

آشپزی

چند روش برای رفع شوری غذا

می دانید که شور شدن غذا به معنی این است که نمک مصرفی بیش از اندازه در غذا استفاده شده است و خوردن آن را کمی دشوارتر کرده است ولی باید بدانید که برای برطرف کردن این مشکل راه های زیادی وجود دارد.

✱ رفع شوری غذا با استفاده از سیب زمینی

ابتدا یک سیب زمینی را پوست بگیرید و به دو قسمت تقسیم کنید و داخل غذای در حال جوش بیندازید. سیب زمینی نمک را جذب می کند، پس از پخت سیب زمینی را از غذا خارج کنید.

✱ رفع شوری غذا با نان

برای رفع شوری غذای پخته شده می توانید بعد از تمام شدن پخت غذا مقداری نان به آن اضافه کنید و بعد از اینکه شوری غذا را جذب کرد آن را از غذا خارج کنید. بهتر است از نان خشک استفاده کنید که آب بیشتری از غذا به خود جذب کند.

✱ از بین بردن شوری غذا با افزایش حجم غذا

چنانچه از مواد اولیه غذای خود باقی مانده است می توانید با اضافه کردن آن به غذا مخصوصا اگر داخل آن از هویج یا سیب زمینی استفاده شده باشد شوری غذا را تا حدود زیادی بکنید.

در مورد برطرف کردن شوری غذاهایی همچون سوپ با استفاده از رشته و ماکارونی به راحتی می توانید شور بودن آنها را برطرف کنید و شاید خوشمزه تر هم شوند.

در غذاهایی مانند نیمرو و املت و … تعداد تخم مرغ ها را زیاد کنید.

✱ رفع شوری غذا با استفاده از قند

یک حبه قند را داخل قاشقی بگذارید. قاشق را آرام در قابلمه غذای مایع طوری بگذارید که قند در غذا حل نشود.

پس از چند لحظه قاشق و قند را بردارید.

✱ دور ریختن آب شور غذا

بسته به نوع غذایی که می پزید، می توانید از روش های مختلفی برای از بین بردن شوری غذا استفاده کنید. اما اگر غذایی که پخته اید حاوی آب است مانند سوپ، آنگوست، آش و یا حتی انواع خورش ها می توانید مقداری از آب آن را دور ریخته و بر حسب نوع غذا، مقداری آب و یا شیر به آن اضافه کنید. در این صورت مقداری از آب شور با آب شیرین جایگزین شده و از شوری غذا کم خواهد شد. ✱ شور شدن برنج

شور شدن برنج در ۳ مرحله اتفاق می افتد :

اگر قبل از آبکش کردن متوجه شدید : یک عدد سیب زمینی را پوست بگیرید و داخل قابلمه برنج در حال جوش بیندازد.

اگر زمان آب کشی متوجه شدید : می تواند آب بیشتری روی برنج داخل آبکش بریزید تا نمک برنج به حد مورد نظرتان برسد.

اگر بعد از آب کشی متوجه شوری شدید : باید خورش تان را بی نمک بپزید تا در کنار هم شوری آن کمتر شود. چون راهی ندارید.

✱ رفع شوری غذا با میوه

برای بعضی غذاها مانند خوراک گوشت و سبزی ها می توانید از میوه ها برای کاهش طعم شوری غذا کمک بگیرید. به طور مثال، چند تکه سیب یا آناناس انتخاب خوبی خواهد بود.

✱ برطرف کردن شوری غذا با قاشق نقره

روش جالب دیگری که اصلا امتحان نکرده اید استفاده از قاشق نقره است. به این صورت که با استفاده کردن از قاشق نقره در حین طبخ غذا می توانید از شوری آن بکاهید. ✱ استفاده از دما

دما بر روی طعم غذا تاثیر زیادی دارد. شوری غذای سرد بیشتر مشخص است بنابراین اگر غذا را گرم سرو کنید شوری آن کمتر حس می شود.

✱ مواد غذایی و سبزیجات شور شده را بشویید

ممکن است مواد غذایی و یا سبزیجاتی که در حال جوشیدن درون دیگ آب جوش هستند، با این که مدت زمان زیادی از پخت آن ها نگذشته باشد، شور شوند. در این صورت بهترین راه این است که آن ها را از ظرف خارج کرده و با گرفتن زیر آب شیر، نمک اضافی آن ها را بشویید.

