

<span></span>	<span></span>
<b>آشپزی</b>	<span></span>

<b>کباب کاکوری کباب هندی</b>
<b>مواد لازم:</b>
گوشت چرخ کرده گوسفندی ۲ فنجان
پیاز رنده شده و آب گرفته شده ۱ عدد
پوره سیر و زنجبیل ۱ قاشق غذاخوری
نمک ۲ قاشق غذاخوری
پودر فلفل سیاه ۱/۴ قاشق غذاخوری
گشنیز خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
فلفل سبز خرد شده به مقدار لازم برای طعم دار کردن
پاپایا خام خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
میخک ۴ عدد
دانه هل سیاه ۱ عدد
پودر دارچین ۱/۸ قاشق غذاخوری
دانه زیره ۱ قاشق غذاخوری
جوز هندی رنده شده ۱/۴ قاشق غذاخوری
پیاز سرخ کرده ۲/۱ فنجان
آرد نخودچی ۴/۱ فنجان
تخم مرغ ۱ عدد
حلقه های پیاز برای تزئین
لیموترش برای تزئین

**طرز تهیه:**

تمام مواد را به جز تخم مرغ و آرد نخودچی و مواد تزئین را خوب مخلوط کنید و حدود ۴ ساعت به آن استراحت

بدهید و سپس آن را در مخلوط کن بریزید تا خمیر صاف

و غلیظی بدست آورید.

سپس تخم مرغ و آرد نخودچی را اضافه کنید و مخلوط را به خوبی ورز بدهید. روی آن را بپوشانید و یک ساعت دیگر در یخچال قرار بدهید.

حدود ۳۰ دقیقه قبل از سرو غذا، گوشت را به سبخ ها بکنشید و کباب ها را داخل روغن در تابه سرخ کنید یا فر را از قبل گرم کنید و داخل سینی فر را چرب کنید و داخل آن بچسبند و داخل فر قرار بدهید تا کباب شوند.

می توانید آن را روی ذغال بپزید مراقب باشید کباب نسوزد و همه طرف آن به صورت یکسان بپزد.

مقداری ادویه ی ماسالا روی پیازهای حلقه شده بریزید و با لیموترش و سبزی معطر در کنار کباب هندی سرو کنید.

<b>کباب کاکوری</b>
<b>مواد لازم:</b>
هویج حدود ۵۰۰ گرم
نشاسه ذرت ۳ قاشق غذاخوری
پودر ژلاتین ۱ قاشق غذاخوری
شکر ۱ پیمانه
گلاب ۱/۴ پیمانه
زعفران دم کرده به مقدار کم
بیسکویت پتی بور ۱ بسته

**طرز تهیه:**

ابتدا هویج ها را بپزید و با بلندر پوره کنید روی حرارت بگذارید سپس شکر را اضافه کنید و نشاسه ذرت را با نصف لیوان آب حل کنید و اضافه کنید.
تند تند هم بزیئد تا مواد غلیظ شود.
پودر ژلاتین را با چند قاشق آب حل کنید احتیاجی به بن ماری کردن نیست داخل مواد روی حرارت بریزید.

گلاب و زعفران را اضافه کنید اجازه دهید چند قل بزند و مواد کمی سفت شود و آب داخل مواد بتخیر شود.
از مواد داخل قالب مورد نظر بریزید لایه به لایه بیسکویت بگذارید.
اجازه بدهید از حرارت بیفتد و خنک شود سپس در یخچال چند ساعت استراحت بدهید تا خودش را بگیرد.

سپس آن را از قالب جدا کنید و با خامه تزئین کنید.

<b>کیک قاشقی بدون فر</b>
<b>مواد لازم:</b>
آرد ۲ پیمانه
شکر ۱ پیمانه
ماس ۱ پیمانه
تخم مرغ ۲ عدد
وانیل ۱/۴ قاشق چایخوری
بکینگ پودر ۲ قاشق چایخوری

**طرز تهیه:**

برای تهیه کیک قاشقی ابتدا تخم مرغ و شکر و وانیل را با چنگال به خوبی هم بزئید سپس آرد و بکینگ پودر را با هم مخلوط کنید و به تخم مرغ و شکر به آرامی اضافه نمایید و با چنگال هم بزئید.
سپس ماس را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا مخلوط یک دستی ایجاد شود.

