

# بیجه‌ها بنتری



• سال پنجم • آذر ۹۵ • شماره ۵۷  
ماهیانه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



## با من بخوانید

- ۲ ..... تعطیلی قدیم
- ۵ ..... جاده
- ۷ ..... علی کوچولو و مورچه‌ها
- ۱۰ ..... خرید آخر فصل
- ۱۳ ..... نان دزدی
- ۱۷ ..... نگهداری غذا
- ۲۰ ..... جانوران مناطق سرد
- ۲۱ ..... تهیهی مواد مختلف
- ۲۳ ..... اطلاعات کوچولو
- ۲۵ ..... یک لبخند

## تعطیلی قدیم

وقتی از مدرسه برگشتم، هوا خیلی آلوده بود. چشم‌هایم می‌سوخت و دلم نمی‌خواست کاری انجام بدهم چون سرم درد می‌کرد. خواهر کوچولو که هنوز مدرسه نمی‌رود، فریادکنان آمد بالای سرم و گفت: «مدرسه‌ها فردا تعطیل است.» خیلی خوشحال شدم ولی چیزی نگفتم. او به سراغ بقیه هم رفت و با سر و صدا خبرش را به اطلاع آن‌ها هم رساند. یکی بالا و پایین می‌پرید، یکی گفت: «دست و جیغ و هورا.» یکی هم برای فردا نقشه می‌کشید که چه کارهایی بکند تا بیشتر از تعطیلی لذت ببرد.

بابابزرگ از اتاق بیرون آمد و گفت: «مغز بادام‌های من! چه خبر شده؟ نگذاشتید بخوابیم.» خواهر کوچولو با شادی گفت:

«فردا خواهرها و برادرها در خانه می‌مانند و من تنها نیستم.»  
بابابزرگ ما را صدا کرد. همه دور او جمع شدیم. یکی از سر و  
کولش بالا می‌رفت، یکی هم می‌خواست با او بازی کند.  
همه را ساکت کرد و گفت: «ما که به سن شما بودیم، در پاییز و  
زمستان برف سنگینی می‌بارید. آن قدر برف روی هم جمع  
می‌شد که راه رفتن و آمدن ما بسته می‌شد و به سختی  
می‌توانستیم از خانه خارج شویم. اگر در زمستان مدرسه تعطیل  
می‌شد، به خاطر برف سنگین بود. همه خوشحال بودیم چون  
برف برکت بود. پدر و مادر به ما می‌گفتند برف زیاد مشکلاتی  
را به همراه دارد اما آب و غذای ما به همین برف بستگی دارد  
پس باید خدا را برای همین برف سنگین بسیار شکر کنیم.»  
بابابزرگ آهی از ته دل کشید و گفت: «گل‌های من! از

تعطیلی مدرسه‌هایتان خوشحال نشوید چون آلودگی هوا نه تنها برکت نیست بلکه نتیجه‌ی بی‌توجهی ما انسان‌ها به طبیعت و به سلامت و زندگی خودمان و نسل‌های آینده است. فرزندان عزیزم! اگر شما هم مثل بزرگ‌ترها به سلامت خودتان توجه نکنید، آلودگی هوا شما را راهی بیمارستان می‌کند و ممکن است به بیماری‌ای مبتلا شوید که با قرص و شربت و آمپول قابل درمان نباشد.»

برادر کوچولوی کلاس اولی ما گفت: «بابابزرگ! یعنی فردا ما نباید بازی کنیم؟» بابابزرگ گفت: «گل پسرم! چرا بازی کنید اما در خانه. شما نباید از خانه بیرون بروید چون ممکن است بیمار شوید و روزهای بعد هم از درس و مدرسه عقب بمانید.» مادر با یک سینی پر از لیوان‌های آبمیوه آمد و کنار بابابزرگ نشست.

او صحبت‌های بابابزرگ را این‌طور ادامه داد: «باید آبمیوه و شیر بخورید تا آلودگی هوا نتواند شما را مریض کند.» بابابزرگ اولین لیوان آبمیوه را برداشت و گفت: «چون من از همه‌ی شما کوچولوتر هستم، زودتر می‌خورم! بفرمایید»  
[[قاصدک]]

## جاده

شانه‌هایت خاکی است  
گرچه هستی سفت و سخت  
از کنارت می‌رود  
کوه و دریا و درخت  
گاه می‌پیچی به چپ

گاه می چرخى به راست  
ابتدای تو گم است  
انتهای تو کجاست؟  
سالها طى کردهای  
در نشیب و در فراز  
راه کوتاه و بلند  
روز و شبهای دراز  
در مسیر زندگی  
راه داری با خطر  
هر که شد همراه تو  
می شود مرد سفر

