

# بیجه‌ها بنتری



• سال هشتم • فروردین ۹۸ • شماره ۱۵  
ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا



## در آغاز بهار بخوانید

- ۲.....تمرین سحر خیزی
- ۵.....جاروی پدر
- ۶.....بلبل شیدا
- ۷.....نقاشی من
- ۱۰.....اولین نادان محل
- ۱۲.....باسخاوت‌ترین فرد
- ۱۴.....چرا خواب می‌بینیم؟
- ۱۵.....بین شاخه‌ها و ریشه‌ها
- ۱۷.....نگاهی به آسمان
- ۱۹.....اطلاعات شیرین
- ۲۱.....یک خبر خوب!
- ۲۳.....چیستند
- ۲۵.....خنده‌رو
- ۲۶.....پاسخ چیستان‌های اسفند

## تمرین سحر خیزی

تعطیلات نوروز بود و بازار دید و بازدید گرم شده بود. ما بچه‌ها هم عاشق این رفت و آمدها و دیدن اقوام هستیم زیرا هر یک به شکلی قربان صدقه‌ی ما می‌روند، از ما بهترین پذیرایی را می‌کنند و عیدی که بخش مهم و هیجان‌انگیز این میهمانی‌هاست. البته مبلغ عیدی اصلاً مهم نیست زیرا همین که خاله و دایی، عمه و عمو و مادر بزرگ و پدر بزرگ به ما توجه می‌کنند، برای ما بسیار مهم است.

در این میهمانی‌ها بدون اینکه احساس خستگی کنیم، تا دیروقت بیدار بودیم، گویی که اصلاً خواب نمی‌خواست سراغ ما بیاید اما همین که میهمانی تمام می‌شد، آنچنان تسلیم خواب شیرین می‌شدیم که فردای آن روز، مامان به سختی می‌توانست

ما را برای خوردن ناهار بیدار کند و پدیده‌ای به نام صبحانه تقریباً از وعده‌های غذایی تعطیلات ما حذف شده بود.

پس از چند هفته تعطیلات، روز شنبه به سختی بیدار شدم و کسل و خواب‌آلود به مدرسه رفتم. سر کلاس هم نمی‌توانستم حرف‌های خانم معلم را درست درک کنم. چشم‌هایم بسته شده بود و داشتم خواب می‌دیدم که ضربه‌ای به پشتم خورد. مثل افراد برق گرفته از جا پریدم! خنده‌ی بچه‌ها مثل بمبی روی سرم منفجر شد! خانم معلم که بالای سرم ایستاده بود، از من سؤالی پرسیده اما من نشنیده بودم و یکی از بچه‌ها ضربه‌ای به پشتم زد تا بیدار شوم.

خانم معلم با لحنی ناراحت اما مهربان گفت: «هنوز به تمام شدن تعطیلات عادت نکرده‌ای! برو و آبی به صورتت بزن!» وقتی به کلاس برگشتم، خانم داشت از عادت‌ها و رسوم قدیم

ایرانیان صحبت می‌کرد. او گفت: «سحر خیزی یکی از بهترین عادت‌های ایرانیان قدیم بوده که متأسفانه طی سال‌های اخیر، این سنت زیبا در حال فراموش شدن است. خداوند شب را برای خواب و روز را برای کار و تحصیل قرار داده اما اگر به زندگی کنونی مردم ایران دقت کنید، می‌بینید که جای روز و شب عوض شده است. برخی شب تا صبح بیدارند و ساعات مفید روز را در خواب هستند.»

یکی از بچه‌ها با شیطنت پرسید: «خانم اجازه، یعنی شما از صبح روزهای تعطیل برای خواب استفاده نمی‌کنید؟ آیا در این ساعت‌ها کاری مهم‌تر از خواب برای انجام دادن پیدا می‌شود؟» خانم معلم گفت: «نه، من هرگز تا دیروقت خواب نمی‌کنم. پیاده‌روی، ورزش و مطالعه، تنها چند کار مفید است که می‌توان در این ساعت‌ها انجام داد. مادرم همیشه می‌گوید:

کسی که سحر خیز باشد، زندگی اش با برنامه، منظم و بابرکت است یعنی از ساعات عمرش بهترین استفاده را می کند.»

من با اینکه به شدت خواب آلود بودم، با شرمندگی تمام و با زحمت سعی کردم تا آخر وقت مدرسه، چشم هایم را باز نگه دارم اما از همان شب تمرین زود خوابیدن و سحر خیزی را شروع کردم. جالب اینکه در این کار بزرگ و سخت، مورد تشویق و تحسین بزرگ ترها قرار گرفتم! از من بشنوید، شما هم آن را امتحان کنید!

