

# مژده مژده



دوست من سلام!  
**سال نو مبارک!** امسال رشد نو آموز یک خبر خوش به تو عیدی می دهد. اگر گفتی عیدی ما به تو چیست؟  
 قرار است دو شماره مجله برای تابستان شما منتشر کنیم. مجله ای پر از داستان های خواندنی، شعرهای زیبا و کاردستی های جالب و...  
 دوست من! امیدوارم سالی پر از خواندنی های قشنگ پیش رو داشته باشی! از حالا منتظر مجله ای تابستانه ای ما باش!

سر دبیر

بهاره نیکخواه آزاد  
روزهای مهم فروردین ماه



## ۱ فروردین: آغاز سال نو:

سال که نو می شود، انگار همه چیز هم نو می شود.  
ما برای سال نو، رسم های قشنگی داریم.

## ۲ فروردین: روز جهانی آب:

جریان آب آهنگ خاصی دارد که از شنیدن آن خسته نمی شویم.

اما گاهی آهنگی از آب می شنویم که چیزی به ما می گوید، همان وقت که بی دلیل از جایی چکه می کند!

## ۱۲ فروردین: روز جمهوری اسلامی ایران:

آن روز، روز بزرگی بود. سال ۱۳۵۸ بود. مردم ایران تصمیم گرفتند حکومت کشورشان را خودشان انتخاب کنند. پس به جمهوری اسلامی رأی دادند.

## ۱۳ فروردین: روز طبیعت:

این روز، همان روزی است که ما دوست داریم با طبیعت باشیم. طبیعت

هم با مهربانی ما را در آغوش خود می پذیرد. بیا قرار بگذاریم ماهم با او مهربان باشیم.

## ۱۴ فروردین: شهادت حضرت زهرا(س):

یکی از ویژگی های حضرت زهرا(س) این بود که همیشه به پدرشان احترام می گذاشتند و مثل بقیه ای مردم

به ایشان «رسول خدا» می گفتند.

## ۱۸ فروردین: روز سلامتی (روز جهانی بهداشت):

رعایت بهداشت فقط نظافت سر و صورت و مو و دندان نیست!

درست غذا خوردن، خوب خوابیدن و ورزش کردن هم است.

## ۳۱ فروردین: ولادت حضرت فاطمه(س) و روز مادر:

حضرت زهرا(س) آن قدر برای ما عزیز هستند که روز تولدشان را به نام عزیزترین موجود دنیا

«مادر» نام گذاری کرده اند. چون الگوی خوبی برای زنان و مادران هستند.

مآمان های عزیز! روزتان مبارک!



تصویرگر: نیلوفر پروین



فروردین ۱۳۹۳

# بهار

● مریم اسلامی

بهار آمد قدم زد توی کوچه  
ولی یک دفعه روی برف سُر خورد  
زمستان داشت رَد می شد، دلش سوخت  
تمام برف ها را با خودش بُرد

● مهری ماهوتی

بهار آورد ابر و باد و باران  
کنار خانه ی ما باغ گل ساخت  
چلیک! با یک فلاش رعد و برقی  
از آن گل های زیبا عکس انداخت

● طیبه شامانی

بهار آمد گرسنه، خسته از راه  
دل او ضعف رفت و قندش افتاد  
کنار ما نشست و سفره ی ما  
به او هم ماهی و سبزی پلو داد

● زهرا موسوی  
بهار آمد ولی این دفعه از چین  
نه با گاری نه با مترو نه ماشین  
تمام سفره محصولات چین شد  
چه بد شد هفت‌سین ما چین شد

● مریم هاشم پور  
بهار آمد برایم عیدی آورد  
دوتا ماهی یکی قرمز یکی زرد  
یکی در تنگ رفت و آن یکی هم  
خودش را قاطی سبزی پلو کرد!

● سعیده موسوی زاده  
بهار آورد پول تانخورده  
دوباره قلکم خوش حال و پُر شد  
خریدم هشت تا اسباب‌بازی  
اتاقم پیست ماشین و موتور شد

● مریم زرنشان  
بهار آمد میان خانه‌ی ما  
کمد‌ها را به دقت زیر و رو کرد  
تمام پرده‌ها را شست باران  
نسیمی نرم آن‌ها را اتو کرد

● عزت‌اله الوندی  
بهار آمد لباس نو تنش بود  
گل و سبزه میان دامنش بود  
تنش بوی هلو و سیب می‌داد  
شکوفه دکمه‌ی پیراهنش بود

طاهره ایبد

لولوی نخور نخوره  
فستق هفتقمه

تصویرگر: حبیبه قربان

نوامبر

۴

فروردین ۱۳۹۳



من، سر

چوب لباسی

آویزان بودم. داشتم چُرت

نمی‌زدم؟ می‌زدم. خوابم می‌آمد.

یکهوئی مامان لی لو قل خورد توی اتاق.

مثل کلم، پیچ خورده بود. هر وقت عصبانی بود.

هر وقت دلش شور می‌زد، می‌پیچید به خودش. سر من

داد نزد؟ زد. گفت: «لولوچه‌ی بی‌خاصیت! چه وقت

چرت زدن است؟ زود دنبالم پیچ!»

ما لولوها، وقتی عجله داشتیم، می‌دویدیم؟

نمی‌دویدیم، می‌پیچیدیم.

از سر چوب لباسی قیژ آمدم پایین. دنبال مامان لی لو

پیچیدم. رفتیم توی سوراخ بزرگه. یکهوئی یک لولوی

گنده را دیدم. خیلی گنده بود. چشم‌هایش خیلی گنده

بود؛ قد یک تخم مرغ. همه‌ی دست و پاهایش روی

زمین ول بودند. من ازش نترسیدم؟ ترسیدم. بابا لولال

روبه‌رویش ایستاده بود. گفت: «لولوچه به آق‌لولو

خوشامد بگو.»

مامان لی لو گفت: «زود باش! آق‌لولو، آقای همه‌ی

لولوهاست!»

من نمی‌دانستم خوشامد چه جوری است؟ می‌دانستم.

پیچ پیچ خوردم و پریدم توی بغل آق‌لولو. یکهو آق‌لولو

و مامان لی لو و بابا لولال داد کشیدند: «یعنی چی؟»

من نگاهشان کردم. گفتم: «یعنی چی، یعنی چی؟»

آق‌لولو مرا پرت کرد توی دست‌های بابام. بابا لولال

مرا پرت کرد توی بغل مامان لی لو. مامان لی لو هم مرا

انداخت روی زمین. آق‌لولو با صدایی که از توی دُمش

می‌آمد بیرون، گفت: «این چرا مثل آدمچه‌ها رفتار دارد؟»

من نخندیدم؟ خندیدم. آق‌لولو زبانش گیر می‌کرد.

بلد هم نبود درست حرف بزند. مامان لی لو با دُمش زد

توی سر من. بابا لولال داد زد: «لولوچه‌ی بی‌خاصیت!»

آق‌لولو دور خودش پیچ خورد و لوله شد. بعد با

چشم‌های

تخم‌مرغی‌اش

زل زد به من. هی

هیچی نگفت. هیچی

نگفت. یکهو گفت: «چند تا

آدمچه ترس دادی؟»

می‌خواستم باز بخندم؛ ولی ترسیدم.

با همه‌ی دست و پاهایم آدمچه‌هایی را که

ترسانده بودم، شمردم.

— خب... دو، نه، یکی، نه... هیچی!

آق‌لولو آمد جلوتر. گفت: «پس هیچ آدمچه‌ای را

ترساندن، نتوانستی؟»

سرم را تکان دادم. باز آمد جلوتر. من دوست داشتم

بباید جلو؟ نداشتم. آق‌لولو باز آمد جلوتر. جلوی جلو.

توی چشم‌های من نگاه کرد. نگاه کرد و نگاه کرد و

گفت: «تو یک لولوچه‌ی خاصیت نداری!»

گفتم: «بی‌خاصیت! خاصیت ندار، نه!»

آق‌لولو زُل زُل نگاه کرد و گفت: «لولوچه‌ی

خاصیت‌ندار!»

یکهو مامان لی لو قرمز شد، یکهو خال‌خال شد،

یکهو قرمز خال‌خال شد و داد کشید:

«لولوچه‌ی بی‌خاصیت!»

# مدرسه‌ی بابای بابابزرگم

علی اکبر زین العابدین



هر چیزی که ما از آن استفاده می‌کنیم، از اول به شکلی که الآن می‌بینیم نبوده است. از چند هزار سال پیش تا به حال، انسان‌ها همه چیز را بارها و بارها با فکر خودشان تغییر داده‌اند تا به این شکل‌هایی که من و تو می‌بینیم درآمده‌اند. حالا ما راحت‌تر می‌توانیم از همه‌ی آن‌ها استفاده کنیم. من می‌دانم از حالا به بعد هم، باز همه چیز تغییر می‌کنند. در این صفحه، سرگذشت بعضی از این پدیده‌ها را می‌خوانید.



## الآن

حیات مدرسه‌ی ما بزرگ است. ما دخترها گاهی یواشکی، در حیات مدرسه، دنبال بازی می‌کنیم. یک باغ بزرگ، روبه‌روی حیات مدرسه است. ما زنگ تفریح، درخت‌های سبز باغ را می‌بینیم. معلم ما یک خانم مهربان است. من شب‌ها خواب او را می‌بینم که به من لبخند می‌زند و من را می‌بوسد.

