

آشپزی

کباب قلقلی	
مواد لازم:	
گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
لفل دلمه ای	۱ عدد
سیب زمینی	۱ عدد
گوچه فرنگی	۲ عدد
رب گوچه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
آب جوش	½ پیمانه
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
مخلوط سبزیجات معطر خشک	۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار کافی	
پودر پاپریکا و پودر سیر	به مقدار کافی
طرز تهیه:	

برای تهیه کباب قلقلی خوشمزه در ابتدای کار پیازها را به صورت ریز رنده کرده و از صافی رد می کنیم تا آب اضافی شان خارج شود. در ادامه پیاز را به همراه گوشت چرخ کرده درون یک کاسه مناسب می ریزیم.

حالا سبزیجات خشک (نعنا، ترخون، ریحان و مرزه) را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پودر پاپریکا و پودر سیر به کاسه اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه ورز می دهیم تا مواد ترکیب و یکدست شوند.

در این مرحله سیخ های چوبی را درون آب سرد قرار داده و اجازه می دهیم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درون آب بمانند تا در هنگام پخت نسوزند. حالا فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن می کنیم تا کاملاً گرم شود.

در ادامه قلقل دلمه ای را به صورت مربعی درشت کرده، سپس پوست سیب زمینی را جدا می کنیم و پس از شستن به صورت مکعبی درشت خرد می کنیم. حالا گوچه فرنگی را به صورت هالای خرد کرده و کنار می گذاریم.

در این مرحله سیخ ها را از آب خارج کرده و با دستمال خشک می کنیم. ابتدا یک برش از فلفل دلمه ای را به سیخ می کشیم و مقداری از مواد گوشتی به اندازه یک گردو برداشته، سپس گرد کرده و به سیخ می کشیم.در ادامه به ترتیب گوچه فرنگی و سیب زمینی را به سیخ می کشیم، سپس به همین ترتیب مواد را کی در میان به سیخ می کشیم. حالا درون سینی فر را با مقداری روغن مایع چرب کرده و سیخ های کباب را درون آن می چینیم.در این مرحله به سراغ درست کردن سس کباب می رویم. برای این منظور آب جوش را به همراه رب گوچه فرنگی درون یک کاسه مناسب می ریزیم، سپس روغن مایع را به آن اضافه کرده و به خوبی مخلوط می کنیم.حالا مقداری نمک، فلفل سیاه و پودر سیر به کاسه اضافه کرده و مخلوط می کنیم، سپس سس رب گوچه فرنگی را به صورت پخش درون سینی فر روی کباب ها می ریزیم. در ادامه سینی را طبقه وسط فر می گذاریم. حالا اجازه می دهیم کباب ها و سبزیجات به مدت ۴۰ دقیقه درون فر بماند تا کاملاً پخته شوند. پس از گذشت این زمان سینی را از فر خارج می کنیم، سپس کباب ها را درون ظرف مورد نظرم‌ان قرار داده و به همراه پلو سرو می کنیم.

مواد لازم:	
بادمجان	۷ عدد
کشک	۳ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد متوسط
آب	½ پیمانه
سیر داغ	۱ قاشق چایخوری
زردچوبه	۱/۲ قاشق چایخوری
نعنا داغ	به مقدار کافی
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
مغز گردو	به مقدار کافی

طرز تهیه:

برای تهیه کشک بادمجان رژیمی در ابتدای کار فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن می کنیم تا کاملاً گرم شود. در ادامه بادمجان ها را می شوئیم و پوست آنها را کاملاً جدا کرده، سپس از وسط نصف می کنیم.حالا درون سینی فر را با کاغذ روغنی می پوشانیم، سپس بادمجان ها را درون آن می چینیم. در ادامه روی بادمجان ها را با برس روغن مایع می مالیم و مقداری نمک به صورت پخش روی بادمجان ها می پاشیم.در این مرحله سینی را طبقه وسط فر قرار داده و اجازه می دهیم بادمجان ها کاملاً نرم شوند. توجه داشته باشید در هنگام پختن بادمجان ها می بایست حرارت بالا و پایین فر به صورت همزمان روشن باشد.حالا پیاز را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم. در ادامه مقداری روغن مایع به تابه اضافه کرده و بلافاصله پیاز را به همراه مقداری زردچوبه به تابه می افزاییم. در این مرحله پیاز را تفت می دهیم تا کاملاً سرخ و طلایی شود، سپس پیاز داغ را از تابه خارج می کنیم. در ادامه بادمجان های نرم شده را درون تابه ای که پیاز را درون آن سرخ کردیم می چینیم و آب به آن می افزاییم.