فقط دقت کنید این کار می تواند باعث آسیب زدن به بافت سبزی بخار دیده، پخته و سرخ شده شود. اما بعضی وقت ها تنها راه چاره و راهی از شوری، شستن آن است که در این صورت می توانید از اینترفند استفاده کنید.

رفع شوری غذا با استفاده از خامه

اگر سبزیهای بخارپز شما شور شده اند، می توانید آنها را در مقداری مخلوط آب جوش و خامه بریزید تا کمی از نمکشان کم شود. البته می توانید آنها را با خامه هم سرو کنید، گرچه کمی کالری غذا را بیشتر می کنند.

✱ سرو غذا به همراه ترشی

اگر با هیچ یک از روش های گفته شده نمی توانید شوری غذا را کم کنید و یا فرصت کافی برای انجام مراحل گفته شده ندارید، توصیه ما به شما این است که غذا را به همراه ترشی سرو کنید.

چراکه خوردن ترشی به همراه غذا باعث می‌شود طعم آن خیلی حس نشده و شور بودن غذا برای کسی آشکار نشود. طعم ترش ترشی و هم چنین سرکه موجود در آن به نوعی طعم غالب است که به شما کمک می کند در این شرایط دست و پای خود را کم نکرده و در بهترین حالت مهمانی خود را برگزار کنید.

✱ به کار بردن نمک دانه درشت

بهتر است از نمک دانه درشت استفاده کنید تا غذایتان شور نشود زیرا نمک های معمولی به خاطر ریز بودنشان با کمی حرکت دادن نمکدان به مقدار بیشتری در غذا ریخته می شود و باعث شوری غذا می شود.

✱ افزودن پله ای نمک برای جلوگیری شوری غذا

بهتر است که نمک را در چند مرحله به غذا اضافه کنید تا با هر بار چک کردن شوری و کم بودن نمک مشخص شود در آخر قبل از اینکه غذا را بکشید آن را مزه کنید.

خانواده

در زندگی مشترک ؛

این اشتباهات همسر تان را هرگز نبخشید!



کند و کاری انجام داده که از عشق متنفر شدید و برای شما نتجنیده و در لحظه هایی که به او نیاز داشتید کمکی نکرده است او را به خاطر آرامش خود ببخشید.

✱ او را بخاطر ایجاد حس بد در خود نبخشید ؛

اگر همسر تان جز آن دسته افرادی است که شما را ناخلف بوده و پدر و مادرش را آزار داده است و انگیزه ای برای کار کردن و امرارمعاش نداشته ، اگر در ازدواج قبلی اش شکست خورده است باگر با دوستان خود بدرفتاری و عهدشکنی کرده او را ببخشید. همه ی ما در حال زندگی می کنیم و نباید شیرینی حال خوش را به دلیل تلخی گذشته خراب کنیم.

✱ زمان حال همسر تان را نبخشید ؛

تغییر رفتار انسان ها کمی زمان می برد اما اگر متوجه هیچ گونه تغییر کوچک در شخصیت او نشدید، بدانید او قصد تغییر ندارد و به شما وعده بی خود داده است.

اگر همسر تان را برای خطاهای گذشته اش بخشیده اید نباید زمینه ساز سو استفاده او برای امروز و آینده باشد، در غیر این صورت ضرر می کنید و باید در رفتار خود تجدید نظر کنید .همانطور که شما خطاهای همسر تان را بخشیدید او هم باید قدردان زحمت و گذشت شما باشد و برای اصلاح رفتار و کردار خود گام بردارد.

✱اگر همسر تان شما را ناراحت کرد او را ببخشید ؛

اگر همسر تان در تأمین نیاز های شما ناتوان بود و هرگز نتواسته آن طور که باید شما را حمایت کند و کاری انجام داده که از عشق متنفر شدید و برای شما نتجنیده و در لحظه هایی که به او نیاز داشتید کمکی نکرده است او را به خاطر آرامش خود ببخشید.

✱ افرادی که از شما محافظت می کنند را ببخشید ؛ برخی افراد برای سلامت کسانی که دوستانشان دارند همه چیز را به آنها نمی گویند و مشکلات شخصی، کار و… پنهان می کنند اگر همسر تان جز این دسته افراد است آن را سرزنش نکنید و زیرا او به خاطر آرامش شما پنهان کاری کرده است بلکه او را ببخشید و او را بیش از پیش دوست بدارید.

