

سین هشتم

۵۹ نکته هدیه‌ای برای سبک زندگی بهتر

نویسنده: سعیده یراقی اصفهانی

تهران ۱۳۹۱



سرسناسه	براقی اصفهانی، سعیده، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پندآور	سین هشتم: ۵۹۰ تجربه و راهکار: هدیه‌ای برای سبک زندگی بهتر/ نویسنده سعیده براقی اصفهانی.
وضعیت ویراست	[ویراست ۴].
مشخصات نشر	تهران: انتشارات بین‌المللی حافظ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۳۰۴ ص:، مصور (رنگی): ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
فروست	دبیای هنر.
شابک	978-600-2770-45-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	پشت جلد لایینی شده: Saiedeh Yaraghi, Sin- e- hashtom.
عنوان دیگر	۵۹۰ تجربه و راهکار: هدیه‌ای برای سبک زندگی بهتر.
موضوع	جابه‌داری
موضوع	اشعری
موضوع	بوشاک -- مطالب گونه‌گون
موضوع	زیبایی شخصی
موضوع	آداب معاشرت
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ س.۴/۱ TX۳۳۱
رده بندی دیویی	۶۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۴۴۵۷۵



انتشارات بین‌المللی حافظ

سین هشتم

۵۹۰ تجربه و راهکار: هدیه‌ای برای سبک زندگی بهتر

نویسنده: سعیده براقی اصفهانی

ناشر: انتشارات بین‌المللی حافظ

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۵ - ۴۵ - ۲۷۷۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

بها با جلد شومیز: ۱۴۰۰۰ ریال

بها با جلد گالینگور: ۲۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است.

Printed in Iran.

انتشارات بین‌المللی حافظ: تهران نو، خیابان دماوند، بین ایستگاه وحیدیه و سبلان، روبروی

کلینیک تخصصی قدس، شماره ۸۷۸ تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸ - ۷۷۸۱۲۱۵۵

E-mail: info@hafezintpub.com

حرف نخست ۲۷

فصل اول : پوشاک

۱۱	لباس مناسب برای اندام بلند و باریک	۳۲
۲۱	لباس مناسب برای قد بلند و اندامی درشت	۳۲
۳۱	لباس مناسب برای قد کوتاه و لاغر	۳۲
۴۱	خریدکت و کاپشن	۳۲
۵۱	چند نکته هنگام خرید پارچه	۳۳
۶۱	چند نکته درباره نگهداری از لباس های پشمی	۳۳
۷۱	خشک کردن لباس های پشمی	۳۴
۸۱	نگهداری از مخمل و ابریشم	۳۴
۹۱	جلوگیری از چروک شدن و تا خوردن لباس	۳۴
۱۰۱	جلوگیری از چروک نشدن شلوار	۳۴
۱۱۱	جلوگیری از باز شدن پلیسه دامن	۳۵
۱۲۱	خوشبو کردن کمد لباس	۳۵
۱۳۱	جلوگیری از نمایان شدن بند لباس زیر	۳۵
۱۴۱	حفظ خط شلوار	۳۵
۱۵۱	حرکت روان زیپ	۳۶
۱۶۱	جلوگیری از ریش شدن انتهای روبان	۳۶
۱۷۱	جلوگیری از جذب گرد و خاک در پارچه	۳۶
۱۸۱	شست و شوی کت و شلوار و پالتو	۳۶
۱۹۱	شست و شوی پلیور	۳۷
۲۰۱	شست و شوی پیراهن و تی شرت	۳۷
۲۱۱	توصیه ای در شست و شوی لباس های پشمی	۳۷
۲۲۱	حفظ کننده رنگ لباس های تیره و جین	۳۷
۲۳۱	زداینده بو از لباس	۳۸



۳۸	شستن لباس‌های ظریف در ماشین لباسشویی	۲۴۱
۳۹	از بین بردن اثر صابون از لباس‌ها	۲۵۱
۳۹	نرم و خوشبو شدن لباس‌ها	۲۶۱
۳۹	جایگزین سفیدکننده‌ها در شست‌وشوی لباس	۲۷۱
۳۹	نخستین گام در پاک کردن سریع لکه‌ها	۲۸۱
۴۰	پاک کردن لکهٔ روغن نباتی، روغن ماشین و سُس	۲۹۱
۴۰	پاک کردن لکهٔ قدیمی چربی از پارچه	۳۰۱
۴۰	پاک کردن لکه چربی از پارچهٔ جیر	۳۱۱
۴۰	پاک کردن لکهٔ چربی از چرم	۳۲۱
۴۱	پاک کردن لکهٔ شکلات، شکلات شیر، چای و قهوه	۳۳۱
۴۱	پاک کردن لکهٔ سُس گوجه‌فرنگی	۳۴۱
۴۱	پاک کردن لکهٔ شمع بر روی پارچه و لباس	۳۵۱
۴۲	پاک کردن لکهٔ خون	۳۶۱
۴۳	پاک کردن لکهٔ تخم‌مرغ	۳۷۱
۴۳	پاک کردن لکهٔ شیر از لباس	۳۸۱
۴۳	پاک کردن لکهٔ آدامس	۳۹۱
۴۳	پاک کردن لکهٔ مرکب	۴۰۱
۴۴	پاک کردن جوهر خودکار	۴۱۱
۴۴	پاک کردن لکهٔ خودکار از روی جیر یا کف	۴۲۱
۴۴	پاک کردن لکهٔ عرق	۴۳۱
۴۵	جلوگیری از زرد شدن بلوز سفید	۴۴۱
۴۵	راهی برای اتوفکشی راحت	۴۵۱
۴۵	مایع اسپری اتو	۴۶۱
۴۵	اتوکردن لباس از پشت	۴۷۱
۴۶	روش اتوکردن آستین‌ها	۴۸۱
۴۶	روش اتوکردن یقه	۴۹۱
۴۶	روش اتوکردن سرشانهٔ لباس	۵۰۱
۴۶	روش اتوکردن پارچهٔ ظریف	۵۱۱
۴۷	روش اتو کردن پارچه مخمل	۵۲۱
۴۷	از بین بردن خط اتو	۵۳۱
۴۷	زمان مناسب خرید کفش	۵۴۱
۴۸	گشاد کردن کفش تنگ	۵۵۱
۴۸	چگونگی خشک کردن کفش	۵۶۱