در این مرحله از طرز تهیه کیک قاشقی، درون ماهیتابه ای روغن بریزید و بگذارید روی حرارت ملایم کمی داغ شود. اگر حرارت زیاد باشد قبل از پختن سرخ می شود و داخل آن خام می ماند.

سپس از مواد کیک با قاشق بردارید و درون روغن بیاندازید می توانید از قالب استفاده کنید قالبتان را چرب کنید و داخل تابه قرار بدهید اگر استیل بود اجازه بدهید داغ شود که مواد به قالب نچسبد.

سپس از مواد داخل قالب ها بریزید زیاد نریزید که کیک های قالبی تان ضخیم شود و وسط آن ها خمیر بماند حرارت باید ملایم باشد تا کیک ها کامل مغز پخت شود وقتی کیک های داخل تابه روی آن حباب زد و روی آن سفت شد می توانید آن ها را برگردانید.

اجازه بدهید هم مغز کیک پخته شود و هم سرخ شود که ظاهر زیبایی داشته باشد بعد از سرخ شدن دوطرف کیک روی دستمال یا داخل سبد قرار بدهید تا روغن اضافی آن خارج شود.

**نکته:**

این کیک قاشقی سریع درست می شود اما شیرینی آن کم است اگر شیرین دوست دارید بعد از در آوردن از روغن داخل شکر بغلتانید یا داخل شیره زعفرانی بگذارید می توانید شکلات یا شده روی آن بریزید عالی می شود.

اگر نامزد و یا همسر خود را مکررا بصورت محسوس و نامحسوس کنترل می‌کنید و مدام سوالاتی چون: کجا بودی؟ کجا رفتی؟ کی کارت تموم میشه؟ کی پشته؟ چرا اینو پوشیدی؟ چرا خندیدی؟ و… از او می‌پرسید، عمیقا توصیه میکنم دست از این کار بردارید.

بدترین چیزی که هر انسانی را از برقراری یک رابطه فراری می‌دهد این است که فکر کند کسی آزادیش را محدود می‌کند و مجبور است پیوسته در یک دادگاه ناعادلانه بی‌گناهی‌ش را اثبات کند.

علاقه به حفظ زندگی و آنچه مالک آن هستیم رفتاری کاملا طبیعی است، ولی یادمان باشد بسیاری از رفتارهای طبیعی اگر کنترل نشوند منجر به آسیب می‌شوند و بی شک یکی از اصول داشتن رابطه مصیمانه بین زوجین، اعتماد و شفافیت است. در اینجا می‌تواهم از شما بپرسم شفافیت در یک رابطه به چه معناست؟ آیا کنترل و چک کردن همسر نشانه شفافیت و اعتماد است یا اضطراب و عدم امنیت؟ آنچه روشن است این است که کسی که مدام همسرش را کنترل می‌کند دچار اضطراب و عدم امنیت است.

زوجینی که در چنین موقعیتی هستند روابطشان روی یک زمین لرزان است و به هیچ عنوان در چنین شرایطی شفافیت و اعتماد وجود ندارد، حال اینکه اگر این سوء ظن و کنترلگری به یک اتفاق سه روزه تبدیل شود فرد مدام احساس مالمی می‌کند و بدترین چیزها را در مورد همسرش تجسم می‌کند. حتی یک اتفاق ساده می‌تواند شعله‌های سوء ظن و بدگمانی را روشن کرده و محیط زندگی را به میدان جنگ تبدیل کند.

✽ مرد‌ها استقلال می‌خواهند

این را بدانید که مرد ها عاشق استقلال هستند، اما استقلال از نگاه مردان به چه معناست؟ آن‌ها می‌میخواهند کارهایشان را بدون نظارت و به تنهایی انجام دهند. متأسفانه برخی از زنان شدت وابستگی زیادی به همسرشان دارند درست مثل دوقلوهای به هم چسبیده توقع دارند که همسرشان همیشه و در هر شرایطی کنارشان باشد! آن‌ها توقع دارند

## خانواده

توصیه ای به کسانی که همسران حساس دارند ؛

# همسر تان را کنترل نکنید!



شهرشان که خسته از سرکار می آید درست دراختیارشان باشد و تمام تفریح و شادی خود را با همسرش بگذرانند. اصلا چه معنا دارد که کسی که متاهل است با دوستانش به تفریح برود؟ این زنان نه تن‌ها زندگی همسرشان را محدود می‌کنند بلکه زندگی خودشان را هم در چارچوب خاصی قرار می‌دهند؛ آن‌ها گا‌ها اینگونه خود را محدود می‌کنند که «چون من فقط با تو به تفریح می‌روم تو هم باید فقط با من به تفریح بروی نه دوستان!».