## قدیم‌ها

بابابزرگ می‌گوید بابایش در مدرسه درس نخوانده است، او به مکتب‌خانه می‌رفته. آن موقع به جای مدرسه، مکتب‌خانه بوده. مکتب‌خانه یک اتاقی بوده که بچه‌ها روی زمین می‌نشستند؛ مثل یک دایره‌ی بزرگ. معلم هم یک میز کوچک جلوی میز می‌گذاشته. روی میز، کتاب‌هایش را می‌چیده. قرآن و گلستان سعدی. بچه‌ها در مکتب‌خانه، زنگ تفریح و فوتبال و ورزش نداشتند. بعضی از معلم‌های مکتب‌خانه هم آدم‌های سخت‌گیر و بداخلاقی بوده‌اند. بچه‌ها از آن‌ها می‌ترسیدند. گاهی اگر بابای بابابزرگ من، درسش را بلد نبوده معلم

خیلی وقت‌ها بچه‌ها در کلاس، سر و صدا راه می‌اندازند؛ اما او عصبانی نمی‌شود. فقط یک نگاهی به بچه‌ها می‌کند و ما خودمان می‌فهمیم که اشتباه کرده‌ایم. او برای مشق‌های خوب ما مِهَر هزار آفرین می‌زند. من تا حالا سی تا هزار آفرین و بیست تا صد آفرین گرفته‌ام. روی مِهَر هزار آفرین، عکس یک فیل بامزه است. من این فیل را دوست دارم. امسال در کلاس ما یک دستگامی به سقف وصل کرده‌اند که نورش روی تخته‌ی کلاس می‌افتد و فیلم پخش می‌کند. خانم معلم گاهی با تخته‌ی هوشمند درس می‌دهد.



اصلاً جایی مثل مدرسه نبوده که بچه‌ها هر روز بروند و پاسواد بشوند. برای همین بیشتر مردم، بی سواد بودند. معلم‌ها خودشان به کاخ پادشاه می‌رفتند و به بچه‌های آنان درس می‌دادند. مثل یک معلم خصوصی. «خانم معلم می‌گوید: «البته پادشاهان به معلمان فرزندانشان خیلی احترام می‌گذاشتند و آن‌ها را اذیت نمی‌کردند.»

مکتب‌خانه‌اش او را فلک می‌کرده. باباجون می‌گوید: «فلک، وسیله‌ای بوده که پای بچه را به آن می‌بستند و با چوب خیزی به کف پایش می‌زدند تا دیگر درسش را خوب بخواند.» من به بابابزرگ گفتم: «خانم معلم ما، اصلاً ما را تنبیه نمی‌کند. یک وقت‌هایی که من تنبلی می‌کنم با من صحبت می‌کند و کمکم می‌کند.»

## بعداً

تو فکر می‌کنی در آینده مدرسه‌ها چه شکلی خواهند شد؟ پیش‌بینی‌ات را بنویس و نقاشی‌ات را برای ما بفرست.

## قدیم‌ترها

خانم معلم می‌گوید: «خیلی قدیم‌ها فقط بچه‌های پادشاهان و وزیران می‌توانستند درس بخوانند. بچه‌های مردم عادی، اجازه نداشتند درس بخوانند. برای همین









تصویرگر: عاطفه شفیعی راد

می شود.»  
 کلاغه یک لوله‌ی بَرّاق از زیر بالش بیرون آورد  
 و پرسید: «با این!» همه گفتند: «آفرین!»  
 پای گربه را گذاشتند توی لوله. چنگال را هم  
 فشار دادند داخلش. بعد همه رفتند پی بازی و  
 کلاغه پر زد: پَرک... پَرک!  
 موشه پرید: پیریک... پیریک!  
 سگه دوید: پَرَق... پَرَق... پَرَق!  
 بچه گربه هم راه افتاد: تیک...  
 تیک... تیک... تی تی ریک!

سه تا و نصفی پا داشت. تیک تیک تیک سه قدم راه  
 می رفت و پَق می خورد زمین. آن وقت بلند می شد و  
 دوباره راه می افتاد.  
 موش و سگ و کلاغ دویدند روی پل. بچه گربه را  
 صدا زدند و گفتند: «بیا این چنگال را ببند به پایت تا  
 زمین نخوری.» بچه گربه گفت: «وای! این که ناخن هایش  
 صاف است. می رود توی زمین. می خورم زمین.»  
 سگه گفت: «راست می گوید. باید سر چنگال را  
 کج کنیم.» سر چنگال را فرو کردند بین نرده‌های پل  
 و دسته‌اش را فشار دادند. سر چنگال کج شد.  
 بچه گربه به چنگال نگاه کرد و گفت: «خوب شد؛  
 ولی چه طوری ببندم به پایم؟» موشه گفت: «با  
 آدامس!» بقیه گفتند: «کنده می شود.»  
 سگه گفت: «با نخ شیرینی!» بقیه گفتند: «پاره

تیک

نی تی تیرک

# فعالیت می‌کشیم

علیرضا متولی



نمی‌خواهد به مدرسه بروم؛ اما  
مامان نمی‌گذارد. فکر کنم بهتر  
است با همان ترس و لرزی که  
دارم، درس را جواب بدهم.  
چاره‌ی دیگری ندارم. اصلاً  
باید بنشینم و فکر کنم که خانم  
معلم دارد از من درس می‌پرسد  
و من دارم بدون ترس و لرز جواب  
سؤال‌هایش را می‌دهم. شاید هم باید  
مشکلم را به خانم معلم بگویم. حتماً  
او به من کمک می‌کند.

نمی‌دانم چرا وقتی خانم معلم  
از من درس می‌پرسد، قلبم تندتند  
می‌زند و صورتم داغ می‌شود و  
همه چیز یادم می‌رود. وقتی خانم  
معلم می‌خواهد درس پرسد،  
مدادم را می‌اندازم زمین و خم  
می‌شوم مدادم را بردارم. یا  
این که به این طرف و آن طرف نگاه  
می‌کنم. تا معلم من را نبیند. برای این که  
از من درس نپرسد. می‌دانم درس را  
خوانده‌ام و بلدم؛ اما موقع درس پرسیدن  
دست و پایم را گم می‌کنم. گاهی دلم

# حرکت سکه

• عبدالهادی عمرانی

• یک بطری خالی، یک سکه و یک ظرف آب تهیه کنید.



• بطری خالی بدون در را ۱۵ دقیقه در یخچال بگذارید.



• بعد از این که بطری را از یخچال بیرون آورید، سر آن را داخل ظرف آب قرار دهید:



• سکه را هم با آب خیس کنید.



• سکه‌ی خیس را روی دهانه‌ی بطری قرار دهید و با دست‌هایتان بطری سرد را گرم کنید و به سکه نگاه کنید. چه می‌بینید؟



• با یک لیوان آب گرم، امتحان کنید.

• با گذاشتن روی شوفاژ یا بخاری آزمایش کنید.

• با گذاشتن در آفتاب آزمایش را تکرار کنید.

در کدام حالت حرکت سکه بیشتر است؟





# غولِ گنده‌ی نه چشم

● عزت‌اله الوندی

غولِ گنده‌ی نه چشم، هوهو نعره کشید و طنابِ هفت پیچ را کشید روی شانهاش. بعد آهی کشید و گفت: «خسته‌ام.»

چشم پنجمش روشن شد و گفت: «خسته‌ام» و هیچ کاری نکرد. چشمِ هفتمش هم روشن شد و باز گفت: «خسته‌ام.» و باز چشمِ ششم و چشمِ اوّل و چشم...

خرخر خواهد تا خودِ صبح. صبح یک آقای آبی‌پوش آمد و یک آمپول گنده به غولِ نه‌چشم زد؛ آمپولِ روغن! غولِ گنده‌ی نه‌چشم، نفس بلندی کشید و خندید. چشمِ اوّلش روشن شد. طنابِ هفت پیچ را کشید و اتاقکش رفت طبقه‌ی اوّل. بعد چشمِ هشتمش روشن شد و بعد هفتمی و بعد سومی و بعد...



# دینگ دینگ

● طاهره ایبید

- آسانسور پیر گفت: «دینگ دینگ! طبقه‌ی دوم!»

- دینگ دینگ! طبقه‌ی سوم!

- دینگ دینگ! طبقه‌ی چهارم!

- دینگ دینگ! طبقه‌ی پنجم!

- دینگ دینگ! طبقه‌ی ششم!

- دینگ دینگ! طبقه‌ی هفتم!

- دینگ دینگ! طبقه‌ی هشتم!

آسانسور پیر یادش نمی‌آمد که آن ساختمان فقط چهار طبقه دارد.



# یک روز بدون هم

● فرهاد حسن زاده

بابابزرگ، تا لباس پوشید، عصا فوری گفت: «کجا؟!»

بابابزرگ گفت: «پیاده روی.»

عصا خودش را چسباند به دیوار و گفت: «من نمی آیم. هر

روز پیاده روی، خسته شدم.»

بابابزرگ گفت: «اشکالی ندارد. امروز نیا. خودم تنها می روم.»

عصا پُشتکی زد و خود را انداخت توی تخت خواب.



● تصویرگر: الهام عطایی آذر

پدربزرگ در را بست و تنهایی به خیابان رفت. توی پارک قدم زد و آواز خواند. آن روز پدربزرگ نه زمین خورد، نه پایش درد گرفت.

موقع برگشتن هم شیرینی خرید. وقتی به خانه رسید، خیلی تعجب کرد. بچه ها و نوه هایش آمده بودند. پدربزرگ همه را بوسید.

یکی از نوه ها عصا را مثل تفنگی به طرفش گرفت و گفت:

«دست ها بالا! هر چی شکلات داری رد کن بیاد.»

عصا یواشکی به بابابزرگ چشمک زد و خندید.