✱ افراد دروغگو را نبخشید ؛

فردی که دروغ می گوید را هرگز نبخشید ، حتی برای دروغهای کوچک ؛ زیرا آنها می توانند دروغ های بزرگتر را بگویند. این افراد بیشتر به شعور شنونده توهین می کنند و امنیت خاطر شما را به خطر می اندازند و قابل اعتماد نیستند. به اینگونه افراد رفیق باز به هیچ وجه همسران خوبی نمی شوند آن ها دوستانشان را به همسرشان ترجیح می دهند و نمی توانند والدین خوبی برای فرزندانشان باشند. رفیق بازی یکی از معضلاتی است که زندگی بسیاری از زوج های جوان را در گیر خود می کند و فقط مختص آقایان نیست. رفیق بازی در برخی از مواقع آنقدر شدت پیدا می کند که منجر به طلاق می شود . اگر در شرف ازدواج هستید و می خواهید بدانید که همسر تان رفیق باز است یا نه ؟ با ادامه این بخش از نمناک همراه شوید تا اطلاعاتی در این باره کسب کنید و بدانید که چطور باید با نامزد و همسر رفیق باز رفتار کرد. در روزگاران قدیم این مردها بودند که رفیق جزو لاینفک زندگیشان بود و حتی بعد از ازدواج نیز دوست نداشتند رفیق بازی خود را ترک کنند اما امروزه برخی از زنان نیز درگیر رفیق بازی هستند و به جای رسیدگی به همسر و فرزند خود تمام وقت خود را در دورهمی های دوستانه می گذرانند.

زندگی با چنین افرادی بسیار مشکل است زیرا در زندگی این افراد رفیق جایگاه ویژه ای دارد و آن ها به جای اینکه بیشتر وقتشان را به خانواده خود اختصاص دهند به دنبال رفیق بازی هستند و حتی به نایزهای روحی فرزندان خود نیز توجه نمی کنند در نتیجه سرانجام چنین زندگی مشترکی به طلاق ختم می شود.
همن طور که همه ما می دانیم دوست خوب نقش موثری در زندگی فرد دارد اما امان از روزی که جایگاه رفاقت در زندگی تعریف نشده باشد و با هر کسی رفت و آمد داشته باشیم ،آنوقت است که تا به خود می آیم می فهمیم که اسیر دام اعتیاد و قماربازای و می گساری شده ایم و زندگی مشترکمان در حال فروپاشی است.

در خانواده های ایرانی مردان سرپرست خانواده هستند و در مقابل آسیب ها از خانواده حفاظت می کنند اما اگر خودشان گرفتار رفیق بازی شوند دیگر خانواده برایشان اهمیت ندارد و همین مسئله باعث نفرت همسر و فرزندان از پدر خانواده می شود زیرا او همه

جوان ها بخوانند ؛ کارهایی که فقط مردان عاشق برای همسرش انجام می دهد

مردان و زنان، عشق و محبت خودرا از طریق راه های مختلف نشان میهند. گذشته از احساساتی نظیر مردان ، این کی حقیقت جهانی است این می‌تواند برای زنان گنگ کننده باشد که او درپوز بهترین دوست جهان بودو امروز کاملا متفاوت است .آنچه انسان انجام می دهد می تواند کاملا نامفهوم باشد همچنین آنچه انسان میگوید، می‌تواند کاملا باکاری که انجام میدهد متفاوت باشد
حقیقت این است که زنان و مردان متفاوت فکر میکنند، به طور کلی بیشتر زنان حساس و سازگار هستند، در زمینه ای که مردان مانع آن می‌باشند ؛ گفتنی است که مردان برای نشان دادن عشقشان به زنان مجموعه ای از رفتارهای معمول را نشان میدهند.
۱.او با دقت و صمیمی به شما گوش میدهد:
به طور کلی زنان شنوندگان بهتری از مردان هستند به راستی که مردان مهارت های شنیداری وحشتناکی دارند عجیب است که مردان همیشه مشتاقانه روی موضوعات جذاب و موردعلاقه شان تمرکز میکنند بنابراین زمانی که یک مرد نه تنها به شما گوش میدهد،بلکه به طور فعال و مشتاقانه به شماپاسخ میدهد، شما می‌توانید مطمئن باشید که او به شما دلباخته است و عاشق شماست که این توانایی ،گوش دادن فعال نام دارد.
۲.او نمیتواند که برای شما فداکاری کند:
انجام فداکاری شخصی برای کسی که دوستش داریم راحت تر است