[[محمد گودرزی دهریزی]]

**علی کوچولو و مورچه‌ها**  
**علی کوچولو تو صحرا داشت می‌دوید**  
**یه لونه‌ی مورچه دید**  
**مورچه‌ها دسته‌دسته، دونه دونه**  
**دونه می‌بردند به کجا؟ به لونه**  
**علی کوچولو ایستاد و کرد تماشا**  
**گله‌ی مورچه‌ها را**  
**مورچه‌ها بی‌قرار بودند**  
**مشغول کار و بار بودند**  
**با هم چه همکاری خوبی داشتند**  
**همدیگه رو تنها نمی‌گذاشتند**

با همدیگه دونه‌های  
درشت و ریز می‌بردند  
زرنگ و پرکار بودند  
خیلی بی‌آزار بودند  
یه مرتبه علی کوچولو  
یه کار خیلی بد کرد  
یه مورچه رو لگد کرد  
مورچه سرش داد زد و گفت:  
«علی کوچولو! لگد نکن  
این طوری کار بد نکن  
چه کار داری به کار ما  
عقب برو، جلو نیا

تو هم برو دنبال کار  
دونه بیر، دونه بیار  
اگر نه نیشات می زدم علی جون  
تا بشی از کار خودت پشیمون»  
علی کوچولو به حرف او گوش نداد  
مورچه چه کرد؟ به فکر چاره افتاد  
رفت تو تنِ علی کوچولو  
یه مرتبه، رفت به هوا صدای او  
مورچه با دندون تیز  
هی علی رو نیش می زد و می گزید  
علی کوچولو جیغ می زد و می دوید

[[اسدا... شعبانی]]

## خرید آخر فصل

داوود خواب بود و داشت خواب آن کیف زیبا را می‌دید. یک‌دفعه صدای آرامی را شنید: «داوود جان!» او چشم‌هایش را باز کرد، مادرش بالای سرش بود. خمیازه‌ای کشید و گفت: «وای چیه؟ خوابم می‌آید.» مادر گفت: «پاشو، شب باید برویم خانه‌ی خاله.» داوود به ساعت نگاه کرد و گفت: «الآن که ساعت چهاره، زود نیست؟»

مادر گفت: «نه داوود جان! پاشو، الآن بابا می‌آید.» داوود لباسش را پوشید و منتظر آمدن بابا شد. مادر خانه را مرتب کرد. صدای بوق ماشین بابا آمد. داوود دوید بیرون و پشت سرش، مادر آمد. آن‌ها سوار شدند، ماشین راه افتاد و از کوچه و خیابان گذشت.

داوود به خیابان نگاه می کرد. با تعجب پرسید: «مگه خانهای خاله نمی رویم؟» بابا گفت: «چرا!» داوود پرسید: «آخه خانهای خاله که از اینور نیست!» مامان خندید و گفت: «بله، خانهای خاله کدوموره؟ از اینوره و از اونوره.» بابا گفت: «یه کم صبر کن!» ماشین از چند خیابان گذشت و بابا در گوشه‌ی خیابان پارک کرد و گفت: «رسیدیم.» مادر پرسید: «بازار کاری داری؟ می خواهی چیزی بخری؟»

بابا گفت: «دنبالم بیاید.» آنها دنبال بابا راه افتادند. بابا وارد همان فروشگاهی شد که سه ماه پیش رفته بودند. داوود نگاهش به کیفی افتاد که بابا برایش خریده بود. بابا متوجه شد، زود به داوود گفت: «همین را می خواستی؟» چشمان داوود از شادی برق زد و گفت: «بله بابا.» مادر گفت: «کیفش گران

است. مگر اول مهر نیامدیم و شما گفتی گران است؟» بابا گفت:  
«بله آن موقع گران بود. الآن ببینیم چند است؟»

پدر قیمت کیف را پرسید. وقتی فروشنده قیمت را گفت،  
داوود و مادر تعجب کردند. بابا به داوود گفت: «کیف را  
می خواهی؟» داوود با خوشحالی سرش را تکان داد و گفت:  
«بله بابا، دستت درد نکند.» مادر پرسید: «مگر قرار نبود امسال  
برایش کیف نخری؟» بابا گفت: «نه، من اول مهر گفتم بعد  
می خریم، بعد یعنی همین حالا، چون اول مهر همه دنبال خرید  
کیف بودند و قیمت ها هم بالا بود ولی الآن با آرامش و با قیمت  
خیلی پایین تر، کیف را می خریم.»

