

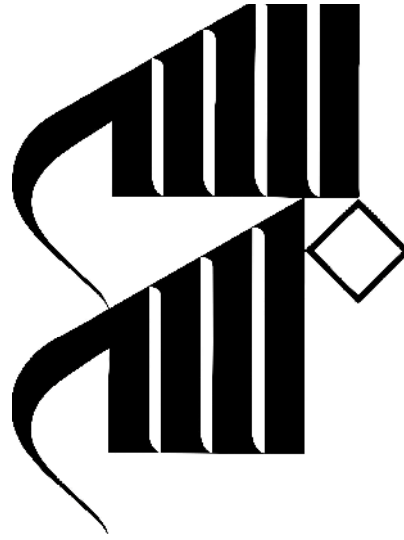
۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



اسرار خانہ داری

نو پیسنرہ: مهری فتھی

تهرست مطالب

مقدمه..... ۳

فصل اول:.. شستشو. نظافت. لکه گیری..... ۴

فصل دوم: نکات مهم آشپزی..... ۱۴

فصل سوم: مربا..... ۳۰

فصل چهارم: ترشی و خیار شور..... ۳۲

فصل پنجم: نگهداری مواد غذایی..... ۳۳

فصل ششم: یخ یخچال..... ۳۶

فصل هفتم: گل و گیاه..... ۳۸

فصل هشتم: از بین بردن حشرات موذی..... ۴۲

فصل نهم: فرش و نگهداری از آن..... ۴۴

فصل دهم: کتاب و کتابخوانی..... ۴۷

فصل یازدهم: صرفه جویی در مخارج خانه..... ۴۹

فصل دوازدهم: مسائل طبی و بهداشتی خانواده..... ۵۱

فصل سیزدهم: خیاطی..... ۵۹

فصل چهاردهم: متفرقه..... ۶۲

فصل پانزدهم: تعلیمات دینی از امام رضا(ع)..... ۷۲

## بسمه تعالی

موضوع خانه و خانه داری مسئله ای است که از زمان حضرت آدم (علیه السلام) تا به امروز مورد توجه بشر بوده است. زنانی که در امور خانه داری سلیقه و درایت کافی داشته اند مورد توجه و تشویق همگان خصوصاً شوهران خود، بوده اند. به طوری که یکی از جلوه های شخصیت و کمال، ساره، همسر حضرت ابراهیم (علیه السلام) این است که چون روزی در مدت کوتاهی گوساله ی بریان شده ای را برای میهمانان آماده کردند و پذیرائی خوبی از میهمانان بعمل آوردند خداوند اهمیت این موضوع را در قرآن مجید بیان فرموده است:

«فما لبث ان جاء بعجلٍ حنیذٍ»

«دیری نگذشت که گوساله ای بریان آورد»

سوره هود - آیه ۶۹

همچنین در سیره ی حضرت زهرا «سلام... علیها» به کرات می بینیم که آن حضرت در امور خانه داری بسیار کوشا و موفق بوده اند و با کمترین امکانات بهترین و با صفاترین زندگی را برای همسر و فرزندان گرانقدر شان فراهم می کردند. در اهمیت خانه داری همین بس که اسلام کار زن در خانه را برای رفاه شوهر و فرزندان خویش مثل جهاد در راه خدا می داند. و حال برای این که به وظیفه ی مهم و خطیری که ذکر شد بهتر عمل شود لازم است از تجربیات و نظرات دیگران استفاده گردد. کتاب حاضر مجموعه ای از نکات تجربه شده ایست که توسط مؤلف محترم جمع آوری شده و در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. لذا نظرات، پیشنهادات و تجربیات گرانبهای خود را برای ما به نشانی فرهنگسرای المهدی (عج) ارسال و یا با شماره تلفن ۰۳۱۱ - ۵۵۵۷۶۵۶ تماس حاصل فرمائید تا در چاپهای بعدی این کتاب از آنها استفاده گردد.

با تشکر

فرهنگسرای المهدی «عج»

## فصل اول: شستشو. نظافت. لکه گیری

### لکه گیری

یک نکته در مورد استفاده از مواد پاک کننده:

نکته ی ۱- اگر برای لکه گیری، از مواد پاک کننده استفاده می کنید در نظر داشته باشید که حتماً از آب سرد استفاده کنید. زیرا آب گرم باعث می شود که لکه ها دیرتر از بین بروند. در صورتی که آب سرد، لکه ها را بهتر و سریعتر از بین می برد.

از بین بردن لکه ی شمع بر روی کاغذ دیواری:

نکته ی ۲- اگر شمع بر روی کاغذ دیواری بچکد اگر کاغذ دیواری غیرقابل شستشو است اول شمع را با کارد از روی دیوار جدا کنید سپس با یک مداد پاک کن آن را خوب تمیز کنید.

### لکه شمع روی وسایل چوبی:

نکته ی ۳- مورد بعدی چکیدن شمع روی وسایل چوبی جلا دار است در چنین حالتی شمع را نباید تراشید یا سمباده کشید کافی است قسمت لک شده را به آرامی با آب گرم بشویید و فوراً با پنبه پاک کنید.

### لکه ی شمع بر روی تابلوهای نقاشی:

نکته ی ۴- در این صورت با تیغه کارد شمع را پاک کنید، و بعد با آب و صابون و اسفنج و آب نیمه گرم آن را بشوئید و پاک کنید سپس یک پارچه ی نخی را به ملایمت روی قسمت شسته شده بکشید، اثری از لکه باقی نمی ماند.

### لکه ی شمع بر روی موزئیک:

نکته ی ۵- ابتدا کمی سرکه گرم روی لکه بریزید و بعد با صابون و آب نیم گرم آن را بشوئید و فوراً خشک کنید.

### لکه ی شمع بر روی پارچه:

نکته ی ۶- برای از بین بردن لکه ی شمع در دو طرف پارچه، کاغذ خشک کن قرار داده و روی آن اتوی داغ بگذارید. شمع به کاغذ خشک کن می چسبد و لکه را از بین می رود.

### پاک کردن لکه ی سوختگی سطحی توسط قند:

نکته ی ۷- زمانی که لباس شما بر اثر سوختگی یا سیگار زرد شده زیاد نگران نباشید بلکه با قند بر روی لکه ی زرد رنگ بکشید و آنقدر اینکار را انجام دهید تا لکه از بین برود.

نکته ی ۸- اگر لباس شما بر اثر گرمای زیاد اتو، زرد رنگ شد، می توانید پیاز را دو نیم کرده و روی پارچه کتانی بمالید. لکه های زرد رنگ بر طرف خواهند شد و بعد آن را چند دقیقه داخل آب سرد خیس کرده و سپس آن را بشویید.

### لکه ی سفید ه ی تخم مرغ:

نکته ی ۹- لکه ی سفیده ی تخم مرغ را هرگز با آب گرم نشویید، زیرا لکه ثابت می ماند. بلکه برای از بین بردن آن، محل لکه را با آب سرد، کاملاً بشویید.

### لکه بر روی سفره:

نکته ی ۱۰- اگر سفره ی شما بر اثر چربی لک گرفته است و با شستن هم از بین نمی رود، می توانید سفره را بعد از شستن در آفتاب روی بند لباس پهن کنید و یک روز جلوی نور آفتاب بگذارید. با اینکار نور خورشید لکه های سفره را از بین می برد.

### لکه ی واکس کفش:

نکته ی ۱۱- اگر بر اثر بی احتیاطی لکه ی واکس، روی فرش یا لباستان مالید می توانید ابتدا پنبه ای را خیس کنید و روی آن بکشید. سپس روی پنبه مقداری مایع ظرفشویی بریزید و بر روی لکه بکشید. بعد از اینکار پنبه را آغشته به آب خالص کنید و دوباره روی لکه بکشید تا لکه کاملاً از بین برود، و اگر با اینکار لکه از بین نرفت مقداری الکل بر روی دستمال ریخته و بر روی لکه بکشید، تا کاملاً تمیز شود. اگر لباس قابل شستشو باشد بعد از زدودن لکه، لباس را با پودر لباسشویی و آب نیم گرم کاملاً بشویید.

### جوهر سیاه:

نکته ی ۱۲- برای از بین بردن جوهر سیاه بر روی فرش مقداری ماست روی محل لکه ریخته و با قاشق ماستها را جمع کنید. چند مرتبه این کار را تکرار کنید، لکه کاملاً از بین می رود.

### لکه چای:

نکته ی ۱۳- برای از بین بردن لکه ی چای، فوراً پارچه ی خیس را روی لکه بکشید. اگر پاک نشد، پارچه را آغشته به آب و پودر لباسشویی کرده و بر روی لکه بکشید فوراً تمیز می شود.

### لکه ی قیر:

نکته ی ۱۴- برای از بین بردن لکه ی قیر بهترین روش بکار بردن بنزین است. محل لکه را با بنزین بشویید سریع تمیز می شود.

نکته ی ۱۵- برای از بین بردن آدامس از شیره درخت کاج و یا روغن نباتی استفاده کنید و بعد از آن لباس را کاملاً بشویید. روش دیگر برای از بین بردن آدامس از روی لباس این است که یک تکه یخ برداشته و چند مرتبه بر روی آدامس کشیده تا از روی لباس جدا شود. اگر آدامس از آن جدا نشد می توانید از بنزین استفاده کنید.

### لکه ی خون:

نکته ی ۱۶- محل لکه را زیر آب سرد قرار داده و آب سرد را با فشار روی لکه بریزید، لکه از بین می رود. اگر لکه از بین نرفت، می توانید بعد از شستن با آب سرد، روی لکه را نشاسته ی ذرت مالیده و در آفتاب قرار دهید. بعد از خشک شدن نشاسته، لباس را بشویید لکه از بین می رود.

### لکه های روی گلدان:

نکته ی ۱۷- می توانید بعد از شستشوی اولیه مقداری سرکه و نمک غلیظ، داخل گلدان ریخته و بگذارید چند ساعت بماند. بدین صورت جرمها در محلول حل شده و گلدان تمیز می شود.

### لکه ی خودکار:

نکته ی ۱۸- برای از بین بردن لکه ی خودکار می توانید اسفنجی را آغشته به شیر کنید و به محل لکه بمالید، لکه براحتی از بین می رود.

### لکه ی چسب:

نکته ی ۱۹- یک تکه پارچه را آغشته به سرکه کرده و روی چسب بگذارید، چسب، سفتی خود را از دست داده و از لباس جدا می شود.

### لکه ی روغن:

نکته ی ۲۰- برای پاک شدن لکه ی روغن می توانید لباس را با پودر ماشین لباسشویی بشویید. لکه فوراً از بین می رود.

### لکه گیری ظروف چینی:

نکته ی ۲۱- ظروف چینی از جمله (استکان، نعلبکی، لیوان و غیره) را داخل ظرف ریخته، آب سرد و مقداری پودر لباسشویی روی آن بریزید و روی اجاق بگذارید تا چند دقیقه بجوشد تمام لکه ها از بین می رود.

### لکه ی زنگ زدگی بر روی لباس:

نکته ی ۲۲- یک لیمو ترش را دو نیمه کرده و یک نیمه آن را آغشته به نمک کرده، بر روی لکه بمالید. پس از پاک شدن لکه، لباس را با آب بشویید.

