

SSN:1606 - 9110

ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی
دوره‌ی سی و هفتم ۱۳۹۹ شماره‌ی پی‌درپی ۳۳۲
۱۶ صفحه ۲۹۰۰۰ ریال
www.roshdmag.ir



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

۶

رشد

نواموز



نواموز

رشد

۶

به نام خدا

الحمد لله الذي هدانا لهذا

امام کاظم (ع)
کمک به ناتوانان،
بهترین صدقه است.



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی



- ♦ ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
- ♦ برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی
- ♦ دوره‌ی سی و هفتم ۱۳۹۹
- ♦ شماره‌ی پی‌درپی ۳۳۲

- ♦ مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی
- ♦ سردبیر: افسانه موسوی گرمارودی
- ♦ مدیر داخلی: زهرا اسلامی
- ♦ مدیر هنری: کورش پارس‌نژاد
- ♦ طراح گرافیک: نگین حاج زوار

- نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶
- صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۶۵۸۱
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۲۳۱
- نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸
- چاپ و توزیع: شرکت افست

تصویرگر جلد: رضا مکتبی

وبگاه: www.roshdmag.ir
رایانامه: noamooz@roshdmag.ir
شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار به نشانی زیر بفرستید:
نشانی مرکز بررسی آثار: تهران، صندوق پستی ۱۵۸۷۵-۶۵۶۷
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲



امام حسین (ع) شجاع و جوانمرد بود. مهربان بود؛ حتی برای دشمنان دعا می‌کرد و از خدا می‌خواست آن‌ها را ببخشد. حسین (ع) هدیه‌ی خدا برای همه‌ی مردم دنیاست.

مهری ماهوتی

۴/اسفند

تولد امام جواد (ع)



۷/اسفند

تولد حضرت علی (ع)



۹/اسفند

وفات حضرت زینب (س)



۱۴/اسفند

روز نیکوکاری



۱۵/اسفند

روز درختکاری



۱۹/اسفند

شهادت امام کاظم (ع)



مبعث رسول اکرم (ص)

۲۱/اسفند



۲۷/اسفند

تولد امام حسین (ع) و روز پاسدار



۲۸/اسفند

تولد حضرت ابوالفضل (ع) و روز جانباز

تولد امام سجاد (ع)

۲۹/اسفند

روز ملی شدن صنعت نفت

۲۹/اسفند



نیکوکاری

همیشه نزدیک سال نو تمام وسایلم را از کشوها و کمد بیرون می آورم. لباس نوهایی را که استفاده نکرده ام برمی دارم. مداد، کفش، سنجاق سر، روسری و خیلی از وسایلی را که هدیه گرفته ام جدا می کنم. آن ها به کار من نمی آیند؛ اما شاید یک نفر دیگر بتواند از آن ها استفاده کند. من همه ی این ها را قشنگ کادو می کنم. آن وقت با پول تو جیبی ام یک کادو جدید هم می خرم و همراه مامان در جشن نیکوکاری شرکت می کنم. خیلی خوش حالم؛ چون من هم یک نیکوکارم.

افسانه موسوی گرمارودی
 تصویرگر: شیوا ضیایی





سرور کتبی

نشانی

تصویرگر: عاطفه شفیعی راد

شده بود و پرستو باید می رفت. سنگین رنگین گفت: «بیا. نشانی ات را روی لاک من بنویس. چنار پیر می تواند نشانی را از روی لاک من بخواند.»

پرستو نشانی اش را تند و تند روی لاک نوشت و با عجله از سنگین رنگین خدا حافظی کرد و رفت.

سنگین رنگین به راه افتاد. یک قدم، دو قدم، کمی که جلوتر رفت ناگهان چک چک باران شروع به باریدن کرد. سنگین رنگین فریاد زد: «وای، باران، باران.»

مورچه ای سرش را از لانه بیرون آورد و گفت: «چه خبر است؟ تو لاک به آن بزرگی داری. چرا از باران می ترسی؟»

یک لاک پشت بود. اسمش سنگین رنگین بود. چون هم سنگین بود هم رنگین. یک روز سنگین رنگین به آسمان نگاه کرد. وقت کوچ پرستوها بود. پرستوها دسته دسته به آسمان می پریدند. ناگهان پرستویی کنار سنگین رنگین نشست و گفت: «یادم رفت از چنار پیر خدا حافظی کنم. لطفاً به او بگو خیلی دوستش دارم. بگو برایم نامه بنویسد. این هم نشانی من...»

پرستو، زغالی از زمین برداشت تا نشانی اش را برای چنار پیر بنویسد؛ اما هرچه گشت کاغذ پیدا نکرد. دیر



لاک سنگین رنگین خیس خیس بود. باران نشانی را شسته
 و پاک کرده بود. سنگین رنگین سرش را از لاک بیرون
 آورد و با غصه گفت: «نشانی پرستو پاک شد.»
 مورچه‌ها با خنده گفتند: «زود باش. راه بیفت.»
 سنگین رنگین با غصه گفت: «کجا بروم؟ باران نشانی
 را پاک کرد. من چیزی ندارم برای چنار پیر ببرم.»
 مورچه‌ها گفتند: «ما روی نشانی ایستاده‌ایم. زود باش
 برو پیش چنار. او هنوز می‌تواند نشانی را بخواند.»
 سنگین رنگین نفس راحتی کشید و یک قدم، دو قدم،
 یواش به راه افتاد. مورچه‌های خیس دست یکدیگر را
 گرفته بودند و مواظب بودند از روی نشانی پایین نیفتند.