داوود کیف را دست گرفت و از پدر تشکر کرد. بابا گفت:  
«سلامت باشی پسر م! اگر کمی صبور باشی، بهترین چیزها را با

بهترین قیمت می‌توانی داشته باشی. حالا برویم یک جفت کفش هم برایت بخریم.» مادر گفت: «واقعاً خرید آخر فصل، خرید خوبی است. با این پول در اول فصل، یک کیف هم نمی‌شد بخری ولی حالا می‌شود چند چیز خرید.»

«علی باباجانی»

## نان دزدی

روزگاری گدای نابینایی زندگی می‌کرد که هرچه به دست می‌آورد، نمی‌خورد. گدا پول را دوست داشت. مردم هم به او زیاد کمک می‌کردند ولی او جمع کردن پول را بیش از هر کار دیگری در دنیا دوست داشت. او بیشتر وقت‌ها پول‌هایش را در کیسه‌ای می‌گذاشت و آن را با خودش به این‌جا و آن‌جا می‌کشید.

روزی مرد نیرنگ‌بازی که از کنار گدا می‌گذشت، کیسه را دید و فهمید در آن پول هست. این شد که نقشه‌ای کشید تا پول را از چنگ گدای بخیل دریاورد. گدا همیشه سر کوجه‌ای می‌نشست. مرد، کمی دورتر از او ایستاد. درست وقتی که کوجه از رهگذران خالی شد، مرد نیرنگ‌باز کیسه را از دست گدا بیرون کشید و پا به فرار گذاشت.

گدا فریاد کشید و کمک خواست ولی تا مردم خبردار شوند، دزد رفته بود و اثری از خود برجا نگذاشته بود. روزها گذشت. گدای بخیل، ناراحت و گریان بود و دزد، شادمان و خندان. یک روز، دزد با خود گفت: «آن گدایی که من دیدم، هیچ‌وقت به حال خودش دلسوز نبوده. شاید در تمام عمرش یک‌بار هم غذای خوب نخورده باشد. پس با پول خودش یک غذای حسابی

آماده می‌کنم و به خانه دعوتش می‌کنم تا غذایی بخورد و شاد شود.»

دزد غذای خوشمزه‌ای آماده کرد، پیش گدا رفت و گفت: «چه می‌کنی مرد؟» گفت: «می‌بینی گدایی.» دزد گفت: «چه می‌خوری؟» گدا پاسخ داد: «نان خشک و خالی!» دزد گفت: «امروز ناهار مهمان من می‌شوی؟» گدا خوشحال شد و گفت: «بله، به شرطی که هم غذا خوب باشد و هم راه دور نباشد! چون اگر دیر برگردم، گداهای دیگر جایم را می‌گیرند.» دزد گفت: «خیالت راحت باشد! هم غذا خوب است و هم راه نزدیک!»

گدا زیراندازش را جمع کرد و همراه مرد نیرنگ باز به راه افتاد. آن‌ها به خانه‌ی مرد رسیدند. مرد دزد سفره‌ی غذا را پهن کرد. گدا پرسید: «ناهار چه داری؟» مرد گفت: «مرغ.» گدا

شادمان گفت: «چه خوب! سال‌هاست که مرغ نخورده‌ام. دیگر  
طعم مرغ از دهانم دور شده.» دزد گفت: «برای همین مرغ  
آماده کردم.»

این را گفت و گدا را برای خوردن غذا کنار سفره نشاند. بعد  
غذا را جلوی او گذاشت و گفت: «شروع کن! این‌جا را هم مثل  
خانه‌ی خودت بدان و راحت باش!» گدا دست برد و لقمه  
برداشت و آن را در دهان گذاشت. هنوز لقمه را نخورده بود،  
که دست مرد را گرفت و گفت: «دزد پول‌های من توای!»

مرد دزد خود را عقب کشید و گفت: «راست می‌گویی، از کجا  
دانستی؟» گدا گفت: «از آن‌جا که لقمه در گلویم گرفت و  
دانستم مال خودم است که از گلویم پایین نمی‌رود.» دزد گفت:

«پس مردم راست گفته‌اند که: نان خودش از گلوش پایین  
نمی‌رود.»