نکته ی ۲۳- اغلب خانمها زمانی که شیشه پاک می کنند می بینند که بر روی شیشه لک افتاده است و دائم دو طرف شیشه را پاک می کنند. برای راحتی کار می توانید از این روش استفاده کنید: یک طرف شیشه را بطوری عمودی پاک و طرف دیگر شیشه را بطور افقی پاک کنید، با این روش خیلی راحت متوجه می شوید، که لکه کدام طرف شیشه است.

#### کندن آدامس از مو:

نکته ی ۲۴- اگر آدامس به موی شما چسبید، می توانید برای کندن آن از دو روش زیر کمک بگیرید:  
روش اول: یک تکه یخ را روی آدامس چند بار بکشید تا سفت شود سپس آدامس را از مو جدا کنید.  
روش دوم: کمی کرم مرطوب کننده به همان قسمت مو بکشید سپس با یک دستمال خشک، مو را چند بار پائین بکشید آدامس از موی شما جدا خواهد شد.

#### شستشوی ظروف

##### چند نکته در مورد ظروف روی

نکته ی ۲۵-۱- بعد از خریدن ظروف روی قبل از اینکه از آن استفاده کنید می توانید داخل ظرف را آب بریزید. چند قاشق سرکه به آب اضافه کنید و آنرا چند دقیقه روی اجاق قرار دهید، تا بجوشد و بعد آب آنرا خالی کرده و از ظرف استفاده کنید هرگز سیاه نمیشود.  
۲- اگر ظروف روی شما سیاه شده برای تمیز کردن آن از سیم ظرف شویی و صابون استفاده کنید.  
۳- اگر ظروف روی شما بر اثر سرخ شدن یا پختن غذا سیاه شده می توانید، ظرف خالی را روی اجاق گاز قرار دهید و شعله را روشن کنید. با اینکار تمام قسمت های سیاه ظرف بصورت دود از ظرف خارج می شود و ظرف شما کاملاً سفید می شود. به شرط اینکه بعد از خاموش کردن اجاق تا قبل از سرد شدن ظرف آب به آن نپاشید. چون این کار باعث سوراخ شدن ظرف می شود.

##### تمیز کردن ظرفی که در غذا سوخته است

نکته ی ۲۶- اگر غذا به ته قابلمه چسبیده هرگز کارد، قاشق یا کفگیر فلزی برای پاک کردن آن بکار نبرید. کافی است آنرا از آب گرم پر کنید و یک مشت نمک نیز به آن اضافه کنید. اگر غذای خیلی محکم به قابلمه چسبیده است مقداری سرکه در آن بریزید و بجوشانید تا کاملاً پاک شود.

##### برطرف کردن بوی پیاز از کارد

نکته ی ۲۷- اگر کارد شما بوی پیاز می دهد با کارد هویج را حلقه حلقه ببرید. با اینکار بوی پیاز از بین می رود.

##### تمیز کردن قوری استیل:

نکته ی ۲۸- اگر قوری شما جرم گرفته بود، قوری را پر از آب کرده مقداری آبلیمو در آن ریخته و روی اجاق بگذارید. تا بجوشد قوری شما کاملاً تمیز می شود.



نکته ی ۲۹- ابتدا تفاله های چای را از فلاسک خالی کنید، سپس مقداری آب گرم در فلاسک ریخته، کمی مایع ظرفشویی به آن اضافه نموده و یک اسکاج نرم داخل فلاسک انداخته در آن را ببندید و خوب تکان دهید، تا تمیز شود و بعد با آب گرم خوب شستشو دهید.

#### پاک کردن ظروف آلومینیومی:

نکته ی ۳۰- برای پاک کردن این ظروف می توانید از سرکه استفاده کنید: چند قاشق سرکه ی داغ داخل ظروف بریزید. ظروف شما کاملاً نو و درخشان می شود.

#### شستن بشقابها:

نکته ی ۳۱- قبل از اینکه شروع به شستن بشقابها کنید، آنها را درون ظرف بزرگتری قرار دهید و درون آنرا آب بریزید. سپس چند قاشق سرکه به آب اضافه کنید. چند دقیقه ای صبر کنید سرکه تمام چربیها را بخود می گیرد، سپس بشقابها را بشویید.

#### شستن ظروف بلوری:

نکته ی ۳۲- برای شستن ظروف بلوری به این صورت عمل کنید: در کف گودی ظرفشویی یک حوله پهن کنید تا اگر ظروف بلوری از دستتان لیز خورد لب پر نشود.

#### \*\*عنوان = شستشوی لباس و پارچه:

#### شستن لباسهای استرج و کشی:

نکته ی ۳۳- در نظر داشته باشید که هرگز این لباسها را پس از شستن روی طناب آویزان نکنید زیرا سرازیر شدن آب، باعث کش آمدن لباس می شود و زیبایی خود را از دست می دهد. به همین منظور همیشه بعد از شستن، آنها را در سبد گذاشته بگذارید تا خشک شود با اینکار هیچ صدمه ای به لباس شما وارد نمی شود.

#### شستن ملافه:

نکته ی ۳۴- برای اینکه ملافه های شما تمیز شود و در ضمن به تار و پود پارچه آسیب نرسد از مواد پاک کننده استفاده نکنید. بلکه به جای این کار ملافه ها را داخل ماشین لباسشویی بریزید. و مقداری پودر صابون و یا تکه ای از صابون رنده شده را به آن اضافه کنید. بعد از ۱۵ دقیقه شستن، می بینید که ملافه ها بسیار تمیز شده اند بدون اینکه لکه ای داشته باشند.

#### مشکل شستن دستمال آشپزخانه:

نکته ی ۳۵- به دلیل کوچک بودن دستمال های آشپزخانه شستن آنها مشکل می باشد. برای رفع این مشکل یک کیسه بدوزید. تمام دستمالها را داخل کیسه بریزید و دهانه ی آن را با کش جمع کنید و کیسه را داخل ماشین لباسشویی بیندازید، با اینکار مشکلاتان حل خواهد شد.

نکته ی ۳۶- اگر لباس های شما بسیار کثیف شدند، می توانید از نوشابه گازدار کمک بگیرید. به این صورت که یک شیشه نوشابه را همراه با پودر لباسشویی روی لباس های کثیف بریزید و بطور معمولی آن را بشویید. خواهید دید که لباسها چقدر تمیز می شوند.

### شستن لباسهایی که اپل دارند:

نکته ی ۳۷- همانطور که می دانید وقتی لباسهای دارای اپل را داخل ماشین لباسشویی می اندازیم، اپل آنها از بین می رود. برای جلوگیری از اینکار از چند روش می توانید کمک بگیرید:

- ۱- اپل ها را با سنجاق به لباس وصل کنید، و در موقع شستن اپل را از لباس جدا کنید و بعد اپل ها را به لباس وصل کنید.
- ۲- می توانید از چسب هایی که در بازار هستند و برای بستن کفشها هم از آن استفاده می شود کمک بگیرید. به اینصورت که یک طرف چسب را به لباس و طرف دیگر را به اپل بدوزید تا در موقع شستن اپل را براحتی از لباس جدا کنید.
- ۳- می توانید هر کدام از اپل ها را داخل پلاستیک کرده و خیلی محکم گره بزنید و بعد لباس را داخل لباسشویی بیندازید، با اینکار اپل ها سالم می مانند.

### نظافت پرده ی حمام:

نکته ی ۳۸- پرده ی حمام را روی یک سطح صاف پهن کنید، با اسفنج آغشته آب و صابون دو طرف آن را تمیز کنید. سپس با آب گرم بشویید و آنرا در آفتاب خشک کنید. در ضمن در نظر داشته باشید که پرده ی حمام را لوله نکنید و آنرا برای آبگیری فشار ندهید.

### پاک شدن یقه بلوز مردانه:

نکته ی ۳۹- برای پاک کردن یقه بلوز مردانه از مایع ظرفشویی استفاده کنید.

### تمیز کردن اسفنج:

نکته ی ۴۰- برای نو کردن اسفنج آنرا یک شب داخل آب نمک و یا محلول آب و جوش شیرین بگذارید کاملاً تمیز می شود.

### آویزان کردن لباس بر روی طناب لباس:

نکته ی ۴۱- برای اینکه کمتر احتیاج به اتو داشته باشید می توانید از چوب لباسی استفاده کنید. چوب لباسی را در داخل لباس قرار دهید، به همان صورتی که می خواهید لباس را داخل کمد قرار دهید و حالا چوب لباسی را به طناب آویزان کنید. با این روش هم حجم کمتری می گیرد و هم کمتر احتیاج به اتو پیدا می کند. یا این که لباس ها را از یقه به طناب با گیره آویزان کنید.

### شستن پرده ی کرکره ی افقی:

نکته ی ۴۲- برای شستن پرده های کرکره از این روش کمک بگیرید: ابتدا پرده ها را پایین بکشید. حالا همین طور که پرده ها پایین است آن را از جایگاه در آورید و روی زمین پهن کنید و با آب و پودر شوینده و برس نرم ابتدا یک طرف پرده را کاملاً برس بکشید. سپس با کمک یک نفر دیگر پرده را برگردانید و طرف دیگر را هم برس بکشید. پس از شستن دو طرف پرده، از یک سمت شروع به آبکشی کنید و آن را لوله کنید و حالا پرده ها را ایستاده کنار دیوار قرار دهید تا آب آنها برود و خشک شود.

### تمیز کردن شیشه:

نکته ی ۴۳- برای بهتر پاک کردن شیشه و در ضمن صرفه جویی در هزینه بجای شیشه پاک کن می توانید از محلول آب و سرکه (۲ قاشق غذا خوری سرکه) استفاده کنید و با روزنامه و یا دستمال شیشه ها را پاک کنید.

### تمیز کردن وسایل چوبی

نکته ی ۴۴- برای تمیز کردن وسایل چوبی مانند میز تلویزیون، کمد، ویتترین و غیره می توانید از روغن چرخ استفاده کنید. به این صورت که چند قطره روغن بر روی پارچه ی نرمی بریزید و بعد بر روی میز و یا اشیاء دیگر بکشید می بینید که چقدر تمیز و براق می شوند و حتی باعث می شود، که اشیاء چوبی خاک بخورد نگیرند.

### یک نکته در مورد پاک کردن سفره:

نکته ی ۴۵- زمانی که می خواهید سفره پاک کنید، از تاهای بزرگ استفاده کنید زیرا اگر سفره را تای کوچک بزنید، باعث چروک شدن سفره می شود.

### تمیز کردن کاشی اطراف شومینه:

نکته ی ۴۶- اگر آجر کاشی اطراف شومینه کثیف شد از سرکه استفاده کنید قلم مو را داخل سرکه ی سفید زده و روی آجرها بکشید. و با دستمال خشک آجرها را کاملاً تمیز کنید.

### تمیز کردن پله های سنگی:

نکته ی ۴۷- همانطور که میدانید وقتیکه پله های سیاه خانه تان را تمیز کردید، بعد از خشک کردن لکه های سفید روی پله نمایان میشود. برای جلوگیری از این کار پارچه ای را آغشته به مقداری گازوئیل کنید و به پله ها بکشید می بینید که پله ها براق میمانند.