چیست این  
چیست آن

● ناصر کشاورز

فلش به ریزه سنگ است  
با صد تا شکل و رنگ است

۱ بومی دهد دهانش

نارنجی است زبانش

هر کس که دست به او زد

خدا کند نسوزد

۲ گردالی ریزی

با نوک تیزی

پرید تو دیزی

۳ محل گردشش تخته سیاه است  
ولی روی سفیدش مثل ماه است

صدتاقزی

۴ لب قرمزی

در یک اتاق

پای چراغ



● تصویرگر: میثم موسوی

● جواب در صفحه ۳۱



# لاک طلا

نورا ملکی

لاک طلا گفت: «هی! حواست باشد اگر آقا زنجیرباف، زنجیر بیاورد، اولی اش مال من است!»  
 آن یکی لاک طلا گفت: «نه خیر! مال من است. من زودتر از تو این جا بودم.»  
 این لاک طلا گفت مال من است. آن لاک طلا گفت مال من است. یک دفعه یک صدایی گفت: «مامان! من همین ها را می خواهم، همین دو تا!»  
 لاک طلاها ساکت شدند. یک دماغ گنده چسبیده بود به شیشه. دماغ گنده، مال یک دختر کوچولو بود. دختر کوچولو زل زده بود به آنها. لاک طلاها به او خیره شدند. یک دفعه آقا زنجیرباف، لاک طلاها را برداشت.  
 لاک طلا گفت: «ا! من که هنوز زنجیر ندارم!»  
 آن یکی لاک طلا هم گفت: «من هم ندارم!»  
 آقا زنجیرباف، آنها را وزن کرد و داد به دختر کوچولو. دختر کوچولو جیغ زد: «آخ جون! آخ جون!»  
 لاک طلا به آن یکی لاک طلا نگاه کرد و گفت: «ما را بی زنجیر خریدند؟»  
 آن یکی لاک طلا گفت: «مگر ما چی هستیم؟»  
 شما می دانید آنها چی هستند؟

لاک طلا یک لاک پشت طلایی بود. او توی یک مغازه، کنار پروانه و قورباغه و خرگوش و حیوانهای کوچولوی دیگر زندگی می کرد. هر روز، آقا زنجیرباف یک زنجیر می ساخت. گردن یکی از آنها می انداخت و آنها را می فروخت. لاک طلا هم منتظر بود. منتظر بود تا آقا زنجیرباف برایش یک زنجیر ببافد. یک نفر او را بخرد و با خودش ببرد.  
 چند روز گذشت، آقا زنجیرباف، یک زنجیر گردن خرگوش انداخت و او را فروخت. یک زنجیر گردن قورباغه انداخت و او را فروخت. یک زنجیر گردن پروانه انداخت و او را فروخت. هیچ خبری از زنجیر لاک طلا نشد. لاک طلا خسته و غمگین توی اتاق نشسته بود. حسابی حوصله اش سر رفته بود. یک دفعه آقا زنجیرباف آمد. لاک طلا را برداشت و گذاشت توی یک اتاقک شیشه ای؛ پیش حیوانهای دیگری که زنجیر نداشتند. لاک طلا بغل دستش را نگاه کرد. یک لاک طلای دیگر را دید. شبیه شبیه خودش. تعجب کرد و گفت: «ا! تو چه قدر شبیه منی!»  
 آن یکی لاک طلا گفت: «نه خیر هم! تو شبیه منی!»

# بهترین هم‌نشین

● غلامرضا حیدری ابهری

ما در زندگی، همراهی بهتر از کتاب پیدا نمی‌کنیم. کتاب خوب، همراه و همنشینی بی‌آزار، بی‌توقع و پرفایده است. او هیچ‌وقت از ما خسته نمی‌شود. این همراه صمیمی در هر ساعتی از شبانه‌روز به ما اجازه می‌دهد کنارش باشیم و از حرف‌های خویش استفاده کنیم.

البته در بین کتاب‌ها، یک کتاب هم هست که همراهی با آن از همه بهتر است. این کتاب، کتاب آسمانی ما مسلمانان، قرآن است که خدا آن را بر قلب پیامبرش نازل کرده؛ کتابی پر از قصه‌های عبرت‌آموز و قشنگ!



امیرمؤمنان علی(ع) درباره‌ی قرآن می‌فرماید: «قرآن کتابی است که پند می‌دهد و کسی را گول نمی‌زند، هدایت می‌کند و کسی را گمراه نمی‌کند و هرگز دروغ نمی‌گوید. هر کس با قرآن همنشینی کند، هدایت می‌شود و از نادانی در می‌آید.»\*

\*خطبه‌ی ۱۷۶ نهج‌البلاغه



# سلامتی

وقتی بدن انسان خوب کار نکند، ما مریض می‌شویم. راه‌های زیادی وجود دارند که به سلامتی ما کمک می‌کنند.

می‌کند؛ یکی: شنا کردن که بدن را سلامت نگه می‌دارد. دیگری: دو آهسته یا طناب‌بازی که قلب و ریه‌ها را قوی می‌کند. آن وقت می‌توان بیشتر فعالیت و بازی کرد. البته ورزش ژیمناستیک هم کمک می‌کند تا بهتر دولا، راست شویم و بدنمان خشک نشود.

## خوابیدن

خواب کافی بسیار در سلامتی بدن تأثیر دارد. وقتی می‌خوابیم، عضلات فرصت رشد و ترمیم بیشتری پیدا می‌کنند. بچه‌ها چون در حال رشد هستند به خواب بیشتری نسبت به بزرگ‌ترها احتیاج دارند.

## خوب خوردن

ما برای این که سالم بمانیم به غذاهای مختلفی احتیاج داریم. در تصویر روبه‌رو مقدار غذایی که در یک روز باید مصرف کرد، دیده می‌شود:

## تمیز بودن

تمیزی جلوی میکروب‌های زیان‌آور بیماری‌زا را می‌گیرد. شستن دست‌ها بعد از هر بار به دستشویی رفتن و قبل از خوردن هر چیز، از پخش شدن میکروب‌ها جلوگیری می‌کند. وقتی خوب مسواک می‌زنیم میکروب‌ها از بین می‌روند و دیگر نمی‌توانند دندان‌ها را سوراخ کنند.

## ورزش کردن

مهم‌ترین راه مراقبت از بدن ورزش کردن است که باعث شادابی می‌شود. دو نوع مختلف ورزش خیلی به سلامتی بدن کمک





- مقدار بسیار کمی از چربی‌ها و شیرینی‌هایی مثل کره، کیک و نوشیدنی‌های شیرین باید مصرف کرد.
- دو وعده لبنیات؛ مثل شیر، ماست و پنیر.
- سه وعده از سبزی‌هایی مانند هویج، نخودفرنگی، یا نخود سبز و بروکلی.
- دو وعده پروتئین؛ پروتئین‌هایی مثل ماهی‌ها، تخم‌مرغ‌ها، آجیل‌ها یا حبوبات که به خوبی گوشت هستند.
- دو وعده میوه یا آب‌میوه‌ی تازه.
- در هر وعده می‌توان از غلات هم استفاده کرد. غلاتی مثل نان، ماکارونی و برنج و برشتوک.



# شکل‌های عجیب



- طرح: فاطمه رادپور
- اجرا: فاطمه نجاریان
- عکاس: اعظم لاریجانی

می‌خواهیم با قوطی‌های فلزی نوشیدنی‌ها، شکل‌های عجیب و غریبی بسازیم. این قوطی‌ها به راحتی مچاله می‌شوند و اگر خوب به آن‌ها نگاه کنید، شکل‌های جالبی پیدا می‌کنید.

**مواد و ابزار مورد نیاز:** قوطی‌های فلزی نوشیدنی‌ها، چسب، قیچی، کاغذ رنگی، پارچه، وسایل نقاشی.

① ابتدا سطح کار را کاغذ رنگی یا پارچه بچسبانید (از کاغذهای رنگی استفاده کنید که جنس نرمی دارند).





### ② بعد قوطی

را مچاله کنید و به شکلی که ایجاد شده، نگاه کنید.

اگر به چیزی شبیه بود، با جزئیاتی که روی آن می‌چسبانید، یا با رنگ آمیزی شکل را کامل کنید. اگر قوطی مچاله شده به چیزی شبیه نبود می‌توانید آن را به یک شکل تخیلی تبدیل کنید؛ مثلاً با اضافه کردن چشم، دهان و دست و پا یک موجود عجیب و غریب بسازید.



# خمیازه

• کلمر ژوبرت



همان شب مطلب جالبی خواند. نوشته بود که خمیازه فقط از کم خوابی نیست. از گرسنگی هم می‌تواند باشد. صبح روز بعد، بچه اسب آبی با خوش حالی این خبر را دور برکه پخش کرد. دیگر هیچ کس به بچه اسب آبی نگفت «برو بخواب».

بچه اسب آبی هی از صبح تا شب خمیازه می‌کشید. حیوانات دور برکه غر می‌زدند: «برو بخواب بچه! چه قدر دندان‌هایت را تماشا کنیم؟» بچه اسب آبی از این حرف‌ها خیلی کلافه شد. یک شب کتاب‌های قصه‌اش را کنار گذاشت و مشغول خواندن کتاب‌های علمی شد. دنبال جواب سؤالش بود: «چه طور می‌شود کم‌تر خمیازه کشید؟»



عوضش هر کس خمیازه‌اش را می‌دید، یک خوراکی به او می‌داد تا دیگر خمیازه نکشد. بچه اسب آبی هر چه بود می‌گرفت: موز، انبه و خیلی چیزهای دیگر؛ ولی همان وقت نمی‌خورد. پشت درخت اقا قیاس جمعشان می‌کرد، کنار کتاب‌هایش. دیگر

شب‌ها که یواشکی کتاب می‌خواند، یک عالم خوراکی داشت که بخورد. کتاب‌های علمی را هم گذاشته بود کنارش. فقط بعضی وقت‌ها که حوصله‌اش را داشت، ورق‌شان می‌زد تا شاید جواب سؤال جدیدش را پیدا کند: «چه طور می‌شود بیشتر خمیازه کشید؟»

تصویرگر: شیرین شیخی

۲۱

فروردین ۱۳۹۳

# لطیفه

علی گودرزی

پسر: ماما! یک لطیفه تعریف کن!  
مادر: حرف نزن! بیا کمکم کن ظرفها را بشویم.  
پسر: ها ها ها ها، چه لطیفه‌ی قشنگی!



پسر: پدر! می تونی توی تاریکی چیزی بنویسی؟  
پدر: بله! چی می خواهی بنویسم؟  
اسمت را پایین این کارنامه!



خانم اولی: توی دو ثانیه ۵۰۰ کالری از دست دادم.  
خانم دومی: چه طوری؟  
خانم اولی: همبرگرم از دستم افتاد زمین!



اولی: چرا روح نمی تواند دروغ بگوید؟  
دومی: چون توی دلش دیده می شود.