همه ما دوران سختی را پشت سر می گذاریم اما این بهانه خوبی برای فراموش کردن افرادی که دوستان داریم نیست .مشغله بهانه ای نیست که همسر نتواند به شما توجه کند. درست است که مشکلات مالی ذهن همسر را خیلی درگیر می کند اما شما باید الویت زندگی همسر تان باشید.

✱ اگر همسر خودش را دوست ندارد ببخشید ؛

برخی افراد به دلیل نوع تربیتی که داشته اند اعتماد بنفس و عزت نفس پایینی دارند و خود را باور ندارند که می توانند کاری را در این دنیا به خوبی انجام دهند ،زیرا هیچ کسی نبوده که او را به خاطر داشته هایش تشویق کند . اما آنها را از عمق وجود ببخشید چون شما را خیلی دوست دارند.

✱ هرگز او را برای خود محور بودن نبخشید ؛

اگر همسر تان خودش را بیش از حد دوست دارد و شما را در جایگاه دوم قرار می هد، هرگز جای بخشش برای او وجود ندارد .

✱ او را بخاطر سوال از شخصیت خود ببخشید ؛ همسر تان را به دلیل اینکه فکر می کند شما می مثل دیگران یا او برخورد می کنید ، یا شناخت چندان از شما ندارد او را ببخشید ،او را به خاطر شکل گیری آینده با تجارب گذشته اش به جای پیشرفت ، و قضاوت های مکررش ، سوالهای تکراری اش که قبلا به شما آسیب زده بود ببخشید

✱ هرگز او را به خاطر خیانت به اعتماد خود نبخشید ؛
اگر همسر تان جواب محبت شما را با بی اعتمادی داد و برای شخصیت و تعهد شما احترامی قائل نشد و شما را خیلی راحت تنها گذاشت، لازم نیست به او فرصتی دوباره بدهید زیرا او لایق بخشش نیست.

✱ او را به خاطر مراقبت نکردن از خودش ببخشید ؛ اگر همسر شما زمان یا توانایی کافی برای مراقبت از خود ندارد او را ببخشید، اگر خوب غذا نمی خورد

به دلیل اینکه برای آینده و کار استرس دارد، یا باشگاه نمی رود چون بیرون رفتن از منزل برایش دشوار است، او را ببخشید.

همسر خود را تشویق کنید تا کارهایی که دوست دارد را با هم انجام دهید.
✱ او را بخاطر مراقب نبودن از شما نبخشید ؛

همسر رفیق باز را مدیریت کنید



اگر با کسی نامزد کرده اید که رفیق باز است دو راه در پیش رو دارید ، ساده ترین راه ممکن این است که او را از خود برانید و به او یک نه بگویید اما اگر وابستگی عاطفی به او پیدا کرده اید و نمی خواهید از او دور شوید بهتر است در جهت اصلاح او اقداماتی را انجام دهید در صورتی که خودش نیز آماده تغییر کردن باشد .
۱- همسر تان را باترفندهای زنانه آن چنان مجذوب خود کنید که خودش رفقایش را کنار بگذارد و دوست داشته باشد وقت زیادی را به شما اختصاص دهد.

۲- دوستان مشترک پیدا کنید و یا اینکه با دوستان متاهل او رفت و آمد داشته باشید همچنین می توانید با دوستان متاهل خودتان نیز رابطه خانوادگی برقرار کنید.

۳- برای همسر تان مانند یک دوست باشید و با او به تفریح بروید و علاقه های مشترک تان را دنبال کنید و در وقت هایی که با هم هستید هیچ گاه از مشکلات زندگی مشترکتان صحبت نکند و بیشتر با او بخندید.

۴- اولویت مردان بعد از ازدواج همسرشان است اما اگر همسر تان در گذشته رفیق باز بوده سعی نکنید تمام ارتباطش با دوستانش را قطع کنید بلکه اجازه دهید آنها هفته ها یا دو روز در هفته با رفقایش باشد.

