

### نگاهتان رو به ستاره‌ها باشد نه به پاهایتان...

#### استیون هاو کینگ

#### آموزش آشپزی

### انار مسمای مرغ گیلانی

#### مواد لازم:

- مرغ ۱ عدد
- پیاز ۱ عدد
- دانه انار تازه ۲ پیمانه
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق
- رب انار ۲ قاشق غذاخوری
- آب انار ۲ لیوان
- نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین به مقدار لازم

زعفران دم شده به مقدار لازم  
 طرز تهیه:  
 تکه های مرغ را با مقداری پیاز خرد شده، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه مزه دار و کنسار بگذارید تا ادویه ها جذب گوشت مرغ شوند. تکه های مرغ مزه دار شده را کمی سرخ کنید. پیاز را رنده و سیاه خرد کنید و تفت دهید تا طلایی شود. رب گوجه فرنگی را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه و دارچین را به پیاز اضافه کرده و چند دقیقه تفت دهید تا خامی رب گوجه فرنگی به طور کامل گرفته شود. مرغ را به نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین و به مقدار لازم



آن تقریباً کشیده شود. خورش را با برنج سفید تزیین شده با زعفران سرو کنید.

### عکس روز



نارنج چینی - باغ ارم شیراز

## شرکت کهن چوب

www.kohanchoob.ir

### Kohan Choob

تولید کننده انواع درب های چوبی برای کلیه پروژه ها مسکونی، تجاری، هتلی و اداری

کهن چوب سازان  
 KOHAN CHOOSAZANE KISH

جزیره کیش، درخت سبز  
 صنعت ۰۲، پلاک ۴۳  
 تهران، شهرک صنعتی چهار دانگه

۰۹۳۴ ۷۶۹۹۱۸۶  
 ۰۷۶ ۴۴۴۷۳۱۳۹  
 www.kohanchoob.ir

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۲۷	▲ ۲۷
▼ ۱۹	▼ ۱۴	▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۱۳	▼ ۹	▼ ۱۴	▼ ۱۳

### کودک و نوجوان

## با تکرار این جملات، زندگی خودت را زیر و رو کن!



من زندگی شاد، سالم و پر عشقی دارم  
 ذهن شما چیزهایی که به آن می گوید را باور می کند.  
 بنابراین اطمینان حاصل کنید که آن را با چیزهای مثبت پر می کنید.

من مراقبت از خود را در اولویت قرار می دهم  
 اگر با اولویت بندی مشکل دارید، باید سعی کنید از این جمله تاکیدی هر روز استفاده کنید که به شما کمک می کند تا برایش زمان پیدا کنید و بفهمید که یک جنبه ضروری از زندگی است. زمانی که خود مراقبتی را اولویت قرار دهید، متوجه اهمیت آن می شوید.

من اعتماد به نفس دارم و به خودم مطمئن هستم  
 اعتماد به نفس به شما کمک می کند تا در همه جنبه های زندگی موفق شوید و در نتیجه در مورد خودتان احساس بهتری دارید و احتمال موفقیتتان بیشتر است و می توانید شادی بیشتری را احساس کنید.

من به روابطم ارزش می دهم و می دانم که چه لذتی برام دارد

روابط دوستانه و خانوادگی بخش مهمی از زندگی هستند. پس توجه خود را از آن ها بر ندارید. سعی کنید که به افراد زندگی خود عشق بدهید تا زندگی شادتر و بهتری داشته باشید. گفتن این جمله تاکیدی نه تنها حس بهتری در شما ایجاد می کند، بلکه روابط شما را نیز بهبود می بخشد.

من قدرتمند و قوی هستم و به برنامه مراقبت از خود پایبند خواهم بود

تکرار کردن این عبارت باعث می شود که حس خود ارزشی به سرعت افزایش پیدا کند. هر چه قدر که بیشتر آن را بگویید، بیشتر باور می کنید و در نتیجه اعتماد به نفستان افزایش پیدا کرده و می توانید حس قدرت و توانایی داشته باشید.