اما واقعیت این است که کسی آن‌ها را محدود نکرده است بلکه خودشان این راه را انتخاب کرده اند و حقیقت این‌است که مردان برخلاف این‌را می‌پسندند و دوست دارند همسرشان دوستانی داشته باشند تا بتواند گاهی اوقاتش را با آن‌ها بگذراند و این مردان دوست دارند خودشان هم به همین شیوه زندگی کنند.

تفریح با دوستان و همسر هر کدام لذت خودش را خواهد داشت، اما بیرون رفتن با دوستان و محدودیت ایجاد نکردن در زندگی زناشویی باعث می‌شود زن و مرد از در کنار هم بوفن لذت بیشتری ببرند و قدر یکدیگر را بیشتر بدانند.
سفر فراموش نکنید که با آزاد گذاشتن همسرتان به آن‌ها خواهید گفت که به علایق آنان احترام می‌گذارید و مطمئن باشید که اینکار ارزش اعتماد شما را خواهد داشت.
✽ همسری کنید نه مادری!

سوالی که به ذهن همگان ؛

# زنان کمتر از مردان گرفتار ویروس کرونا می‌شوند!

زنان تاکنون نشان می‌دهد که میزان بروز موارد در بین زنان و مردان برابر است. اما به نظر می‌رسد در زمینه میزان مرگ و میر و آسیب پذیری به بیماری بین دو جنس تفاوت وجود دارد.

✽ شواهد به دست آمده نشان می‌دهد میزان مرگ و میر بین مردان بیشتر از زنان است.

علت این امر احتمالا تفاوت در پاسخ‌های ایمنی بدن در دو جنس و یا تفاوت در ویژگی‌های رفتاری متفاوت در دو جنس است. برای مثال، الگو و شیوع استعمال دخانیات بین دو جنس متفاوت است. اما در مجموع، داده‌های تمایز یافته در خصوص جنسیت کافی نیست. هرچند به نظر می‌رسد آسیب‌پذیری و مرگ ناشی از کووید ۱۹ در مردان بیشتر از زنان باشد که برای نتیجه‌گیری قطعی در این خصوص به داده‌های بیشتری نیاز است. تفاوتی که تاکنون بین جنس و مرگ و میر بیماری بین دو جنس دیده شده است می‌تواند ناشی از تفاوت‌های جنسیتی یا ویژگی‌های سیستم ایمنی دو جنس یا رفتارهای پرخطر بیشتر در مردان (مانند سیگار کشیدن) باشد.

در همین حال، آمارها از افراد مبتلا به کرونا، نشان می‌دهد که سهم مردان در میزان بستری و درگیری شدن با این بیماری، به مراتب بیشتر از زنان است.

پروفیسور «سارا هاوکز» مدیر مرکز جنسیت و بهداشت جهانی می‌گوید: پاسخ صادقانه و درست برای این سوال این است که هیچکدام از ما انسان‌ها نمی‌دانیم چه چیزی باعث این تفاوت می‌شود، اما در آغاز شیوع کرونا سیگاری بودن تأثیر بسیار زیادی در این باره داشته است.

نظریه رابطه سیگاری بودن با احتمال ابتلاء به ویروس کرونا در

باید همسران با چشم مهربانی عشق و موافقت به همدیگر نگاه کنند، بایستی آنها همدیگر را همان طوری که هستند شناخته و سعی نکنند که یکدیگر را تغییر دهند و در واقع پذیرش همدیگر به این نحو است که به طرف مقابل این حس را بدهد که او را با همان ویژگی‌های ظاهری و اخلاقی که دارد می‌پذیرد و این اتفاق باعث احساس امنیت در وجود همسر می‌شود.