## پیسیت این پیسیت آن

عزت‌اله الوندی

۱  
می‌رن با هم به سلمونی  
چند تاداداش جون جونی  
بیرون می‌یان ردیف می‌شن  
رنگین کمون کیف می‌شن



۲  
بسته می‌شم و می‌شم  
مثل معما می‌شم  
رفیق من کلیده  
کسی اونو ندیده؟

۳  
ماره ولی نیش نداره  
آب‌داره آتیش نداره  
بین چه قدر درازه!  
اسمش چیه؟ پهرازه



جواب در صفحه‌ی ۳۱

پسر بچه همین‌طور که دوچرخه‌سواری می‌کرد  
گفت:

مامان مامان! منو ببین! بدون دست، بدون دست!  
یکهو با صورت زمین خورد و گفت: مامان

مامان! منو ببین!  
بدون دندون!



پسر بچه توی موزه  
گم شد.  
رفت پیش مأمور  
موزه و پرسید: آقا  
یک مامان بدون  
بچه ندیدی؟



# چادر نماز آبی

● سعیده موسوی زاده

پوشیده آسمان باز  
چادر سیاه خود را  
ماه است صورت او  
گرد و سفید و زیبا



هر صبح می تکاند  
از چادرش ستاره  
آن وقت کم کم آن را  
تا می کند دوباره



می پوشد او به جایش  
چادر نماز آبی  
از راه می رسد باز  
یک روز آفتابی



تصویرگر: حدیثه قهرمان

# آقای شب

طیبه شامانی

آقای شب قدش بلند است  
هم‌قدّ بابای خود من  
یک پالتو دارد که شیک است  
با نقطه‌هایی ریز و روشن

سی تا کلاه نقره‌ای رنگ  
هم گرد، هم باریک دارد  
هر شب کلاهی را به نوبت  
روی سر خود می‌گذارد

اما چرا الآن کلاهی  
روی سر آقای شب نیست  
شاید که بر می‌دارد آن را  
وقتی هوا برفی و ابری است

مجله‌ی نوآموز یک روز مهمان بچه‌های خوب مدرسه‌ی رازی بود. خیلی به ما خوش گذشت. بچه‌ها کاردستی‌هایی را که از روی مجله‌ی نوآموز درست کرده بودند، به ما نشان دادند. بعد همگی یک داستان درباره‌ی جامدادی نوشتند. ای کاش مجله آن قدر جا داشت که همه‌ی نوشته‌ها را چاپ می‌کردیم. بچه‌های خوب کلاس دوم مدرسه‌ی رازی! از همگی شما و معلم‌های خوبتان متشکریم.

# جامدادی



دلینا بهرامی



رومینا محبوبی



آوا کابیدی

یک روز امین داشت به مدرسه می‌رفت. توی راه یادش افتاد که جامدادی‌اش در خانه جامانده. وقتی به مدرسه رسید، با گریه به معلمش گفت: «اجازه! من جامدادی‌ام را نیاورده‌ام.» معلم گفت: «خُب! این که گریه ندارد. برو از مداد رنگی و جامدادی بغل‌دستی‌ات استفاده کن!»

○المیرا خلیلی

یکی بود و یکی نبود. یک دختر خوب و پاکیزه بود که یک جامدادی داشت. این دختر جامدادی‌اش را خوب نگه می‌داشت؛ اما یک روز زنگ آخر که خورد، دخترک حواسش نبود و جامدادی‌اش توی مدرسه جا ماند. دختر در خانه دید که جامدادی‌اش نیست، ناراحت شد. به همین خاطر صبح زود با عجله به مدرسه رفت و دید جامدادی‌اش کثیف شده و یک گوشه افتاده است. اما او که دختر تمیزی بود، جامدادی را خوب شست. ○هلیا مقربی

یک پسری بود که یک جامدادی داشت. جامدادی هم خیلی مدادهایش را می تراشید. جامدادی هم عصبانی می شد؛ چون نوک های تیز مدادها ناراحتش می کرد. یک روز بالاخره پسرک کوچک و کوچک تر شدند و پسرک به سزای اعمالش رسید.

فاطمیما عبدالله پور



سحر علوی

یک روز در راه مدرسه یک جامدادی را دیدم. جامدادی خیلی قشنگ بود. آن را برداشتم و به مدرسه رفتم. همین که رسیدم دوستم را دیدم که ناراحت است و توی کیفش را می گردد، از او پرسیدم: «چی شده؟» دوستم گفت: «جامدادی ام گم شده!» گفتم: «همان جامدادی که زرد رنگ بود.» دوستم گفت: «بله! مگه تو آن را دیده ای؟» گفتم: «بله!» و جامدادی را به او دادم.

ریحانه محمدی فرد

یک روز پشت ویتترین بودم. یک پسر نازنازی من را خرید. آن وقت توی من کلی مداد گذاشت و من را برد مدرسه. آن جا دوست های زیادی پیدا کردم. بعد هم که پاره شدم و او من را درست و تمیز کرد. دوباره یک جامدادی قشنگ شدم.

کیمیما مراد حاصل



یک جامدادی بود که خیلی خوش رنگ بود. جامدادی همیشه خیال می کرد ملکه ی کشور مدادهاست. یک روز مداد قرمز پرید توی جامدادی! جامدادی داد زد: «آهای برو آن طرف!» اما مداد قرمز خیلی لجباز بود. همان جا خوابید و به حرف او گوش نداد. جامدادی هم فهمید با خیال نمی تواند زندگی کند.

باران آفاطیب



# چشم‌های بابابزرگ

• هدا حدادی

وقتی بابابزرگ ده ساله شد شماره چشمش یک بود. بیست ساله که شد دو، و هفتاد ساله که شد هفت. عینکش آنقدر کلفت و سنگین شده بود که دماغ درد بدی گرفت. دکتر دماغ گفت که او باید به جای عینک لنز بگذارد.

بابابزرگ ذوق کرد و گفت که لطفاً لنزهایش سبز روشن باشند؛ اما لنزهای بابابزرگ هیچ رنگی نداشتند. آن‌ها چشم‌هایش را اذیت می‌کردند. بابابزرگ فکر می‌کرد که چندتا مژه توی چشمش رفته‌اند و هی چشم‌هایش را می‌خاراند.

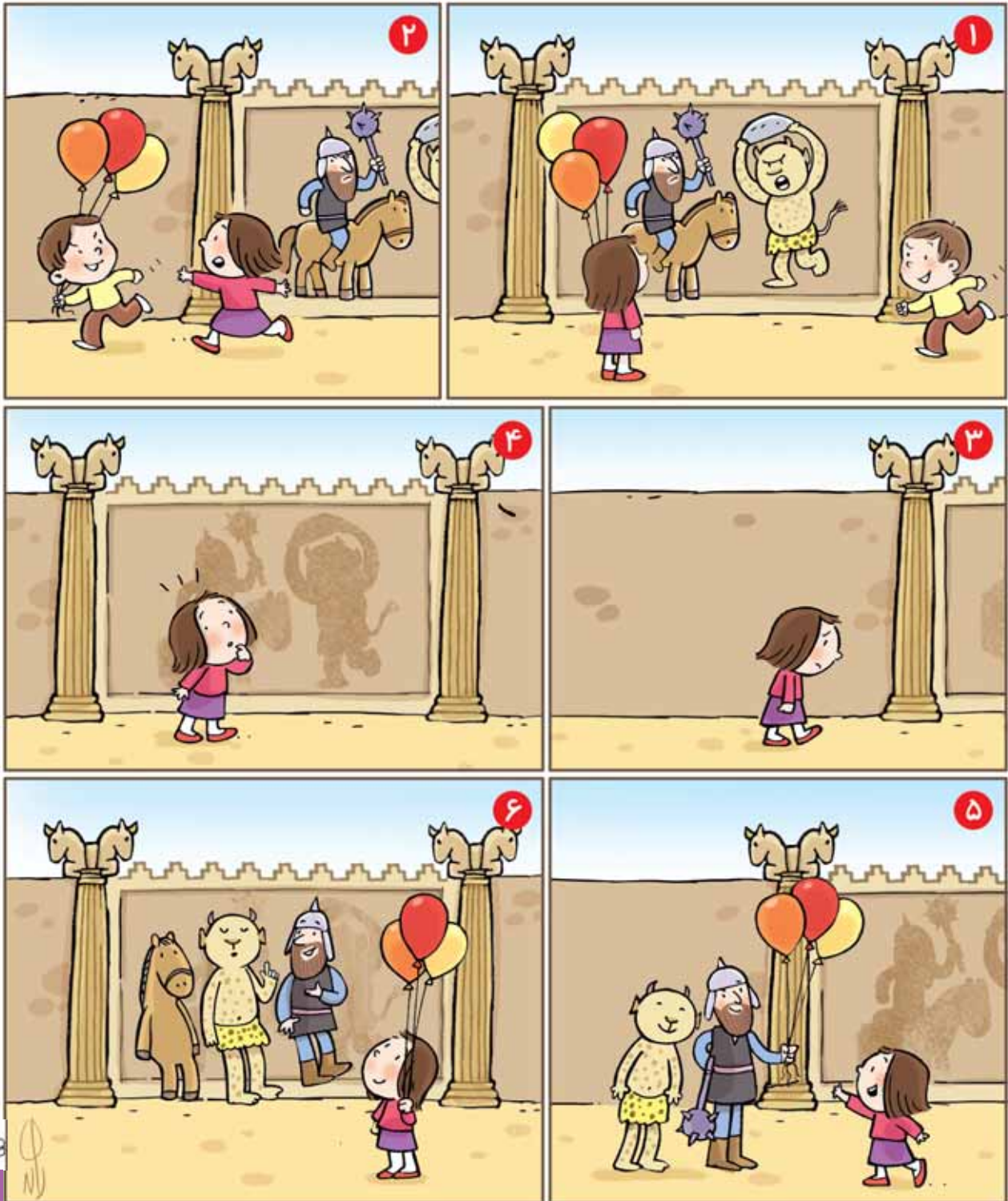
دکتر گفت که بابابزرگ باید چشم‌هایش را عمل لیزر کند. آن وقت نه عینک لازم دارد نه لنز. بابابزرگ دوباره ذوق کرد و گفت که لطفاً بعد از عمل چشم‌هایش سبز بشوند. بالاخره چشم‌هایش را عمل کرد. آن‌ها سبز نشدند؛ اما مثل جوانی‌هایش پرنور شدند.