سنگین رنگین گفت: «نشانی پرستو روی لاک من
 است. باید آن را به چنار پیر برسانم. می‌ترسم باران
 نشانی را پاک کند. وای، وای.»
 مورچه چشم‌هایش را تنگ کرد و کمی فکر کرد.
 بعد پرید توی لانه و با یک دسته مورچه بیرون آمد.
 مورچه‌ها با عجله از سنگین رنگین بالا رفتند.
 سنگین رنگین داد زد: «چه کار می‌کنید؟ چرا از من
 بالا می‌روید؟»
 گرومب... باران کمی تندتر شد. سنگین رنگین سرش
 را توی لاکش فرو کرد.
 کمی بعد باران بند آمد. مورچه‌ها خیس خیس بودند.





آقای دیوار

● پیوند فرهنگی
● تصویرگر: سمانه صلواتی

آماده‌ی بازی شدم باز
یک توپ دارم با دو راکت
دور و برم هم تا بخواهی
بازیکن آرام و ساکت

الان یکی‌شان شد حریفم
خیلی قوی و قدبلند است
او می‌زند بر توپ ضربه
بی راکت و بی پا و بی دست

گفتم به او: «کارت درست است
همبازی‌ام، خسته نباشی
تو اولی، آقای دیوار
یک قهرمان اسکواشی»



● سمیه بابایی

● تصویرگر: سمانه صلواتی

از نوع تا شو

ستونی مهره مهره
برایم آفریدی
تمام مهره‌ها را
هنرمندانه چیدی

به هر مهره تو گفتی
دقیق و خوب جاشو
به من دادی در آخر
کمر از نوعِ تاشو

خدایا کارت عالی است
ندارد عیب و ایراد
عجب فکری تو کردی
برای آدمیزاد!





علی اکبر زین‌العابدین

«پذیرش»

پاچه‌های شلوار زرد

سین. قاف، سنجاق قفلی معمولی نیست. او روان‌شناس اشیا و چیزهاست. هر کسی گیر بیفتد تماس می‌گیرد تا او برود و کمکش کند. معمولاً لباس‌های پاره، کیف‌های خراب، پیراهن‌های بی دکمه با سین. قاف تماس می‌گیرند.

«طلایی»، سنجاق قفلی کوچولو، دستیار او است.

سین. قاف، دایی طلایی است. طلایی

از آن‌ها است که مامان‌ها معمولاً

یکی در کیفشان دارند.

نصویرگزین: ثریا مختاری

شلوار زرد از سنجاق قفلی قدیمی خوشش نمی‌آمد. برای همین خودش را به زور از لای سوزن سنجاق بیرون کشید. سنجاق قفلی قدیمی با تعجب گفت: «چرا این جوری کردی؟ کجا رفتی؟»

شلوار زرد، اخمالو گفت: «چرا خانم خندان تو را که این قدر پیر و بزرگی انتخاب کرده؟»

سنجاق قفلی قدیمی گفت: «پسر جان، من چند سال است کارم همین است. جان من زودتر برگرد سر جاییت تا از کار بی‌کار نشدم.» اما شلوار زرد کوتاه نیامد که نیامد. سنجاق قفلی قدیمی با سین. قاف تماس گرفت تا کمکش کند.

سین. قاف جانم
دستم به دامنیت، ببخشید
دستم به ندلت.

خانم خندان، خیاط ماهری بود. پاچه‌ی شلوار پسرک را تا زد. یک سنجاق قفلی قدیمی هم زد به آن تا جایی که تا زده بود باز نشود. می‌خواست پاچه‌ی شلوار نو را کوتاه کند تا قد او شود.



مامان پسرک انگشت‌هایش را لای موهای فرفری و منگول‌منگولی پسرش برد و لبخند زد. پسرک هم خوش حال بود که یک شلوار زرد زیبا خریده.

آخرش این شلوار زرد را خریدی.

پاچه‌هایش خیلی درازند، اندازه‌ام نمی‌شود.

آهان خوشم آمد. شلوار نازک نازجی...