در مرحله بعدی باید زوج‌ها قدرانی را از رفتارهای خوب همسر نشان دهند و رضایت و حال خوبشان را در کلام بروز داده و در عمل هم اثبات کنند، این اتفاق انگیزه زوجین را افزایش می‌دهد و گام بعدی ابراز عاطفه به یکدیگر است.

نگاه کنترلگری زوجین باعث می‌شود که آنها بخوانند شخصیت یکدیگر را مطابق معیارهایشان تغییر دهند و با تغییر باورها آنها را مجبور به رفتارهای غیرقابل تحمل و تحقیر آمیز کنند.

زوجین همربان همدیگر را کنترل نمی‌کنند و با پذیرفتن هم برای شخصیت طرف مقابل مطابق میل خودشان تلاش نمی‌کنند.

در این زمینه خط قرمزها و محدودیت‌ها هم وجود دارد، کنترلگری خودخواهانه برای تغییر همسر است و تغییر شخصیت طرف مقابل را نباید با محدودیت‌ها اشتباه بگیریم، محدودیت‌ها خودخواهانه نیست و در راستای مراقبت از همسر بوده و باعث عشق ورزی آگاهانه زوج‌ها توام با مهربانی به همدیگر می‌شود.
✽ توصیه‌ای به کسانی که همسران حساس دارند در پایان به افرادی که همسرانی حساس دارند توصیه می‌کنیم که توجه داشته باشند بعضی افراد ذهنشان آماده نشخوار است.

نشخوار ذهنی یعنی فرد یک فکر را که معمولا آزار دهنده است مرتب بررسی و وارسوی و تلاش می‌کند آن را از ذهنش پاک کند اما آن فکر دوباره برمی‌گردد و گاهی هم با قدرت بیشتر. اگر کسی می‌بیند همسرش دچار این حالت است ضمن این که باید او را راهنمایی کند تا از یک مشاور و درمانگر برای رفع این مشکل استفاده کند باید مراقب باشد که پنهان به دست همسرش ندهد.

نشخوار ذهنی یعنی فرد یک فکر را که معمولا آزار دهنده است مرتب بررسی و وارسوی و تلاش می‌کند آن را از ذهنش پاک کند اما آن فکر دوباره برمی‌گردد و گاهی هم با قدرت بیشتر. اگر کسی می‌بیند همسرش دچار این حالت است ضمن این که باید او را راهنمایی کند تا از یک مشاور و درمانگر برای رفع این مشکل استفاده کند باید مراقب باشد که پنهان به دست همسرش ندهد.

مطلبی در یک مجله علمی مورد تأکید قرار گرفت. به طوری که یافته‌ها حاکی از آن بود که ۱۲ درصد افراد سیگاری با علائم ساده و خفیف به این آلودگی مبتلا می‌شوند، اما ۲۶ درصد مابقی که اثر ابتلاء به این ویروس جان باختند سیگاری بودند و ناگفته نماند که از سوی دیگر کشیدن سیگار می‌تواند یکی از راه‌های انتقال ویروس به بدن باشد، چراکه سیگاری‌ها بیشتر لب‌های خود را لمس می‌کنند و ممکن است از طریق سیگار آلوده، ویروس را به داخل بدن خود راه دهند.

اما عامل دیگر می‌تواند به عادت‌های رفتاری که در هر جنس متفاوت است مربوط باشد، چراکه برخی از مطالعات نشان داده است که مردان کمتر از زنان دست‌های خود را با آب و صابون یا مایع می‌شویند و کمتر از بانوان بحث‌های علمی یا پزشکی را جدی می‌گیرند.

با تمام این عوامل نظری در بین متخصصان رو به افزایش است که می‌گویند عوامل بیولوژیکی هم در این بیماری نقش دارند و بی تأثیر نیستند.

# کسی را که دوست دارید دلتنگ خود کنید

مطمئنا او برای این که به شما بگوید چقدر زیباتر از قبل شده اید، به سمت تان خواهد آمد.
✽ فاصله تان را حفظ کنید

فاصله ادبها را دلتنگ می‌کند. اگر شما سعی کنید که مدام به سمت اش بروید و با او صحبت کنید، در واقع او را از خود رانده اید. یادتان باشد، اگر می‌خواهید که دل طرف مقابل تان برای شما تنگ شود، باید فاصله تان را با او حفظ کنید. در واقع هر چه بیشتر در دسترس باشید، احتمال دلتنگ کردن او را کاهش داده اید. آیا او می‌تواند دلش برای کسی که ترکش نمی‌کند، تنگ شود؟!
✽ دلتنگی تان را پنهان کنید

اگر طرف مقابل تان به سمت تان بازگشت و احساس پشیمانی کرد، حتی اگر می‌خواهید که به او فرصت دوباره ای دهید، کمی صبر کنید. انعطاف‌پذیری در این شرایط کار عاقلانه ای نیست.