۵۷۱	واکس زدن کفش	۴۹
۵۸۱	گشاد کردن کفش کتانی	۴۹
۵۹۱	پاک کردن شوره یا برفک از کفش	۴۹
۶۰۱	پاک کردن کفش جیر	۴۹
۶۱۱	پاک کردن کفش سفید ورزشی	۵۰
۶۲۱	پاک کردن کفش های مردانه	۵۰
۶۳۱	پاک کردن کفش های کتانی	۵۱
۶۴۱	پاک کردن کفش های روشن	۵۱
۶۵۱	برطرف کردن صیقلی کف کفش	۵۱
۶۶۱	پاک کردن پاشنه کفش	۵۱
۶۷۱	صاف نگه داشتن چکمه بلند	۵۲
۶۸۱	علائم بین المللی نگهداری از پوشاک	۵۲
۶۹۱	استراحت لباس ها	۵۳
۷۰۱	گردگیری لباس ها	۵۳
۷۱۱	انتخاب خشکشویی	۵۴

فصل دوم: آشپزی و شیرینی پزی

۷۲۱	برشته شدن سیب زمینی	۵۸
۷۳۱	برطرف کردن بوی سیر و پیاز	۵۸
۷۴۱	برنج ته گرفته	۵۸
۷۵۱	جایگزین تخم مرغ	۵۸
۷۶۱	جایخی ابتکاری	۵۸
۷۷۱	جلوگیری از سر رفتن برنج	۵۹
۷۸۱	چگونگی کار با فرهای خانگی	۵۹
۷۹۱	وسایلهای برای تزیین کیک	۶۰
۸۰۱	روش سریع هم زدن کره	۶۰
۸۱۱	روش استفاده از وردنه	۶۱
۸۲۱	تشخیص کیفیت بکینگ پودر	۶۱
۸۳۱	شیوه درست کیک برش دادن	۶۱
۸۴۱	پیمانه های قنادی	۶۱
۸۵۱	جایگزینی برای روغن در کیک	۶۲
۸۶۱	میزان و پیمانه ها	۶۲



۶۳	کاهش دادن چربی کیک	۸۷
۶۳	جلوگیری از آب شدن بستنی	۸۸
۶۳	تازه کردن نان	۸۹
۶۴	نگهداری از آب مرغ و سبزی‌ها	۹۰
۶۴	سبز ماندن جعفری	۹۱
۶۴	افزایش غلظت سوپ	۹۲
۶۵	جذب چربی از سوپ یا خورش	۹۳
۶۵	جلوگیری از تغییر رنگ کلم قرمز	۹۴
۶۵	تشخیص پخته بودن اسپاگتی	۹۵
۶۶	جلوگیری از چسبندگی مربا یا عسل به قاشق	۹۶
۶۶	برطرف کردن سیاهی از روغن در حال سرخ شدن	۹۷
۶۶	از بین بردن شوری خورش	۹۸
۶۶	استفاده از آب سرد برای پخت غذا	۹۹
۶۶	خواباندن گوشت	۱۰۰
۶۷	استفاده از مرکب در پختن گوشت	۱۰۱
۶۷	پختن استخوان‌های گوشت	۱۰۲
۶۸	شستن گوشت قبل از فریز کردن	۱۰۳
۶۸	دمای مناسب برای پخت گوشت	۱۰۴
۶۹	شیوه پختن و تفت دادن گوشت چرخ‌کرده	۱۰۵
۷۰	تشخیص گوشت سالم پخته شده	۱۰۶
۷۰	زمان نمک زدن به گوشت	۱۰۷
۷۰	حفظ ویتامین‌های گوشت	۱۰۸
۷۰	کباب کردن گوشت در فر	۱۰۹
۷۱	تهیه ژلیگو	۱۱۰
۷۱	دمای مناسب پختن ژلیگو	۱۱۱
۷۱	قسمت‌های لذیذ گوشت	۱۱۲
۷۲	تشخیص گوشت حیوان جوان از مسن	۱۱۳
۷۲	طعم‌دار کردن ماهی	۱۱۴
۷۳	مزه‌دار کردن روغن سرخ شده	۱۱۵
۷۳	آب کردن یخ ماهی	۱۱۶
۷۴	پوست کندن سیر	۱۱۷
۷۴	کره سیر	۱۱۸
۷۴	استفاده از سیر	۱۱۹

۱۲۰	نقش سیر در آشپزی	۷۵
۱۲۱	نمک سیر	۷۵
۱۲۲	عطر سیر	۷۶
۱۲۳	تشخیص انگور تازه	۷۶
۱۲۴	تشخیص آناناس رسیده	۷۷
۱۲۵	تشخیص کلم مناسب	۷۷
۱۲۶	شست و شوی میوه‌ها	۷۷
۱۲۷	میوه‌های کال	۷۸
۱۲۸	نگهداری از قارچ	۷۸
۱۲۹	خرد کردن فلفل تند	۷۹
۱۳۰	آب بستر گرفتن از لیموترش تازه	۷۹
۱۳۱	خرد کردن پیاز بدون سوزش چشم	۸۰
۱۳۲	فریز کردن صیفی	۸۰
۱۳۳	نگهداری از سیب‌زمینی	۸۱
۱۳۴	خشک کردن میوه‌ها	۸۱
۱۳۵	خشک کردن سبزی	۸۱
۱۳۶	چند دستور برای مصرف و پخت سبزی	۸۲
۱۳۷	نگهداری انواع سبزی‌ها	۸۳
۱۳۸	سالاد، میوه‌ها و سبزی‌ها	۸۳
۱۳۹	بیرون راندن حشرات از سبزی‌ها	۸۴
۱۴۰	بوی مطبوع سیر	۸۴
۱۴۱	تهیهٔ سُس‌ها	۸۴
۱۴۲	نگهداری و بسته‌بندی گوشت	۸۴
۱۴۳	گوشت کبابی	۸۵
۱۴۴	آماده و نگهداری گوشت چرخ کرده برای کباب	۸۵
۱۴۵	گوشت چرخ کرده برای مصرف غیر کباب	۸۵
۱۴۶	گوشت آبگوشتی و سوپ	۸۶
۱۴۷	گوشت مناسب برای خورشت	۸۶
۱۴۸	تمیز کردن مرغ	۸۶
۱۴۹	جوجه کباب	۸۷
۱۵۰	تمیز کردن ماهی	۸۸
۱۵۱	گرفتن فلس‌های ماهی	۸۸
۱۵۲	تمیز کردن ماهی شکم‌پر	۸۸