اگر کسی آن قدر از نعمت‌های زندگی بهره نبرد که بعد از  
مرگ او، دیگران به جای او مالش را بخورند یا در زنده بودنش،  
دیگران دارایی او را به غارت ببرند، این ضرب‌المثل حکایت  
حال اوست که: «نان خودش از گلوش پایین نمی‌رود.»  
[[محمد میرکیانی]]

## نگهداری غذا

تازه نگه داشتن غذاها غذای شما می‌تواند خوراک  
موجودات بسیار ریز هم بشود. به این موجودات بسیار ریز،  
«میکروب» می‌گویند. میکروب‌ها می‌توانند غذاهای تازه را  
کمتر از چند روز خراب کنند. اگر می‌خواهید غذای شما سالم

بماند، باید میکروب‌ها را از آن دور نگه دارید. میکروب‌ها به رطوبت، گرما و هوا علاقه دارند. بنابراین، غذا در جای خشک، خنک و دور از هوا سالم‌تر می‌ماند.

سرد نگه داشتن غذا سرد کردن غذا فعالیت میکروب‌ها را کاهش می‌دهد و منجمد کردن، فعالیت میکروب‌ها را متوقف می‌کند. امروزه می‌توانیم غذا را تا زمان مصرف، در یخچال یا فریزر نگه داریم. در گذشته برای سرد نگه‌داشتن غذا، آن را در سرداب قرار می‌دادند. سرد کردن غذا میکروب‌ها را نمی‌کشد پس باید غذاهای تهیه شده را مدت زیادی نگه ندارید و تازه مصرف کنید.

بدون هوا امروزه بسیاری از غذاها را بدون هوا بسته بندی

می‌کنند. برای این کار، هوای داخل بسته را خارج می‌کنند. بطری‌های نوشیدنی و قوطی‌های کنسرو نیز بدون هوا هستند. آیا تا کنون هنگام باز کردن در این قوطی‌ها، صدای ورود هوا به داخل قوطی را شنیده‌اید؟

غذای خشک با خشک کردن غذا رطوبت آن گرفته می‌شود و میکروب‌ها نمی‌توانند داخل آن رشد کنند. انواع انگور را خشک می‌کنند و از آن‌ها کشمش تهیه می‌کنند. امروزه می‌توانیم غذاها را خشک منجمد کنیم. این کار یعنی خشک و منجمد کردن غذا به‌طور همزمان و گرفتن رطوبت آن. هنگام مصرف این غذاها با اضافه کردن مقداری آب، می‌توانیم رطوبت گرفته شده را جبران کنیم. فضانوردان نیز از غذای

خشک منجمد استفاده می کنند زیرا سبک تر هستند و جای کمتری می گیرند.

«امیر صالحی طالقانی»

## جانوران مناطق سرد

سمور این جانور که بدنی کشیده و پاهایی کوتاه دارد، در شکار خرگوش ها، موش های قطبی و پستانداران مشابه و پرندگانی به بزرگی باقرقره بسیار ماهر است. در فصل پاییز، موی قهوه ای رنگ این جانور سفیدرنگ می شود.

باقرقره پرهای این پرندگان، مانند بسیاری از پرندگان اطراف قطب شمال، دو بار در سال می ریزد. در بهار و تابستان، پرهای باقرقره قهوه ای خالدار است تا با گیاهان و بوته ها هماهنگی داشته باشد. در پاییز، پرهای سفید زمستانی رشد

می‌کنند تا پرنده بتواند در میان برف‌ها به خوبی استتار کند.  
**گرگ خاکستری** صدای زوزه‌های ترسناک گرگ در شب‌های سرد و ساکت قطب شمال در فضا می‌پیچد. گرگ‌ها در تابستان به مناطق تندرا می‌آیند و خرگوش‌ها، گاوهای کوچک و گوزن‌ها و پرندگان را شکار می‌کنند. آن‌ها در فصل زمستان به سوی پناهگاه‌های جنگل‌های بزرگ کاج در جنوب رهسپار می‌شوند.

«ترجمه صدیقه ابراهیمی و مهرزاده میناثراد»

## تهیه‌ی مواد مختلف

ما از مواد مختلف برای تولید انواع محصولات مفید استفاده می‌کنیم، از فولاد و آجر به‌عنوان مصالح ساختمانی تا پنبه و پشم در تولید پوشاک. بعضی مواد نظیر چوب و سنگ، بدون

آنکه تغییرات زیادی در آنها به وجود بیاوریم، مستقیم مورد استفاده قرار می‌گیرند اما سایر موادی که مصرف می‌کنیم، کاملاً متفاوت از مواد طبیعی سازنده‌شان هستند. ما از چوب درختان، کاغذ تهیه می‌کنیم. از سنگ معدن فلزات، فلز استخراج می‌کنیم و از نفت، پلاستیک تولید می‌کنیم.