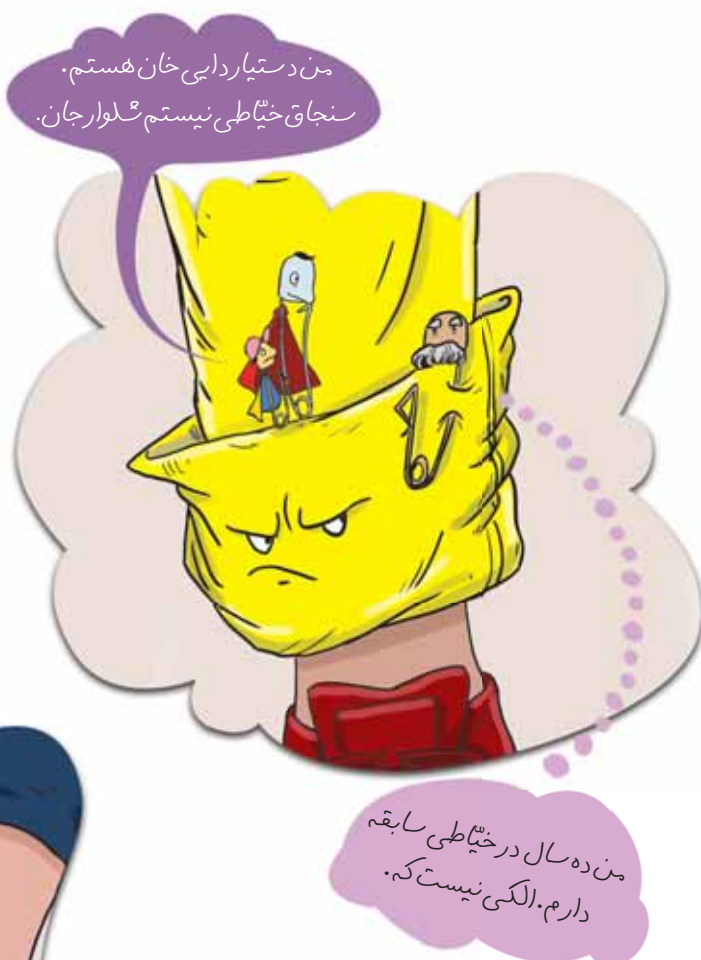


سین. قاف و طلایی خودشان را به خیاطی رساندند. طلایی یک نگاه به پاچه‌ی شلوار زرد انداخت که کجکی روی زمین ولو شده بود، یک نگاه هم به سنجاق قفلی قدیمی کرد که لب‌هایی پر از غم داشت. سین. قاف شنش را روی گردنش سفت کرد و به شلوار گفت: «پسر جان، اگر اشتباه نکنم تو دوست داری یک سنجاق قفلی هم‌سن خودت، مثل طلایی به جای این رفیق قدیمی ما پشت باشد تا با هم بازی کنید.» شلوار تا چشمش به طلایی افتاد خندید و گفت: «چه خوب! شما از کجا فهمیدید؟»

سین. قاف تندی به سمت شلوار زرد برگشت و گفت: «خوشم آمد زردک‌جان، حق داری دلت بخواهد با هم‌سن و سال‌هایت باشی؛ اما همیشه همه چیز آن‌جوری که ما دوست داریم نمی‌شود.» شلوار زرد حرف سین. قاف را قطع کرد و گفت: «پس زوری است.»

سین. قاف گفت: «تو اسمش را می‌گذاری زوری؛ ولی ما روان‌شناس‌ها می‌گوییم پذیرش.» طلایی گفت: «فقط به دوست داشتن نیست. من فکر می‌کنم سنجاق قفلی قدیمی از همه ما در خیاطی واردتر است.»

همین موقع خانم خندان دوباره پاچه شلوار را تا زرد و آرام آرام با سنجاق قدیمی آن را بست.



سین. قاف بلند شد و در خیاطی خانم خندان پرواز کرد تا فکرش را کار بیندازد. مامان پسرک داشت با خانم خندان حساب و کتاب می‌کرد. پسرک یک‌دفعه چشمش به پاچه شلوارش افتاد که کجکی روی زمین دراز شده بود.



علف را چه کسی خورد؟

(بر اساس حکایتی از مثنوی مولوی)

● جعفر توزنده جانی
● تصویرگز: سمانه صلواتی

بوده که به بزرگ‌ترها احترام می‌گذاشتند. این علف مال کسی است که از همه بزرگ‌تر است.»

گاو گفت: «حالا کی بزرگ‌تر است؟»

قوچ گفت: «من؛ چون با قوچی که حضرت ابراهیم^(ع) می‌خواست قربانی کند، در یک گله بودم.»

گاو گفت: «نمی‌دانستم؛ اما بهتر است بدانی که من همراه گاوی بودم که حضرت آدم^(ع) با او زمین را شخم زد و گندم کاشت.»

قوچ گفت: «می‌دانی از زمان حضرت آدم^(ع) چند سال می‌گذرد؟»

گاو گفت: «تو هم حتماً می‌دانی که از زمان حضرت ابراهیم^(ع) خیلی می‌گذرد و آن موقع وجود نداشتی.»

یکی گاو گفت و یکی قوچ و زود دعوایشان شد. شاخ به شاخ شدند. سُم به زمین زدند تا دعوا کنند که یک دفعه قوچ داد زد: «خورد.»

شتر علف را از ریشه کنده بود و می‌خورد. قوچ داد زد: «چرا همه را خوردی؟»

شتر، علف را از گلوی درازش پایین داد و گفت: «چون این گردن دراز و این هیكل گنده می‌گوید که از شما بزرگ‌ترم.»

آقا شتره در صحرا بود که گاو و قوچی به او رسیدند: «سلام آقا شتره تو هم داری دنبال علف می‌گردی؟»

شتر گفت: «سلام، بله.»