### تمیز کردن مخلوط کن:

نکته ی ۴۸- برای اینکه مخلوط کن را به راحتی تمیز کنید، کمی آب داخل مخلوط بریزید. سپس چند قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید پس از چند ثانیه مخلوط کن را روشن کنید، تمام مواد چسبیده به مخلوط کن از دیواره ی مخلوط کن جدا می شوند.

نکته ی ۴۹- همانطور که می دانید وسایل برقی مانند یخچال و تلویزیون هرچه خاک بیشتر بگیرند زودتر خراب می شوند برای دوام وسایل برقی از هوای جاروبرقی استفاده کنید. هر دو هفته یکبار هوای جاروبرقی را روی سوراخهای تلویزیون بگیرید، تا خاکهای داخل آن خارج شود. اگر جاروی شما هوا ندارد از همان قسمت مکش هم می توانید استفاده کنید. با این روش، جاروبرقی خاکها را به داخل خود می کشد.

### تمیز کردن دیوارهای نقاشی شده:

نکته ی ۵۰- اگر دیوارهای شما دارای رنگ روغن می باشد، به هیچ عنوان از مواد پاک کننده برای تمیز کردن آن استفاده نکنید، زیرا باعث می شود که رنگ دیوار بر اثر مواد پاک کننده از بین برود و حالت زیبایی خودش را از دست بدهد. بلکه فقط از یک دستمال و آب سرد استفاده کنید.

### تمیز کردن اجاق گاز:

نکته ی ۵۱- اگر غذا یا شیر سررفته و اجاق گازتان را کثیف کرده و تمیز کردن آن برایتان مشکل است، کافی است تا مقداری رب گوجه فرنگی را روی لکه ها مالیده و شب تا صبح بگذارید، بماند. صبح با استفاده از یک اسفنج یا ابر نرم و مقداری آب گرم و صابون لکه ها را پاک کنید. ملاحظه خواهید کرد که چقدر تمیز کردن اجاق گازتان به این صورت راحت می شود.

### تمیز کردن آباژورهای کاغذی:

نکته ی ۵۲- برای تمیز کردن این نوع آباژورها هرگز از اسفنج مرطوب یا پارچه نمدار استفاده نکنید، بلکه کافی است هر روز سطح داخلی و بیرونی آباژور را با یک پارچه نرم پاک کنید و در مواردی که خیلی کثیف شده آنرا از روی لامپ بردارید و با یک مداد پاکن سفید و تمیز به آرامی آن را پاک کنید.

### تمیز کردن آباژورهای پلاستیکی:

نکته ی ۵۳- برای تمیز کردن این نوع آباژورها می توان از آب نیم گرم و صابون استفاده کرد کافی است پارچه ی سفیدی را در این محلول خیس کنید و روی آباژور بکشید، سپس با یک پارچه خیس دیگر آنرا تمیز کرده و بلافاصله خشک کنید.

### تمیز کردن آباژورهای کاغذ مخملی:

نکته ی ۵۴- این نوع آباژورها را با یک برس معمولی یا جاروبرقی پاک کنید.

### نکته ای در مورد تمیز کردن چرم:

نکته ی ۵۵- اگر با گردگیری اولیه چرم تمیز نشد، مقداری کف صابون درست کنید و با فرچه، کف صابون را روی وسیله ی چرمی بمالید و با پارچه خشک کنید. حالا صبر کنید تا چرم خوب خشک شود بعد آنرا چرب کنید و واکس بزنید.

نکته ی ۵۶-۱- اتورا به شدت گرم کنید و سپس روی پارچه ی خشن و بی مصرفی بکشید تا تمیز شود.  
۲- می توانید با کشیدن یک تکه سنباده به کف اتو آن را تمیز کنید.

### نظافت اتومبیل

#### برای برطرف کردن برچسب بر روی شیشه اتومبیل

نکته ی ۵۷- برای کندن برچسب از شیشه اتومبیل می توانید از این روش استفاده کنید مقداری سرکه یا آبلیمو را روی اجاق گذاشته تا جوش آید سپس اسفنج را داخل سرکه یا آبلیمو زده و روی برچسب ها بکشید، اگر چند بار اینکار را تکرار کنید تمام برچسب ها کنده می شوند.

#### شستن پنجره اتومبیل

نکته ی ۵۸- برای شستن پنجره ها و چراغ جلو و سپر اتومبیل از جوش شیرین استفاده کنید، تا براحتی بتوانید تمام کثافات و گرد و غبار را از روی ماشین پاک کنید. به این صورت که کمی جوش شیرین بر روی اسفنج نرم بریزید و عمل شستشوی شیشه ها و قسمت های دیگر اتومبیل را آغاز کنید.

#### تمیز کردن سپر اتومبیل

نکته ی ۵۹- اگر سپر اتومبیل شما به هر دلیل کثیف شده و مواد چسبنده ای روی آن چسبیده است، همانطور که می دانید با آب پاک نمی شود. برای از بین بردن مواد چسبنده از روی سپر از استون استفاده کنید به این صورت که کمی استون بر روی سپر بمالید و بعد از چند دقیقه با تیغ یا نوک چاقو به آرامی روی آن بکشید تا تمیز شود.

#### شستشوی اتومبیل

نکته ی ۶۰- برای شستن اتومبیل از آب فراوان یا پودر استفاده نکنید، بلکه از یک سطل آب و یک فنجان کوچک نفت استفاده کنید. و با یک دستمال نرم اتومبیل تان را تمیز کنید، با اینکار نیاز به خیس کردن اتومبیل و یا آب کشیدن بعدی ندارید.

#### نظافت وسائل شخصی

#### تمیز کردن عینک:

نکته ی ۶۱- برای تمیز کردن شیشه عینک از چند قطره سرکه و یا الکل استفاده کنید، چند قطره از الکل یا سرکه را روی شیشه بچکانید و با دستمال کاغذی تمیز کنید.

نکته ی ۶۲- تمام جواهرات خود را داخل ظرفی ریخته مقداری آب و پودر لباسشویی یا مایع ظرف شویی را داخل آن ریخته به مدت چند دقیقه روی اجاق گذاشته تا بجوشد جواهرات شما مانند روز اول می شود.

#### تمیز کردن نقره:

نکته ی ۶۳- اگر انگشتر نقره شما به هر دلیلی مثلاً مجاورت با مایع سفید کننده (وایتکس) سیاه شد ناراحت نباشید آنرا مدتی داخل آب نمک غلیظ بیندازید سپس چند دقیقه آن را روی فرشی که پرز دار است محکم بکشیدمی بینید که مثل اول سفید میشود.

#### تمیز کردن کفش:

نکته ی ۶۴- علاوه بر واکس از دو راه برای تمیز و براق کردن کفش می توانید استفاده کنید:

۱- سفیده ی تخم مرغ را خوب بزنید. سپس با یک دستمال سفیده را بر روی کفشهای چرمی خود بمالید می بینید که چقدر کفشهایتان تمیز و براق شده اند.

۲- از روغن پارافین و یا روغن مایع استفاده کنید، کفشهای شما براق می شوند.

کتابخانه آریا

## فصل دوم: نکات مهم آشپزی

از بین بردن بوی غذا:

نکته ی ۱- اگر خانه ی شما از بوی غذا پر شده و باعث ناراحتی خانواده می شود، از دود اسفند و یا دود خاکشیر استفاده کنید و یا با دود کردن دارچین می توانید کاملاً بوی غذا را از بین ببرید در ضمن دود اسفند باعث ضد عفونی کردن محیط هم می شود.

چند نکته در مورد رب گوجه فرنگی

نکته ی ۱-۲- متأسفانه بسیاری از خانمها بعد از خرد کردن گوجه برای درست کردن رب، آب سفید آن را دور می ریزند، تا رب آنها قرمزتر شود. در صورتی که کار بسیار اشتباهی است. چون تمام املاح معدنی لازم برای بدن داخل همان آب سفید است در ضمن همین آب سفید مانع فاسد شدن رب می شود.

۲- برای اینکه رب شما قرمز شود آب گوجه را داخل ظرف استیل بجوشانید.

۳- روی ظرف رب کمی روغن آب شده بریزید تا دیگر کپک نزند.

خارج شدن نمک از نمک پاش:

نکته ی ۳- برای اینکه نمک راحت تر از نمک پاش خارج شود می توانید چند عدد برنج خشک داخل نمک پاش بریزید.

آسیاب کردن فلفل:

نکته ی ۴- در نظر داشته باشید که حتماً فلفل ها را در هوای آزاد آسیاب کنید. یک دستمال را چند تا زده و جلوی دهان خود بگیرید و بعد فلفل ها را آسیاب کنید، و پس از آسیاب کردن، چند ثانیه صبر کنید تا ذرات فلفل ته نشین شود و بعد در آسیاب را باز کنید. چند مرتبه دستانتان را با آب و صابون بشویید. مواظب باشید دستتان به چشمتان برخورد نکند زیرا باعث سوزش چشم شما میشود.

یک نکته در مورد زودپز:

نکته ی ۵- همیشه در نظر داشته باشید که نباید هرگز روی زود پزی که تازه خاموش کرده اید آب بریزید، زیرا هم خطرناک است و هم اینکار باعث می شود، زودپز شما تبدیل به دیرپز شود و دیگر زودپز شما غذا را زود نپزد.

دستگاه بخار پز در خانه:

نکته ی ۶- برای ساختن این دستگاه یک قابلمه را آب کرده

و آبکشی روی آن قرار دهید. مقداری آب در قابلمه بریزید به میزانی که آبکش با آب برخورد نکند و حالا هر موادی را که می خواهید بخار پز کنید، روی آبکش قرار دهید. اجاق گاز را روشن کنید تا مواد غذایی شما بخار پز شود.

نکته ی ۷- کافی است چند دانه گوش ماهی را در کتری یا سماور قرار دهید، تا آهک موجود در آب را جذب کند.

**جلوگیری از سیاه شدن ظروف آلومینیومی:**

نکته ی ۸- هنگام پختن حبوبات داخل قابلمه چند قطره سرکه یا آبلیمو اضافه کنید، با اینکار هم ظرف شما سفید می ماند و هم طعم حبوبات بهتر می شود.

**اگر می خواهید آب سریعتر جوش بیاید:**

نکته ی ۹- اگر عجله دارید و می خواهید آب قابلمه شما سریعتر جوش بیاید، کمی نمک به آن اضافه کنید.

**سریع جوش آمدن آب سماور:**

نکته ی ۱۰- اگر می خواهید آب سماور زود جوش بیاید ابتدا تا نیمه سماور را آب کنید. بعد از گرم شدن، بقیه ی آب را داخل سماور بریزید.

**آشپزی در خارج از شهر:**

نکته ی ۱۱- اگر برای پیک نیک به خارج از شهر رفتید و اجاق برای پختن در دسترس نداشتید و خواستید از آتش برای پختن غذا استفاده کنید، برای جلوگیری از سیاه شدن ظروف می توانید کمی خمیر ریش به ته ظرف بمالید، و روی آتش بگذارید از سیاه شدن ظروف جلوگیری می شود.