در این مرحله مقداری از پیاز داغ را برای ترئین جدا کرده و مایقی آنرا به تابه اضافه می کنیم. در ادامه تابه را روی حرارت زیاد قرار داده و درب آنرا می بندیم، سپس اجازه می دهیم بادمجان ها کاملاً پخته و نرم شوند.کشک و بادمجان دامغانی یکی از انواع غذاهای خوشمزه و ساده شهر دامغان است که با دستورهای متنوعی تهیه می شودزمانی که بادمجان ها کاملاً پخته و نرم شدند، تابه را از روی حرارت برداشته، سپس با گوشت کوب می کوئیم تا بادمجان ها له و پوره شوند. در ادامه مقداری نمک و فلفل سیاه به تابه اضافه کرده و مخلوط می کنیم.در ادامه مجدداً تابه را روی حرارت متوسط قرار داده و اجازه می دهیم آب درون تابه کاملاً تبخیر شود. در حین پخت کشک را به همراه سیر داغ به تابه اضافه کرده و مخلوط می کنیم تا مواد ترکیب و یکدست شوند. در ادامه ۱۰ دقیقه آخر پخت مقداری مغز گردو خرد شده به تابه اضافه کرده و به خوبی مخلوط می کنیم. پس از گذشت این زمان نمک و فلفل سیاه غذا را اندازه کرده، سپس تابه را از روی حرارت کنار می گذاریم.حالا کشک بادمجان را درون ظرف مورد نظرم‌ان می ریزیم و روی آنرا با پیاز داغ باقی مانده، نعنا داغ، سیر داغ و کشک تزئین می کنیم. در نهایت کشک بادمجان رژیمی را به همراه نان سنگک تازه و پیاز سرو می کنیم.

دستور پخت

اگر به دنبال شریک ازدواج هستید بخوانید

یک زن ممکن است مردی را ببیند و قبل از اینکه متوجه شود که برای ازدواج با او مناسب نیست، او به او علاقه مند شده و به او وابسته می شود.

اگر هنوز در سن بیست سالگی هستید، نمی توانید هر مردی را که در این مقاله به شما معرفی شده است، بیابید. روابط شما برای به دست آوردن تجربه بد نیست.

اما اگر شما به دنبال یک شریک ازدواج هستید، وقت خود را با مردان مانند اینها هدر ندهید.

البته، این مردان ممکن است در نگاه اول منطقی باشند و حتی با شما با دوستی و محبت رفتار کنند، اما مطمئن باشید که هرگز برای ازدواج مناسب نیستند.
مشاوره قبل از ازدواج یا همان مشاوره ازدواج از این جهت حائز است که اکثر زوج ها در ابتدای زندگی بسیاری از نکات مهم برای شروع یک ازدواج موفق را نمی دانند و ممکن است انتخاب غلطی داشته باشند، پس علاوه بر مشاوره باید خودتان نیز نکاتی را در نظر داشته باشید.

• مردانی که برای ازدواج مناسب نیستند
مردهایی به هیچ عنوان حاضر نیستند استقلال خود را که به این سختی حفظ کرده اند به این آسانی از دست بدهند. آنها دوست ندارند که کسی روال عادی زندگی آنها را مختل کند از فرزند خوششان نمی آید، هیچ گاه وعده ازدواج به کسی نمی دهند، بالای ۴۰ سال سن دارند و هیچ وقت با هیچ زنی زندگی نکرده اند. هیچ چیز نمی تواند این روحیه سفت و سخت را برهم بزند پس وقتتان را تلف نکنید تغییر دادن این مردها به این آسانی ها نیست و تقریباً غیرممکن است.
– مردی که به به تازگی از زن قبلی جدا شده است
این همان مردی است که دوره نقاهت جدایی از همسر را پشت سر گذاشته است حال که زخم هایش بهبود یافته می خواهد جبران زمانی که