بعد از آن بابابزرگ خیلی خیلی مراقب چشم‌هایش بود. هم خیلی از نزدیک تلویزیون تماشا نمی‌کرد، هم توی تاریکی روزنامه نمی‌خواند و هم توی کوچه عینک آفتابی می‌زد. حتی وقتی به او می‌گفتمم برایم بستنی بخر، نمی‌گفت: «به روی چشم!!»



# بادکنک دختراک

جعفر تونده جانی





● اشیاء و میوه‌ها را در تصویر پیدا کن!

● طرح و اجرا: سام سلیمانی

● ده اختلاف بین تصاویر زیر پیدا کن.



اگر به داستان علاقه‌مندی، کتاب زیر را هم بخوان!



نام کتاب: قصه‌های پادشاه کوتوله  
نویسنده: مهدی میرکیایی  
ناشر: به‌نشر  
تلفن: ۰۲۱-۸۱۹۶۰۶۲۰

## چیست این چیست آن

مریم زرنشان

۱ کف و کف و کف حباب دارم  
من سروکار با آب دارم  
لیزم و بوی گل می دم  
چرکولیا رو هل می دم

۲ رنگ نمک رنگ شکر  
نرم و سفید شبیه پر  
تو دل ابرا جا می شم  
زمستونا پیدا می شم

۳ یه جور گاوم که سنگینم  
راه نمی رم هی می شینم  
نه سُم دارم نه دُم دارم  
یه رمز گور و گم دارم

۴ کارگر نمونه  
بار می بره به لونه  
گندم دونه دونه

جواب در همین صفحه



## هر وقت خواستی پیام بگذار

می دانی که ما همیشه آماده ی شنیدن حرف های قشنگ و پیشنهادهای خوب تو هستیم. برای همین می توانی هر وقت که خواستی، با شماره ی ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲ تماس بگیری. نام و نام خانوادگی و شهر خود را بگو.

## پیام های رسیده

- آب سرد (دماوند): مائده باباعلیان • اراک: معصومه صالحی • اردبیل: یلدا عزیزپور
- ارومیه: مرتضی روشن • اصفهان: ایرج حسن پور / زهرا مهدی • تبریز: لایلا پوررضا • تهران: فاطمه صاحب قران / کیمیا امیدفر / سارا رستمی / پرینا سادات پوستی / عسل امیراصلانی / محمدحسین امیری فرد / شیرین سیاح / حنانه آزادی / فاطمه قاسمی / ملیکا عبدی / مطهره خان بابایی / آریانا رحیمی / زینب چایچی / حنانه طاهری / مهسا حمزه ای / محمد رفیق رستمی / کیانا ملکی نیا / زینب جنتی • خرم آباد: آیدا محمدی • خوی: مبینا میکائیل زاده • رفسنجان: الهام غلام حسینی • زرنده: امیرحسین ضیاءالدینی • زنجان: یاسمن لطفی • ساوه: مریم محمدیاری • شمیران (تهران): احمدرضا باقری • شیراز: راضیه رضانی • کاشان: فاطمه سادات مسعودی علوی • کاشمر: مهسا رعنائی • کرج: امیرحسین میدانی / مائده عبداللهی
- کرمان: کیمیا عظیمی / ابوالفضل ابراهیمی
- کرمانشاه: نرگس کرمی • گنبدکاووس:
- سیدمتین مسعودی • مبارکه اصفهان:
- مونس عزیزی / بچه های کلاس دوم (نظرآباد)
- محللات: زینب حاج رضایی • مرودشت: علیرضا شعبانی • نور: حنانه اصلانی • نیشابور: مبینا سلیمانی • سید حسام سیدعقوبی پور / فاطمه وحیدی / نرگس هوشنگی / محمدیاسین حسنی جبلی / آتوسا لیموچی / ملیکا عباسی / محمدرضا انتظاری / فاطمه زهرا عصمتی • یزد: حدیثه خواجه پور.

اگر به داستان علاقه مندی، کتاب زیر را هم بخوان!



نام کتاب: من و گربه سیاهه  
نویسنده: فریبا کلهر  
ناشر: به نشر  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۰۶۲۰