[[قاصدک]]

**جاروی پدر**

**بابام یه جارو داره**

**گاه گاهی پارو داره**

**لباس رنگی داره**

کفش قشنگی داره  
جارو تو دست بابا  
می‌گرده تو کوچه‌ها  
تمیز می‌شه خیابون  
با جاروی باباجون

«جعفر ابراهیمی»

بلبل شیدا  
باز هم آمد بهار  
به لطف پروردگار  
صد گل زیبا شکفت  
در چمن و سبزه‌زار  
بلبل شیدای مست

آمد و بر گل نشست  
شور و نوا ساز کرد  
این سخن آغاز کرد:  
بلبل شیدا منم  
عاشق گل‌ها منم  
کرده مرا بی‌قرار  
جلوه‌ی فصل بهار

«مضری طهماسبی دهکردی»

نقاشی من  
در دفتر نقاشی‌ام  
صد بوته‌ی گل می‌کشم  
بالای هر یک بوته‌گل

یک‌دانه بلبل می‌کشم  
در پای هر گلبوته‌ای  
صد سبزه یکجا می‌کشم  
در گوشه‌ای هم کلبه‌ای  
تنهای تنها می‌کشم  
چون کوچهای پر پیچ‌وخم  
رودی خروشان می‌کشم  
در بستر آن رود هم  
ماهی فراوان می‌کشم  
کوهی و برفی بر سرش  
آن سوی آن سو می‌کشم  
خورشید را هم خنده‌رو  
بالا تر از او می‌کشم

یک آسمان بی کران  
با رنگ دریا می کشم  
رنگین کمانی روی آن  
رنگین و زیبا می کشم  
یک جا درخت سیب و به  
یک جا گلابی می کشم  
سرخ و سفید و صورتی  
یا زرد و آبی می کشم  
هم چشمه ساران می کشم  
هم جویباران می کشم  
بر برگ پاک دفترم  
نقش بهاران می کشم

«مصطفی رحمان دوست»

## اولین نادان محل

جنگلبانی خمرهای پر از سکه‌های طلا پیدا کرد. چون می‌دانست همسرش خبرچین است و نمی‌تواند جلوی زبان خود را نگه دارد، فکر کرد چه باید بکند تا همسرش ماجرای خمرهای سکه‌ها را آن‌طور که اتفاق افتاده برای دوستان و همسایگان تعریف نکند. نقشه‌ای کشید و طبق آن عمل کرد.

هنگامی که او و همسرش از زیر یک درخت می‌گذشتند، ناگهان فریاد زد: «نگاه کن، یک ماهی قزل‌آلا روی شاخه‌ی درخت سبز شده است!» آن‌وقت ماهی را که خودش آنجا گذاشته بود، از درخت پایین آورد. بعد با همسرش به طرف رودخانه رفتند. جنگلبان که همیشه برای ماهیگیری به آنجا می‌رفت، پس از دقایقی، تور ماهیگیری خود را بیرون کشید و

خرگوش‌هایی را که قبلاً در آن گذاشته بود، از داخل تور بیرون آورد.

آن دو دوباره به راه افتادند. ناگهان پای جنگلبان به خمره‌ی طلا که در لابه‌لای علف‌ها پنهان کرده بود، گیر کرد و روی زمین افتاد. سپس خمره را برداشت و به خانه برد.

روز بعد، همسر جنگلبان به دوستان و همسایگانش گفت: «ما یک خمره پر از سکه‌های طلا پیدا کرده‌ایم.» جنگلبان به او اشاره کرد که چیزی نگوید اما زن ادامه داد: «ما اول از زیر درختی رد شدیم که رویش ماهی قزل‌آلا سبز شده بود. بعد از رودخانه چندتا خرگوش گرفتیم. پس از این دو اتفاق عجیب، خمره‌ی پر از سکه‌های طلا را یافتیم!»