طوری برخورد کنید که او فکر نکند برای شما همان آدم سابق است. به او نگوید که چقدر دلتان برایش تنگ شده و چقدر برای بازگشت اش روزشماری می‌کردید. در ابتدا کمی خشک و سرد با او برخورد کنید و از زندگی تان جزئیات زیادی بروز ندهید، بگذارید که او خودش برای دریافت اطلاعات بیشتر و به دست آوردن دل شما تلاش کند.

✽ برای خودتان زمان بگذارید

به زندگی تان فکر کنید. شما چه کسی بوده اید؟ چه کسی دوست دارید باشید؟ سعی کنید که برای خودتان وقت بیشتری بگذارید و تبدیل به انسان بهتری شوید. شما باید الگوی دیگران باشید، فردی که به تنهایی هم موفق است. اعتماد به نفس بالا می‌تواند یکی از مهمترین محرک‌ها برای بازگشت طرف مقابل تان باشد، پس خودتان را دست کم نگیرید.

شماره ۲۱۳۶- چهارشنبه ۳ اردیبهشت ۱۳۹۹

<span></span>	<span></span>
<b>فال روزانه</b>	<span></span>

**فروردین**

شما در این روزهای اخیر شکایت‌های و صداهای زیادی را از اطرافیان تان شنیده‌اید، که باعث ناراحتی شما شده است. اما شما به شخصی نیازمندید که به صحبت‌های شما گوش دهد، شما را درک کند و وضعیتی را که در آن گرفتار گشته‌اید را درک کند. شما این موضوع را می‌توانید با شخصی که احساس صمیمت بیشتری با او دارید در میان بگذارید تا شما را در این مسیر یاری دهد. موسیق های آرام و هم چنین موزیک‌هایی که دوست دارید می‌تواند تا حد زیادی باعث آرامش روحی شما شود تا شکایت و سخن‌های دیگران را فراموش کنید.

**اردیبهشت**

اگر کسی به شما فرمانی دهد باعث ناراحتی شما می‌شود و سرعیا به دفاع از خود بر می‌خیزید اما بهتر است این حالت عصبانیت و بر آشفنگی تان را کنار بگذارید تا بتوانید دید بهتری نسبت به مسائل مختلفی که برای تان پیش می‌آید داشته باشید. اگر شخصی به شما فرمانی دهد و شما آن را اجرا نمایید اصلا بدین معنا نمی‌باشد که شما ترسو و بزدل هستید این تفکر غلط را به دور بیاندازید. شما به حدی از این امر ناراحت می‌شوید که با ادامه ی این کار ممکن است آسیب‌های جدی را به خود وارد سازید.

**خرداد**

شما در این روزها دارای توانایی و قدرت درونی بسیاری هستید، این امر موجب شده است تا اعتماد به نفس شما پیش از پیش تقویت شود تا افکار و نظرات دیگران راجع به شما تغییر کند، هم چنین سمت و سوی جدیدی را به خود بگیرید. این مطلب که شما خود را باور دارید مانند یک سکو عمل می‌کند و شما را به بالاترین نقطه پرتاب خواهد کرد. فقط باید در رفتار خود دقت داشته باشید تا بتوانید از این سکوی پرتاب به نحو عالی استفاده کنید.

**تیر**

شما در این روزها باید جانب احتیاط را رعایت فرمایید تا شما به بیراهه نروید. شما برای این که به مقام‌های و درجه‌های بالا برسید شایستگی لازم را دارید فقط باید احتیاط کنید تا رویدادها و وقایعی که در آینده رخ می‌دهند شما را غافل گیر نکند. به صحبت‌های دیگران نیز گوش ندهید زیرا در نهایت کسی که باید تصمیم نهایی را بگیرد خود شما هستید نه افراد دیگر، پس بهتر تمام تمرکز تان را بر روی مسئله گفته شده جمع نمایید.