۸۹	فریز کردن ماهی	۱۵۳
۹۰	تمیز کردن میگو تازه	۱۵۴
۹۰	جلوگیری از کپک نان	۱۵۵
۹۱	جلوگیری از کپک زدن میوه	۱۵۶
۹۱	کپک پنیر	۱۵۷
۹۲	کپک زدن مربا	۱۵۸
۹۲	مانع کپک زدن رب گوجه‌فرنگی	۱۵۹
۹۲	پیشگیری از کپک زدن آبغوره و سرکه	۱۶۰
۹۳	نگهداری شیر	۱۶۱
۹۳	فریز کردن شیر	۱۶۲
۹۴	نگهداری شر خشک	۱۶۳
۹۴	حرارت دادن شیر	۱۶۴
۹۵	ساخت عمل قلبی	۱۶۵
۹۵	از بین بردن شکر که غسل	۱۶۶
۹۵	نگهداری غسل	۱۶۷
۹۶	امتحان قوام آمدن شربت	۱۶۸
۹۷	شربت خاکشیر آسان	۱۶۹
۹۷	جلوگیری از شکرک زدن مربا	۱۷۰
۹۷	استفاده از مربای شکر کزده	۱۷۱
۹۷	چند راهکار ساده برای تشخیص تازگی تخم‌مرغ	۱۷۲
۹۸	نگهداری از تخم‌مرغ	۱۷۳
۹۹	نگهداری از تخم‌مرغ در یخچال	۱۷۴
۹۹	نگهداری از تخم‌مرغ خارج از یخچال	۱۷۵
۹۹	محل قرار گرفتن تخم‌مرغ در یخچال	۱۷۶
۱۰۰	مدت زمان نگهداری از تخم‌مرغ	۱۷۷
۱۰۰	شست‌وشوی تخم‌مرغ	۱۷۸
۱۰۱	نگهداری از زرده تخم مرغ	۱۷۹
۱۰۱	نگهداری از سفیده تخم‌مرغ	۱۸۰
۱۰۲	جلوگیری از ترک خوردن تخم‌مرغ در حین پخت	۱۸۱
۱۰۲	آب‌پز کردن تخم‌مرغ ترک خورده	۱۸۲
۱۰۳	تخم‌مرغ در مایکروویو	۱۸۳
۱۰۳	پوست کندن تخم‌مرغ	۱۸۴
۱۰۳	دمای مناسب تخم‌مرغ در شیرینی‌پزی	۱۸۵

۱۸۶	نقش تخم مرغ در شیرینی پزی	۱۰۴
۱۸۷	نکته‌هایی مفید در زدن سفیده تخم مرغ	۱۰۴
۱۸۸	نکته‌هایی مفید در زدن زرده تخم مرغ	۱۰۵
۱۸۹	اندازه تخم مرغ در دستورهای کیک پزی	۱۰۵
۱۹۰	برش تخم مرغ پخته	۱۰۶
۱۹۱	جدا کردن سفیده و زرده تخم مرغ	۱۰۶
۱۹۲	هم زدن سفیده تخم مرغ	۱۰۷
۱۹۳	زمان هم زدن سفیده تخم مرغ	۱۰۷
۱۹۴	موانع هم زدن سفیده تخم مرغ	۱۰۸
۱۹۵	برداشتن تخم مرغ شکسته از زمین	۱۰۸
۱۹۶	یک نیمروی رژیمی	۱۰۸

فصل سوم: نظافت

۱۹۷	نکته طلایی درباره نظافت	۱۱۲
۱۹۸	تمیز کردن دیوارهای رنگ روغنی	۱۱۲
۱۹۹	تمیز کردن کاشی و سرامیک	۱۱۲
۲۰۰	پاک کردن لکه مداد رنگی	۱۱۲
۲۰۱	پاک کردن لکه مداد شمعی یا مداد آرایشی	۱۱۲
۲۰۲	لکه شمع روی کاغذ دیواری	۱۱۳
۲۰۳	تمیز کننده دیوار	۱۱۳
۲۰۴	پاک کردن شوره و سفیدک از روی کاشی و سرامیک	۱۱۴
۲۰۵	تمیز کننده کاشی	۱۱۴
۲۰۶	تمیز کردن دیوار آجری	۱۱۴
۲۰۷	زمان تمیز کردن شیشه‌ها	۱۱۴
۲۰۸	تمیز کردن شیشه‌های رسوب گرفته	۱۱۵
۲۰۹	شیشه پاک کن خانگی	۱۱۵
۲۱۰	تمیز کننده معجزه آسا	۱۱۵
۲۱۱	برطرف کردن لکه حشرات	۱۱۶
۲۱۲	پاک کردن گوشه‌های پنجره	۱۱۶
۲۱۳	استفاده از روزنامه	۱۱۶
۲۱۴	شیشه پاک کن با سرکه	۱۱۷
۲۱۵	پاک کردن لکه از فرش	۱۱۷