چهارشنبه (۱) پنجشنبه (۲) شنبه (۳) یکشنبه (۴) دوشنبه (۵) سه شنبه (۶) چهارشنبه (۷) پنجشنبه (۸) شنبه (۹) یکشنبه (۱۰) دوشنبه (۱۱) سه شنبه (۱۲) چهارشنبه (۱۳) پنجشنبه (۱۴) شنبه (۱۵) یکشنبه (۱۶) دوشنبه (۱۷) سه شنبه (۱۸) چهارشنبه (۱۹) پنجشنبه (۲۰) شنبه (۲۱) یکشنبه (۲۲) دوشنبه (۲۳) سه شنبه (۲۴) چهارشنبه (۲۵) پنجشنبه (۲۶) شنبه (۲۷) یکشنبه (۲۸) دوشنبه (۲۹) سه شنبه (۳۰) چهارشنبه (۳۱) پنجشنبه (۳۲) شنبه (۳۳) یکشنبه (۳۴) دوشنبه (۳۵) سه شنبه (۳۶) چهارشنبه (۳۷) پنجشنبه (۳۸) شنبه (۳۹) یکشنبه (۴۰) دوشنبه (۴۱) سه شنبه (۴۲) چهارشنبه (۴۳) پنجشنبه (۴۴) شنبه (۴۵) یکشنبه (۴۶) دوشنبه (۴۷) سه شنبه (۴۸) چهارشنبه (۴۹) پنجشنبه (۵۰) شنبه (۵۱) یکشنبه (۵۲) دوشنبه (۵۳) سه شنبه (۵۴) چهارشنبه (۵۵) پنجشنبه (۵۶) شنبه (۵۷) یکشنبه (۵۸) دوشنبه (۵۹) سه شنبه (۶۰) چهارشنبه (۶۱) پنجشنبه (۶۲) شنبه (۶۳) یکشنبه (۶۴) دوشنبه (۶۵) سه شنبه (۶۶) چهارشنبه (۶۷) پنجشنبه (۶۸) شنبه (۶۹) یکشنبه (۷۰) دوشنبه (۷۱) سه شنبه (۷۲) چهارشنبه (۷۳) پنجشنبه (۷۴) شنبه (۷۵) یکشنبه (۷۶) دوشنبه (۷۷) سه شنبه (۷۸) چهارشنبه (۷۹) پنجشنبه (۸۰) شنبه (۸۱) یکشنبه (۸۲) دوشنبه (۸۳) سه شنبه (۸۴) چهارشنبه (۸۵) پنجشنبه (۸۶) شنبه (۸۷) یکشنبه (۸۸) دوشنبه (۸۹) سه شنبه (۹۰) چهارشنبه (۹۱) پنجشنبه (۹۲) شنبه (۹۳) یکشنبه (۹۴) دوشنبه (۹۵) سه شنبه (۹۶) چهارشنبه (۹۷) پنجشنبه (۹۸) شنبه (۹۹) یکشنبه (۱۰۰) دوشنبه (۱۰۱) سه شنبه (۱۰۲) چهارشنبه (۱۰۳) پنجشنبه (۱۰۴) شنبه (۱۰۵) یکشنبه (۱۰۶) دوشنبه (۱۰۷) سه شنبه (۱۰۸) چهارشنبه (۱۰۹) پنجشنبه (۱۱۰) شنبه (۱۱۱) یکشنبه (۱۱۲) دوشنبه (۱۱۳) سه شنبه (۱۱۴) چهارشنبه (۱۱۵) پنجشنبه (۱۱۶) شنبه (۱۱۷) یکشنبه (۱۱۸) دوشنبه (۱۱۹) سه شنبه (۱۲۰) چهارشنبه (۱۲۱) پنجشنبه (۱۲۲) شنبه (۱۲۳) یکشنبه (۱۲۴) دوشنبه (۱۲۵) سه شنبه (۱۲۶) چهارشنبه (۱۲۷) پنجشنبه (۱۲۸) شنبه (۱۲۹) یکشنبه (۱۳۰) دوشنبه (۱۳۱) سه شنبه (۱۳۲) چهارشنبه (۱۳۳) پنجشنبه (۱۳۴) شنبه (۱۳۵) یکشنبه (۱۳۶) دوشنبه (۱۳۷) سه شنبه (۱۳۸) چهارشنبه (۱۳۹) پنجشنبه (۱۴۰) شنبه (۱۴۱) یکشنبه (۱۴۲) دوشنبه (۱۴۳) سه شنبه (۱۴۴) چهارشنبه (۱۴۵) پنجشنبه (۱۴۶) شنبه (۱۴۷) یکشنبه (۱۴۸) دوشنبه (۱۴۹) سه شنبه (۱۵۰) چهارشنبه (۱۵۱) پنجشنبه (۱۵۲) شنبه (۱۵۳) یکشنبه (۱۵۴) دوشنبه (۱۵۵) سه شنبه (۱۵۶) چهارشنبه (۱۵۷) پنجشنبه (۱۵۸) شنبه (۱۵۹) یکشنبه (۱۶۰) دوشنبه (۱۶۱) سه شنبه (۱۶۲) چهارشنبه (۱۶۳) پنجشنبه (۱۶۴) شنبه (۱۶۵) یکشنبه (۱۶۶) دوشنبه (۱۶۷) سه شنبه (۱۶۸) چهارشنبه (۱۶۹) پنجشنبه (۱۷۰) شنبه (۱۷۱) یکشنبه (۱۷۲) دوشنبه (۱۷۳) سه شنبه (۱۷۴) چهارشنبه (۱۷۵) پنجشنبه (۱۷۶) شنبه (۱۷۷) یکشنبه (۱۷۸) دوشنبه (۱۷۹) سه شنبه (۱۸۰) چهارشنبه (۱۸۱) پنجشنبه (۱۸۲) شنبه (۱۸۳) یکشنبه (۱۸۴) دوشنبه (۱۸۵) سه شنبه (۱۸۶) چهارشنبه (۱۸۷) پنجشنبه (۱۸۸) شنبه (۱۸۹) یکشنبه (۱۹۰) دوشنبه (۱۹۱) سه شنبه (۱۹۲) چهارشنبه (۱۹۳) پنجشنبه (۱۹۴) شنبه (۱۹۵) یکشنبه (۱۹۶) دوشنبه (۱۹۷) سه شنبه (۱۹۸) چهارشنبه (۱۹۹) پنجشنبه (۲۰۰) شنبه (۲۰۱) یکشنبه (۲۰۲) دوشنبه (۲۰۳) سه شنبه (۲۰۴) چهارشنبه (۲۰۵) پنجشنبه (۲۰۶) شنبه (۲۰۷) یکشنبه (۲۰۸) دوشنبه (۲۰۹) سه شنبه (۲۱۰) چهارشنبه (۲۱۱) پنجشنبه (۲۱۲) شنبه (۲۱۳) یکشنبه (۲۱۴) دوشنبه (۲۱۵) سه شنبه (۲۱۶) چهارشنبه (۲۱۷) پنجشنبه (۲۱۸) شنبه (۲۱۹) یکشنبه (۲۲۰) دوشنبه (۲۲۱) سه شنبه (۲۲۲) چهارشنبه (۲۲۳) پنجشنبه (۲۲۴) شنبه (۲۲۵) یکشنبه (۲۲۶) دوشنبه (۲۲۷) سه شنبه (۲۲۸) چهارشنبه (۲۲۹) پنجشنبه (۲۳۰) شنبه (۲۳۱) یکشنبه (۲۳۲) دوشنبه (۲۳۳) سه شنبه (۲۳۴) چهارشنبه (۲۳۵) پنجشنبه (۲۳۶) شنبه (۲۳۷) یکشنبه (۲۳۸) دوشنبه (۲۳۹) سه شنبه (۲۴۰) چهارشنبه (۲۴۱) پنجشنبه (۲۴۲) شنبه (۲۴۳) یکشنبه (۲۴۴) دوشنبه (۲۴۵) سه شنبه (۲۴۶) چهارشنبه (۲۴۷) پنجشنبه (۲۴۸) شنبه (۲۴۹) یکشنبه (۲۵۰) دوشنبه (۲۵۱) سه شنبه (۲۵۲) چهارشنبه (۲۵۳) پنجشنبه (۲۵۴) شنبه (۲۵۵) یکشنبه (۲۵۶) دوشنبه (۲۵۷) سه شنبه (۲۵۸) چهارشنبه (۲۵۹) پنجشنبه (۲۶۰) شنبه (۲۶۱) یکشنبه (۲۶۲) دوشنبه (۲۶۳) سه شنبه (۲۶۴) چهارشنبه (۲۶۵) پنجشنبه (۲۶۶) شنبه (۲۶۷) یکشنبه (۲۶۸) دوشنبه (۲۶۹) سه شنبه (۲۷۰) چهارشنبه (۲۷۱) پنجشنبه (۲۷۲) شنبه (۲۷۳) یکشنبه (۲۷۴) دوشنبه (۲۷۵) سه شنبه (۲۷۶) چهارشنبه (۲۷۷) پنجشنبه (۲۷۸) شنبه (۲۷۹) یکشنبه (۲۸۰) دوشنبه (۲۸۱) سه شنبه (۲۸۲) چهارشنبه (۲۸۳) پنجشنبه (۲۸۴) شنبه (۲۸۵) یکشنبه (۲۸۶) دوشنبه (۲۸۷) سه شنبه (۲۸۸) چهارشنبه (۲۸۹) پنجشنبه (۲۹۰) شنبه (۲۹۱) یکشنبه (۲۹۲) دوشنبه (۲۹۳) سه شنبه (۲۹۴) چهارشنبه (۲۹۵) پنجشنبه (۲۹۶) شنبه (۲۹۷) یکشنبه (۲۹۸) دوشنبه (۲۹۹) سه شنبه (۳۰۰) چهارشنبه (۳۰۱) پنجشنبه (۳۰۲) شنبه (۳۰۳) یکشنبه (۳۰۴) دوشنبه (۳۰۵) سه شنبه (۳۰۶) چهارشنبه (۳۰۷) پنجشنبه (۳۰۸) شنبه (۳۰۹) یکشنبه (۳۱۰) دوشنبه (۳۱۱) سه شنبه (۳۱۲) چهارشنبه (۳۱۳) پنجشنبه (۳۱۴) شنبه (۳۱۵) یکشنبه (۳۱۶) دوشنبه (۳۱۷) سه شنبه (۳۱۸) چهارشنبه (۳۱۹) پنجشنبه (۳۲۰) شنبه (۳۲۱) یکشنبه (۳۲۲) دوشنبه (۳۲۳) سه شنبه (۳۲۴) چهارشنبه (۳۲۵) پنجشنبه (۳۲۶) شنبه (۳۲۷) یکشنبه (۳۲۸) دوشنبه (۳۲۹) سه شنبه (۳۳۰) چهارشنبه (۳۳۱) پنجشنبه (۳۳۲) شنبه (۳۳۳) یکشنبه (۳۳۴) دوشنبه (۳۳۵) سه شنبه (۳۳۶) چهارشنبه (۳۳۷) پنجشنبه (۳۳۸) شنبه (۳۳۹) یکشنبه (۳۴۰) دوشنبه (۳۴۱) سه شنبه (۳۴۲) چهارشنبه (۳۴۳) پنجشنبه (۳۴۴) شنبه (۳۴۵) یکشنبه (۳۴۶) دوشنبه (۳۴۷) سه شنبه (۳۴۸) چهارشنبه (۳۴۹) پنجشنبه (۳۵۰) شنبه (۳۵۱) یکشنبه (۳۵۲) دوشنبه (۳۵۳) سه شنبه (۳۵۴) چهارشنبه (۳۵۵) پنجشنبه (۳۵۶) شنبه (۳۵۷) یکشنبه (۳۵۸) دوشنبه (۳۵۹) سه شنبه (۳۶۰) چهارشنبه (۳۶۱) پنجشنبه (۳۶۲) شنبه (۳۶۳) یکشنبه (۳۶۴) دوشنبه (۳۶۵) سه شنبه (۳۶۶) چهارشنبه (۳۶۷) پنجشنبه (۳۶۸) شنبه (۳۶۹) یکشنبه (۳۷۰) دوشنبه (۳۷۱) سه شنبه (۳۷۲) چهارشنبه (۳۷۳) پنجشنبه (۳۷۴) شنبه (۳۷۵) یکشنبه (۳۷۶) دوشنبه (۳۷۷) سه شنبه (۳۷۸) چهارشنبه (۳۷۹) پنجشنبه (۳۸۰) شنبه (۳۸۱) یکشنبه (۳۸۲) دوشنبه (۳۸۳) سه شنبه (۳۸۴) چهارشنبه (۳۸۵) پنجشنبه (۳۸۶) شنبه (۳۸۷) یکشنبه (۳۸۸) دوشنبه (۳۸۹) سه شنبه (۳۹۰) چهارشنبه (۳۹۱) پنجشنبه (۳۹۲) شنبه (۳۹۳) یکشنبه (۳۹۴) دوشنبه (۳۹۵) سه شنبه (۳۹۶) چهارشنبه (۳۹۷) پنجشنبه (۳۹۸) شنبه (۳۹۹) یکشنبه (۴۰۰) دوشنبه (۴۰۱) سه شنبه (۴۰۲) چهارشنبه (۴۰۳) پنجشنبه (۴۰۴) شنبه (۴۰۵) یکشنبه (۴۰۶) دوشنبه (۴۰۷) سه شنبه (۴۰۸) چهارشنبه (۴۰۹) پنجشنبه (۴۱۰) شنبه (۴۱۱) یکشنبه (۴۱۲) دوشنبه (۴۱۳) سه شنبه (۴۱۴) چهارشنبه (۴۱۵) پنجشنبه (۴۱۶) شنبه (۴۱۷) یکشنبه (۴۱۸) دوشنبه (۴۱۹) سه شنبه (۴۲۰) چهارشنبه (۴۲۱) پنجشنبه (۴۲۲) شنبه (۴۲۳) یکشنبه (۴۲۴) دوشنبه (۴۲۵) سه شنبه (۴۲۶) چهارشنبه (۴۲۷) پنجشنبه (۴۲۸) شنبه (۴۲۹) یکشنبه (۴۳۰) دوشنبه (۴۳۱) سه شنبه (۴۳۲) چهارشنبه (۴۳۳) پنجشنبه (۴۳۴) شنبه (۴۳۵) یکشنبه (۴۳۶) دوشنبه (۴۳۷) سه شنبه (۴۳۸) چهارشنبه (۴۳۹) پنجشنبه (۴۴۰) شنبه (۴۴۱) یکشنبه (۴۴۲) دوشنبه (۴۴۳) سه شنبه (۴۴۴) چهارشنبه (۴۴۵) پنجشنبه (۴۴۶) شنبه (۴۴۷) یکشنبه (۴۴۸) دوشنبه (۴۴۹) سه شنبه (۴۵۰) چهارشنبه (۴۵۱) پنجشنبه (۴۵۲) شنبه (۴۵۳) یکشنبه (۴۵۴) دوشنبه (۴۵۵) سه شنبه (۴۵۶) چهارشنبه (۴۵۷) پنجشنبه (۴۵۸) شنبه (۴۵۹) یکشنبه (۴۶۰) دوشنبه (۴۶۱) سه شنبه (۴۶۲) چهارشنبه (۴۶۳) پنجشنبه (۴۶۴) شنبه (۴۶۵) یکشنبه (۴۶۶) دوشنبه (۴۶۷) سه شنبه (۴۶۸) چهارشنبه (۴۶۹) پنجشنبه (۴۷۰) شنبه (۴۷۱) یکشنبه (۴۷۲) دوشنبه (۴۷۳) سه شنبه (۴۷۴) چهارشنبه (۴۷۵) پنجشنبه (۴۷۶) شنبه (۴۷۷) یکشنبه (۴۷۸) دوشنبه (۴۷۹) سه شنبه (۴۸۰) چهارشنبه (۴۸۱) پنجشنبه (۴۸۲) شنبه (۴۸۳) یکشنبه (۴۸۴) دوشنبه (۴۸۵) سه شنبه (۴۸۶) چهارشنبه (۴۸۷) پنجشنبه (۴۸۸) شنبه (۴۸۹) یکشنبه (۴۹۰) دوشنبه (۴۹۱) سه شنبه (۴۹۲) چهارشنبه (۴۹۳) پنجشنبه (۴۹۴) شنبه (۴۹۵) یکشنبه (۴۹۶) دوشنبه (۴۹۷) سه شنبه (۴۹۸) چهارشنبه (۴۹۹) پنجشنبه (۵۰۰) شنبه (۵۰۱) یکشنبه (۵۰۲) دوشنبه (۵۰۳) سه شنبه (۵۰۴) چهارشنبه (۵۰۵) پنجشنبه (۵۰۶) شنبه (۵۰۷) یکشنبه (۵۰۸) دوشنبه (۵۰۹) سه شنبه (۵۱۰) چهارشنبه (۵۱۱) پنجشنبه (۵۱۲) شنبه (۵۱۳) یکشنبه (۵۱۴) دوشنبه (۵۱۵) سه شنبه (۵۱۶) چهارشنبه (۵۱۷) پنجشنبه (۵۱۸) شنبه (۵۱۹) یکشنبه (۵۲۰) دوشنبه (۵۲۱) سه شنبه (۵۲۲) چهارشنبه (۵۲۳) پنجشنبه (۵۲۴) شنبه (۵۲۵) یکشنبه (۵۲۶) دوشنبه (۵۲۷) سه شنبه (۵۲۸) چهارشنبه (۵۲۹) پنجشنبه (۵۳۰) شنبه (۵۳۱) یکشنبه (۵۳۲) دوشنبه (۵۳۳) سه شنبه (۵۳۴) چهارشنبه (۵۳۵) پنجشنبه (۵۳۶) شنبه (۵۳۷) یکشنبه (۵۳۸) دوشنبه (۵۳۹) سه شنبه (۵۴۰) چهارشنبه (۵۴۱) پنجشنبه (۵۴۲) شنبه (۵۴۳) یکشنبه (۵۴۴) دوشنبه (۵۴۵) سه شنبه (۵۴۶) چهارشنبه (۵۴۷) پنجشنبه (۵۴۸) شنبه (۵۴۹) یکشنبه (۵۵۰) دوشنبه (۵۵۱) سه شنبه (۵۵۲) چهارشنبه (۵۵۳) پنجشنبه (۵۵۴) شنبه (۵۵۵) یکشنبه (۵۵۶) دوشنبه (۵۵۷) سه شنبه (۵۵۸) چهارشنبه (۵۵۹) پنجشنبه (۵۶۰) شنبه (۵۶۱) یکشنبه (۵۶۲) دوشنبه (۵۶۳) سه شنبه (۵۶۴) چهارشنبه (۵۶۵) پنجشنبه (۵۶۶) شنبه (۵۶۷) یکشنبه (۵۶۸) دوشنبه (۵۶۹) سه شنبه (۵۷۰) چهارشنبه (۵۷۱) پنجشنبه (۵۷۲) شنبه (۵۷۳) یکشنبه (۵۷۴) دوشنبه (۵۷۵) سه شنبه (۵۷۶) چهارشنبه (۵۷۷) پنجشنبه (۵۷۸) شنبه (۵۷۹) یکشنبه (۵۸۰) دوشنبه (۵۸۱) سه شنبه (۵۸۲) چهارشنبه (۵۸۳) پنجشنبه (۵۸۴) شنبه (۵۸۵) یکشنبه (۵۸۶) دوشنبه (۵۸۷) سه شنبه (۵۸۸) چهارشنبه (۵۸۹) پنجشنبه (۵۹۰) شنبه (۵۹۱) یکشنبه (۵۹۲) دوشنبه (۵۹۳) سه شنبه (۵۹۴) چهارشنبه (۵۹۵) پنجشنبه (۵۹۶) شنبه (۵۹۷) یکشنبه (۵۹۸) دوشنبه (۵۹۹) سه شنبه (۶۰۰) چهارشنبه (۶۰۱) پنجشنبه (۶۰۲) شنبه (۶۰۳) یکشنبه (۶۰۴) دوشنبه (۶۰۵) سه شنبه (۶۰۶) چهارشنبه (۶۰۷) پنجشنبه (۶۰۸) شنبه (۶۰۹) یکشنبه (۶۱۰) دوشنبه (۶۱۱) سه شنبه (۶۱۲) چهارشنبه (۶۱۳) پنجشنبه (۶۱۴) شنبه (۶۱۵) یکشنبه (۶۱۶) دوشنبه (۶۱۷) سه شنبه (۶۱۸) چهارشنبه (۶۱۹) پنجشنبه (۶۲۰) شنبه (۶۲۱) یکشنبه (۶۲۲) دوشنبه (۶۲۳) سه شنبه (۶۲۴) چهارشنبه (۶۲۵) پنجشنبه (۶۲۶) شنبه (۶۲۷) یکشنبه (۶۲۸) دوشنبه (۶۲۹) سه شنبه (۶۳۰) چهارشنبه (۶۳۱) پنجشنبه (۶۳۲) شنبه (۶۳۳) یکشنبه (۶۳۴) دوشنبه (۶۳۵) سه شنبه (۶۳۶) چهارشنبه (۶۳۷) پنجشنبه (۶۳۸) شنبه (۶۳۹) یکشنبه (۶۴۰) دوشنبه (۶۴۱) سه شنبه (۶۴۲) چهارشنبه (۶۴۳) پنجشنبه (۶۴۴) شنبه (۶۴۵) یکشنبه (۶۴۶) دوشنبه (۶۴۷) سه شنبه (۶۴۸) چهارشنبه (۶۴۹) پنجشنبه (۶۵۰) شنبه (۶۵۱) یکشنبه (۶۵۲) دوشنبه (۶۵۳) سه شنبه (۶۵۴) چهارشنبه (۶۵۵) پنجشنبه (۶۵۶) شنبه (۶۵۷) یکشنبه (۶۵۸) دوشنبه (۶۵۹) سه شنبه (۶۶۰) چهارشنبه (۶۶۱) پنجشنبه (۶۶۲) شنبه (۶۶۳) یکشنبه (۶۶۴) دوشنبه (۶۶۵) سه شنبه (۶۶۶) چهارشنبه (۶۶۷) پنجشنبه (۶۶۸) شنبه (۶۶۹) یکشنبه (۶۷۰) دوشنبه (۶۷۱) سه شنبه (۶۷۲) چهارشنبه (۶۷۳) پنجشنبه (۶۷۴) شنبه (۶۷۵) یکشنبه (۶۷۶) دوشنبه (۶۷۷) سه شنبه (۶۷۸) چهارشنبه (۶۷۹) پنجشنبه (۶۸۰) شنبه (۶۸۱) یکشنبه (۶۸۲) دوشنبه (۶۸۳) سه شنبه (۶۸۴) چهارشنبه (۶۸۵) پنجشنبه (۶۸۶) شنبه (۶۸۷) یکشنبه (۶۸۸) دوشنبه (۶۸۹) سه شنبه (۶۹۰) چهارشنبه (۶۹۱) پنجشنبه (۶۹۲) شنبه (۶۹۳) یکشنبه (۶۹۴) دوشنبه (۶۹۵) سه شنبه (۶۹۶) چهارشنبه (۶۹۷) پنجشنبه (۶۹۸) شنبه (۶۹۹) یکشنبه (۷۰۰) دوشنبه (۷۰۱) سه شنبه (۷۰۲) چهارشنبه (۷۰۳) پنجشنبه (۷۰۴) شنبه (۷۰۵) یکشنبه (۷۰۶) دوشنبه (۷۰۷) سه شنبه (۷۰۸) چهارشنبه (۷۰۹) پنجشنبه (۷۱۰) شنبه (۷۱۱) یکشنبه (۷۱۲) دوشنبه (۷۱۳) سه شنبه (۷۱۴) چهارشنبه (۷۱۵) پنجشنبه (۷۱۶) شنبه (۷۱۷) یکشنبه (۷۱۸) دوشنبه (۷۱۹) سه شنبه (۷۲۰) چهارشنبه (۷۲۱) پنجشنبه (۷۲۲) شنبه (۷۲۳) یکشنبه (۷۲۴) دوشنبه (۷۲۵) سه شنبه (۷۲۶) چهارشنبه (۷۲۷) پنجشنبه (۷۲۸) شنبه (۷۲۹) یکشنبه (۷۳۰) دوشنبه (۷۳۱) سه شنبه (۷۳۲) چهارشنبه (۷۳۳) پنجشنبه (۷۳۴) شنبه (۷۳۵) یکشنبه (۷۳۶) دوشنبه (۷۳۷) سه شنبه (۷۳۸) چهارشنبه (۷۳۹) پنجشنبه (۷۴۰) شنبه (۷۴۱) یکشنبه (۷۴۲) دوشنبه (۷۴۳) سه شنبه (۷۴۴) چهارشنبه (۷۴۵) پنجشنبه (۷۴۶) شنبه (۷۴۷) یکشنبه (۷۴۸) دوشنبه (۷۴۹) سه شنبه (۷۵۰) چهارشنبه (۷۵۱) پنجشنبه (۷۵۲) شنبه (۷۵۳) یکشنبه (۷۵۴) دوشنبه (۷۵۵) سه شنبه (۷۵۶) چهارشنبه (۷۵۷) پنجشنبه (۷۵۸) شنبه (۷۵۹) یکشنبه (۷۶۰) دوشنبه (۷۶۱) سه شنبه (۷۶۲) چهارشنبه (۷۶۳) پنجشنبه (۷۶۴) شنبه (۷۶۵) یکشنبه (۷۶۶) دوشنبه (۷۶۷) سه شنبه (۷۶۸) چهارشنبه (۷۶۹) پنجشنبه (۷۷۰) شنبه (۷۷۱) یکشنبه (۷۷۲) دوشنبه (۷۷۳) سه شنبه (۷۷۴) چهارشنبه (۷۷۵) پنجشنبه (۷۷۶) شنبه (۷۷۷) یکشنبه (۷۷۸) دوشنبه (۷۷۹) سه شنبه (۷۸۰) چهارشنبه (۷۸۱) پنجشنبه (۷۸۲) شنبه (۷۸۳) یکشنبه (۷۸۴) دوشنبه (۷۸۵) سه شنبه (۷۸۶) چهارشنبه (۷۸۷) پنجشنبه (۷۸۸) شنبه (۷۸۹) یکشنبه (۷۹۰) دوشنبه (۷۹۱) سه شنبه (۷۹۲) چهارشنبه (۷۹۳) پنجشنبه (۷۹۴) شنبه (۷۹۵) یکشنبه (۷۹۶) دوشنبه (۷۹۷) سه شنبه (۷۹۸) چهارشنبه (۷۹۹) پنجشنبه (۸۰۰) شنبه (۸۰۱) یکشنبه (۸۰۲) دوشنبه (۸۰۳) سه شنبه (۸۰۴) چهارشنبه (۸۰۵) پنجشنبه (۸۰۶) شنبه (۸۰۷) یکشنبه (۸۰۸) دوشنبه (۸۰۹) سه شنبه (۸۱۰) چهارشنبه (۸۱۱) پنجشنبه (۸۱۲) شنبه (۸۱۳) یکشنبه (۸۱۴) دوشنبه (۸۱۵) سه شنبه (۸۱۶) چهارشنبه (۸۱۷) پنجشنبه (۸۱۸) شنبه (۸۱۹) یکشنبه (۸۲۰) دوشنبه (۸۲۱) سه شنبه (۸۲۲) چهارشنبه (۸۲۳) پنجشنبه (۸۲۴) شنبه (۸۲۵) یکشنبه (۸۲۶) دوشنبه (۸۲۷) سه شنبه (۸۲۸) چهارشنبه (۸۲۹) پنجشنبه (۸۳۰) شنبه (۸۳۱) یکشنبه (۸۳۲) دوشنبه (۸۳۳) سه شنبه (۸۳۴) چهارشنبه (۸۳۵) پنجشنبه (۸۳۶) شنبه (۸۳۷) یکشنبه (۸۳۸) دوشنبه (۸۳۹) سه شنبه (۸۴۰) چهارشنبه (۸۴۱) پنجشنبه (۸۴۲) شنبه (۸۴۳) یکشنبه (۸۴۴) دوشنبه (۸۴۵) سه شنبه (۸۴۶) چهارشنبه (۸۴۷) پنجشنبه (۸۴۸) شنبه (۸۴۹) یکشنبه (۸۵۰) دوشنبه (۸۵۱) سه شنبه (۸۵۲) چهارشنبه (۸۵۳) پنجشنبه (۸۵۴) شنبه (۸۵۵) یکشنبه (۸۵۶) دوشنبه (۸۵۷) سه شنبه (۸۵۸) چهارشنبه (۸۵۹) پنجشنبه (۸۶۰) شنبه (۸۶۱) یکشنبه (۸۶۲) دوشنبه (۸۶۳) سه شنبه (۸۶۴) چهارشنبه (۸۶۵) پنجشنبه (۸۶۶) شنبه (۸۶۷) یکشنبه (۸۶۸) دوشنبه (۸۶۹) سه شنبه (۸۷۰) چهارشنبه (۸۷۱) پنجشنبه (۸۷۲) شنبه (۸۷۳) یکشنبه (۸۷۴) دوشنبه (۸۷۵) سه شنبه (۸۷۶) چهارشنبه (۸۷۷) پنجشنبه (۸۷۸) شنبه (۸۷۹) یکشنبه (۸۸۰) دوشنبه (۸۸۱) سه شنبه (۸۸۲) چهارشنبه (۸۸۳) پنجشنبه (۸۸۴) شنبه (۸۸۵) یکشنبه (۸۸۶) دوشنبه (۸۸۷) سه شنبه (۸۸۸) چهارشنبه (۸۸۹) پنجشنبه (۸۹۰) شنبه (۸۹۱) یکشنبه (۸۹۲) دوشنبه (۸۹۳) سه شنبه (۸۹۴) چهارشنبه (۸۹۵) پنجشنبه (۸۹۶) شنبه (۸۹۷) یکشنبه (۸۹۸) دوشنبه (۸۹۹) سه شنبه (۹۰۰) چهارشنبه (۹۰۱) پنجشنبه (۹۰۲) شنبه (۹۰۳) یکشنبه (۹۰۴) دوشنبه (۹۰۵) سه شنبه (۹۰۶) چهارشنبه (۹۰۷) پنجشنبه (۹۰۸) شنبه (۹۰۹) یکشنبه (۹۱۰) دوشنبه (۹۱۱) سه شنبه (۹۱۲) چهارشنبه (۹۱۳) پنجشنبه (۹۱۴) شنبه (۹۱۵) یکشنبه (۹۱۶) دوشنبه (۹۱۷) سه شنبه (۹۱۸) چهارشنبه (۹۱۹) پنجشنبه (۹۲۰) شنبه (۹۲۱) یکشنبه (۹۲۲) دوشنبه (۹۲۳) سه شنبه (۹۲۴) چهارشنبه (۹۲۵) پنجشنبه (۹۲۶) شنبه (۹۲۷) یکشنبه (۹۲۸) دوشنبه (۹۲۹) سه شنبه (۹۳۰) چهارشنبه (۹۳۱) پنجشنبه (۹۳۲) شنبه (۹۳۳) یکشنبه (۹۳۴) دوشنبه (۹۳۵) سه شنبه (۹۳۶) چهارشنبه (۹۳۷) پنجشنبه (۹۳۸) شنبه (۹۳۹) یکشنبه (۹۴۰) دوشنبه (۹۴۱) سه شنبه (۹۴۲) چهارشنبه (۹۴۳) پنجشنبه (۹۴۴) شنبه (۹۴۵) یکشنبه (۹۴۶) دوشنبه (۹۴۷) سه شنبه (۹۴۸) چهارشنبه (۹۴۹) پنجشنبه (۹۵۰) شنبه (۹۵۱) یکشنبه (۹۵۲) دوشنبه (۹۵۳) سه شنبه (۹۵۴) چهارشنبه (۹۵۵) پنجشنبه (۹۵۶) شنبه (۹۵۷) یکشنبه (۹۵۸) دوشنبه (۹۵۹) سه شنبه (۹۶۰) چهارشنبه (۹۶۱) پنجشنبه (۹۶۲) شنبه (۹۶۳) یکشنبه (۹۶۴) دوشنبه (۹۶۵) سه شنبه (۹۶۶) چهارشنبه (۹۶۷) پنجشنبه (۹۶۸) شنبه (۹۶۹) یکشنبه (۹۷۰) دوشنبه (۹۷۱) سه شنبه (۹۷۲) چهارشنبه (۹۷۳) پنجشنبه (۹۷۴) شنبه (۹۷۵) یکشنبه (۹۷۶) دوشنبه (۹۷۷) سه شنبه (۹۷۸) چهارشنبه (۹۷۹) پنجشنبه (۹۸۰) شنبه (۹۸۱) یکشنبه (۹۸۲) دوشنبه (۹۸۳) سه شنبه (۹۸۴) چهارشنبه (۹۸۵) پنجشنبه (۹۸۶) شنبه (۹۸۷) یکشنبه (۹۸۸) دوشنبه (۹۸۹) سه شنبه (۹۹۰) چهارشنبه (۹۹۱) پنجشنبه (۹۹۲) شنبه (۹۹۳) یکشنبه (۹۹۴) دوشنبه (۹۹۵) سه شنبه (۹۹۶) چهارشنبه (۹۹۷) پنجشنبه (۹۹۸) شنبه (۹۹۹) یکشنبه (۱۰۰۰) دوشنبه (۱۰۰۱) سه شنبه (۱۰۰۲) چهارشنبه (۱۰۰۳) پنجشنبه (۱۰۰۴) شنبه (۱۰۰۵) یکشنبه (۱۰۰۶) دوشنبه (۱۰۰۷) سه شنبه (۱۰۰۸) چهارشنبه (۱۰۰۹) پنجشنبه (۱۰۱۰) شنبه (۱۰۱۱) یکشنبه (۱۰۱۲) دوشنبه (۱۰۱۳) سه شنبه (۱۰۱۴) چهارشنبه (۱۰۱۵) پنجشنبه (۱۰۱۶) شنبه (۱۰۱۷) یکشنبه (۱۰۱۸) دوشنبه (۱۰۱۹) سه شنبه (۱۰۲۰) چهارشنبه

# جمعه بازار

● مهری ماهوتی

ظهر است و تمام جمعه بازار  
گرم است و شلوغ و پر هیاهو  
از دیگ و سه پایه می فروشند  
تا فرش و گلیم و لیف و جارو

پرسیم، تره و زلنگ و اوجی  
پُر کرده بساط مادرم را  
از جنگل پشت‌خانه دیروز  
یک عالمه چیده «زرد کیجا»

هر گوشه‌ی داغ جمعه بازار  
آواز صدا و رنگ و بو است  
بی‌چون و چرا عروس بازار  
این زرد و قلمبه‌جان «کدو» است

\* پرسیم، تره، اوجی، زلنگ:  
سبزی‌های معطر محلی هستند.  
\* زرد کیجا: اسم نوعی قارچ  
خوردنی که زرد رنگ است.

● تصویرگر: رضا مکتبی