**استفاده از سویا در برنامه ی غذایی:**

نکته ی ۱۲- همانطور که می دانید سویا ماده ی غذایی بسیار خوبی است که همه ی افراد بخصوص افرادی که دارای فشار خون و چربی هستند باید مصرف کنند. بعضی از افراد تمایل زیادی به خوردن سویا ندارند. برای اینکه بتوانید از سویا در برنامه ی غذایی خود استفاده کنید از این روش کمک بگیرید: ۵۰۰ گرم سویا را درون آب خیس کنید. بعد از چند ساعت که کاملاً سویاها خیس شدند آنها را چرخ کنید. سپس با ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ گرم گوشت چرخ کرده مخلوط کنید و حالا آنها را بسته بندی کنید و داخل فریزر قرار دهید. با این کار سویا طعم گوشت چرخ کرده را بخود می گیرد و براحتی می توانید از آن برای پخت غذا کمک بگیرید. در ضمن در خرجی خانه هم کمک شایانی کرده اید.

**جدا کردن نان شیرینی از قالب**

نکته ی ۱۳- اگر نان شیرینی از قالب جدا نمی شود از این راه استفاده کنید: یک پارچه را داخل آب خیلی داغ فرو کنید و دور قالب شیرینی بپیچید و چند دقیقه صبر کنید، نان شیرینی از قالب به راحتی جدا می شود.



نکته ی ۱۴- اگر شما هم از جمله خانمهایی هستید که عقیده دارید، اگر غذا با حرارت ملایم پخته شود خوشمزه تر است لازم است بدانید که گاهی این روش، نتیجه دلخواه ندارد به عنوان نمونه اگر می خواهید گوشت یا مرغ را با حرارت کم بپزید، ابتدا قطعات گوشت را در روغن تفت دهید، تا طلایی شود و اطراف آن تغییر رنگ دهد. سپس آنرا روی حرارت ملایم بپزید با طلایی کردن گوشت لایه سرخ شده محافظی برای قسمتهای دیگر گوشت می شود و از له شدن آن جلوگیری می کند. کافی است قطعات گوشت را در تابه گود یا قابلمه بچینید و آب را به آن اضافه کنید، تا یک چهارم ضخامت قطعات گوشت آب باشد. سپس با درجه حرارت متوسط در ظروف درباز یا نیمه باز بپزید که گاهی نیز گوشتها را زیر و رو کنید و در صورت لزوم آب به آن اضافه کنید.

#### بریدن پنیر

نکته ی ۱۵- برای اینکه پنیر شما بهتر بریده شود از کارد کند استفاده کنید. و راه دیگر آن این است که کارد را کمی گرم کنید و سپس پنیر را برش دهید.

راه دیگر اینکه با یک نخ تمیز و ضخیم مثل نخ عمامه استفاده کنید دوطرف نخ را بگیرید و از بالا تا پایین قالب پنیر بکشید. پنیر بصورت صاف بریده می شود.

#### نکته در مورد عسلی که شکرک زده باشد

نکته ی ۱۶- اگر عسل شما سفت شده و در ضمن سفید شده یا به اصطلاح شکرک زده و دیگر قابل استفاده نیست، می توانید عسل را در ظرف دیزی یا ظرفی که در آن محکم بسته می شود بریزید بصورتی که آب داخل آن نشود حالا ظرف بزرگتر دیگری بردارید و داخل آن آب بریزید و ظرف عسل را ایستاده درون ظرف بعدی بگذارید، اگر فکر می کنید که ظرف عسل وارونه می شود یا تکان می خورد. یک جسم سنگین روی آن بگذارید تا ثابت بماند. حالا اجاق گاز را روشن کنید تا آب جوش بیاید. با بخار آب، عسل به حالت اولیه بر می گردد و مطمئن باشید که دیگر تا تمام شدن عسل شکرک نمی زند.

#### جلوگیری از وارفتن کوفته

نکته ی ۱۷- برای اینکه کوفته های شما در آب از هم نپاشد قدری آرد و تخم مرغ به آن بیفزائید و حرارت آتش را زیاد کنید.

#### اگر فلفل غذای شما زیاد شد:

نکته ی ۱۸- اگر فلفل بیش از اندازه به غذایتان زده اید و خیلی تند شده است چند دقیقه قبل از آنکه غذا را از روی حرارت بردارید آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید. به طرز قابل ملاحظه ای تندی غذا از بین خواهد رفت.

#### اگر حبوبات بی نمک شد:

نکته ی ۱۹- اگر حبوبات شما بی نمک شد هرگز نمک خشک روی آن نریزید بلکه مقدار نمک مورد نیاز را در آبجوش حل کنید. سپس داخل حبوبات پخته بریزید. نمک به همه جای حبوبات می رسد.

نکته ۲۰-۱- چند قاشق غذاخوری روغن داخل ما کارونی در حال جوشیدن بریزید.

۲- چند قاشق آبلیمو داخل ظرف ما کارونی در حال جوشیدن بریزید.

۳- چند قاشق آبلیمو به مایه ما کارونی اضافه کنید تا ما کارونی شما لذیذتر

### خوشمزه تر شدن دلمه برگ مو

نکته ی ۲۱- برای بهتر شدن دلمه برگ مو از چاشنی تمر هندی مخلوط با آب استفاده کنید.

### راهی برای بهتر رنگ دادن زعفران

نکته ی ۲۲- برای اینکه زعفران شما بهتر رنگ بدهد می توانید از روش زیر کمک بگیرید:

درون یک استکان کوچک به مقدار مورد نیاز زعفران ساییده ریخته ۲ قاشق غذاخوری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از اینکه برنج را آبکش کردید و داخل قابلمه ریختید استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید. با دم کشیدن برنج زعفران هم دم می کشد و بهتر رنگ می دهد.

### خوشمزه تر شدن کوکو سبزی

نکته ی ۲۳- برای خوشمزه تر شدن کوکو سبزی از گردوی خرد شده و زرشک استفاده کنید کوکوی شما بسیار خوشمزه می شود.

### راهی برای تشخیص سوسیس تازه

نکته ی ۲۴- انگشت سبابه را بر روی سوسیس فشار دهید. بعد از برداشتن انگشت اگر بر روی سوسیس جای انگشت نماند، سوسیس تازه است.

### پخت برنج

#### چند نکته در مورد پخت برنج

نکته ی ۲۵-۱- برای اینکه برنج شما سفید شود می توانید چند

قاشق ماست، داخل ظرف برنج در حال جوش بریزید.

۲- اگر برنج شما بیش از حد معمول جوش خورده بود. می توانید

۲-۳ قاشق غذاخوری آبلیمو به آن اضافه کنید تا برنج شما خراب نشود.

#### برای از بین بردن بوی سوختگی برنج:

نکته ی ۲۶-۱- یک تکه نان روی برنج قرار دهید و موقع کشیدن، نان را بردارید.

۲- یک عدد پیاز را پوست کنده و در داخل برنج فرو کنید پیاز بوی سوختگی را بخود می گیرد.

نکته ی ۲۷- برای اینکه شوید پلوی شما خوشمزه تر شود می توانید از ادویه مخصوص پلو که سبز رنگ است و (در عطاری ها موجود می باشد) استفاده کنید. بعد از آبکش کردن برنج کمی ادویه لابه لای برنج بپاشید.

#### برای خوشمزه تر شدن شیر برنج

نکته ی ۲۸- اگر می خواهید شیر برنج شما خوشمزه تر شود، برنج را با شیر خیس کنید. این کار باعث می شود که شیر برنج شما خوشمزه تر شود.

#### اگر برنج شما بی نمک شد

نکته ی ۲۹- اگر بر اثر فراموشی برنجتان بی نمک شد اصلاً نگران نباشید، موقع کشیدن برنج مقدار مورد نیاز نمک را با مقدار بسیار کمی آب و روغن مخلوط کنید و روی برنج بریزید. با اینکار بی نمکی برنج شما رفع می شود هرگز نمک را مستقیم در روغن نریزید، زیرا نمک در روغن حل نمی شود.

#### اگر برنج شما شور شد

نکته ی ۳۰- اگر قبل از آب کش کردن برنج متوجه شدید، که برنج شما شور شده است موقع آب کش کردن برنج آب بیشتری روی برنج داخل آبکش بریزید. اما اگر بعد از آب کش کردن برنج متوجه شوری آن شدید دیگر چاره ای برای برطرف کردن شوری آن ندارید. مگر اینکه خورش تان را بی نمک درست کنید.

#### آب برنج برای بچه ها

نکته ی ۳۱- وقتی می خواهید برنج را آبکش کنید یک لیوان از آب آن را بردارید و با یکی دو قاشق ماست مخلوط کنید. این آب برنج در صورتی که شور نباشد برای بچه ها خیلی مفید است.

#### از بین بردن بوی نامطبوع برنج:

نکته ی ۳۲- اگر به هر دلیلی برنج خشک شما بو گرفت برنج را روی یک سطح پهن کنید. البته باید حتماً در سایه باشد تا بوی نامطبوع برنج از بین برود. زیرا اگر برنج را جلوی نور آفتاب قرار دهید باعث خرد شدن برنج می شود و برنج حالت خود را از دست می دهد و وقتی که داخل آب جوش می ریزید از هم پاشیده می شود.

#### پخت برنج برای خانمهای کارمند:

نکته ی ۳۳- خانم هایی هستند که بیرون از خانه کار می کنند و وقتی ظهر به خانه می آیند، فرصت پختن برنج را ندارند. و یا این که دوست ندارند از شب قبل برنج آماده کنند. اینگونه افراد از این روش می توانند کمک بگیرند: صبح یا شب قبل برنج را آبکش

دهند، ظهر برنج را کمی آب و روغن دهند و آن را دم کنند. تا سالاد را آماده کنند برنج هم دم کشیده است.

### خورش

#### خوشمزه تر شدن خورش قیمه:

نکته ی ۳۴- برای اینکه خورش قیمه شما خوشمزه تر شود لپه را ابتدا خیس کنید سپس همراه گوشت تفت دهید. مزه آن بسیار خوش طعم می شود و احتیاج به جدا پختن لپه هم نیست و مطمئن باشید، که لپه با گوشت می پزد.

#### خوشمزه تر شدن خورش فسنجان

نکته ی ۳۵- برای اینکه خورش فسنجان شما خوشمزه تر شود و در ضمن روغن بیشتری پس دهد، می توانید از آب سرد استفاده کنید. در ضمن کم کم آب را اضافه کنید، تا گردوها روغن بیشتری پس دهند.

#### خوشمزه تر شدن خورش سبزی

نکته ی ۳۶- برای خوشمزه تر شدن خورش سبزی از آب قلم گوسفند استفاده کنید. حتی از مغز داخل قلم برای سرخ کردن سبزی می توانید استفاده کنید. با انجام اینکار می بینید، خورش شما چقدر لذیذتر می شود.

#### اگر خورش شما شور شد:

نکته ی ۳۷- اگر خورش شما شور شد اصلاً نگران نباشید. یک سیب زمینی را پوست کنده و به دو نیم تقسیم کنید سیب زمینی را داخل خورش بریزید تا کمی بجوشد. با اینکار سیب زمینی شوری غذا را بخود می گیرد.