دوستان زن که فکر می‌کردند همه‌ی این حرف‌ها ساخته‌ی عقل ناقص و ضعیف اوست، هیچ‌یک از سخنان زن حتی بخش

**مربوط به خمره‌ی سکه‌ها را باور نکردند. آنان زن جنگلبان را  
اولین نادان محل نامیدند.**

**[[ترجمه محمد شمس]]**

## **باسخاوت‌ترین فرد**

**یکی از اصحاب پیامبر اکرم (ص) که در بخشندگی ضرب‌المثل  
بود، روزی به نخلستان خود رفت. غلام سیاهی نگهبان آنجا  
بود. برای غلام سه قرص نان آوردند. در همان لحظه، سگی به  
آنجا آمد که سر و رویش خاک آلود بود. دل غلام برای او  
سوخت و یک نان را به او داد. سگ با اشتهای تمام، نان را  
خورد، ولی از آنجا نرفت.**

**غلام نان دوم را جلوی سگ انداخت. سگ آن را هم خورد  
ولی باز هم در جایش ماند. غلام که متوجه‌ی گرسنگی شدید**

سگ شده بود، نان سوم را هم به او داد. صحابی پیامبر (ص) که از این کار غلام بسیار تعجب کرد، گفت: «تو هر روز چقدر مزد می‌گیری؟» غلام گفت: «سه قرص نان.» صحابی گفت: «تو که هر سه نان را به سگ دادی؟» غلام گفت: «این سگ از راه دور به اینجا آمده، زیرا سگ دیگری در این محل نیست.»

صحابی از او پرسید: «حال که همه‌ی غذایت را به سگ دادی، تا شب چه می‌کنی؟» غلام گفت: «صبر می‌کنم.» صحابی از سخاوت و بزرگواری غلام شگفت‌زده شد. او را آزاد کرد و نخلستان را به او بخشید و گفت: «همه‌ی مرا به سخاوت می‌شناسند، در حالی که این غلام، از من با سخاوت‌تر است.»

[[ابوالفضل هادی منش]]

## چرا خواب می‌بینیم؟

در زمان‌های قدیم، مردم رؤیا را پیامی از عالم غیب می‌دانستند. امروز می‌دانیم که رؤیا از ذهن خودمان ناشی می‌شود. خواب دیدن یا رؤیا، نتیجه‌ی فعالیت ذهن ناخودآگاه ماست. بعضی از متخصصین می‌گویند آنچه در خواب می‌بینیم، اموری است که در بیداری قادر به انجام آن نیستیم. به این ترتیب، آرزوهایی را که نمی‌توانیم در زندگی روزانه محقق کنیم، در خواب تحقق می‌بخشیم.

اتفاقاتی که هر روز برای ما رخ می‌دهد نیز در خواب‌هایی که شب می‌بینیم تأثیر دارد. معمولاً در خواب، کسانی را می‌بینیم که اخیراً آن‌ها را ملاقات یا با آن‌ها صحبت کرده‌ایم. احساساتی که در خواب به ما دست می‌دهد، قبلاً در ذهنمان

**وجود داشته است؛ رؤیا فقط باعث بروز این احساسات می‌شود. آنچه در خواب می‌بینیم، بستگی به وضعیت ذهنی و جسمانی ما دارد. رؤیاهای زمان سلامت و شادی ما با رؤیاهایی که زمان بیماری یا ناکامی می‌بینیم، متفاوت است.**

**[[سپیده عندلیب و حسین یاسینی]]**

## **بین ریشه‌ها و شاخه‌ها**

**غنی‌ترین زیستگاه‌های طبیعی حیات وحش در جهان در معرض خطر نابودی قرار دارند. درختان جنگل‌های بارانی استوایی و جنگل‌گینه‌نو در جنوب‌شرقی آسیا با سرعت در حال قطع شدن هستند و نیمی از جنگل‌های گرمسیری جهان از بین رفته‌اند. درختان کم‌نظیر برای تجارت چوب و ساختمان‌سازی یا کشاورزی قطع می‌شوند.**

متأسفانه این خاک‌های سست و ضعیف، بر اثر باران‌های شدید، شسته می‌شوند و از بین می‌روند. زمین، برهنه و مخروطه می‌شود و گل‌ولای، جلوی جریان آب رودها را می‌گیرد. جانوران شگفت‌انگیز جنگل‌های استوایی دیگر جایی برای زندگی ندارند و یکی پس از دیگری می‌میرند و هر روز گونه‌ای از آن‌ها منقرض می‌شود. جانوران جنگل‌گینه‌نو بیشتر به جانوران جنگل استرالیا شباهت دارند تا به جانوران جنگل آسیا.

**کانگوروی درختی** در گینه‌نو پنج نوع کانگوروی درختی و در شمال شرق استرالیا دو نوع از آن‌ها یافت می‌شود. طول هر چهارپای این جانوران کیسه‌دار برای بالا رفتن از درختان یکسان است. طول بدن کانگوروی درختی به ۶۰ تا ۷۰ سانتیمتر

می‌رسد. این جانور برای حفظ تعادل خود روی شاخه‌ها از دم بلندش استفاده می‌کند. روزها می‌خوابد و با تاریکی هوا بیدار می‌شود و میوه‌ها و برگ‌ها را می‌خورد.

