

نکته

اگر چیزی که در زندگی تجربه می کنید، سبب ناراحتی شما می شود، باید بدانید که شما خالق آن چیز هستید و اگر نه در موضع قربانی قرار نمی گرفتید. چرا منتظر هستید دنیا آن را تغییر دهد، وقتی خود شما خالق دنیا هستید؟

دیباک چوپرا

آموزش آشپزی

بیف استروگانف



طرز تهیه:
روغن را به همراه نمکی از کره داخل تابه بریزید تا داغ شوند.
تکه های گوشت را به روغن اضافه کنید و با حرارت بالا به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.
سپس با آب گوشتی که در ظرف باقی مانده به داخل ظرف دیگری بریزید.
پیاز را به همراه کره تفت دهید.
سس پیاز، رب گوجه فرنگی، آرد گندم، سس خردل، خامه و آب لیمو ترش را به پیاز اضافه کنید و حرارت دهید.
بعد گوشت را به بقیه مواد داخل تابه اضافه کنید و هم بزنید تا جایی که سس شروع به جوشیدن کند. حرارت

مواد لازم:
گوشت گوساله: ۲۵۰ گرم
روغن مایع: یک قاشق سوپ خوری
پیاز بزرگ: یک عدد
آرد گندم: یک قاشق سوپ خوری
رب گوجه فرنگی: یک قاشق چای خوری
سیب زمینی: ۵۰۰ گرم
سس خردل: یک قاشق چای خوری
آب لیمو ترش: یک قاشق چای خوری
خامه: دو سوم پیمانه
نمک و فلفل: به میزان لازم
جعفری خرد شده: کمی برای تزیین

عکس روز



جزیره زیبای کیش - بازار عرب ها

سبک زندگی

کارهایی که بعد از دعوی زن و شوهری ممنوع است

روش ها چیست و چگونه می توانید با این روش ها از بروز اختلافات جدی جلوگیری کنید؟
در ادامه مهارت هایی را به شما معرفی می کنیم که با انجام آن ها می توانید دعوی زن و شوهریتان را در نطفه خفه کنید و اجازه ندهید که به رفتارهای خشونت آمیز تبدیل شود.



در دعوی زن و شوهری زندگی همه زن و شوهرها جر و بحث و دعوا به علت متفاوت بودن طرز فکرهایشان وجود دارد تا جایی که قدیمی ها دعوی زن و شوهری را نمک زندگی می دانستند اما در بسیاری از موارد بعد از دعوی رفتارهای اشتباهی از زوجین سر می زند که به کل زندگی را شور می کند و باعث تثبیت و طولانی تر شدن این بحث ها می شود.

درک همسر:
هنگام صحبت یا جر و بحث با همسرتان او را درک کنید و اگر کار اشتباهی انجام داده اید از او معذرت بخواهید.
تعمیق الذاختن بحث:
علامت هایی را با توافق همدیگر برای مواقعی که در ارتباط خود با همسرتان بیشتر عصبانی می شوید، تعیین کنید و در مواقع عصبانیت فرصتی را برای آرام شدن به یکدیگر بدهید.

سرزنش کردن
اگر بعد از دعوی یکدیگر را سرزنش کنید این مفهوم را می رساند که همسرتان مقصر تمام اتفاقات است.

انجام این رفتارها بعد از دعوی زن و شوهر ممنوع برخی از اشتباهات رفتاری بعد از دعوی در زندگی مشترک می توانستند پایه های زندگی شما را از هم بگسترانند و زندگی شما را به یک جهنم واقعی تبدیل کند.

رفتارهای بعد از دعوا که باعث بدتر شدن اوضاع می شوند!
بی ارزش کردن همسر
اگر بعد از دعوا همسرمان را با رفتارمان بی ارزش کنیم به او می فهمانیم نیازهای او به اندازه نیازهای خودمان با ارزش نیست.

تهدید کردن
اگر بعد از دعوا قهر کنیم این پیام را دارد که یا آن چه می خواهم انجام بده یا تو را ترک می کنم.

تهدید کردن از اشتباهات رفتاری بعد از دعوی زن و شوهر است و از آن، این برداشت می شود که به تو صدمه خواهیم زد.

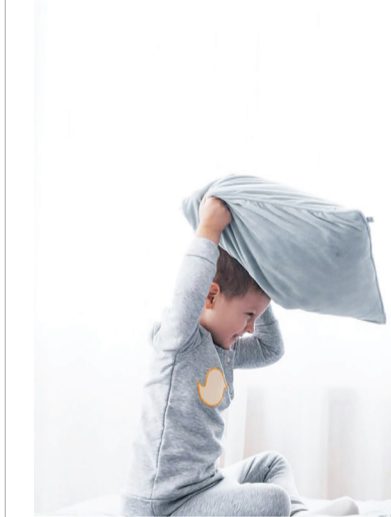
بهبترین روش حل اختلافات
برای مطرح کردن مشکلات و اختلافات خود با همسرتان روش هایی وجود دارد یا شما می دانید این روش ها چیست و چگونه می توانید با این روش ها از بروز اختلافات جدی جلوگیری کنید؟

تهدید کردن از اشتباهات رفتاری بعد از دعوی زن و شوهر است و از آن، این برداشت می شود که به تو صدمه خواهیم زد.