#### چه موقع آبلیمو را به خورش سبزی اضافه کنید:

نکته ی ۳۸- بهترین زمان برای اضافه کردن آبلیمو به خورش زمانی است که زیر اجاق را تازه خاموش کرده اید، اگر آبلیمو در خورش جوش بخورد رنگ خورش بر می گردد و زیبایی خود را از دست می دهد.

#### اگر خورش شما سوخت:

نکته ی ۳۹- اگر خورش شما سوخت به هیچ وجه داخل آن آب نریزید بلکه خورش را به ظرف دیگری انتقال دهید. بصورتی که مواد سوختنی به ظرف دوم منتقل نشود سپس می توانید کمی نمک و روغن و ادویه به آن اضافه کنید.

### خوشمزه تر شدن ماهی

نکته ی ۴۰-۳-۲ ساعت قبل از سرخ کردن ماهی، ماهی را داخل آبلیمو، سرکه و یا آبغوره قرار دهید از مخلوط هر دوی آنها هم می توانید استفاده کنید بعد از چند ساعت ماهیها را داخل آبکش قرار دهید، تا آب اضافی آن خارج شود سپس روغن را خوب داغ کنید و ماهی ها را سرخ کنید با این روش احتیاج به آرد هم نیست و ماهی خوشمزه می شود.

### ماهی شور:

نکته ی ۴۱- بعضی از ماهیها بسیار شور هستند و با پلوی بی نمک هم نمی توان آن را مصرف کرد. برای از بین بردن شوری این نوع ماهیها می توانید از این روش کمک بگیرید: ماهیها را به مدت ۱۵ دقیقه داخل آب سرد خیس کنید، سپس با حوله ی کاغذی آن را خشک کنید شوری آن گرفته خواهد شد.

### از بین بردن بوی ماهی از دست

نکته ی ۴۲-۱- با محلول آب و سرکه، یا آب و نمک بشویید.  
۲- ابتدا دستتان را خیس کنید. سپس کمی زردچوبه به تمام دستتان بمالید. و چند دقیقه صبر کنید سپس با آب و صابون کاملاً دستتان را بشوئید.

### برای از بین بردن بوی ماهی از ظروف

نکته ی ۴۳- برای از بین بردن بوی ماهی از ظروف باید داخل ظرفی که می خواهیم قاشق و چنگالها را در آن بشوئیم کمی خردل بریزیم ولی ظروف چینی را باید با مخلوط آب و سرکه بشوئیم.

### تشخیص ماهی تازه

- ۱-۴۴- چشمهای ماهی باید روشن و شفاف باشد.
- ۲- فلسهای ماهی باید درخشان و محکم باشد.
- ۳- گوشهای ماهی باید سرخ رنگ و یا صورتی باشد.
- ۴- انگشت اشاره را روی بدن ماهی فشار دهید، اگر اثر انگشت باقی نمانده ماهی تازه است.

### مرغ و تخم مرغ

#### زمان اضافه کردن نمک به مرغ یا گوشت

نکته ی ۴۵- اگر می خواهید مرغ بپزید حتماً در همان مرحله ی اول نمک را اضافه کنید مرغ شما خوشمزه تر می شود. اما برای پختن گوشت همیشه نمک را آخر اضافه کنید زیرا اگر در ابتدا نمک را به گوشت اضافه کنید باعث سفت شدن گوشت می شود و گوشت شما دیر می پزد.

نکته ی ۴۶- برای از بین بردن بوی زهم مرغ می توانید چند عدد هویج به آن اضافه کنید. با اینکار هم بوی زهم مرغ از بین می رود و هم طعم بهتری می گیرد.

### کندن پره‌های مرغ:

نکته ی ۴۷- برای اینکه پره‌های مرغ را به راحتی از آن جدا کنید مرغ را به مدت ۱ دقیقه داخل آبجوش قرار دهید و بعد از داخل آب، بیرون آورید. به راحتی تمام پرها با دست کنده می شود.

### تخم مرغ عسلی

نکته ی ۴۸- درون ظرفی آب ریخته روی اجاق بگذارید نزدیک جوش که آمد، تخم مرغها را داخل آن گذاشته بعد از ۳ دقیقه تخم مرغها عسلی می شود اگر تخم مرغها درون یخچال باشد، زمان پخت، کمی بیشتر می شود.

### راهی برای تشخیص تخم مرغ تازه

نکته ی ۴۹- تخم مرغی را داخل ظرف آب قرار داده اگر تخم مرغ ته ظرف ایستاده تازه است و اگر روی آب آمد تخم مرغ کهنه است.

### آبپز کردن تخم مرغی که ترک دارد

نکته ی ۵۰- اگر تخم مرغ شما ترک داشته باشد و مایل هستید آنرا آبپز کنید، بر روی محل ترک خوردگی کمی آبلیمو بمالید و بعد داخل آب قرار داده و بپزید.

### جدا کردن سفیده تخم مرغ از زرده

نکته ی ۵۱-۱- تخم مرغ را در یک قیف کوچک بشکنید سفیده از زیر قیف بیرون آمده و زرده در بالای قیف باقی می ماند.  
۲- با یک چاقو دور تا دور تخم مرغ را ضربه بزنید تا پوست آن از وسط جدا شود سپس آهسته سفیده را در داخل ظرف دیگری بریزید. باقی مانده ی سفیده را به پوسته ی بعدی منتقل کنید. چند مرتبه اینکار را تکرار کنید. سفیده کاملاً از زرده جدا می شود.  
۳- تخم مرغ را داخل یک نعلبکی بشکنید. یک استکان را بصورت وارونه روی زرده قرار داده سپس نعلبکی را در ظرف دیگر برگردانید. سفیده از زرده جدا می شود.

### کف کردن سفیده تخم مرغ

نکته ی ۵۲- اگر بخواهید سفیده ی تخم مرغ زودتر کف کند کمی نمک به آن اضافه کنید. سپس هم بزنید خیلی زودتر از موقع کف خواهد کرد.

### تشخیص قابل استفاده بودن روغن داغ:

نکته ی ۵۳- اول اینکه رنگ روغن باقی مانده از سرخ شدن باید کاملاً روشن باشد. اگر سیاه باشد قابل استفاده نیست. دیگر اینکه یک تکه نان داخل روغن بیندازید. اگر اطراف آن ذرات تیره رنگ جمع شد، روغن غیر قابل استفاده است.

### از بین بردن بوی غذای قبلی از روغن:

نکته ی ۵۴- برای اینکه بوی غذای قبلی را از روغن بگیریم و طعم غذای بعدی که می خواهیم بیزیم بهتر شود، چند شاخه ی جعفری در روغن بریزید کمی که سرخ شد جعفری ها را دور بریزید بوی غذا از بین می رود.

### جلوگیری از سوختن کره:

نکته ی ۵۵- اگر می خواهید مواد سرخ کردنی را با کره سرخ کنید، یک قاشق روغن به آن اضافه کنید، تا از سوختن آن جلوگیری شود. در ضمن موقع سرخ کردن زیر گاز را کم کنید تا از سوختن کره جلوگیری شود.

### سس

#### روش درست کردن سس مایونز

نکته ی ۵۶- آرد سفید ۱ لیوان، آب ۳ لیوان، نمک ۱ قاشق غذا خوری، شکر ۳ قاشق غذا خوری. تمام مواد را داخل ظرف ریخته روی اجاق می گذاریم تا بپزد و بصورت فونی درآید سپس تا سرد شدن مواد صبر می کنیم، وقتی که مواد کاملاً سرد شدند ۳ عدد تخم مرغ، ۱ قاشق چای خوری خردل و ۱ لیوان روغن مایع به آن اضافه کنید و داخل مخلوط کن بریزید و یا با همزن بزنید. البته هرچه روغن آن بیشتر باشد سس شما سفت تر می شود، در ضمن روغن زیتون برای اینکار بهتر است.

### استفاده از ماست چکیده به جای سس:

نکته ی ۵۷- همانطور که می دانید مصرف زیاد سس برای سلامتی مضر است در ضمن افرادی که می خواهند رژیم بگیرند نمی توانند از سس استفاده کنند برای همین منظور بهتر است که بجای سس از ماست چکیده استفاده کنند با این کار هم سالاد شما خوشمزه می شود و هم دیگر نگران چاق شدن خود نیستید.

### خوشمزه تر شدن سس

نکته ی ۵۸- برای اینکه سس مخصوص سالاد شما خوشمزه تر شود از آب پرتقال یا آب نارنج تازه استفاده کنید. به این صورت که آب پرتقال یا نارنج را گرفته و با سس سالاد مخلوط کنید می بینید که سس شما چقدر خوشمزه تر می شود.

نکته ی ۵۹- اگر مایونزی را که در تن ماهی ریخته اید مقدار آن زیاد شده است می توانید از نان خشک کمک بگیرید. مقداری نان خشک را خرد کنید و داخل تن ماهی بریزید. نانها با مایونز مخلوط شده و طعم ماهی به خود می گیرد.

## شیر

### تشخیص شیر خالص از شیر ناخالص

نکته ی ۶۰- برای اینکه متوجه شوید که شیر خالص است یا ناخالص از روش زیر کمک بگیرید:  
-مقداری از شیر داغ را در ظرفی بریزید و بگذارید تا سرد شود و سرشیر بنهد وقتی سرشیر گرفت، آن را از روی شیر بردارید. اگر شیر به سرشیر چسبید شیر، خالص است. ولی اگر شیر به راحتی از سرشیر جدا شد با آب مخلوط شده است.

### نشانه شیر خوب

نکته ی ۶۱- شیر طبیعی دارای طعم و شیرینی خاصی است، شیرهای ترش و یا شور، طبیعی و سالم نیستند شیر خوب از لحاظ رنگ، سفید مایل به زرد است.

### رفع بوی سوختگی از شیر

نکته ی ۶۲- اگر شیر شما سوخت و بوی سوختگی بخود گرفت ظرف شیر را داخل آب سرد بگذارید و به اندازه ۸/۱ قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید.

### جلوگیری از سرفتن شیر

نکته ی ۶۳- شیرهای غیر پاستوریزه را حتماً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بجوشانید.

۱- برای اینکه شیر شما سر نرود می توانید از شیر جوشهای مخصوص استفاده کنید. اگر چنین ظرفی در اختیار ندارید دور تا دور ظرف البته قسمتهای بالای آنرا با کمی روغن یا کره چرب کنید. اینکار مانع از سرفتن شیر می شود.

۲- می توانید قاشق بزرگ چوبی یا ملاقه درون شیر قرار دهید بطوریکه دسته آن روی لبه ی ظرف باشد.

۳- می توانید سنگ کوچکی به اندازه ی گردو را تمیز با آب و مایع ظرف شویی بشوئید و بعد داخل ظرف شیر بیندازید مانع از سرفتن شیر می شود.

۴- اگر شعله ی اجاق کم باشد و شیر به آرامی و با حرارت ملایم بجوشد، احتمال سرفتن آن بسیار کم است.

۵- در پوشهای توری یا مشبک نیز از سرفتن شیر جلوگیری می کند. از این روش برای گرفتن سرشیر هم می توانید استفاده کنید.