هر روز را یک نعمت برای خودم می دانم و بیشترین استفاده را از آن می کنم

هیچ تضمینی وجود ندارد که روز دیگری برای ما وجود داشته باشد، بنابراین به هر روز خود به عنوان یک هدیه نگاه کنید. هنگامی که این کار را انجام دهید، می توانید از لحظه ای که دارید بیشترین استفاده را کنید.

عزت نفس و خود ارزشی را اولویت قرار می دهم  
 اگر شما این دو مورد را اولویت قرار دهید، احساس

#### سیک زندگی

## ۳ مورد از خصوصیات تضمین شده برای موفقیت فرزند شما در زندگی

- توانایی برقراری ارتباط با دیگران:  
 دانشمندان دانشگاه پنسیلوانیا و دانشگاه دوک یک مطالعه جالب انجام دادند، آن ها زندگی حدود ۷۰۰ کودک را، از کودکان نو پا تا ۲۵ ساله مورد بررسی قرار دادند تا ارتباط مهارت های اجتماعی آن ها را در کودکی و بزرگسالی در یابند.  
 معلوم شد چچه هایی که روابط اجتماعی بهتری داشتند بیشتر از هم سن و سالان دیگر خود که روابط اجتماعی ضعیف تری داشتند، در زندگی به موفقیت می رسیدند. بیشتر آن ها از کالج فارغ التحصیل شده بودند تا سن ۲۵ سالگی کار خوبی داشتند و سابقه کفبری نداشتند. احتمالاً دلیل این امر این است که کودکان اجتماعی تر می توانند با آرامش راه برقراری ارتباط با دیگران را پیدا کنند، از به وجود آمدن درگیری جلوگیری کنند و برای سایر افراد مفید باشند و به احساسات دیگران احترام بگذارند. علاوه بر این، توانایی برقراری ارتباط محدود به توانایی صحبت کردن نیست، بلکه توانایی هم
- صحتی و درک طرف مقابل نیز است. این نکته مهم است که به کودک یاددهیم که به دیگران احترام بگذارد، بتواند از موقعیت های ایجاد درگیری جلوگیری کند و خودخواه نباشد و این مهارت حتی در ماسه بازی هم برای کودک مهم است: کودکانی که مذاکره کردن را بلدند، با دیگری درگیر نخواهند شد اما می دانند که چگونه برای یک لذت مشترک با هم بازی کنند.
- هدفمند بودن و داشتن هدف مشخص برای موفقیت فرزند در آینده:  
 روانشناس و نویسنده مشهور آمریکایی انجلا داکورد، نویسنده کتاب "قدرت شخصیت"، چگونگی رسیدن افراد موفق به موفقیتشان را اشتیاق و پشتکار در رابطه با اهداف بلند مدت دانست. روانشناسان معتقدند که توانایی ها و استعداد های مادرزادی به هیچ وجه با دستاورد های واقعی در بزرگسالی ارتباط ندارند و موفقیت واقعی با عزم و پشتکار به دست می آید. علاوه بر نتایج سال ها تحقیق، نمونه های زیادی در زندگی وجود دارند

فلکی شروانی	کاریکاتور
جانان نکند هرگز، هرگز نکند جانان	
شادان دل ما یکدم، یکدم دل ما شادان	
هجرش جو کشد ما را، ما را جو کشد هجرش	
صد جان بدهد و صلش، و صلش بدهد صد جان	
دردم چو بود از پی، از پی چو بود دردم	
درمان هم از او خواهم، خواهم هم از او درمان	
زرین شد ازو بستان، بستان شد ازو زرین	
زینسان نبود یاری، یاری نبود زینسان	

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته	دلار	یورو	درهم	سکه امامی	سکه بهار آزادی	نیم سکه	ربع سکه	طلا (هر گرم)
	۳۷,۸۲۸	۴۰,۴۸۵	۱۰,۲۸۷	۱۸,۴۰۲,۰۰۰	۱۷,۹۵۳,۰۰۰	۱۱,۹۵۰,۰۰۰	۸,۹۵۰,۰۰۰	۱,۶۹۰,۲۰۰