تهدید کردن از اشتباهات رفتاری بعد از دعوی زن و شوهر است و از آن، این برداشت می شود که به تو صدمه خواهیم زد.

کودک و نوجوان

نحوه برخورد با کودک لجباز



لجبازی یک پدیده طبیعی و ضروری برای کودک است که والدین باید شیوه تعامل صحیح با آن را بلد باشند.
پدیده لجبازی طبیعی یک پدیده سالم و ضروری برای کودک است و به آن لجباجت عزم و اراده می گویند. در این مرحله والدین باید بدانند که چگونه با او برخورد کنند؛ فریاد زدن بر سر کودک و تنگ او بهترین راه حل نیست؛ بلکه تقویت و حمایت اخلاقی و معنوی جایگزین مناسبی برای آن است.
لجبازی طرد شده یا فقدان محیط مناسب برای مقابله با لجبازی طبیعی به وجود می آید و رشد می کند و در صورت تداوم ممکن است منجر به خشونت، بی علاقهگی و عدم تمایل به یادگیری یا انگیزه کم شود.
اصل در برخورد با کودک لجباز تشویق او به رفتار خوب است و درمان این نوع رفتار مستلزم انجام برخی کارهاست که والدین باید انجام دهند؛ از جمله آنکه آرامش

داشته باشند و از اینکه کودک نیاز به حمایت دارد اطمینان حاصل کنند، نه اینکه عصبانی شوند و مشکلات بین خودشان را هم مقابل کودک اظهار کنند.
والدین همچنین باید سعی کنند در مواقعی که کودک یک رفتار اشتباه ساده انجام می دهد تا زمانی که

لطمه ای نداشته باشد، موقتاً خود را مشغول کرده و با نگاهها و کلمات مناسب نسبت به کودک ابراز محبت کرده و احساسات خود را در رفتار با او نشان دهند.
پدر و مادر در تعامل با کودک لجباز باید از افکار منفی و دلسرد کننده خودداری کرده و خیال نکنند که

لطمه ای نداشته باشد، موقتاً خود را مشغول کرده و با نگاهها و کلمات مناسب نسبت به کودک ابراز محبت کرده و احساسات خود را در رفتار با او نشان دهند.
پدر و مادر در تعامل با کودک لجباز باید از افکار منفی و دلسرد کننده خودداری کرده و خیال نکنند که

قوانین جهانی موفقیت
۹۴. قانون تعیین خریدار موفقیت شما را افرادی تعیین می کنند که تولیدات شما را خریداری می کنند. شما باید بدانید این افراد از چه گروهی هستند، چه کسانی هستند، چرا خریدار شما هستند و علت خرید آنها چیست؟

مولانا
اگر نه عشق شمس الدین پدی در روز و شب ما را فراغت ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را بت شهوت بر آوردی دمار از ما ز تاب خود اگر از تابش عشقش نبودی تاب و تب ما را نوازش های عشق او لطافت های مهر او رهاوند و فراغت داد از رنج و نصب ما را زهی این کیمیای حق که هست از مهر جان او که عین ذوق و راحت شد همه رنج و تعب ما را عنایت های ربانی ز بهر خدمت آن شه پرویانبند و هستی داد از عین ادب ما را بهار حسن آن مهتر به ما بنمود ناگاهان شقایق ها و ریحان ها و گل های عجب ما را زهی دولت زهی رفعت زهی بخت و زهی اختر که مطلوب همه جانها کند از جان طلب ما را گزید او لب که مستی که رو پیدا میکنی مستی چو جام جان لیاب شد از آن می های لب ما را عجب بختی که رو بنمود ناگاهان هزاران شکر ز معشوق لطیف اوصاف خوب بوالعجب ما را در آن مجلس که گردان کرد از لطف او صراحی ها گران قدر و سبک دل شد دل و جان از طرب ما را به سوی خطه تریز چه چشمه آب حیوانست کشاند دل بدان جانب به عشق چون کتب ما را



پارک برفی پنگوئن

۵۰٪ تخفیف برای کیشوندان محترم (با ارائه کارت کیشوندی)

سائس روزانه یکسره
از ساعت ۱۲ ظهر تا ۲۰
پذیرش میهمانان عزیز از ساعت ۱۲ تا ۱۸

جزیره کیش، میدان سنائی، بلوار موج، مجتمع تفریحی و گردشگری پنگوئن
۰۹۰۲ ۷۷۷۷ ۱۱۰ - ۰۹۰۲ ۷۷۷۷ ۱۱۱
penguin.snowpark