**مرداد**

شما در این روزها اعتمادهای نابه جا و نادرستی را به افراد متفاوت می‌کنید. بهتر است این کارتان را ترک نمایید زیرا در غیر این صورت شکست بزرگی در تقدیر شما به چشم می‌خورد. شما بیش از حد به افرادی که بر سر راه تان قرار می‌گیرند خوش بین هستید اما در قرن ۲۱ بهتر است استراتژی خود را تغییر دهید زیرا دیگر افراد ساده دل نیستند.

**شهریور**

در این روزها تمام افکار شما سمت و سویی منفی به خود گرفته است، به تمام وقایع، صحبت‌هایی که می‌شنوید، رفتارهایی که می‌بینید یا دیدی منفی نگاه می‌کنید و تصمیم می‌گیرید. به همین علت بسیاری از موقعیت‌های خوب و حتی عالی را که در این روزها می‌توانست است برایتان به وقوع بپیوندد با بد بینی تان آنها را از بین برده‌اید. هیچانات، نیروهای منفی درونی تان را کنترل کنید تا بیشتر از این به شما آسیب نرسانده‌اند. سعی کنید آرامش درونی تان را حفظ کنید و بعد تصمیم بگیرید.

**مهر**

شما معمولا دوست دارید اولین نفری باشید که کاری را آغاز می‌کنید یا این که کاری را پیشنهاد می‌دهید به همین دلیل دارای ذهنی خلاق، پویا هستید. متأسفانه، نظرات دیگران با نظرهای شما مغایرت‌های دارد که گاه شما را دچار سرخوردگی و نا اامیدی می‌کنند، اما نا امید نباشید زیرا در روزه‌های آتی همه نگاه‌های به سوی شما بر خواهد گشت، دیگران ارزش وجودی شما را بیشتر درک خواهند کرد و به این موضوع پی می‌برند. شما مانند همیشه راه خود را بییمایید.

**آبان**

شما دارای انرژی فوق العاده مثبتی هستید اما از آن استفاده نمی‌کنید، این انرژی در درون شما به حالت سکون و غیر فعال موجود می‌باشد بهتر است هر چه زود تر نیروهای مثبت تان را از خواب بیدار نمایید تا شما را در مسیر زندگی و طی نمودن قله‌های سعادت و خوشبختی یاری دهند. به صداهایی که از دروتنان می‌آید گوش فرا دهید تا شما را در مسیر درست قرار دهند.

شما در این روزها توقعات زیاد یا بیش از حدی را، از دیگران برای خودتان طلب می‌کنید. این موضوع باعث شد است که شما صبر، استقامت تان را در برابر مشکلات از دست بدهید. باید این موضوع را بخاطر داشته باشید که هر شخصی به تنهایی مسئول زندگی خود و خانواده اش می‌باشد، دیگران هیچ گونه تعهدی در قبال شما ندارند. پس به جای یاس و نا امیددی خودتان زندگی تان را بسازید.

**دی**

شما به راحتی می‌توانید زندگی‌تان را اداره کنید و در این راه به کمک کسی نیازی ندارید. زیرا بصیرت و بینش فوق العاده قوی نسبت به آینده دارید. به طور مستقل و تنها هر زمانی که اراده کنید می‌توانید این کار را انجام دهید. رفتارهای و گفته‌های شما کاملا حساب شده می‌باشد.

**بهمن**

شما از درون دارای افکار مثبتی هستید اما در ظاهر خود را با افکار منفی نشان می‌دهید، بهتر است درون و بیرون خود را به یک شکل نشان دهید نه این که درون و بیرون وجودیتان حرف‌های متفاوتی برای گفتن داشته باشند زیرا در این صورت دارای دو شخصیت مختلف می‌شوید، افراد دیگر به خاطر این صفت از شما دوری خواهند گزید.

**اسفند**

شما به دنبال یک راه کار جدید برای تغییر زندگی تان هستید. این مطلب که شما می‌خواهید استراتژی زندگی تان را عوض کنید فوق العاده نظر مثبتی است اما بهتر است کمی با برنامه ریزی و دقت بیشتری پیش بروید تا در آینده از اینکه برنامه و روش زندگی تان را عوض کرده‌اید ناراحت نباشید.