### جلوگیری از ترک خوردن سیب زمینی:

نکته ی ۶۴- اگر می خواهید هنگام پختن، سیب زمینی شما ترک نخورد، قبل از پختن قدری کره یا روغن روی سیب زمینی بمالید. نه تنها ترک نمی خورد، بلکه طعم بهتری هم پیدا می کند.

### رفع پلاسیدگی سیب زمینی:

نکته ی ۶۵- اگر سیب زمینی خام شما بر اثر گذشت زمان یا هر علت دیگر نرم و پلاسیده شده است، آنها را بمدت نیمساعت درون آب سرد بریزید. دوباره سفت شده و تازگی خود را باز خواهد یافت.

### روش پخت سریع سیب زمینی

نکته ی ۶۶- برای اینکه سیب زمینی ها سریعتر پخته شود یک جسم نوک تیز داخل آن فرو کنید. تا سوراخ شود، سپس داخل آب جوش سیب زمینی ها را بریزید سریعتر پخته می شود.

### روش سرخ کردن سیب زمینی

نکته ی ۶۷- بهترین روش برای سرخ کردن سیب زمینی این است که ظرف گودی را انتخاب کرده و تا نیمه ی آن روغن بریزید، بعد از گرم شدن روغن سیب زمینی های خلال شده را داخل آن ریخته بدون اینکه آن را هم بزنید منتظر بمانید، بعد از چند دقیقه سیب زمینی ها روی روغن قرار می گیرد. آن را بردارید و مقداری دیگر سیب زمینی داخل روغن بریزید. به همین صورت تمام سیب زمینی ها را سرخ کنید، روغن آن سفید است و برای پخت مواد دیگری هم می توانید از آن استفاده کنید.

### بادمجان

#### سرخ کردن بادمجانها

نکته ی ۶۸-۱- بعد از اینکه بادمجانها را در آب نمک قرار داده و آنها را خوب شستشو دادید و خواستید آنها سرخ کنید، روی قاچهای بادمجان یک خراش بدهید تا سریع سرخ می شود.

۲- وقتی بادمجانها را درون روغن گذاشتید قبل از اینکه سرخ شود مرتب وارونه کنید با اینکار هم زودتر سرخ می شود و هم روغن کمتری مصرف می شود.

#### سالم ماندن بادمجانها

نکته ی ۶۹- ابتدا بادمجانها را بصورتی پوست بکنید که کلاه آن از بادمجان جدا نشود. فقط برگاهی که روی بادمجان آویزان شده از آن جدا کنید و حالا بادمجانها را از قسمت باریک آن از بالا تا پایین دو نیم کنید. بعد از این کار بادمجانها را برای چند ساعت داخل مخلوط آب و نمک قرار دهید تا تلخی آن از بین برود. سپس آنها را خوب آب بکشید تا شوری آن نیز از بین برود و حالا تمام بادمجانها را سرخ کنید و یکی یکی بصورت ایستاده داخل ماهی تابه قرار دهید، بصورتی که کلاههای آن بطرف بالا باشد. حالا

سالم و زیباتر می شوند و راحت داخل بشقابها قرار می گیرند. و برای برداشتن بادمجانها از قسمت باریک آن کمک بگیرید.

### سبزیجات

#### ترد شدن کلم قرمز

نکته ی ۷۰- اگر می خواهید، از کلم قرمز برای سالاد استفاده کنید و کلم ها سفت هستند برای ترد شدن کلم قرمز از این دو روش استفاده کنید: روش اول: مقداری آب داخل ظرف ریخته و روی اجاق بگذارید. دو قاشق غذا خوری سرکه به آن اضافه کنید کلم ها را خرد کنید و داخل آب جوش و سرکه بریزید. بعد از دو جوش آنها را داخل آبکش بریزید، تا آبش خارج شود و در ضمن خنک شود می بینید که چقدر ترد و خوشمزه می شود. روش دوم: می توانید کلم خرد شده را در ظرف فلزی ریخته و برای چند دقیقه داخل فریزر قرار دهید بسیار ترد می شود.

#### پختن اسفناج

نکته ی ۷۱- برای پختن اسفناج کمی آب داخل ظرف اسفناج بریزید و حرارت را کم کنید. اما برای آنکه اسفناج در ظرف بالا نیاید، در قابلمه ای را از قابلمه ای که روی گاز دارید کوچکتر باشد انتخاب کنید و روی اسفناج قرار دهید. با این کار اسفناج از ظرف بالا نمی آید.

#### اگر نخواهید سبزی را خرد کنید

نکته ی ۷۲- لازم نیست سبزی را خرد کنید سبزی را داخل کیسه ی فریزر گذاشته و داخل فریزر قرار دهید. موقع استفاده آنها از فریزر خارج کرده و قبل از آب شدن یخ آن، سبزی را رنده کنید، هم ریز می شود و هم طعم سبزی تازه را می دهد. البته بهتر است برای رنده کردن از دستکش استفاده کنید تا دست شما سرمای زیادی را حس نکند.

#### سبز ماندن سبزیجات:

نکته ی ۷۳- اگر مایلید سبزی آش یا سبزیجات دیگر مانند نخود فرنگی یا لوبیا سبز، سبز بماند و رنگ کدر بخود نگیرد از این روش استفاده کنید: در مدت پخت درب ظرف را باز بگذارید و یا اینکه ۱/۴ قاشق چای خوری جوش شیرین به سبزیجات خود اضافه کنید.

#### از بین بردن بوی سیر:

نکته ی ۷۴- اگر مایلید که از سیر استفاده کنید و نگران بوی آن هستید، می توانید بعد از خوردن سیر کمی چای خشک در دهانتان بجوید و بعد چای ها را از دهانتان خارج کنید با اینکار بوی سیر از دهانتان خارج می شود.

نکته ی ۷۵- درون آب سرد کمی آبلیمو ریخته سپس کاهو و کرفس را درون آن خیس کرده و چند ساعت درون یخچال قرار دهید، تا تازگی خود را بدست آورد.

#### جلوگیری از پلاسیده شدن هویج:

نکته ی ۷۶- قبل از گذاشتن هویج درون یخچال سر هویج را ببرید. زیرا سر هویج رطوبت هویج را گرفته و آن را خشک و پلاسیده می کند.

#### پوست کندن گوجه فرنگی:

نکته ی ۷۷- ابتدا گوجه ها را بمدت ۸ ثانیه داخل آبجوش قرار دهید. و بعد آن را داخل آب سرد بریزید. پوست گوجه ها براحتی جدا می شود.

#### پوست کندن سیر:

نکته ی ۷۸- می توانید سیر ار برای چند دقیقه داخل آب گرم قرار دهید. پوست آن راحت جدا می شود. راه دیگر اینکه با گوشت کوب ضربه ای به سیر بزنید، پوست آن راحت جدا می شود.

#### پوست کنده باقالا:

نکته ی ۷۹- راه اول: باقالای درسته را برداشته و با کارد از بالا تا پایین به روی باقالا بکشید. با فشار مختصری مغز باقالا بیرون خواهد پرید. راه دوم: برای جدا کردن پوست دوم باقالا روی پوست اول روی آن کمی نمک بپاشید و پس از پنج دقیقه پوست آنرا جدا کنید.

#### روش پختن نخود فرنگی:

نکته ی ۸۰- وقتی می خواهید نخود فرنگی را بپزید آن را با غلاف بپزید بعد از پختن، نخود فرنگی از غلاف جدا می شود و روی آب می آید در ضمن نخود طعم بهتری می گیرد.

#### از بین رفتن تلخی کاهو:

نکته ی ۸۱- اگر کاهویی را می خواهید برای سالاد استفاده کنید، تلخ می باشد می توانید آن را چند دقیقه ای (حدوداً ۱۵ دقیقه) داخل آب سرد و نمک قرار دهید. با اینکار تلخی کاهو گرفته خواهد شد.

#### بیرون راندن حشرات از سبزیجات:

نکته ی ۸۲- برای اینکه حشرات داخل سبزیجات مانند کلم، گل کلم و نظایر آن را بیرون بیاورید مدت ۱۵ دقیقه آن را در آب سردی که یا چند قاشق چایخوری نمک یا سرکه مخلوط کرده اید قرار دهید.

## نرم کردن گوشت

نکته ی ۸۳- برای نرم کردن گوشت آبپز یک قاشق سرکه به آن اضافه کنید.

### چند نکته در مورد کباب

نکته ی ۸۴- هنگام کباب کردن گوشت، روی آن مقداری کره بمالید و در حین پختن، کبابها را مرتب روی هم فشار دهید. قبل از کباب کردن، گوشت را در آب پیاز بخوابانید یا می توانید با کمی سرکه و روغن زیتون آن را نرم کنید. هیچوقت نمک را قبل از کباب کردن به گوشت اضافه نکنید. زیرا باعث سفت شدن کباب می شود. نمک را آخر اضافه کنید. قبل از کباب کردن، آب گوشت را حتماً بگیرید تا روی آتش سفت نشود.

وقتی سیخهای کباب را روی آتش گذاشتید. ابتدا خوب باد بزنید تا ذغال کاملاً قرمز شود و کبابها خود را بگیرند. و بحال خود بپزد وقتی یک طرف کباب پخت، سیخها را برگردانید تا طرف دیگر هم بپزد. وقتی می خواهید گوشت را با گوشت کوب یا کارد نرم کنید. روی گوشت کمی آرد بپاشید یا گوشت را درون پلاستیک گذاشته و روی آن را گوش کوب بزنید، تا آب گوشت از آن خارج نشود.

### گرفتن چربی اضافی از آبگوشت

نکته ی ۸۵- اگر عجله ندارید آبگوشت را درون یخچال بگذارید تا چربی آن منجمد شود و چربی را از روی آبگوشت بردارید. اگر عجله دارید، آب آن را جدا کرده و درون فریزر قرار دهید تا زودتر منجمد شود. سپس روغن اضافی را بردارید. راه دیگر: آهسته آهسته با ملاقه چربی اضافه را بردارید البته باید اجاق خاموش باشد تا آبگوشت جوش نخورد و ثابت باشد. راه دیگر: یک تکه یخ، داخل آبگوشت بیندازید تا چربی ها به یخ بچسبند بعد از چند دقیقه یخ را از آبگوشت در آورید.

## میوه ها

### یک نکته در مورد روش شکستن نارگیل

نکته ی ۸۶- برای شکستن نارگیل به اینصورت عمل کنید: ابتدا الیاف آنرا کاملاً از نارگیل جدا کنید، بر روی نارگیل لکه هایی مانند چشم وجود دارد آن قسمت را سوراخ کنید و شیره ی داخل نارگیل را کاملاً از آن خارج کنید. سپس نارگیل را داخل تابه قرار داده به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه گذاشته تا با حرارت ۳۵۰ درجه بپزد بعد از این زمان بگذارید تا پوست آن سرد شود. سپس با یک ضربه ی چکش پوست نارگیل را از آن جدا کنید.

### چند نکته در مورد گرفتن آب میوه:

نکته ی ۸۷- در نظر داشته باشید که وقتی می خواهید آب میوه بگیرید به مقدار مصرف تهیه کنید. زیرا بطور مثال اگر آب هویج بماند، تلخ خواهد شد و اگر آب سیب مدتی بماند سیاه خواهد شد.