گاو گفت: «کو علف؟ همه‌اش خار است. حالا خوب است شما می‌توانی خار بخوری. ما چه کار کنیم؟»

قوچ گفت: «گاو درست می‌گوید. کو علف خوب؟»

شتر گفت: «علف خوب هم هست، فقط باید خوب

بگردید.» و به راهش ادامه داد. گاو و قوچ فکر کردند

حتماً شتر جایی را که علف خوبی دارد بلد است.

برای همین دنبالش رفتند. چند قدمی جلوتر علف تازه‌ای

دیدند. گاو با خوش حالی رفت که بخورد. قوچ جلوی

را گرفت و گفت: «صبر کن این علف کم است و به همه

نمی‌رسد.»

گاو گفت: «حالا چه کار کنیم؟»

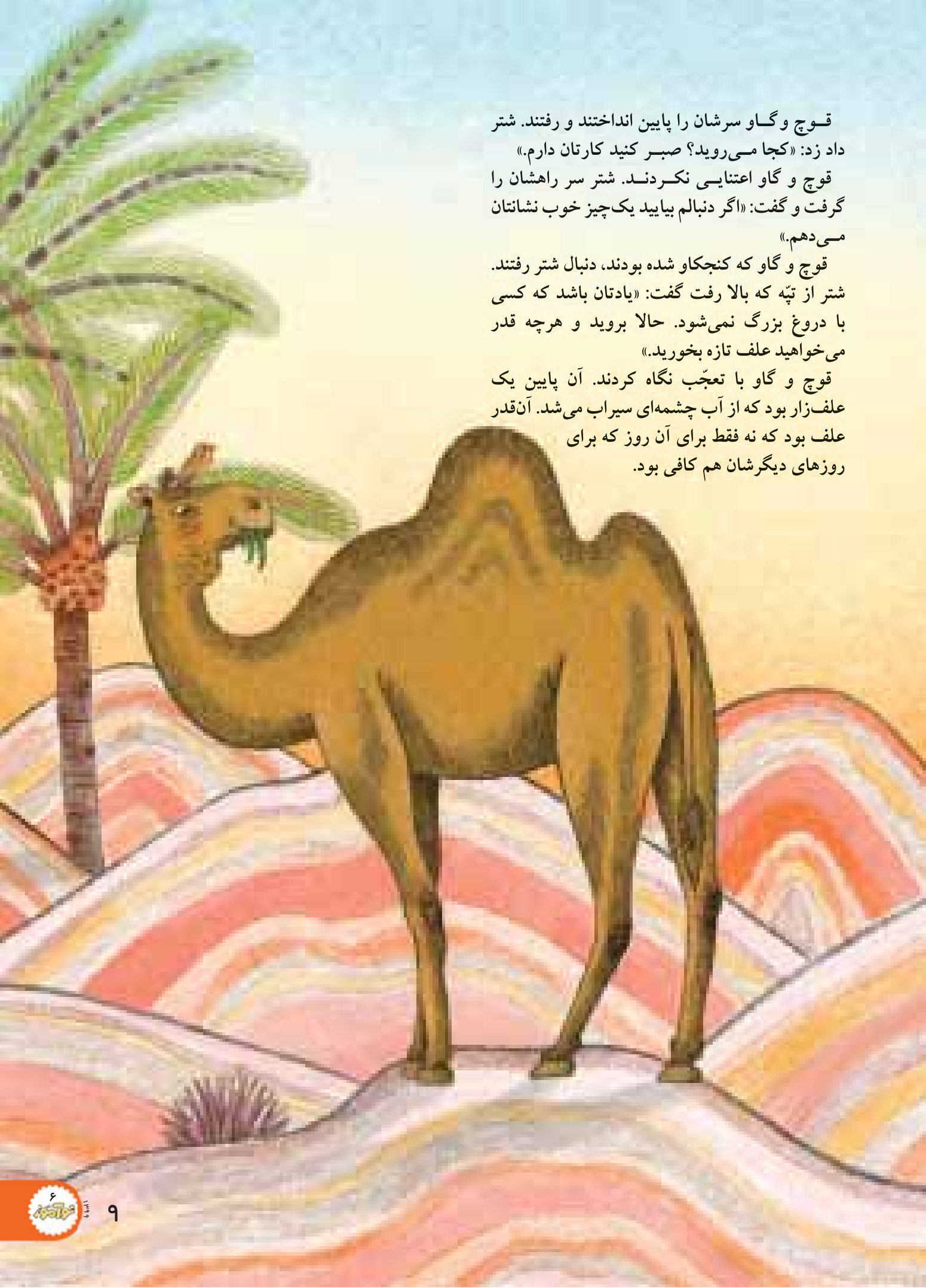
قوچ گفت: «از قدیم قدیم‌ها رسم



قوچ و گاو سرشان را پایین انداختند و رفتند. شتر داد زد: «کجا می‌روید؟ صبر کنید کارتان دارم.» قوچ و گاو اعتنایی نکردند. شتر سر راهشان را گرفت و گفت: «اگر دنبالم بیایید یک چیز خوب نشانانتان می‌دهم.»