مردان عاشق برای همسرش انجام می دهد

در حقیقت، مردان عاشق، زمانی که فکر می کنند نشان ناراحت است احساس ناراحتی می‌کنند. به خصوص اگر چیزی باشد که بتواند دل آن کاری انجام دهند به این ترتیب فداکاری کردن برای خوشحالی شما یک راه برای اثبات عشق مرد به شما است ؛ اوهمیشه شما را یک اولویت قرار میدهد.حتی اگر به معنی تغییربرنامه

هایش و یا خارج شدن از محدوده راحتی اش باشد.

۱۳. ضعف خود را به شما نشان میدهد (این مهم ترین قسمت بی توجه نبوده است در حقیقت کارهای سختی که انجام میدهد تحسین برانگیز است و برای مردان اهمیت زیادی دارد. عاوبرای شما و به خاطر شما می‌چیند.

مسئله ای که مکرر شاهد هستیم و یک مرد عاشق برای حفاظت از حریم و حقوق همسرش به واسطه ی آن با دیگران وارد جنگ می شود .

۷.او با شما می‌چیند ؛

این یک چیز واضح است دعوا کردن ما همراه با توهین و بی احترامی نیست و به گونه ای تظاهر کردن است قطعاً به طور فیزیکی با شما بحث نمی‌کنیم ؛ گفتم اگر یک مرد شما را دوست دارد در روابطش سرمایه گذاری میکند او برای اینکه شما را از دست ندهد با شما می‌چیند حتی اگر به این معنی باشد که بازنی که دوستش دارد بجنگد چرا؟چون می‌ترسند ، می ترسند که شما را از دست بدهند.

فال روزانه

فروردین

امروز کارهای خیلی زیادی روی دوشتان سنگینی می کند و شاید هم نگران این هستید که همه این کارها را ناتمام رها کرده‌اید. هم اکنون تهیه کردن یک فهرست از کارهایتان، تمرکز کردن روی جزئیات و اختصاص دادن زمانی برای بررسی کردن هر یک از وظایفتان، یک راهبردی مفید و مناسب است. اما شما از مواعی که سر راه شما قرار می‌گیرند خسته شده‌اید.

اردیبهشت

شما امروز فوق العاده با احتیاط و بادقت شده‌اید، چرا که کیوان محافظه کار حسابی بهتان کمک می‌کند! شما امروز علاقه‌مند – و حتی مشتاقید!– که به گذشته خود پشت کرده و از زمان حال لذت ببرید، اما نمی‌توانید زیاد خود جوش باشید. عجیب اینکه اگر بخشی از روز را فقط مخصوص استراحت کردن خالی نگه دارید، توانایی‌هایتان نیز افزایش پیدا می‌کند.

خرداد

شما امروز قادر نیستید از زیر بار مسئولیت‌های داخل خانه فرار کنید، حالا خواه این مسئولیت‌ها مربوط به دستور آشپزی خانواده باشد، خواه مربوط به کارهای خانه؛ به جای اینکه با چیزهایی بدهپی مبارزه کنید، سعی کنید اول روز به خوبی تمام وظایف شخصی خود را انجام دهید، در این صورت بعد از ظهر می‌توانید فقط کارهایی که خودتان دوست دارید را انجام دهید.

تیر

شاید شما ترجیح می‌دهید که هر طور دلتان می‌خواهد روزتان را سپری کرده و دنبال خواسته‌های خود بروید، اما شما آنقدر آزادی ندارید که این کارها را بکنید. اگرچه شما دوست دارید کاری متفاوت انجام دهید، اما با وجود مشکلاتی که پیش آمده لازم است که به روابط قدیمی خود احترام بگذارید. نگران احساساتی که در دلتان جمع شده نانشید، چراکه همیشه امکان دارد در لحظه آخر همه چیز عوض شود و شما بتوانید به چیزهایی که در جستجویش هستید برسید.

مرداد

شما اکنون در مورد مسائل مالی، به خصوص وقت‌هایی که برای خریدن چیزی که اصلاً بهش نیز ندارید وسوسه می‌شوید، نگرش‌های پخته و حساب شده‌ای دارید. پول زیادی خرج کاری برای خریدن اجناس لوکس و تجملی می‌تواند زندگی‌تان را زیر و زبر کند. حواستان باشد که پیشنهادات دیگران را نپذیرید، چراکه ممکن است آنها شما را تشویق به کارهای بی ملاحظه و بدون فکر کنند و باعث پشیمانی‌تان در آینده شوند.