نکته ی ۸۸- اگر می خواهید پوست گردوی سبز را از آن جدا کنید و دستتان سیاه نشود از دو راه زیر کمک بگیرید:

۱- داخل ظرف پر از آب، پوست گردو را بکنید.

۲- می توانید گردوها را روی یک سطح صاف پهن کنید و روی آن را با خاک یا ماسه بپوشانید. ۶ - ۵ ماه بعد براحتی پوست گردوها جدا می شود.

### مغز گردوی سالم:

نکته ی ۸۹- اگر می خواهید مغز گردو را سالم از پوست آن جدا کنید، گردوها را یک شب تمام، داخل آب نمک خیس کنید، سپس به آرامی پوست آن را شکسته و مغز گردو را بیرون بیاورید.

### تشخیص گریپ فورت خوب:

نکته ی ۹۰- گریپ فورت را از ضخامت و کلفتی پوست آن به آبدار بودن یا نبودن آن می توانید پی ببرید. برای تشخیص اینکه گریپ فورت ضخیم است یا نازک به انتهای آن یعنی قسمتی که به ساقه مربوط می شود توجه کنید. در این قسمت از گریپ فورت برآمدگی ایجاد شده است و اصولاً ناصاف و پر چین بنظر می رسد که پوست آن ضخیم است و هرچه پوست گریپ فورت ضخیم تر باشد پر آب تر است.

### تشخیص طالبی رسیده:

نکته ی ۹۱- دستتان را بر روی پوست طالبی بکشید اگر زبر بود طالبی رسیده است.

### تشخیص هندوانه رسیده:

نکته ی ۹۲- برای تشخیص هندوانه رسیده می توانید از دو روش استفاده کنید:

۱- دو دستتان را در دو طرف هندوانه قرار دهید، و فشار دهید اگر صدایی از آن بگوش رسید هندوانه رسیده است.

۲- با انگشت به هندوانه ضربه بزنید اگر صدای طبل مانند و بلندی داشت هندوانه رسیده است.

### رسیده شدن خرمالوی نارس:

نکته ی ۹۳- اگر خرمالوی شما نارس است، آنها را در کنار هم بچینید و در گوشه ای بگذارید. تا در همین حال بماند خرمالوها رسیده و شیرین می شود.

### رسیده شدن هلوی نارس:

نکته ی ۹۴- اگر می خواهید هلوی کال به سرعت رسیده شود، هلوها را در جعبه ای که با روزنامه آن را پوشانده اید، قرار دهید. به این ترتیب گازهای متصاعد خارج نشده و باعث رسیدن سریع هلو می شود.

نکته ی ۹۵- اگر می خواهید از آب میوه ای استفاده کنید که در آن فصل وجود ندارد، می توانید در فصلی که آن میوه وجود دارد، آن را ذخیره کنید. به این صورت که آب میوه مورد نظر مانند لیمو ترش یا شربت نعناع و یا آب نارنج را درون قالب یخ ریخته تا ببندد. سپس آن را از قالب جدا کرده و درون کیسه ی پلاستیکی قرار دهید و داخل فریزر نگهدارید تا در زمان مورد نظریکی از این قالب ها را درون لیوان شربت بیندازید و از آن استفاده کنید.

### اشگنه خوشرنگ و خوشمزه

نکته ی ۹۶- برای اینکه اشگنه شما خوشرنگ و خوشمزه شود. مقداری آرد بو دهید تا قهوه ای کمرنگ شود، سپس به اشگنه اضافه کنید. هم خوشمزه می شود، هم اینکه از آبکی بودن آن جلوگیری می کند.

### طرز درست کردن پولکی:

نکته ی ۹۷- ۱ لیوان شکر، ۱ لیوان سرخالی آب، ۱ ته استکان سرکه. مواد را داخل ظرف ریخته بگذارید، روی اجاق (شعله اگر هم زیاد باشد اشکالی ندارد) تا بجوشد. ابتدا مواد بصورت کف سفید در می آید و بعد از آن بصورت طلائی می شود. وقتی که مواد بصورت طلائی در آمد پولکی شما آماده است. یک سینی (حتماً باید استیل باشد) به اندازه ی مورد نیاز برداشته مواد را داخل آن ریخته و سینی را بصورتی تکان دهید که مواد در همه جای سینی به یک سطح باشد و در سایه قرار دهید تا خشک شود اگر می خواهید از کنجد استفاده کنید، کنجد را ابتدا شسته بو دهید و قبل از در آوردن پولکی به آن اضافه کنید. پسته را نیز به همین صورت، اما اگر خواستید از پودر نارگیل استفاده کنید، وقتی مواد را داخل سینی ریختید، فوراً پودر نارگیل را روی تمام سطح پولکی بپاشید، در نظر داشته باشید که پولکی ها را در جای خشک نگهداری کنید تا به هم نچسبند.

## فصل سوم: مربا

### تشخیص قوام آمدن مربا

- نکته ی ۱-۱- مقداری از مربای در حال جوش را برداشته تا کمی سرد شود. سپس مقداری از آن را در وسط دو انگشت خود گرفته و انگشت ها را باز کنید. اگر بصورت نخ کشیده شد قوام آمده است.
- ۲- قطره ای از مربا را داخل کمی آب سرد بیندازید اگر در ته ظرف رفت و باز نشد قوام آمده است.

### در صورت کپک زدن مربا چه باید کرد؟

- نکته ی ۲-۱- اگر مربای شما کپک زد، باید بدانید که زمان پخت آن کم بوده و باید لایه ی کپک زده را از روی مربا جدا کنید و دوباره باقی مانده ی مربا را بگذارید تا بپزد.

### جلوگیری از کپک زدن مربا

- نکته ی ۳- برای اینکه مربای شما کپک نزند در آخرین مرحله ی پخت ۱-۲ قاشق غذا خوری آبلیمو به آن اضافه کنید.

### خوش رنگ شدن مرباها

- نکته ی ۴- برای خوش رنگ شدن مرباهایی نظیر هویج، پوست هندوانه، به، سیب و غیره می توانید به آن کمی زعفران اضافه کنید. زعفران عطر و بوی بسیار خوبی به مربای شما خواهد داد.

### اگر مربای شما شکرک زد:

- نکته ی ۵-۱- کمی آب و کمی آبلیمو به آن اضافه کنید، بگذارید دوباره بجوشد.
- ۲- شیشه را درون ظرف آب سرد گذاشته و روی اجاق قرار دهید تا آب جوش بیاید و شکرک مربا ذوب شود. در نظر داشته باشید هرگز شیشه را درون آب جوش نگذارید. چون باعث شکستن شیشه می شود.

### جلوگیری از ورود هوا به داخل مربا

- نکته ی ۶- برای جلوگیری از ورود هوا به داخل مربا روی آن را با کاغذ آلومینیوم (فویل) بپوشانید و درب مربا را ببندید. در موقع استفاده فویل را از روی شیشه بردارید.

### یک توصیه لازم

- نکته ی ۷- هیچگاه مربا را درون ظرف خیس نریزید، زیرا باعث کپک زدن مربا می شود.
- هیچگاه مربای داغ را درون ظرف نریزید بلکه صبر کنید تا کاملاً خنک شود، سپس به ظرف اصلی منتقل کنید.

نکته ی ۸- برای ترد و شکننده شدن بعضی از مرباها نظیر بالنگ، هویج، ترب، کدو، هندوانه، خیار، خربزه می توانید از آب آهک استفاده کنید.

برای این منظور ۲ قاشق غذا خوری آهک را درون ۲ لیتر آب حل کنید سپس میوه ی مربا را درون آن ریخته ۲۴ ساعت بگذارید بماند سپس میوه ها را در آورده و ۲۴ ساعت درون آب شیرین بگذارید. بعد آنرا کاملاً بشوئید و برای پخت مربا استفاده کنید.

### خوشمزه و معطر شدن مربا

نکته ی ۹- برای معطر و خوشمزه تر شدن مربا از چاشنی هایی نظیر هل برای سیب و به، چوب دارچین و وانیل و یا گلاب برای مربای آلبالو استفاده کنید.

### زمان پخت مربا

نکته ی ۱۰- زمانی مربای شما پخته است که کف کرده باشد. در این موقع می توانید زیر اجاق را خاموش کنید.

### جلوگیری از سیاه شدن سیب برای مربا

نکته ی ۱۱- بعد از پوست کندن سیب آن را در محلول آب سرد و کمی آبلیمو قرار دهید. با انجام اینکار سیب شما تغییر رنگ نمی دهد. بعد از ۱۰ دقیقه می توانید برای پختن مربا از سیب استفاده کنید.

### چند نکته در مورد آلبالو و به

نکته ی ۱۲- درب ظرف مربای آلبالو را در حال پخت نباید گذاشت. زیرا مربا سرریز می شود و تمام آب مربا از ظرف خارج می شود. اما در ظرف مربای به، را همیشه ببندید زیرا رنگ آن بهتر می شود.



## فصل چهارم: ترشی و خیار شور

### جلوگیری از کپک زدن ترشی

نکته ی ۱-۱- برای اینکه ترشی شما کپک نزند، آنقدر سرکه روی مواد ترشی بریزید که سرکه کاملاً روی مواد را بگیریید.  
۲- اگر ترشی شما در حال کپک زدن بود می توانید ظرف ترشی را چند ساعت در معرض نور خورشید قرار دهید، دیگر کپک نمیزند.

### چند نکته در مورد خیار شور

نکته ی ۲- برای اینکه خیار شور شما کپک نزند می توانید این چند کار را انجام دهید.  
۱- سرکه داخل خیار شور نریزید چون باعث کپک زدن خیار شور می شود.  
۲- روی ظرف خیار شور تکه ای نان را به اندازه دهانه ظرف قرار دهید و در ظرف را محکم ببندید.  
۳- دور ظرف خیار شور را گچ بگیریید تا مانع داخل شدن هوا به ظرف شود.  
۴- می توانید خیار شور را داخل شیشه نوشابه ی خانواده بریزید. به این صورت که از خیارهای ریز استفاده کنید و به دلیل اینکه در آن محکم بسته می شود و تا دو سال می توانید خیار شور را نگه دارید. بدون اینکه کپک بزند در موقع استفاده سرشیشه را بچینید تا در آوردن خیار شور آسان باشد.  
۵- وسط خیار را با یک میله سوراخ کنید تا داخل خیار پوک نشود.

### برای خوشمزه تر شدن ترشی لیته

نکته ی ۳- اگر خواسته باشید ترشی لیته ی شما خوشمزه تر شود برای چاشنی آن از مقداری رب انار و یا تمر هندی استفاده کنید. نصف بسته تمر هندی (بستگی به مقدار دلخواه شما دارد) را با سرکه مخلوط کرده و هسته های آن را جدا کنید و بعد از آماده شدن لیته، به آن اضافه کنید.

### ترشی با آبغوره

نکته ی ۴- اگر ترشی دوست دارید و به دلیل ناراحتی معده نمی توانید از سرکه استفاده کنید می توانید بجای سرکه از آبغوره استفاده کنید. هم ترشی شما خوشمزه می شود و حالت اسیدی سرکه را ندارد.