قوچ و گاو که کنجکاو شده بودند، دنبال شتر رفتند. شتر از تپه که بالا رفت گفت: «یادتان باشد که کسی با دروغ بزرگ نمی‌شود. حالا بروید و هرچه قدر می‌خواهید علف تازه بخورید.»

قوچ و گاو با تعجب نگاه کردند. آن پایین یک علفزار بود که از آب چشمه‌ای سیراب می‌شد. آن قدر علف بود که نه فقط برای آن روز که برای روزهای دیگرشان هم کافی بود.





دشمنان پیامبر (ص) خیلی خشمگین بودند. آن‌ها نمی‌توانستند پیامبر (ص) را شکست بدهند. پس تصمیم گرفتند او را بکشند.

خدا فرشته‌اش را فرستاد و به پیامبر (ص) خبر داد که دشمنان چه نقشه‌ای کشیده بودند. پیامبر (ص) باید از شهر مکه به مدینه می‌رفت. این کار ساده نبود. اگر دشمنان می‌فهمیدند، زود به دنبالش راه می‌افتادند و دستگیرش می‌کردند.

شب‌ی که علی (ع) بجای پیامبر خوابید

● بهروز رضایی
● تصویرگر: سمیه محمدی

پیامبر (ص) فقط در تاریکی شب می‌توانست از شهر برود. او تصمیمش را با علی (ع) مطرح کرد. علی (ع) گفت: «من حاضرم جای شما بخوابم تا دشمن فکر کند شما در خانه هستید. این‌طوری می‌توانید از شهر دور شوید.» علی (ع) در خانه‌ی پیامبر ماند. دشمن فکر کرد پیامبر (ص) در خانه است. وقتی شب شد علی (ع) در رخت‌خواب پیامبر (ص) خوابید و روانداز پیامبر (ص) را روی خودش کشید. نزدیک صبح، چهل مرد با شمشیر و نیزه به خانه‌ی پیامبر (ص) وارد شدند. آن‌ها به سراغ رخت‌خواب پیامبر (ص) رفتند. روانداز را کنار زدند تا او را بکشند؛ اما فقط علی (ع) آن‌جا بود.

آن‌ها ماجرا را فهمیدند. زود چند سوارکار به دنبال پیامبر (ص) راه افتادند؛ اما پیامبر (ص) از مکه دور شده بود. او به دستور خدا درون یک غار کوچک رفته بود تا کسی او را نبیند. مدتی بعد، پیرون آمد و به سفرش ادامه داد. خدا فرشته‌اش را با آیه‌ی* تازه‌ای فرستاد.

از آن آیه می‌توان فهمید که خدا از کار علی (ع)، خیلی راضی است.

* از مردم کسی هست که از جانش برای خشنودی خدا می‌گذرد و خدا به این بندگان مهربان است.

(سوره‌ی بقره آیه‌ی ۲۰۷)





پسری که ناامید نشد

● محسن هجری

● تصویرگر: گلنار ثروتیان

نشان داد که علم و ادبیات را می‌توان در کنار هم دنبال کرد. او در طول عمرش چندبار مکان زندگی‌اش را تغییر داد تا بتواند بهتر به تلاش‌های علمی‌اش ادامه دهد.

از خیام چندکار را می‌توان آموخت:

* از پیدا کردن راه حل مسائل و مشکلات نباید ناامید شد.

* فقط داشتن استعداد مهم نیست، شب و روز باید

تلاش کرد تا به نتیجه رسید.

* با شعر و ادبیات می‌توان حرف‌های

جدی را به دیگران گفت.

نیشابور، شهر زیبایی در استان خراسان رضوی است. آرامگاه عَمَر خیام در این شهر است.

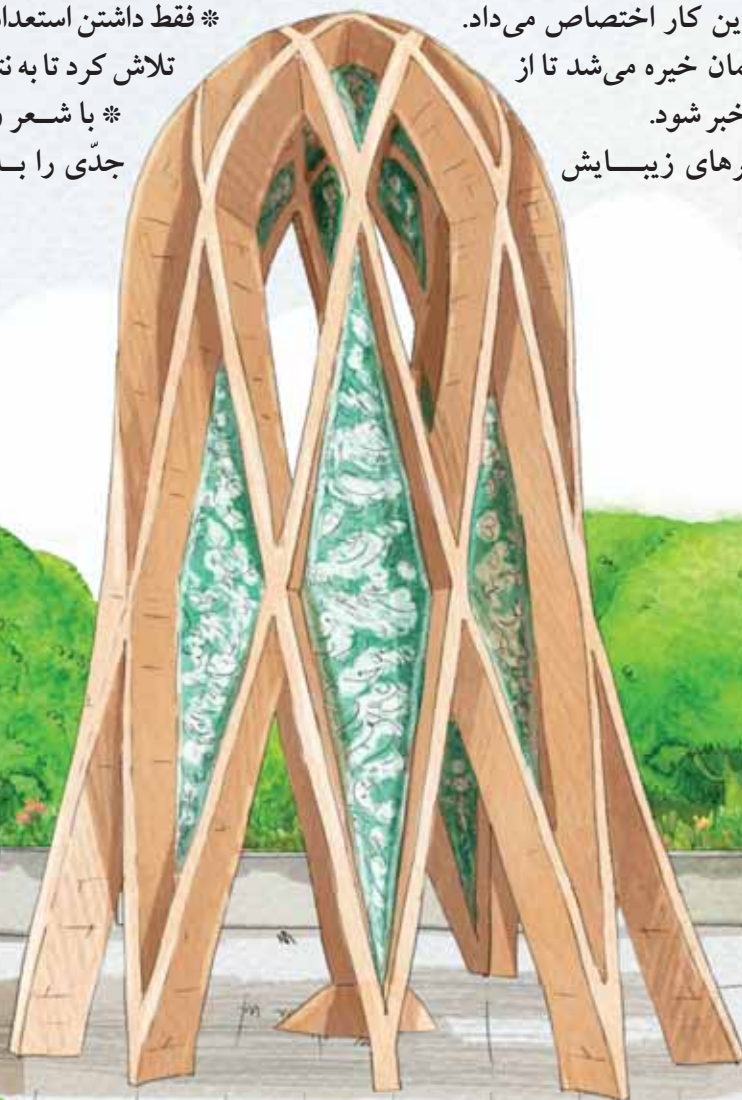
بیش‌تر مردم خیام را با شعرهایش می‌شناسند؛ ولی او از مشهورترین دانشمندان، ریاضی‌دانان و ستاره‌شناسان ایرانی هم هست.