خانواده

به سراغ این مردها نروید ؛



از دست داده را بکنند. یک ماشین اسپورت می خرد اگر موی سفید در سرش ببیند رنگ می کند و کمی هم به سر و وضع لباس هایش می رسد یعنی خود را برای آشنایی های جدید و یک زندگی جدید کاملاً آماده می کند.
– مردی که در مورد آینده ی رابطه‌تان هیچ صحبتی نمی‌کند

این مورد کاملاً واضح است. اگر مردی به‌هیچ‌وجه در مورد آینده و برنامه‌هایی که در ذهنش دارد با شما صحبت نمی‌کند، یعنی تمایلی به ازدواج با شما ندارد. چنین مردی چون به هیچ‌چیز متعهد نیست، می‌تواند به زندگی باب میلش ادامه دهد، بدون آنکه هیچ‌گونه احساس مسئولیتی در قبال شما داشته باشد. برای زنی که در آینده‌ی نزدیک به‌دنبال ازدواج است، این یک علامت هشدار جدی به‌حساب می‌آید. یک رابطه‌ی سالم باید شامل گفت‌وگوهای مستقیم و صادقانه در مورد اهداف و برنامه‌های آینده‌ی دو طرف باشد.

– مردی که با زن‌های دیگر بیش‌ازحد گرم می‌گیرد
مردی که با زن‌های اطرافش بیش‌ازحد گرم می‌گیرد، به این زودی‌ها قصد ازدواج ندارد.

در مقابل رفتار با کودکان ؛

محبت‌های‌تان را احتکار نکنید

پیامبر گرامی اسلام - صَلَّی الله علیه‌وآله‌وسَلَّم - درباره ی فضیلت بوسیدن فرزند می‌فرماید:

کسی که فرزندش را ببوسد، خداوند حسنه ای برای او می نویسد و کسی که او را خوشحال کند، خداوند او را در روز قیامت خوشحال می کند.
هم چنین امام صادق - علیه السَّلام - در این باره می فرماید: فرزندان خود را زیاد ببوسید، به درستی که برای هر بوسه ای، درجه ای برای شما در بهشت، به اندازه ی مسیر پانصد سال خواهد بود.

روزی رسول اکرم - صَلَّی الله علیه‌وآله‌وسَلَّم - حسن و حسین - علیهما‌السَّلام - را می‌بوسید. اقرع بن حابس که این صحنه را می دید به حضرت عرض کرد: من ده فرزند دارم ولی هرگز حتی یکی از آن ها را نبوسیده ام. حضرت - صلی الله علیه‌وآله‌وسَلَّم - به او فرمود: من چه کنم که خداوند رحمت را از قلب تو برداشته است.
۵. همچنین امیر مومنان - علیه السَّلام - درباره ی بوسیدن فرزندان می فرماید:

بوسه بر فرزندان رحمت است.

در آغوش گرفتن فرزند: در آغوش گرفتن و احساس گرمی بدن والدین برای فرزند آرامش بخش است، به ویژه هنگامی که با نوازش و لبخند همراه باشد. پیامبر اکرم - صَلَّی الله علیه‌وآله‌وسَلَّم - در مجلسی نشسته بود. امام حسن و امام حسین - علیهما‌السَّلام - به سوی حضرت آمدند. پیامبر به خاطر آنان برخاست، ولی چون آنان کوچک بودند، رسیدنشان به حضرت طول کشید، پس حضرت به استقبال آنان رفت و آن ها را بر دوش خود سوار کرد و فرمود: چه خوب مرکبی است مرکب شما و چه خوب سوارانی هستید شما دو نفر.