«صدیقه ابراهیمی و مهرزاده مینانژاد»

## نگاهی به آسمان

گره‌ی گازی خورشید، گوی آتشی از گازهای داغ است. این گازها در مرکز خورشید چنان متراکم هستند که سبب نورافشانی آن می‌شوند. دمای خورشید، فوق‌العاده زیاد و باور نکردنی است. گرمایی که از سطح خورشید فوران می‌کند، در فضا پراکنده می‌شود. فقط بخش ناچیزی از گرمای خورشید به زمین می‌رسد اما همین مقدار نور و گرما چنان پر انرژی است که هرگز نمی‌توان مستقیماً به خورشید خیره شد.

**اهلّهی ماه چرا کره‌ی ماه می‌درخشد؟ کره‌ی ماه از خود نوری منتشر نمی‌کند اما نوری که از خورشید در سطح آن می‌تابد، به سمت زمین بازتابش می‌کند، در نتیجه ماه را روشن می‌بینیم. پرتوهای خورشید همیشه فقط نیمی از سطح ماه را روشن می‌کنند و در همان زمان، نیمه دیگر سطح ماه در تاریکی مطلق است اما از آنجا که ماه به دور زمین گردش می‌کند، ما فقط آن بخش از سطح ماه را که توسط خورشید روشن می‌شود، مشاهده می‌کنیم. به همین دلیل، به نظر می‌رسد که شکل ماه تغییر می‌کند. این تغییرات ظاهری در شکل کره‌ی ماه، اصطلاحاً «اهلّهی ماه» نامیده می‌شود.**

**در ناحیه‌ای از کره‌ی زمین که رو به خورشید نیست، شب است و در ناحیه‌ی دیگر که کره زمین رو به خورشید است، روز**

است. مدت زمان یک دور گردش کامل ماه به دور زمین که از یک هلال تا هلال بعدی طول می کشد، تقریباً ۲۹/۵ روز است. در طول این مدت می توانیم تغییرات زیادی را در شکل ظاهری ماه ببینیم.

[[مجید عمیق]]

## اطلاعات شیرین

\* شکر، میزان ترشح هورمون رشد را کم می کند. قد کوتاه برخی جوانان، نتیجهی مصرف شکر است.

\* شکر، عامل اصلی بالا رفتن فشارخون است و ساختار پروتئین ها را به هم می ریزد، در نتیجه بدن قادر به جذب آنها نخواهد بود.

\* آلرژی به برخی مواد غذایی، ایجاد اگزما در بعضی کودکان

و آب مروارید بر اثر مصرف زیاد شکر به وجود می آید.

\* بزرگ‌ترین خطر مصرف شکر این است که ساختمان DNA را می‌شکند و آن را تغییر می‌دهد و در نتیجه، بعضی سلول‌ها سرطانی می‌شوند.

\* شکر، فعالیت هورمون‌ها را بر هم می‌زند اندازه‌ی کلیه‌ها را بزرگ می‌کند و اختلال در کار پانکراس ایجاد می‌کند.

\* شکر، انعطاف‌پذیری ماهیچه‌ها را کم می‌کند به طوری که با انجام کوچک‌ترین حرکت ورزشی، عضلات منقبض و دچار درد می‌شوند.

\* شکر، عامل یبوست و خشکی روده، افزایش دهنده احتمال بسته شدن رگ‌های خونی و عامل سردردهای بی‌موقع و بی‌دلیل و میگرن است.

\* عامل اصلی افسردگی شکر است! مردم تصور می‌کنند با

خوردن مواد شیرین، روحیه‌شان شاد می‌شود در صورتی که کاملاً برعکس است. شادی حاصل از خوردن شیرینی، به دلیل اعتیادی است که به مصرف آن پیدا کرده‌ایم اما مصرف شیرینی، اثرات منفی بر امواج مغزی و روحیه‌ی ما دارد.

\* آلزایمر که با حواس‌پرتی‌های کوچک شروع می‌شود، بر اثر مصرف زیاد مواد شیرین ایجاد می‌شود، پس با مصرف کم شیرینی، مراقب سلامت خود باشیم.