او به ریاضیات علاقه‌ی فراوانی داشت و بخش مهمی از عمرش را به این کار اختصاص می‌داد.

او شب‌ها به آسمان خیره می‌شد تا از

رازهای آسمان باخبر شود.

خیام با شعرهای زیبایش





طوبی رحیمی

رنگ



وسایل مورد نیاز: مقوّا، آبرنگ،
قلم‌مو، قیچی و مداد



۱

برای انجام این کاردستی می‌توانید با استفاده از رنگ‌های آبرنگ روی مقوّا بافت‌های مختلف ایجاد کنید و تمام سطح مقوّا را هر طور که دلتان می‌خواهد رنگ کنید.



۲

برای این کار باید سطح مقوّا را با آب خیس کنید و بعد لکه‌های رنگ را بگذارید تا خودشان با هم قاطی شوند و رنگ‌های زیبایی را ایجاد کنند.



۳

بعد از خشک شدن رنگ‌ها، با استفاده از یک مداد، طرح‌های مورد نظرتان را بکشید. شما می‌توانید حیوانات، گل‌ها، درختان، کوه‌ها و نقش‌های دیگری را نقاشی کنید.

۴

با قیچی طرح‌ها را ببرید. روی یک سطح مقوایی دیگر یا روی دفتر نقاشی خود بچسبانید و ترکیبی زیبا بسازید. زمینه را هم می‌توانید نقاشی کنید.





چرخ فلک بادکنکی

● صادق جلایی فر
● تصویرگر: معین صدقی

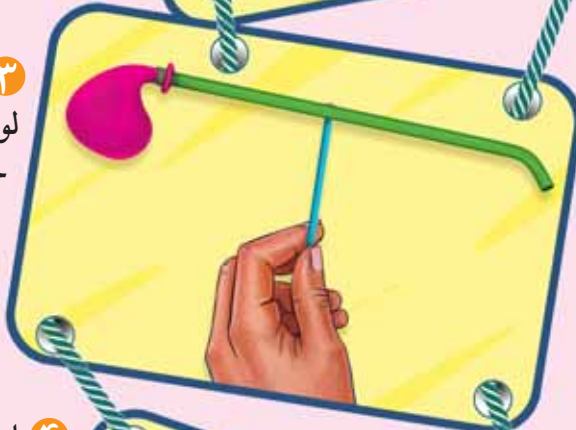
۱ سر نی را خم کنید و سوزن ته گرد را به کمک یک بزرگ‌تر وسط آن قرار دهید.



۲ بادکنک را به کمک کش به انتهای نی وصل کنید. دقت کنید نی، فشرده نشود.



۳ سوزن ته گرد را داخل لوله‌ی خودکار قرار دهید. حالا می‌توانید نی را بچرخانید.



۴ بادکنک را باد کنید. لوله‌ی خودکار را در دست بگیرید و اجازه دهید هوای بادکنک خارج شود.



وسایل مورد نیاز:
بادکنک، نی، لوله‌ی خودکار، کش ماست، سوزن ته گرد



● مراحل انجام این آزمایش را می‌توانی در فیلم واقعیت افزوده تماشا کنی.