۱۱۷	تمیز کردن لبه قالی	۲۱۶
۱۱۸	مابع تمیزکننده فرش	۲۱۷
۱۱۸	از بین بردن جای وسایل سنگین از روی فرش	۲۱۸
۱۱۸	پاک کردن سریع لکه فرش	۲۱۹
۱۱۹	پاک کردن لکه ادویه کاری از فرش	۲۲۰
۱۱۹	شفاف کردن رنگ فرش	۲۲۱
۱۱۹	جلوگیری از جمع شدن فرش	۲۲۲
۱۱۹	ضد عفونی و جلا دادن فرش	۲۲۳
۱۲۰	سامپو فرش	۲۲۴
۱۲۰	زدودن لکه شمع روی فرش، موکت و سطوح بافتدار	۲۲۵
۱۲۱	پاک کردن لکه‌های قدیمی از فرش	۲۲۶
۱۲۱	پاک کردن لکه کاکائو، چسب و بستنی از فرش	۲۲۷
۱۲۱	پاک کردن لکه‌های رنگی از فرش	۲۲۸
۱۲۲	پاک کردن لکه مواد چرب از فرش	۲۲۹
۱۲۳	تمیزکننده ارزان فرش	۲۳۰
۱۲۳	تمیز کردن فرش	۲۳۱
۱۲۳	برطرف کردن جرم اجاق گاز	۲۳۲
۱۲۴	آسان تر تمیز کردن فرش	۲۳۳
۱۲۴	جرم‌گیر اجاق گاز	۲۳۴
۱۲۵	حفظ دوام و زیبایی سرامیک	۲۳۵
۱۲۵	تمیز کردن خطوط میان سرامیک	۲۳۶
۱۲۵	بهترین راه تمیز کردن هر نوع کفپوش	۲۳۷
۱۲۶	تمیز کردن سرامیک‌های خیلی کثیف	۲۳۸
۱۲۶	پاک‌کننده کاشی و سرامیک	۲۳۹
۱۲۷	تمیز کردن کفپوش‌های سنگی	۲۴۰
۱۲۷	برطرف کردن جرم و گچ داخل اتو	۲۴۱
۱۲۸	تمیز کردن کف اتو	۲۴۲
۱۲۸	تمیز کردن آب میوه‌گیری	۲۴۳
۱۲۸	تمیز کردن مایکروویو	۲۴۴
۱۲۹	تمیز کردن تلویزیون	۲۴۵
۱۳۰	تمیز کردن دیواره وسایل برقی	۲۴۶
۱۳۱	تمیز کردن لوازم خانگی	۲۴۷
۱۳۱	از بین بردن بوی یخچال	۲۴۸

۲۴۹	تمیز کردن پشت یخچال	۱۳۲
۲۵۰	تمیز کردن قفسه‌های یخچال	۱۳۲
۲۵۱	تمیز کردن سینک استیل	۱۳۲
۲۵۲	تمیز کردن سینک آلومینیومی و چینی	۱۳۳
۲۵۳	ضد عفونی کردن سینک	۱۳۳
۲۵۴	براق کردن ظروف برنجی	۱۳۳
۲۵۵	براق کردن ظروف مسی	۱۳۳
۲۵۶	پاک کردن چرم و گچ کتری	۱۳۴
۲۵۷	از بین بردن لکه چای و قهوه از چینی	۱۳۴
۲۵۸	براق کردن ظروف شیشه‌ای	۱۳۴
۲۵۹	برطرف کردن لکه چای و قهوه از ملامین	۱۳۴
۲۶۰	تمیز کردن کارد ونگ زده	۱۳۵
۲۶۱	تمیز کردن سینی یا ظرف لک شده	۱۳۵
۲۶۲	تمیز کردن لکه‌های درون قابلمه و ماهی تابه	۱۳۵
۲۶۳	درست شستن ظرف های چینی	۱۳۵
۲۶۴	تمیز کردن رنده چوب	۱۳۶
۲۶۵	تمیز کننده ظرف ها	۱۳۷
۲۶۶	براق کننده ظرف ها شیشه‌ای	۱۳۷
۲۶۷	تمیز کننده قهوه جوش و کتری	۱۳۷
۲۶۸	جلادهنده ظروف و سطوح برنجی	۱۳۸
۲۶۹	تمیز کننده ظرف ها و وسایل برنزی	۱۳۸
۲۷۰	جلادهنده ظرف ها و وسایل مسی	۱۳۹
۲۷۱	جلادادن ظرف های آلومینیومی	۱۳۹
۲۷۲	جلادادن اشیای نقره‌ای	۱۴۰
۲۷۳	تمیز کردن آسان ظرف های نقره	۱۴۱
۲۷۴	لکه شمع روی چوب	۱۴۱
۲۷۵	لکه شمع روی شمعدان فلزی	۱۴۱
۲۷۶	لکه شمع روی شمعدان بلور و کریستال	۱۴۲
۲۷۷	پاک کردن وسایل چوبی رنگ شده	۱۴۲
۲۷۸	تمیز کردن مبلمان	۱۴۲
۲۷۹	تمیز کردن شیشه حمام و شیشه‌های کابین‌های دوش	۱۴۳
۲۸۰	باز کردن سوراخ‌های دوش	۱۴۳
۲۸۱	تمیز کردن پرده حمام	۱۴۴



۱۴۴	تمیز کننده وان حمام	۲۸۲
۱۴۵	شستن پرده حمام در لباسشویی	۲۸۳
۱۴۵	تمیز کردن طلا و جواهر	۲۸۴
۱۴۶	تمیز کردن طلا	۲۸۵
۱۴۶	براق کردن طلا و جواهر	۲۸۶
۱۴۷	تمیز کردن جواهرات بدل	۲۸۷
۱۴۷	دشمن طلا و جواهر	۲۸۸
۱۴۸	نگهداری از طلا و جواهر	۲۸۹
۱۴۸	جلوگیری از گره خوردن زنجیر گردن	۲۹۰
۱۴۹	تمیز کردن سنگ فیروزه	۲۹۱
۱۴۹	تمیز کننده جواهر	۲۹۲
۱۵۰	برنامه نظافت سریع و آسان در آشپزخانه	۲۹۳
۱۵۰	نظافت روزانه آشپزخانه	۲۹۴
۱۵۰	این کارها را هر هفته انجام دهید	۲۹۵
۱۵۱	برنامه نظافت آشپزخانه هر فصل	۲۹۶
۱۵۲	چند نکته برای صرفه جویی در زمان کار در آشپزخانه	۲۹۷

فصل چهارم: فوت و فن خانه داری

۱۵۶	خوشبو کردن حمام	۲۹۸
۱۵۶	از بین بردن بوی فاضلاب	۲۹۹
۱۵۶	جلوگیری از کپک زدن پرده حمام	۳۰۰
۱۵۶	نرم شدن دستها در حین شستن ظرف ها	۳۰۱
۱۵۷	دور کننده مورچه ها	۳۰۲
۱۵۷	نرم نگه دارنده پتو	۳۰۳
۱۵۷	ساخت برف پاک کن با سیب زمینی	۳۰۴
۱۵۸	جابه جایی مبلمان	۳۰۵
۱۵۹	از بین بردن بوی داخل ماشین	۳۰۶
۱۵۹	چیدمان لوازم در آشپزخانه	۳۰۷
۱۶۰	استفاده درست از آب میوه گیری	۳۰۸
۱۶۰	علت داغ شدن آب میوه گیری	۳۰۹
۱۶۰	خرابی صافی آبمیوه گیری	۳۱۰