[[ناصر نثار]]

## یک خبر خوب!

دوستان خوبم! از این ماه، یک بخش جدید به ماهنامه اضافه می‌شود. در این بخش، باید تلاش کنید اطلاعات عمومی خود را بیشتر کنید. آقای امیر امینی که تازه به جمع خوانندگان بچه‌هابشری اضافه شده، پیشنهاد کرده در هر نشریه، چند

پرسش را مطرح کنیم که شما عزیزان پس از پیدا کردن پاسخ هر یک از پرسش‌ها، حرف اول پاسخ‌ها را به ترتیب، کنار هم قرار دهید تا به کلمه یا عبارت رمز برسید.

می‌توانید پاسخ هر یک از پرسش‌ها و کلمه یا عبارت رمز را در ماه بعد بخوانید و با پاسخ‌های خود مقایسه کنید. نام این بخش جدید را «کلمه‌ی طلایی» گذاشتیم. اگر شما نام بهتری در نظر دارید، با دفتر ماهنامه تماس بگیرید و نام پیشنهادی خود را اعلام کنید.

کلمه‌ی طلایی این ماه، یک کلمه‌ی پنج حرفی است. به پنج پرسش آن به این ترتیب پاسخ دهید.

۱- ماده‌ی غذایی بسیار مهم که نام یکی از حروف الفبا نیز هست.

۲- نام دیگر نهنگ.

۳- مرکز استان گیلان.

۴- متضاد خارج شدن.

۵- هر کس به مشهد برود، آن را برای دیگران سوقات می آورد.

**چیستند**

\* یه تاج چین چین دارم

بال و پر قشنگ و رنگین دارم

وقت سحر بیدارم

مشغول کار و بارم

\* دارم می آم با پیچ و تاب

از راه دوری با شتاب

صاف و تمیزه بدنم

همیشه خیسه پیرهنم

\* برادر پنیره

شبه دوغ و شیر

با کاسه‌های کوچک

رو میز و سفره می‌ره

\* در گنبدی از مرمر

بی پنجره و بی در

خوابند سیاه‌پوستان

در مخمل سرخ و تر

\* من سرخ رنگم

گرد و قشنگم

اهل فرنگم

\* الکه، کارش تکه

**گردالی و بانمکه**

**پشت و رویش هوا می‌ره**

**به دیدن غذا می‌ره**

**[[پاسخ‌ها را در ماه بعد بخوانید]]**

**خنده‌رو**

**😊 دو دزد می‌خواستند وارد خانه‌ای شوند ولی سگ خانه**

**طوری پارس می‌کرد که هیچ‌کدام جرأت نداشتند جلو بروند.**

**اولی: «ترس، برو! مگر نشیده‌ای سگی که پارس می‌کند، گاز**

**نمی‌گیرد؟» دومی: «چرا شنیده‌ام اما می‌ترسم آن سگ نشیده**

**باشد!»**

**😊 مریض: «آقای دکتر! دائم فکر می‌کنم گاو شده‌ام!» دکتر:**

**«از کی چنین احساسی داری؟» مریض: «از وقتی گوساله**

**بودم.»**

😊 پدری دختر پنج‌ساله‌اش را به بیمارستان برد تا برادر تازه متولد شده‌اش را ببیند. دختر با دیدن کارتی که به دست برادرش بسته و مشخصاتش در آن نوشته شده بود، با تعجب از پدر پرسید: «باباجان! چرا هنوز برچسب قیمتش را نکنده‌اند؟»

😊 اولی: «یک سنگ پرتاب کردم، تا آخر آسمان رفت!» دومی: «تا آخر آسمان؟!» اولی: «نه، چهارسانت پایین‌تر.» دومی: «این که چیزی نیست، من با بینی غذا می‌خورم!» اولی: «با بینی» دومی: «نه، دوسانت پایین‌تر!»

😊 اولی: «وقتی موهایت نمی‌خوابد، چه کار می‌کنی؟» دومی: «برایش لالایی می‌خوانم.»

**پاسخ چیستان‌های اسفند**

**ماهی، جیرجیرک، اره، دارکوب، ابر.**



# Bacheh-ha Boshra



Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 1777/388 Tehran  
Fax: +9821 3310266  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: [www.kamna.ir](http://www.kamna.ir)

چاپ برقی تهران، میدان ایران، میدان ۱۳۴۹ پور، پلاک ۳۸  
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۶۶ / +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۳۳۳  
تلفکس: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۶۶ شماره: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۳۳۳

ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا  
صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسروز اتمی  
نماینده علمی: حسین یوسفی فرزندانی  
ویراستار: سیده زهرا حسینی  
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۳۳۳ تهران، میدان ۱۳۴۹ پور، پلاک ۳۸