شهریور

اگرچه امروز شما تلاش می‌کنید که فرد آسان‌گیر و بی قیدی باشید، اطرافیانتان باز هم شما را انسان سخت گیری می‌دانند که همیشه به هر درخواستی جواب منفی می‌دهید. این سخن به معنی این نیست که شما فرد منفی بافی هستید؛ بلکه اکنون که رفتارهای سبک سرانه زیاد مقبول نیست، نظریاتتان در مورد تمام امور خیلی ثابت و غیر قابل تغییر شده است. فقط باید خودتان باشید و به خاطر افکار دیگران خودتان را نگران نکنید.

مهر

شما امروز احساس درماندگی می‌کنید، مثل اینکه نمی‌توانید به همان روشی که همیشه در پیش می‌گرفتید به خلأقت دست پیدا کنید. انگار اتفاقاتی که در زندگی شخصی‌تان روی داده، قدرت خلأقت و تخیل شما را کور کرده است. حفظ کردن دیدگاه‌های متعادل و میانه رو برای شما کلید دستیابی به قدرت است، بنابراین سعی کنید به خاطر عدم پیشرفت خودتان را ناراحت نکنید.

آبان

وظایف سنگین مربوط به آینده روی دوش شما سنگینی می‌کند و شما نمی‌دانید راهی که تازه برگزیده‌اید شما را به کجا می‌کشاند. شما نمی‌دانید که در مرحله بعدی چه قدمی باید بردارید و هرچقدر بیشتر تلاش می‌کنید ناامیدی‌تان افزون می‌شود. به جای اینکه به دوردست‌ها نگاه کنید، بهتر است توجه خود را بر روی اتفاقاتی که در زمان حال رخ داده متمرکز کنید.

آذر

امروز که کیوان جدی و سخت گیر در دهمین خانه شما یعنی خانه مسئولیت‌های اجتماعی قرار دارد، اعتبار شما نیز بیشتر شده است. خوشبختانه شما بیش از اندازه جدی نیستید و می‌توانید به راحتی بین واقع بینی و شور و اشتیاق خود تعادلی منطقی برقرار کنید. اعتمادی که به دیگران دارید را زیاد جدی نگیرید؛ شما خودتان می‌دانید که چه اتفاقی قرار است رخ بدهد، پس، از فعالیت کردن به روش خود هراس نداشته باشید.

دی

اکنون فرصت مناسبی است که برای یک مسافرت در آینده برنامه ریزی کنید، اما حواستان باشد که شما در مورد این موضوع کمی بدبین شده‌اید. اگر شما بتوانید از تمایلات و گرایش‌های خود به سمت افکار منفی آگاهی پیدا کنید، می‌توانید از مهارت‌های سازمان یافته خود نهایت استفاده را ببرید. هم اکنون افکار شما بر اساس رویاهای واهی و خیالات خام پی ریزی نشده است. آنها آنقدر واقع بیانه هستند که با کمک تلاش‌های صادقانه تان به واقعیت تبدیل شوند.

بهمن

امروز روابط شما قدری پیچیده‌تر شده‌اند، چرا که نیازهای شما با نیازهای اطرافیانتان همخوانی ندارد. اگر شما سعی کنید حتی موقعی که آنها تمایل ندارند بحث را ادامه دهید، دوستی صادقانه‌تان باعث می‌شود درهایی که تا بحال بسته بودند به رویتان گشوده شوند. پس تسلیم نشوید؛ شاید موفقیت و پیروزی‌ای که در جستجویش بودید همین نزدیکی‌ها باشد!

اسفند

امروز کار کردن و تفریح کردن با دیگران برایتان معضلی شده است، برای اینکه فکرمی‌کنید آنها غرور شما را جریحه دار کرده اند. تنها چیزی که شما می‌خواهید کمی دلگرمی است، ولی درعرض شما برای اینکه چرا ایده‌هایتان جواب نداده‌اند دلیل تراشی می‌کنید. به جای اینکه دیگران را مانعی برای موفقیت و پیشرفت خود ببینید، فکر کنید آنها منتظر موفقیت‌های بیشتر شما هستند.