۳۱۱	علت حرکت آب میوه‌گیری	۱۶۱
۳۱۲	صدای زیاد آب میوه‌گیری	۱۶۱
۳۱۳	محل قرار گرفتن یخچال	۱۶۱
۳۱۴	انتخاب درست یخچال	۱۶۲
۳۱۵	جابه‌جایی یخچال	۱۶۲
۳۱۶	تنظیم ترموستات یخچال	۱۶۲
۳۱۷	قرار دادن چیزهای گرم در یخچال	۱۶۲
۳۱۸	هوای سرد و گرم در یخچال	۱۶۳
۳۱۹	باز و بسته کردن در یخچال	۱۶۳
۳۲۰	حفظ سرما یخچال	۱۶۳
۳۲۱	انبار کردن مواد غذایی در یخچال	۱۶۴
۳۲۲	برفک یخچال	۱۶۴
۳۲۳	برطرف کننده بوی بد یخچال	۱۶۴
۳۲۴	نگهداری مواد غذایی در یخچال	۱۶۵
۳۲۵	مناسب‌ترین درجه فریزر	۱۶۵
۳۲۶	راهنمای چراغ‌های آگاهی‌دهنده یخچال	۱۶۶
۳۲۷	زیاد شدن برفک فریزر	۱۶۷
۳۲۸	روشن شدن چراغ قرمز فریزر	۱۶۷
۳۲۹	ریپ زدن فریزر	۱۶۷
۳۳۰	سوت کشیدن فریزر	۱۶۷
۳۳۱	برودت ناهم‌هنگ در فریزر	۱۶۸
۳۳۲	تمیز کردن چرخ خیاطی	۱۶۸
۳۳۳	خط اتو انداختن	۱۶۸
۳۳۴	روان شدن زیپ	۱۶۹
۳۳۵	تیز کردن سوزن خیاطی	۱۶۹
۳۳۶	دوخت دکمه	۱۶۹
۳۳۷	تیز کردن قیچی	۱۷۰
۳۳۸	تازه کننده هوا	۱۷۰
۳۳۹	گل‌آرایی	۱۷۰
۳۴۰	مایع نگهدارنده طبیعی گل	۱۷۱
۳۴۱	روش بریدن ساقه گل	۱۷۱
۳۴۲	استفاده از آب ولرم در گل‌آرایی	۱۷۲
۳۴۳	راست نگه‌داشتن ساقه گل	۱۷۲



۱۷۲	بریدن ساقه گل‌ها	۳۴۴
۱۷۲	ترمیم ساقه شکسته زنبق	۳۴۵
۱۷۳	محل مناسب قرار گرفتن گلدان	۳۴۶
۱۷۳	میوه در گل آرایی	۳۴۷
۱۷۳	حفظ بهتر گل‌ها و غنچه‌ها	۳۴۸
۱۷۴	باز شدن سریع‌تر غنچه رزها	۳۴۹
۱۷۴	چند توصیه برای چیدن گل	۳۵۰
۱۷۴	آب گلدان	۳۵۱
۱۷۵	خشک کردن گل‌ها	۳۵۲
۱۷۵	روکش کردن کوسن‌ها	۳۵۳
۱۷۵	تعمیر کردن گل‌های مصنوعی	۳۵۴
۱۷۶	لکه شمع روی کفپوش پارکت	۳۵۵
۱۷۶	چگونگی صرفه‌جویی در مصرف برق	۳۵۶
۱۷۷	شیوه درست کوبیدن میخ	۳۵۷
۱۷۷	شارژ کردن باتری	۳۵۸
۱۷۸	پاک کردن رنگ جعبه از دست	۳۵۹
۱۷۸	تمیز نگه‌داشتن ترازو	۳۶۰
۱۷۸	پاک کردن لکه میوه از دست	۳۶۱
۱۷۹	برطرف کردن بوی سیگار	۳۶۲
۱۷۹	پاک کردن لکه چرب از چوب	۳۶۳
۱۷۹	نگه داری از وسایل چوبی	۳۶۴
۱۸۰	تمیز کردن جلد چرمی کتاب	۳۶۵
۱۸۰	تمیز کردن گلدان لبه باریک	۳۶۶
۱۸۰	حالت دادن به موی عروسک	۳۶۷
۱۸۱	مطبوع کردن فضای اتاق	۳۶۸
۱۸۱	باز کردن گرفتگی دستشویی	۳۶۹
۱۸۱	پاک کردن اثر چربی از روکش چوبی	۳۷۰
۱۸۲	پاک کردن دوده از آجرهای شومینه	۳۷۱
۱۸۲	چند نکته مفید در نگهداری دارو در منزل	۳۷۲
۱۸۳	خانه مرتب در زمان بچه‌داری	۳۷۳
۱۸۴	کدبانوی محترم!	۳۷۴