پشم پشم، ماده‌ای گرم و بادوام است و همان پوشش مو یا خز است که بدن گوسفندان، بزها و سایر حیوانات را می‌پوشاند. پشم حیوان را پس از چیدن می‌شویند و سپس الیاف در هم تنیده پشم، شانه‌زده می‌شود تا صاف شود. الیاف پشم توسط ماشین‌های نساجی، ریسیده می‌شوند و به صورت رشته‌ی نخ درمی‌آیند. این رشته‌ها بافته می‌شوند و تبدیل به منسوجات و

انواع پوشاک می‌شوند.

**تولید چیزهای جدید برای تولید یک چیز جدید باید از مواد طبیعی استفاده شود که اصطلاحاً «مواد خام» نامیده می‌شوند. برای مثال، درختان، مواد اولیه‌ی مورد نیاز برای تولید کاغذ هستند یا سنگ‌های معدن فلزات یا کانی‌ها، مواد اولیه‌ی تهیه‌ی فلزات هستند. مواد خام یا همان مواد اولیه به کارخانه منتقل می‌شوند تا در آن‌جا به محصولات و کالاهای مورد نظر تبدیل شوند.**

[[ترجمه مجید عمیق]]

## اطلاعات کوچولو

\* موش‌های صحرائی چنان سریع تکثیر می‌شوند که در مدت هجده‌ماه، دو موش صحرائی قادرند یک میلیون فرزند داشته باشند.

**\* خرس با وجود سنگینی بدنش، می‌تواند با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت بدود.**

**\* فقط قورباغه‌های نر قورقور می‌کنند.**

**\* زنبور از بوی عرق بدنش می‌آید و به کسی که بدنش بو بدهد یا عطر زده باشد، حمله می‌کند.**

**\* شکلات، روی سیستم عصبی سگ تأثیر مخربی می‌گذارد. با چند گرم شکلات به‌راحتی می‌توان یک سگ معمولی را از پای در آورد.**

**\* قدرت بینایی جغد، ۸۲ برابر قدرت دید انسان است.**

**\* خفاش‌ها ۱۹ ساعت و شیرها ۱۷ ساعت در روز می‌خوابند.**

**\* مورچه‌ها هم شمردن بلدند و قدم‌هایشان را برای مسیریابی می‌شمارند.**

**\* اسب‌ها قادرند در حالت ایستاده بخوابند. یک اسب در سال، هفت برابر وزن خود غذا می‌خورد.**

«ناصر نثار»

## **یک لبخند**

😊 از گدایی پرسیدند: «چرا گدایی می‌کنی؟» گدا: «برای اینکه پولی به دست بیاورم و محتاج مردم نباشم.»

😊 یک نفر در شب زمستانی، اسبی را دید که از دماغش بخار بیرون می‌آمد. با خودش گفت: «پس آن اسب بخار که می‌گویند، همین است!»

😊 مورچه با فیل ازدواج کرد. بعد از مدتی فیل مرد. مورچه

گفت: «وای که بیچاره شدم، حالا تا آخر عمرم باید قبر بکنم.»

😊 اولی: «مدتی است که دچار فراموشی شده‌ام.» دومی: «از کی؟» اولی: «چی از کی؟!»

😊 معلم: «قوی‌ترین موجود را نام ببر.» شاگرد: «مورچه.»

معلم: «چطور؟» شاگرد: «نیشم زد، خواستم بکشمش، رفت توی پریز برق، خواستم با یک میخ بیرونش بیاورم که یک‌دفعه آن چنان پرتم کرد که نزدیک بود بمیرم.»

😊 هر کس گفت توی جیب من چیست، یک‌دانه از آن را به او می‌دهم تا نیمرو کند.»

😊 کارفرما: «چرا بلوک‌های سیمانی را روی دوش گذاشته‌ای؟ چرا از فرغون استفاده نمی‌کنی؟» کارگر: «آخه آن‌دفعه که با فرغون بردم، چرخش پشتم را اذیت کرد.»



# Bacheh-ha Boshra



Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/348 Teh Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kamna.ir

کامنا بچه ها بوشرا، تهران، میدان ایران، میدان ۱۳۴۲، پلاک ۳۸  
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۵۱۱۸۸۶-۴  
تلفکس: ۳۳۱۰۲۴۶۶ همراه: ۳۳۱۰۲۴۶۶  
ایران، جلد واحد کتابی

## ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا

صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرين اتيابي  
نور هني، حسين يوسفی، فرزندی  
ويراستار: سيد محمد حسيني  
تلفکس: ايران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸