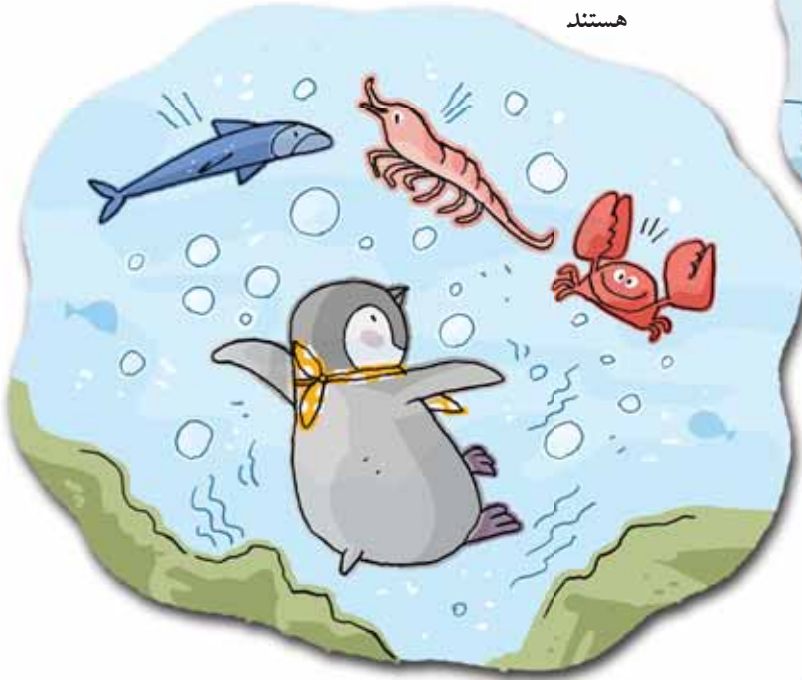


پنگوئن‌ها

- مرتضی شمس آبادی
- تصویرگر: میثم موسوی

۳

● غذای پنگوئن‌ها انواع ماهی‌ها، خرچنگ‌ها و میگوها هستند



۱

● پنگوئن‌ها نمی‌توانند پرواز کنند؛ اما شناگران ماهری هستند.



۴

● آن‌ها پلک محافظی دارند که در زمان شنا بسته می‌شود و مانند عینک شنا عمل می‌کند.

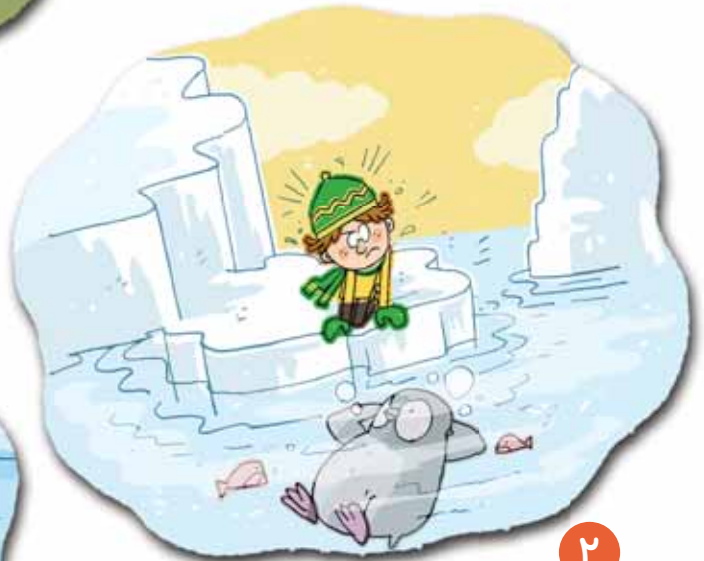
عینک شنا نمی‌زنی؟



لازم ندارم.

۲

● آن‌ها مثل ماهی‌ها آبشش ندارند و نمی‌توانند زیر آب نفس بکشند. بنابراین اکسیژن مورد نیازشان را ذخیره می‌کنند و می‌توانند چند دقیقه زیر آب بمانند.





۵

اگر از پایین به آنها نگاه کنند چون
شکمشان سفید است، آنها را از نور
خورشید تشخیص نمی دهند.
پره های سیاه و سفید پنگوئن ها کمک می کند تا آنها از چشم
شکارچیان مخفی شوند.
اگر از بالا به آنها نگاه کنند، پشت سیاهشان را به سختی
در تاریکی آب تشخیص می دهند.

۶

صدای هر پنگوئن با دیگری متفاوت است. آنها
از روی صدا همدیگر را می شناسند.

مرغ توفان
جنوبی

هنگ

آلودگی نفتی

۸

ده چیز برای پنگوئن ها خطرناک
است و آنها را تهدید می کند:

از بین رفتن آشیانه ها
به خاطر ورود انسان ها



شیر
دریایی

آلودگی ناشی
از زباله ها



قاپوی
قطب جنوب

پلنگ دریایی

جلبک

گرم شدن زمین

بابا



یک نوع پنگوئن به نام جنتو خیلی حیوان
سریعی است.

۷

صبر کن
من هم بیایم.



اگر من را گرفتی.