۳۷۵	میوه‌های زیبایی	۱۸۸
۳۷۶	روغن‌های زیبایی	۱۸۸
۳۷۷	مقابله با چین و چروک	۱۸۹
۳۷۸	ماسک تمیزکننده پوست	۱۹۰
۳۷۹	طرز تهیه پاک‌کننده آرایش	۱۹۱
۳۸۰	پاک‌کننده پوست بدن	۱۹۱
۳۸۱	روش درست استفاده از پاک‌کننده‌های صورت	۱۹۱
۳۸۲	جایگزین صابون	۱۹۲
۳۸۳	لایه‌بردار و روشن‌کننده پوست	۱۹۲
۳۸۴	تمیزکننده پوست صورت	۱۹۲
۳۸۵	ماسک لایه بردار پوست	۱۹۲
۳۸۶	از بین بردن جوش‌های سرسیاه	۱۹۳
۳۸۷	ماسک برای پوست‌های جوش‌دار	۱۹۳
۳۸۸	ضد لک طبیعی	۱۹۴
۳۸۹	ماسک برای از بین بردن یا کم‌رنگ کردن کک و مک	۱۹۴
۳۹۰	برطرف کردن لکه‌های قهوه‌ای پوست	۱۹۵
۳۹۱	درمان کک و مک با دوغ	۱۹۶
۳۹۲	انواع ضد آفتاب	۱۹۶
۳۹۳	چند نکته برای برنزه کردن	۱۹۷
۳۹۴	ضد آفتاب طبیعی	۱۹۷
۳۹۵	ماسک‌های تمیزکننده لیموترش	۱۹۸
۳۹۶	تونیک‌های محکم‌کننده پوست صورت	۱۹۹
۳۹۷	ماسک سفیده تخم مرغ	۲۰۰
۳۹۸	تهیه ماسک برای رفع چین و چروک پوست	۲۰۰
۳۹۹	ماسک تقویت‌کننده پوست	۲۰۱
۴۰۰	درمانی برای خطوط درشت یا ترک‌های پوست	۲۰۱
۴۰۱	لوسیون نرم‌کننده پوست	۲۰۲
۴۰۲	ماسک توت فرنگی (برای پوست‌های چرب)	۲۰۲
۴۰۳	ماسک مرطوب‌کننده کدو تنبل و عسل	۲۰۳
۴۰۴	ماسک هویج (پوست‌های طبیعی و چرب)	۲۰۴
۴۰۵	ماسک سیب (پوست‌های چرب و جوش‌دار)	۲۰۴



۴۰۶	ماسک موز (برای پوست‌های خشک)	۲۰۴
۴۰۷	خشک کردن درست صورت	۲۰۵
۴۰۸	استحمام آرامش‌بخش	۲۰۵
۴۰۹	لطافت بخشیدن به آب حمام	۲۰۶
۴۱۰	وان گرفتن با گیاهان	۲۰۶
۴۱۱	تونیک برای موهای خشک	۲۰۶
۴۱۲	پروتئین‌گیری موها	۲۰۷
۴۱۳	روپاندن طبیعی مو	۲۰۷
۴۱۴	درمانی برای پوسته پوسته شدن دست‌ها	۲۰۸
۴۱۵	لطیف‌کننده پوست دستان خشک و خشن	۲۰۹
۴۱۶	چند ماسک برای پوست دست‌ها	۲۰۹
۴۱۷	لطیف‌کننده پاها	۲۱۰
۴۱۸	درمان ویرطوف کردن خستگی پاها	۲۱۰
۴۱۹	برطرف کردن بوی بد پا	۲۱۱
۴۲۰	ضد عرق دست و پا	۲۱۲
۴۲۱	بخور گیاهی برای سرماخوردگی	۲۱۲
۴۲۲	نحوه بخور دادن	۲۱۳
۴۲۳	معجونی برای سرفه و کلودرد	۲۱۳
۴۲۴	رفع خارش گلو	۲۱۳
۴۲۵	معجون مقابله با سرماخوردگی	۲۱۴
۴۲۶	معجون برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن	۲۱۴
۴۲۷	معجون خواب‌آور	۲۱۵
۴۲۸	دم‌نوش گلپر	۲۱۵
۴۲۹	دم‌نوش گل گاوزبان و سنبل الطیب	۲۱۶
۴۳۰	دم‌نوش نعنای	۲۱۶
۴۳۱	دم‌نوش به‌لیمو زیرفون	۲۱۷
۴۳۲	دم‌نوش زنجبیل	۲۱۷
۴۳۳	دم‌نوش دارچین	۲۱۸
۴۳۴	دم‌نوش میوه گل نسترن	۲۱۸
۴۳۵	دم‌نوش بادرنجبویه زیرفون	۲۱۹
۴۳۶	دم‌نوش زعفران	۲۱۹
۴۳۷	دم‌نوش چلتوک برنج	۲۲۰
۴۳۸	دم‌نوش به‌لیمو	۲۲۰

۴۳۹	دم‌نوش بابونه	۲۲۱
۴۴۰	دم‌نوش اکلیل کوهی	۲۲۱
۴۴۱	دم‌نوش آویشن	۲۲۱
۴۴۲	دم‌نوش پوست پرتقال	۲۲۲
۴۴۳	دم‌نوش زیرفون	۲۲۲
۴۴۴	دم‌نوش استاخدوس	۲۲۳
۴۴۵	درمان سوختگی دست و پا	۲۲۳
۴۴۶	تسکین درد زنبور زدگی	۲۲۴
۴۴۷	کاهش درد دندان	۲۲۴
۴۴۸	تسکین زخم دهان و لثه	۲۲۴
۴۴۹	باز کردن راه تنفسی در سرماخوردگی	۲۲۵
۴۵۰	کاهش حالت تهوع در سفر یا صبحگاه	۲۲۵
۴۵۱	جوش شیرین و ریاضی	۲۲۵
۴۵۲	حمام آرامش‌بخش با جوش شیرین	۲۲۶
۴۵۳	جوش شیرین برای مراقبت از پا	۲۲۶
۴۵۴	تمیز کردن برس‌ها و شانه‌ها با جوش شیرین	۲۲۷
۴۵۵	زدودن سلول‌های مرده پوست با جوش شیرین	۲۲۷
۴۵۶	مراقبت از موها با جوش شیرین	۲۲۸
۴۵۷	جوش شیرین برای داشتن دندان‌های سفیدتر	۲۲۸
۴۵۸	حمام جوش شیرین و روغن	۲۲۹
۴۵۹	پوستی صاف و زیبا با جوش شیرین	۲۲۹
۴۶۰	جوش شیرین برای مراقبت از ناخن	۲۲۹
۴۶۱	خشک شویی موها با جوش شیرین	۲۳۰
۴۶۲	نکته مهم در مسواک زدن	۲۳۰
۴۶۳	مراحل صحیح شامپو زدن	۲۳۰
۴۶۴	تعویض مکرر شامپو	۲۳۱
۴۶۵	ماساژ شامپو به سر	۲۳۲
۴۶۶	آبکشی شامپو	۲۳۳
۴۶۷	زمان ماندن شامپو روی سر	۲۳۳
۴۶۸	موی درون رویده	۲۳۳
۴۶۹	نوشیدن آب در بین غذا	۲۳۴



فصل ششم: آداب معاشرت

۴۷۰	همیشه مؤدب باشید	۲۳۸
۴۷۱	هیچ گاه دشنام ندهید	۲۳۸
۴۷۲	با صدای بلند صحبت نکنید	۲۳۸
۴۷۳	کنترل خود را از دست ندهید	۲۳۹
۴۷۴	به دیگران خیره نشوید	۲۳۹
۴۷۵	صحبت کسی را قطع نکنید	۲۳۹
۴۷۶	همیشه وقت شناس باشید	۲۴۰
۴۷۷	اسرار زندگی خصوصی خود را فاش نسازید	۲۴۱
۴۷۸	حرمت بزرگ‌ترها را نگه دارید	۲۴۱
۴۷۹	به اشتباهات دیگران نخندید	۲۴۲
۴۸۰	کلاه خود را از سر بردارید	۲۴۲
۴۸۱	پیش از صرف غذا بمنتظر بمانید، همه مهمانان سر جایشان بنشینند	۲۴۳
۴۸۲	فخر فروشی نکنید	۲۴۳
۴۸۳	به ساعت تان نگاه نکنید	۲۴۳
۴۸۴	از جای خود برخیزید	۲۴۴
۴۸۵	نیازهای مهمان را جویا شوید	۲۴۴
۴۸۶	در حضور مهمان سیگار نکشید	۲۴۴
۴۸۷	از ایجاد سر و صدا بپرهیزید	۲۴۵
۴۸۸	حال میزبان را رعایت کنید	۲۴۵
۴۸۹	قوانین خانه میزبان را رعایت کنید	۲۴۵
۴۹۰	تبریک تولد را فراموش نکنید	۲۴۶
۴۹۱	با ظاهری آراسته از میهمانان خود پذیرایی کنید	۲۴۶
۴۹۲	نحوه دست دادن را بیاموزید	۲۴۷
۴۹۳	در برخورد با دیگران به آن‌ها توجه کنید	۲۴۷
۴۹۴	ظرف نوشیدنی را با دست چپ بردارید	۲۴۷
۴۹۵	حريم شخصی افراد را رعایت کنید	۲۴۸
۴۹۶	زمان شروع و پایان میهمانی را به یاد داشته باشید	۲۴۸
۴۹۷	محل نشستن میزبان سر میز غذاخوری	۲۴۹
۴۹۸	محل نشستن میهمان‌ها سر میز غذاخوری	۲۴۹
۴۹۹	شیوه درست سرو غذا	۲۴۹
۵۰۰	استفاده از دستمال سفره	۲۵۰

۵۰۱	زمان شروع غذا	۲۵۰
۵۰۲	میز غذا را ترک نکنید	۲۵۰
۵۰۳	برداشتن از سر میز غذا	۲۵۰
۵۰۴	شیوه درست استفاده از کارد و چنگال	۲۵۱
۵۰۵	نشستن صحیح هنگام غذا خوردن	۲۵۱
۵۰۶	نوع گفت و گو در حین غذا خوردن	۲۵۱
۵۰۷	گیر کردن غذا در میان دندان ها	۲۵۲
۵۰۸	غذا خوردن با آرامش	۲۵۲
۵۰۹	آداب غذا خوردن	۲۵۲
۵۱۰	محل قرار گرفتن دست ها هنگام صرف غذا	۲۵۳
۵۱۱	سفارش دادن غذا در رستوران	۲۵۳
۵۱۲	خنک کردن سوپ داغ	۲۵۳
۵۱۳	شیوه درست خوردن سوپ	۲۵۴
۵۱۴	کمک گرفتن از پیش خدمت در سفارش غذا	۲۵۴
۵۱۵	خارج کردن استخوان از غذا	۲۵۴
۵۱۶	غذاهایی که مجازید با دست بخورید	۲۵۵
۵۱۷	یادگیری شیوه درست میل کردن غذا	۲۵۵
۵۱۸	محل قرار گرفتن کارد و چنگال پس از اتمام غذا	۲۵۵
۵۱۹	شیوه صحیح غذا خوردن با قاشق	۲۵۶
۵۲۰	کتیف کردن سهوی لباس میهمان	۲۵۶
۵۲۱	پاک کردن لب ها پیش از نوشیدن	۲۵۶
۵۲۲	تشکر کنید	۲۵۶
۵۲۳	خارج کردن تار مو از غذا	۲۵۶
۵۲۴	تشکر پایانی از میزبان	۲۵۷
۵۲۵	کارهای ممنوع هنگام صرف غذا	۲۵۷
۵۲۶	شیوه درست قرار دادن کارد و چنگال در پایان زمان غذا	۲۵۷
۵۲۷	شیوه صحیح چیدن ظروف روی میز غذاخوری	۲۵۸

فصل هفتم: سفرهای نوروزی

۵۲۸	بررسی خودرو قبل از حرکت	۲۶۲
۵۲۹	آگاهی از وضعیت آب و هوا	۲۶۲



۲۶۲	بخار کردن شیشه خودرو	۵۳۰
۲۶۳	کنترل لاستیک‌ها	۵۳۱
۲۶۳	کنترل خودرو هنگام لیز خوردن	۵۳۲
۲۶۴	ایمنی کودکان در خودرو	۵۳۳
۲۶۵	نکته‌های ایمنی در سفرهای بلند مدت	۵۳۴
۲۶۶	تجهیزات پیشنهادی در جعبه کمک‌های اولیه	۵۳۵
۲۶۶	امداد به مصدومان حوادث رانندگی	۵۳۶
۲۶۹	سفر به کویر	۵۳۷
۲۶۹	پوشش مناسب در کویر	۵۳۸
۲۷۰	حفظ آب بدن در کویر	۵۳۹
۲۷۱	راه‌های پیدا کردن آب در شرایط بحران	۵۴۰
۲۷۲	نکته‌هایی برای تصفیه آب در سفر	۵۴۱
۲۷۳	غذای مناسب در طبیعت گردی با کوله پشتی	۵۴۲
۲۷۳	در شرایط بی‌آبی در سفر	۵۴۳
۲۷۴	شرایط پیاده‌روی در طبیعت	۵۴۴
۲۷۵	محل‌های مناسب برای استراحت	۵۴۵
۲۷۵	گم شدن در سفرهای طبیعت گردی	۵۴۶
۲۷۶	نکته‌هایی در هنگام رعد و برق در سفر	۵۴۷
۲۷۷	مقابله با حیوانات در طبیعت	۵۴۸
۲۷۸	درمان نیش‌زدگی زنبور	۵۴۹
۲۷۸	جلوگیری از نیش زدن حیوانات	۵۵۰
۲۷۸	کمک به فرد مارگزیده	۵۵۱
۲۷۹	تجهیزات مورد نیاز در طبیعت گردی	۵۵۲