حضرت امیر مومنان علی - علیه السَّلام - بهترین خاطرات دوران کودکی را هنگامی می داند که در آغوش پیامبر اکرم - صَلَّی الله علیه‌وآله‌وسَلَّم - قرار گرفته و یا در بستر ایشان آرمیده است و این گونه می فرماید:

«شما خوب منزلت، قربات، نزدیکی و مقام خاص من را نزد رسول خدا - صلی الله علیه‌وآله‌وسَلَّم - می داندید تا به آن جا که من را در دامن خود می نهاد، در حالی که کودک بودم، من را به سینه اش می چسباند و من را در رختخواب خود قرار می داد، من را با بدن خود تماس می داد، بوی خوش بدنش را به من می فهماند و غذا را می جوید و در دهانم قرار می داد.»۸

• داستان سرایی برای کودک
والدین می توانند در هنگام استراحت داستان مناسبی را با شرایط سنی کودک برای او تعریف کنند و یا از کتاب داستان های کودکان بخوانند و در این خواندن ها با حاشیه های شیرینی که می روند می توانند داستان را جذاب تر و در جهت اهدافی که دارند سوق دهند،هر چند مقوله ی داستان سرایی کودکان مهارت و تخصص خاص خود را می طلبد ولی آن چه مهم است آن که کودک در فراز و نشیب داستان، خود را به جای قهرمان قرار می دهد و همگام

با او در تعامل با دیگران قرار می گیرد و درباره دیگران قضاوت

می کند و معمولاً حق را با قهرمان داستان که همگام با او است

می دهد. بنابراین نباید کار خوب قهرمان، نتیجه عکس را بدهد و یا داستان به گونه ای ختم شود که ظالم و ظاکار پیروز نبایم ماجرا باشد و در نظر داشته باشیم که ذهن کودک توان تجزیه و تحلیل و سعه ی صدر بزرگ ترها را ندارد تا بتواند موفقیت های حقیقی را از کاذب و یا چرخه های نفاق و دسیسه ها را از دوستان صمیمی تکذیب کند.

• بازی و شوخی
بازی و شوخی با کودک به ویژه بازی و شوخی کودکانه، موجب نزدیکی والدین به فرزند می شود.

پیامبر گرامی اسلام - صَلَّی الله علیه‌وآله‌وسَلَّم - فرمود: هنگام بازی و شوخی با کودکان به این نکته باید توجه نمود که بازی از حدْ کودکانه تجاوز ننماید، به ویژه حریم و احترام پدر و مادر از بین نرود.

امام حسن عسکری - علیه السَّلام - در این باره می فرماید: جرأت

فرزند بر والدینش در کوچکی، او را به عاق شدن در بزرگی دعوت

می کند.

جزییات این مسأله در مباحث قبل گذشت.

• تحسین و جایزه

درباره ی تحسین فرزند و جایزه دادن به او باید مسایلی مورد توجه قرار گیرد:

•• بلافاصله بعد از عمل انجام گیرد و ناگهانی و بدون پیش بینی قبلی باشد تا اثر عمل در ذهن کودک باقی بماند.

•• جایزه دادن همراه با تفهیم دلیل آن باشد.

•• جایزه دادن به کودک گاه گاهی باشد تا در کودک توقُّع ایجاد

نکند.

•• تحسین و جایزه در حد عمل کودک باشد؛ زیرا زیاده از حدْ اثر معکوس دارد.

ستایش بیش از استحقاق، چاپلوسی است.

•• ارزش مادی و قیمت ریالی جایزه هرگز نباید برای کودک مطرح شود و آن چه به جایزه ارزش می دهد انتساب آن به عزیزی است که از دست او جایزه می گیرد و در نظر داشته باشیم خرید جایزه های لوکس و گران قیمت علاوه بر آن که بدآموزی دارد و به کودک روح تفاخر و تکاثر و تجمل پرستی را القا می کند مشکلات جدی برای والدین در سال های بعد و جایزه های بزرگ تر ایجاد می کند و از سوی دیگر ارزش و زیبایی جایزه های مدرسه را که به مراتب ارزش ریالی کمتری دارد در دوران هفت سال میانی از بین می برد، پدری که در دوره ی دبستان از معدل ۲۰ فرزندش ذوق زده شده و دائماً با خرید عروسک های گران قیمت و دوچرخه، به استقبال کارنامه درخشان فرزندانش رفته است، در دوره راهنمایی و دبیرستان با مشکلات جدی در تشویق فرزندش روبرو خواهد شد.

مصرف بیشتر فیبر برای سلامت بدن مفید است

های روده افراد خوب است یا خیر.
در مطالعه جدید، محققان سه مکمل پودر فیبر رایج را آزمایش کردند: اینولین (عصاره ریشه کاسنی)، دکسترین گندم، و گالاکتولیگوساکاریدها.

آنها ۲۸ بزرگسال سالم را انتخاب کردند و به هر یک، از مکمل ها برای استفاده یک هفته، با یک هفته استراحت بین هر محصول، دادند.

به طور کلی، این مطالعه نشان داد که هیچ کمکی در تغییر میکروبیوم روده مصرف کنندگان بهتر از سایرین عمل نمی کند. هر مکمل تولید بوتیرات را که یک اسید چرب مهم در کمک به کنترل التهاب است، افزایش می دهد.

اما این مطالعه نشان داد که مکمل‌ها تولید بوتیرات را فقط در شرکت‌کنندگانی که به طور معمول غذاهای غنی از فیبر مصرف می‌کردند، افزایش داد. متخصصان به طور کلی توصیه می کنند که زنان باید ۲۵ گرم فیبر در روز و مردان باید ۳۸ گرم فیبر در روز مصرف کنند. تحقیق جدید بر اهمیت دریافت فیبر بیشتر، فارغ از منبع آن، تأکید می کند.

به این ترتیب پائتان همیشه روی پوست خربزه است، باید تلاش کنید تا شوهرتان را راضی و شاد نگه دارید تا از خشم و غضبش در امان بمانید و خودتان را از تحت کنترل بودن و نجات

شماره ۲۷۰۲ - چهارشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۱

فال روزانه

فروردین

امروز شما آرزو می‌کنید که ای کاش دیروز اختیار خود را از دست نداده بودید. حتی اگر کارتان اشتباه هم نبوده باشد، اشکالی ندارد که کمی‌خودتان را تغییر دهید. لزومی ندارد به خاطر اعتماد به نفس متکبرانه خود دیگران را برهنجایید. در حال حاضر بیشتر لازم‌است که با ملایمت و نرمی رفتار کنید. البته این ملایمت به حرفه‌ایی که می‌نزید مربوط نمی‌شود بلکه بیشتر به نوع حرف زدن‌تان ارتباط دارد.

اردیبهشت

امروز یک نفر وارد زندگیتان شده است که از شما طلب عشق و محبت می‌کند. شما دوست ندارید دیگران فکر کنند حتی قبل از اینکه برای انجام دادن کاری در موردش با شما مشورت کنند، شما آن کار را انجام خواهید داد. فقط به خاطر اینکه فکر می‌کنید مخالفت کردن کار درستی است این کار را نکنید، چرا که این فکر شما اصلا هم درست نیست! با جای اینکه دید منفی خود را نشان بدهید، اگر تا جایی که در توانتان است به اطرافیانتان کمک کنید نقش سازنده‌تری خواهید داشت.

خرداد

امروز هیچ حرف و سخن بیهوده ای که بتواند بین شما با روش کاری علت و معلولی تان فاصله بیندازد وجود ندارد. دور و بر شایعات و حرفهای بی اساس نروید و فعلا دور اینترنت بازی و چت کردن را خط بکشید. برای اینکه در عین حال با به تفریح و سرگرمی هم نیاز دارید، نمی‌توانید سر و صدا و شلوغی را نیز تحمل کنید. موقعی می‌توانید استراحت کرده و آخر هفته سرگرم کننده‌ای هم داشته باشید، که چند روز آخر هفته را خوب کار کرده باشید.

تیر

امروز یک مسأله کوچک و خیلی کم اهمیت هم می‌تواند شما را شوکه کند. البته نسبت به قبل – زمانی که همیشه این گونه رفتار می‌کردید- شفاف تر عمل می‌کنید. با توجه به گفته‌های بالا شما باید زمانی را به تفریح کردن، عشق ورزی و کارهای هنری خلاقانه اختصاص دهید. پس حتما از این فرصت استفاده کنید تا سیستم های عصبی تان آرامتر شوند.

مرداد

شما امروز دلتان می‌خواهد ساعت‌های متمادی به خاطرات دوران کودکی خود فکر کرده و به آن دوران شیرین برگردید، اما شاید خودتان هم دقیقا نفهمید که واقعا دنبال چه چیزی هستید! دیدگاه‌های شما معمولا در حال عوض شدن است، اما هنوز هم دوست ندارید دیدگاه جدید خود را به دیگران اعلام کنید. البته شما از قدرت متقاعد کردن خیلی بالایی برخوردارید؛ پس از این توانایی خود استفاده کنید و اصلا هم ترسید.

