف زدن و بلع غذا را کاهش می‌دهد.

نکات بهداشتی پس از انجام ارتودنسی، این نکات را رعایت

کنید. پس از هر وعده غذا مسواک بزنید. آدامس، شکلات کشی، گز و ته‌دیگ میل نکنید. غذا و میوه را به قطعات کوچک تقسیم کنید و روی دندان‌های عقب قرار دهید.

آیا ارتودنسی دردناک است؟ در هفته‌ی اول پس از شروع ارتودنسی، بیمار ممکن است کمی احساس درد و ناراحتی کند. پس از گذشت چند روز، این درد خود به خود برطرف می‌شود. مدت درمان، به مقدار مشکلات دندان و سن بیمار بستگی دارد اما به طور متوسط، ارتودنسی حدود ۲ سال طول می‌کشد.

«نرگس ا... یاری»

گیاهان در بیابان

همه‌ی موجودات زنده، برای زنده ماندن به آب نیاز دارند. بنابراین، آب و هوای خشک بیابان برای رشد گیاهان و زندگی

جانوران، بسیار نامساعد است. به این دلیل، گیاهان با ریشه‌های خود، آب را می‌مکند. بعضی گیاهان بیابانی، ریشه‌های بلندی دارند که در عمق زمین گسترده شده است.

گیاهان بیابانی هنگامی که به آب می‌رسند، آن را به خوبی حفظ می‌کنند. بعضی از آنها از برگ‌هایشان به جای مخزن آب استفاده می‌کنند؛ اما کاکتوس آب را در ساقه کلفت خود ذخیره می‌کند. ریشه‌های درخت کهور آب را از ۳۰ متری عمق زمین جذب می‌کند.

«امیر صالحی طالقانی»

تاریخچه فوتبال

آیا می‌دانید فوتبال، برای اولین بار در کجا بازی شد؟ یونانی‌ها، چینی‌ها، هندی‌ها و رومی‌های باستان، بازی‌هایی داشته‌اند که با

پا به توپ لگد می‌زدند. اوایل قرن شانزدهم میلادی، چندین نوع فوتبال در میان مردم رواج داشت که در بعضی از آن‌ها، صدها بازیکن شرکت می‌کردند.

در قرون وسطی، فوتبال چنان محبوبیتی در انگلستان پیدا کرد که پادشاه انگلیس، بازی آن را ممنوع کرد زیرا می‌گفت این بازی، در تمرین‌های تیراندازی اختلال ایجاد می‌کند. در آن زمان، تیراندازی مهارتی بود که برای دفاع از کشور لازم دانسته می‌شد. فوتبال در مدارس عمومی انگلستان، محبوبیت پیدا کرد و اکنون در اروپا و آمریکای جنوبی، یکی از پرطرفدارترین ورزش‌ها است. انجمن فوتبال انگلستان، در سال ۱۸۶۳ میلادی، تشکیل شد و قوانین فوتبال امروزی را تدوین کرد.

[[سپیده عنذلیب و حسین یاسینی]]

طبیعت اصفهان

در استان اصفهان، دیدنی‌های طبیعی زیادی وجود دارد. مهم‌ترین آن‌ها زاینده‌رود، باتلاق گاوخونی و دشت کویر است. آسمان صاف دشت کویر هنگام شب، ستاره باران است.

باتلاق گاوخونی زاینده‌رود در پایان مسیر خود، به باتلاق گاوخونی می‌ریزد. نام دیگر این باتلاق، گاوخانی یا خانه‌ی گاو است.

کوه صفه این کوه، بام شهر اصفهان است و از بالای آن می‌توان همه‌ی شهر را دید.

دشت کویر یکی از گسترده‌ترین و مشهورترین کویرهای جهان، شوره‌زار دشت کویر است که در استان اصفهان قرار دارد و هیچ

گیاهی در آن نمی‌روید. روزها هوای کویر، بسیار گرم و شب‌ها بسیار سرد است. همه‌ساله گردشگران زیادی از نقاط مختلف دنیا برای دیدن کویر به استان اصفهان می‌آیند تا از آفتاب درخشان آن لذت ببرند.

«دکتر مهدی چوبینه، کورس امیری‌نیا»

کلمه‌ی طلایی

پاسخ کلمه‌ی طلایی مهرماه، «آگاهی» بود که همه در صدد کسب آن هستند. پاسخ پرسش‌های مربوط به آگاهی، بدین ترتیب بود: آتش، گیسو، او، هوا، یوز.

کلمه‌ی طلایی آبان، یک کلمه‌ی چهار حرفی است که با شنیدن نام زمستان، به یاد آن می‌افتیم. لطفاً به این پرسش‌ها با دقت پاسخ دهید.

۱. ماده‌ی خوراکی که روی سالاد می‌ریزند.
۲. کلمه‌ی سه حرفی که اگر برعکسش کنید، قدرت و توانایی می‌شود.
۳. با چکش، آن را می‌کوبند.
۴. عضوی از بدن که در دست و پا وجود دارد و هر یک از آنها نام مشخصی دارند.

چیستان

* زرد است و نه زرد آلو

نه به و نه شفتالو

در باغ امیران است

در خان بزرگان است

* آن چیست که به سه رنگ درمی‌آید؛ سیاه، خاکستری و قرمز.

*** یک قبر است؛ ۳۲ زن چادر سفید دور آن نشسته‌اند!**

*** نه جو خورد نه گندم**

گشتی زند به صحرا

مالی دهد به مردم!

*** چه پرنده‌ای است که اگر آن را وارونه کنند، در آب شنا می‌کند؟**

پاسخ چیستان‌های مهر درخت، دود، دهان و دندان و زبان، رودخانه یا جوی آب، حرف «ز».

شاد باشید

† پرستار: «آقای دکتر، این بیمار را چگونه بیهوش کنیم؟»

دکتر: «هزینه را بگویید، خودش بیهوش می‌شود.»

† مردی ماشینش را برای تعمیر به تعمیرگاه برد و از تعمیرکار

خواست بوق ماشینش را درست کند. تعمیرکار گفت: «آقا، ترمز ماشین شما خراب است.» مرد: «می‌دانم، برای همین است که می‌خواهم بوقش را درست کنم تا کار ترمز را انجام دهد.»

‡ اولی: «اگر یک کامیون طلا به تو بدهند، چه می‌کنی؟» دومی: «پولی می‌گیرم و بارش را خالی می‌کنم.»

‡ آشپز اولی: «من همیشه مقدار زیادی ادویه در غذایم می‌ریزم برای خوشمزه شدن آن.» آشپز دومی: «من هر وقت غذا درست می‌کنم، در آن مقدار زیادی چسب می‌ریزم برای دلچسب شدن آن.»

‡ معلم: «دوست داری کدام جانور را از نزدیک بینی؟» دانش‌آموز شکمو: «آقا اجازه، مرغ سوخاری!»



Bacheh-ha Boshra

Managing Director: Faezeh Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/318 Teh.Iran
Fax: +9821 33102464
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kanna.ir

کتاب بزرگ: تهران، تهران، تهران ایران، تهران مهدوی پور - پلاک ۳۸
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۴۶۴ / ۳۳۱۰۲۴۶۴
تلفکس: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۴۶۴
ایران: جلد ویدئو تابنا

ناهنتمه ویژه کودکان تابنا و کم بینا
مناجیب اشپور و مدیر مسئول: نسرین اقبالی
انور قلی: حسین یوسفی فرحزادی
ویراستار: سید محمد حسینی
تلفکس: ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