فصل هشتم: سفره هفت سین

۲۸۴	تخم‌مرغ رنگی هفت سین	۵۵۳
۲۸۴	خالی کردن تخم‌مرغ خام	۵۵۴
۲۸۴	پایه رنگ‌آمیزی تخم‌مرغ	۵۵۵
۲۸۵	طراحی تخم‌مرغ با ماژیک	۵۵۶
۲۸۶	تزئین تخم‌مرغ با کاغذ کشی	۵۵۷
۲۸۶	تزئین تخم‌مرغ با پولک و مونجوق	۵۵۸
۲۸۶	تزئین تخم‌مرغ با روبان	۵۵۹

۵۶۰	کلاژ روی پوست تخم مرغ	۲۸۷
۵۶۱	تزئین با پوست تخم مرغ	۲۸۷
۵۶۲	طراحی تخم مرغ با شمع	۲۸۷
۵۶۳	طراحی تخم مرغ با لاک ناخن	۲۸۸
۵۶۴	طراحی تخم مرغ با مداد شمعی	۲۸۸
۵۶۵	سبزه و تخم مرغ	۲۸۹
۵۶۶	طراحی روی تخم مرغ پخته	۲۸۹
۵۶۷	رنگ های طبیعی برای تخم مرغ رنگی	۲۹۰
۵۶۸	نحوه رنگ کردن تخم مرغ با مواد طبیعی	۲۹۰
۵۶۹	تخم مرغ با طرح برگ	۲۹۱
۵۷۰	تخم مرغ عروسکی	۲۹۲
۵۷۱	انتخاب ظرف مناسب برای سبزه	۲۹۳
۵۷۲	روش خیس کردن سبزه	۲۹۳
۵۷۳	بهترین روش آبدهی سبزه	۲۹۳
۵۷۴	تراکم سبزه	۲۹۳
۵۷۵	حفظ رطوبت بذرهای سبزه	۲۹۴
۵۷۶	نور و دمای مناسب برای رشد سبزه	۲۹۴
۵۷۷	تراکم و پریشتی سبزه	۲۹۵
۵۷۸	آب مناسب برای آبدهی سبزه	۲۹۵
۵۷۹	بهترین زمان برای سبز کردن سبزه	۲۹۵
۵۸۰	سبزه عروسکی	۲۹۶
۵۸۱	سبزه در میوه کاج	۲۹۷
۵۸۲	سبزه با خوشه گندم	۲۹۷
۵۸۳	سبزه در سبد حصیری	۲۹۷
۵۸۴	بهترین بذرها برای سبزه گذاشتن از نظر زیبایی	۲۹۸
۵۸۵	سبزه های کوزه ای	۲۹۹
۵۸۶	شرایط نگهداری ماهی قرمز	۲۹۹
۵۸۷	دمای مناسب برای ماهی قرمز	۲۹۹
۵۸۸	اکسیژن مورد نیاز ماهی قرمز	۳۰۰
۵۸۹	آب مناسب برای ماهی قرمز	۳۰۰
۵۹۰	غذای ماهی قرمز	۳۰۰
منابع		۳۰۱

سین هشتم؛ مجموعه‌ای از نکته‌های کوتاه و آموزنده برای مدیریت بهتر زندگی است. این راهکارهای ساده و آسان برای سبک زندگی بهتر؛ هدیه‌ای است به شما، که در هشت فصل تقدیم می‌شود.

در فصل اول با راهکارهای جالبی برای خرید، نگهداری و شست و شوی لباس آشنا خواهید شد. نکته‌های عنوان شده در فصل دوم، برای شماست که با صرف وقت برای آشپزی و شیرینی‌پزی لذت دور هم بودن در جمع خانواده را تجربه می‌کنید. شاید به این ترتیب من هم بتوانم در این لذت با هم بودن‌ها سهمی داشته باشم.

همیشه نظافت و پاکیزه کردن خانه دغدغه خانم‌ها بوده و چه رسم نیکویی است خانه‌تکانی؛ سنتی ارزشمند و جالب در ایران برای پاک کردن و زیباسازی خانه که در شب عید مرسوم است. در فصل سوم، با راهکارهای مفیدی برای تمیز کردن منزل و وسایل آن آشنا می‌شوید.

محیط مرتب منزل که از ذوق و سلیقه کدبانوی خانه حکایت دارد، خانواده را به محیط زندگی علاقمند می‌کند و هر کس وارد این خانه شود، از زیبایی آن لذت می‌برد و به ذوق و سلیقه کدبانو آفرین خواهد گفت. در فصل چهارم، با برخی از فوت و فن‌های خانه‌داری آشنا می‌شوید تا با دانستن راهکارهای ساده لذت خانه‌داری آسان را تجربه کنید.

در فصل پنجم، سلامت و زیبایی و فصل ششم، نکته‌های آداب معاشرت



آورده شده است. در فصل هفتم نیز با برخی نکته‌های ایمنی برای پیش‌گیری از حوادث سفر آشنا می‌شوید.

چیدن سفره هفت‌سین یکی از مناسبت‌های زیبا و نیکوی نوروزی و نمادی از طراوت و شادابی است. آماده کردن سبزه و تخم‌مرغ رنگ شده از اجزای نمادین و زیبای سفره هفت‌سین هستند. با بهره‌گیری از نکات فصل هشتم می‌توانید با صرف کمی وقت، حوصله و سلیقه، سفره هفت‌سین خود را آماده کنید.

به امید استفاده از این راهکارها برای سبک زندگی بهتر که شاید این کتاب، سین هشتم سفره هفت‌سین هر سالتان باشد.

سعیده یراقی

www.ketab.ir