شهریور

این روزها شما سعی می‌کنید زندگی را به سخت ترین نحو ممکن- یعنی حول تعاریف و اصول و قواعد افراد دیگر اداره کنید. اما بعضی از اوقات هم خوب است که خارج از کلیشه‌های قراردادی عمل کنید، بیرون آمدن از اصول و قوانینی که خودتان برای خود وضع کرده‌اید می‌تواند باعث آرامش خاطراتان شود؛ البته این اتفاق زمانی می‌افتد که به ندای درونتان گوش فرا دهید و بعد دست به عمل بزنید.

مهر

مثل اینکه دیروز در گروه‌تان شما تنها فردی بودید که توانستید از عقایدتان دفاع کنید. وقتی که می‌بینیم افراد دیگر از عقاید خود مثل بقیه چیزهای بی اهمیت بی توجه رد می‌شوند، واقعا ناراحت کننده است. خوشبختانه شما این توانایی را دارید که برای ابراز وجود کردن تا موقعی که زمان مناسب فرا برسد صبر کنید. حالا که ماه نشانه شما را ترک می‌گوید و وارد برج هم جوارتان یعنی عقرب می‌شود، وقت خوبی است که آنچه در ذهنتان می‌گذرد را مطرح کنید.

آبان

امروز ماه وارد نشانه شما می‌شود و شما احساس می‌کنید که در حاشیه قرار گرفته‌اید. مدیریت کردن افت و خیزهای رفتاری برایتان سخت است، اما اگر آنها را بی‌پذیرید این کار برایتان راحت‌تر می‌شود. شاید به تعویق انداختن تصمیمات مهم کار درستی باشد، اما به دیگران اجازه ندهید کارهای مربوط به شما را پیش قدمش بیندازند. یکی از خصوصیات خوب شما این است که همیشه برای رسیدن به زمان مناسب صبر می‌کنید.

آذر

در حالیکه ماه دوازدهمین خانه شما- یعنی خانه حقایق پنهانی – را ملاقات می‌کند، شاید بهتر باشد احساسات خود را هرقدر هم که هیجان انگیز باشد ابراز نکنید. اگر شما رازهای خود را مخفی نگه دارید، باید اطمینان کنید که محرکها و انگیزه‌های شما کاملاً مشخص و آشکار باشند. پنهان کردن حقیقت فقط به خاطر اینکه اطلاعات بیشتری به دست آورید مفید نخواهد بود.

دی

ما امروز خبرهای خوبی برایتان داریم!! شما می‌توانید با موفقیت کامل توانایی‌های خود را به کار بگیرید. خوشبختانه از دیروز که وارد شد، نپتون با هم هم تراز بودند قدرت تخلیات خیلی زودتر شده است. اما خبر بدی هم برایتان داریم و آن خبر این است که شاید شما نتوانید به تصویر ذهنی خود اطمینان کنید. از توانایی‌های خود استفاده کنید تا بتوانید آگاهانه تمام شک و تردیدها را برطرف کنید.

بهمن

شما امروز در شغلتان خیلی جدی فعالیت می‌کنید و با آرامش کامل نقش قدرتمند خود را درک می‌کنید. اما حال و حوصله اینکه کارها را با همان روش‌های قبلی انجام بدهید، ندارید. شما می‌دانید که می‌توانید از تغییر و تحول دادن قسر در بروید، بنابراین دلیلی برای عقب‌نشینی کردن وجود ندارد. ممکن است اطرافیانتان از این کارهای اخیرتان خیلی تعجب کنند، و یا حتی شوکه بشوند!!

اسفند

شما نظراتی در مورد تعطیلات آخر هفته و در خصوص مسافرت رفتن دارید که شاید حتی به نظر دیگران احمقانه به نظر برسد، ولی با این حال کسی توانایی مخالفت کردن با حرفهای شما را ندارد. پس هرچه زودتر چیزهایی را که برای مسافرت خود لازم دارید را آماده کنید، برای اینکه قبل از اینکه خانه را ترک کنید باید خود را آماده کرده باشید. البته اگر حتی برنامه‌هایتان به تعویق افتاد خودتان را ناراحت نکنید.