بازی و ریاضی

● مجید عمیق

مگر ممکن است ۹ را با ۵ جمع کنیم و جوابش ۲ بشود؟
جواب درست است: اما باید کمی فکر کنید.
(راهنمایی: به زمان فکر کنید.)

$$9 + 5 = 2 ???$$

آن چیست

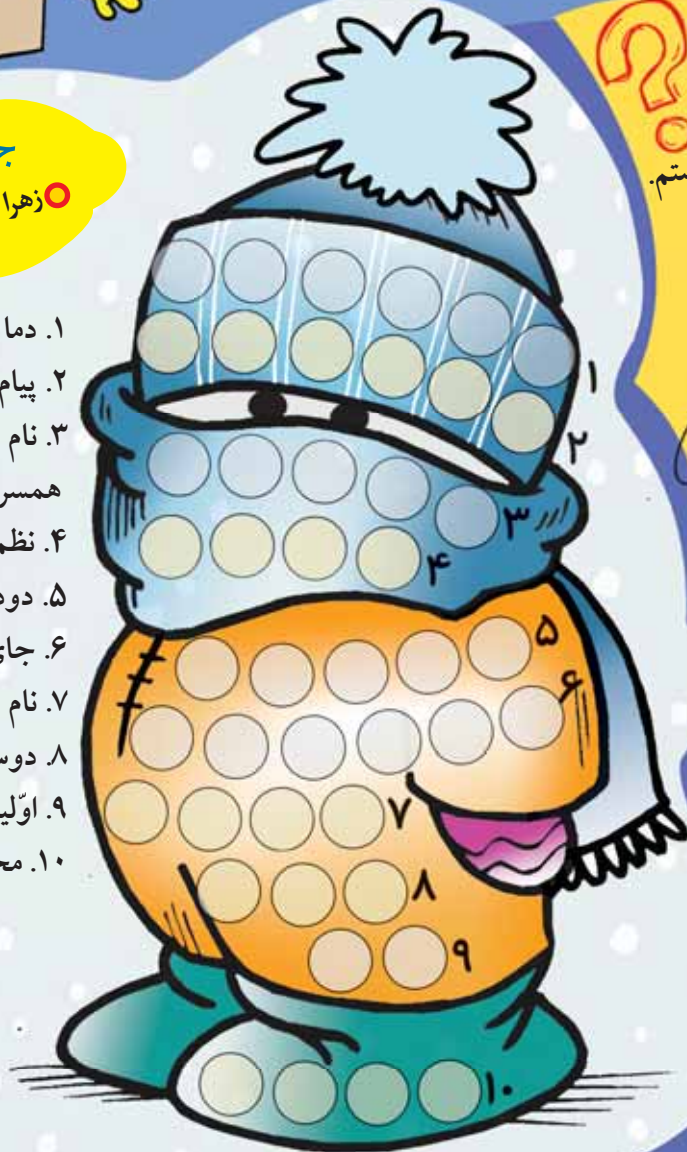
که بسیار شکننده است
اما تا اسمش را می‌گوی
می‌شکند؟



جدول

● زهرا اسلامی

۱. دما را اندازه می‌گیرد.
۲. پیام خدا را می‌رساند.
۳. نام دختر پیامبر اسلام (ص) و همسر حضرت علی (ع)
۴. نظم را برقرار می‌کند.
۵. دود را می‌کشد.
۶. جای شمع
۷. نام دیگر مغازه
۸. دوست و همراه
۹. اولین ماه زمستان
۱۰. محل عبادت مسلمانان



بازی و ریاضی

من یک عدد فرد نیستم.

از نود بیش‌ترم.

از صد هم بیش‌تر نیستم.

از صد هم اگر من را کم کنید، چیزی باقی نمی‌ماند.

من چه عددی هستم؟



اسباب بازی های فکری و خلاق ذهن شما را قوی تر می کند

شرکت صنایع آموزشی پیشرو در تهیه و تولید تجهیزات آموزشی و کمک آموزشی



Children Learn by Playing

کودکان با بازی می آموزند



www.eeishop.ir

All rights reserved for E.E.I. company

“بازی پژوه”

عرضه کننده تخصصی
اسباب بازی های علمی و خلاق

زهد اسلامی
عکاس: اعظم لاریجانی
تصویرگر: میثم موسوی

مواد لازم:

- ❁ گوجه فرنگی، ۱ عدد
- ❁ لوبیا چشم بلبلی، نصف لیوان
- ❁ روغن، ۳ قاشق غذاخوری
- ❁ ذرت پخته شده، ۴ قاشق غذاخوری
- ❁ جعفر و گشنیز خرد شده، ۲ قاشق غذاخوری
- ❁ سرکه سفید، ۱ قاشق غذاخوری
- ❁ نمک و فلفل، به مقدار لازم
- ❁ آبلیمو، نصف قاشق غذاخوری
- ❁ پیاز کوچک، ۱ عدد

سالاد لوبیا چشم بلبلی

طرز تهیه:

- ۱ مامان لوبیاهایی را که از شب قبل خیس کرده بود، روی شعله‌ی ملایم گاز گذاشت تا بپزند.
 - ۲ من هم مواد لازم را برای سالاد آماده کردم.
 - ۳ مامان گوجه، پیاز، جعفری و گشنیز را خرد کرد.
 - ۴ بعد لوبیاهای پخته شده را آبکش کرد و گذاشت خنک شوند.
 - ۵ من تمام مواد را در کاسه‌ای ریختم و لوبیاها را به آن اضافه کردم و خوب هم زدم تا مخلوط شوند.
- بعد هم سالاد را یکی دو ساعت در یخچال گذاشتم تا خوب مزه‌دار شود.

خیلی سالاد خوشمزه‌ای شده بود. امتحان کنید.