## فصل پنجم: نگهداری مواد غذایی

### نگهداری میوه و سبزیجات

نکته ی ۱-۱- می توانید کاهو را داخل روزنامه بپیچید و در داخل کیسه فریزر گذاشته و داخل یخچال قرار دهید. هفته ها به همین صورت کاهو تازه می ماند.

۲- تمام میوه ها داخل روزنامه برای مدت طولانی تازه می ماند (انگور- سیب- گلابی و...)

۳- خیار را می توانید بشوئید. سپس آنرا کاملاً خشک کنید. داخل ظرف دربسته قرار داده و داخل یخچال بگذارید. برای مدت طولانی تازه می ماند.

۴- سبزی خوردن را هم می توان مانند خیار نگهداری کرد و همچنین داخل پارچه درون یخچال هم تازه می ماند.

### نگهداری سیب زمینی

نکته ی ۱-۲- چند عدد سیب درختی لایه لای سیب زمینی ها بریزید، سیب زمینی ها تازه می ماند.

۲- می توانید روی سیب زمینی ها را با پارچه ی مشکی بپوشانید تا مانع رسیدن نور به آنها شود. با این روش نیز سیب زمینی ها تازه می ماند.

### نگهداری غوره

نکته ی ۱-۳- اگر غوره تازه دوست دارید می توانید غوره را از خوشه جدا کنید داخل ظرف ریخته و روی آن آبغوره بریزید البته باید توجه داشته باشید که، حتماً داخل یخچال نگهداری کنید. به این روش غوره غوره می گویند.

### نگهداری رطب:

نکته ی ۱-۴- اگر از جمله ی کسانی هستید که رطب بیشتر از خرما دوست دارید، برای نگهداری و ذخیره ی رطب آن را داخل ظرف دربسته ریخته و داخل فریزر بگذارید، هم تازه می ماند و هم اینکه یخ نمی بندد و همیشه می توانید رطب تازه داشته باشید.

### نگهداری زرشک:

نکته ی ۱-۵- برای نگهداری زرشک آن را داخل فریزر قرار دهید هم تازه می ماند و هم یخ نمی بندد.

### نگهداری هویج

نکته ی ۱-۶- برای نگهداری هویج و چغندر آنها را داخل صندوق ریخته و روی آن شن نرم بریزید بطوریکه به هم نچسبند و از هم فاصله داشته باشند.

نکته ی ۷- آرد را باید در جای خشک و تاریک نگهداری کنید تا از خراب شدن آن جلوگیری شود.

### نگهداری روغن

نکته ی ۸- برای نگهداری روغن از ظروف شیشه ای استفاده نکنید. ظروف سفالی یا لعابی برای اینکار مناسبتر است. اگر خواستید از ظروف شیشه ای استفاده کنید از شیشه ای استفاده کنید، که رنگ آن تیره و کدر باشد.

### نگهداری چای عطری

نکته ی ۹- اگر در خانه از چای عطری استفاده می کنید برای اینکه بعد از مدتی چای، عطر خود را از دست ندهد چای را داخل ظرف در بسته نگهداری کنید و اگر از خود پاکت چای استفاده می کنید، پاکت چای را داخل کیسه ی پلاستیکی قرار دهید و در کیسه را محکم گره بزنید، تا عطر آن تا آخر باقی بماند.

### نگهداری نان

نکته ی ۱۰- ۱- اگر داخل کیسه ی نان یک پرساقه کرفس بگذارید نان مدت بیشتری تازه می ماند.  
۲- می توانید نانها را داخل پلاستیک فریزر قرار داده و داخل فریزر نگهداری کنید. در موقع لزوم نانها را از فریزر خارج کرده و داخل سینی با حرارت کم، گرم کنید.

### چند نکته در مورد نگهداری حبوبات

نکته ی ۱۱- ۱- لابه لای حبوبات چند برگ از درخت گردو قرار دهید.  
۲- حبوبات را با نمک فراوان مخلوط کنید.  
۳- حبوبات را داخل فریزر نگهداری کنید.  
۴- می توانید حبوبات را فقط یک جوش داده (آب را جوش آورده حبوبات را داخل آبجوش بریزید تا یک جوش بخورد) داخل آبکش ریخته و آنرا خشک کنید به هیچ عنوان دچار آسیب دیدگی نمی شود (روش قدیمی ها).

### چند نکته در مورد نگهداری کیک

نکته ی ۱۲- اگر قسمتی از کیک معمولی را خورده اید و بقیه ی آنرا می خواهید نگهداری کنید یک تکه نان را آب بزنید و روی کیک قرار دهید. و آنرا در جعبه بگذارید و در یخچال قرار دهید. رطوبت نان سبب می شود کیک تازه بماند. در صورتی که کیک شما میوه ای است چند قاچ سیب کنار آن بگذارید و داخل یخچال قرار دهید.

نکته ی ۱۳- کیک خامه ای را داخل جعبه ی کیک قرار دهید سپس جعبه را داخل کیسه پلاستیک گذاشته در آن را محکم ببندید و در یخچال قرار دهید. کیک خامه ای درون فریزر تازه می ماند.

### روش نگهداری بیسکویت

نکته ی ۱۴- اگر می خواهید بیسکویت شما ترد و شکننده باشد و صدای مخصوص خود را داشته باشد. چند حبه قند داخل جعبه بیسکویت بیندازید. در ضمن هرگز بیسکویت را در قوطی یا پاکت پلاستیکی قرار ندهید.

### خشک کردن و نگهداری سبزیجات

نکته ی ۱۵- بیشتر خانها سبزیها را به صورت خشک استفاده می کنند. باید در نظر داشته باشید که سبزیها را حتماً در سایه خشک کنید تا تغییر رنگ ندهند. در ضمن سبزیهای خشک را نباید بیشتر از ۶ ماه نگهداری کرد. زیرا کهنه می شوند و خاصیت خود را از دست می دهند.

### نگهداری پنیر

نکته ی ۱۶- برای جلوگیری از خشک شدن پنیر دستمالی را که با سرکه مرطوب کرده اید دور پنیر بپیچید.

### نگهداری دانه ذرت

نکته ی ۱۷- دانه ی ذرت را داخل فریزر نگهداری کنید. با اینکار از چروک شدن ذرت جلوگیری می شود. قبل از اینکه دانه های ذرت را بو بدهید، کمی آب سرد روی آن بریزید.

### نگهداری کشک

نکته ی ۱۸- برای نگهداری کشک سائیده می توانید کشک ها را داخل قالب جا یخی ریخته و داخل فریزر بگذارید، تا یخ ببندد. سپس آنها را از قالب جدا کرده داخل کیسه فریزر ریخته و داخل فریزر نگهداری کنید و در موقع لزوم از آن استفاده کنید.

### نگهداری آبلیمو در یخچال

نکته ی ۱۹- اگر شیشه ی آبلیمو را در یخچال می گذارید حتماً درب آنرا ببندید چون باعث می شود که عمر یخچال کوتاه شود.

### نگهداری قارچ:

نکته ی ۲۰- قارچ را نباید شست بلکه باید آن را داخل پاکت کاغذی بسته بندی و در فریزر نگهداری کنید اگر قارچ را داخل کیسه پلاستیک بگذارید خراب می شود.

## فصل ششم: یخ و یخچال

### توضیحی در مورد یخچال:

نکته ی ۱- اگر به علت مسافرت و یا هر دلیل یخچال را به مدت طولانی خاموش می کنید حتماً یخچال را کاملاً تمیز کنید و درب آن را باز بگذارید. در غیر اینصورت یخچال بوی بسیار بدی میگیرد، که برطرف کردن بوی بد آن هم مشکل است، اگر مدتی طولانی درب یخچال بسته بوده و بوی بدی گرفته است. قند سوخته را درون یخچال قرار داده و درب آن را ببندید تا بوی بد آن گرفته شود. هرگز روی تورهایی درون یخچال پوشش پلاستیکی قرار ندهید، تا جریان هوا به راحتی در همه جای یخچال وجود داشته باشد. برای تمیز کردن یخچال ابتدا تمام محتویات یخچال را از آن خارج کنید. برفکها را آب کنید. سپس با آب نیم گرم و کمی صابون همه جای یخچال را تمیز کنید. و با محلول آب و جوش شیرین بوزدایی کنید و با حوله یخچال را کاملاً خشک کنید و مواد را به یخچال انتقال دهید. برای اینکه یخچال شما بو نگیرد تمام میوه ها و سبزیجات را در پلاستیک و یا ظرف دربسته قرار دهید. و برای بوزدایی یخچال می توانید از یک تکه ذغال استفاده کنید و یا کمی خردل را درون ظرف کوچکی بگذارید و درون یخچال قرار دهید. مغز بادام، مغز گردو، آرد گندم، آرد برنج و پودر نارگیل را حتماً درون یخچال نگهداری کنید.

### نوار دور درب یخچال سالم است یا نه:

نکته ی ۲- برای اینکه متوجه شوید که درب یخچال شما محکم بسته شده یا خیر از یک کاغذ روزنامه استفاده کنید، به اینصورت که کاغذ روزنامه را بین یخچال و درب آن قرار دهید و درب یخچال را ببندید، و روزنامه را بکشید اگر بر راحتی روزنامه از درب یخچال جدا شد، معلوم میشود که نوار دور درب یخچال اشکال دارد و باید آنها را عوض کرد و اگر بر راحتی جدا نشد نوارها سالم است.

### جلوگیری از بو گرفتن یخچال:

نکته ی ۳- تمام مواد غذایی را که می خواهید داخل یخچال قرار دهید داخل پلاستیک فریزر بگذارید تا بوی مواد غذایی داخل یخچال پخش نشود.

### از بین بردن بو داخل یخچال:

نکته ی ۴- تکه ای ذغال داخل یخچال قرار دهید البته هرچند وقت یکبار ذغال را باید عوض کرد.

### چند نکته در مورد آب کردن برفکهای یخچال:

نکته ی ۵- برای تمیز کردن برفکهای یخچال از دو روش می توانید استفاده کنید:

۱- پنکه را روی صندلی قرار داده و سر آن را به طرف جایی قرار دهید و آن را روشن کنید، با اینکار برفکهای یخچال آب می شود. (فصل تابستان).

بعلت سردو گرم شدن محیط برفکها کاملاً آب می شود (فصل زمستان). برای تمیز کردن داخل یخچال می توانید از مخلوط جوش شیرین و آب استفاده کنید.

### یخ شفاف و بلوری:

نکته ی ۶- برای اینکه یخ شما شفاف و بلوری شود. از آب جوشیده ی سرد شده استفاده کنید خواهید دید که یخ شفاف و بلوری بدست آورده اید.

### زود یخ بستن آب:

نکته ی ۷- برای اینکه آب زودتر یخ ببندد بهتر است که تمام یخهای جا یخی را در آورید. بجز یکی از آنها زیرا بصورت پیوند عمل می کند مانند یک قاشق ماست درون شیر که باعث می شود شیر به ماست تبدیل شود همان تکه یخ باعث می شود تمام قسمت های قالب جایخی زودتر یخ ببندد.

### یخ و جراحی خانگی:

نکته ی ۸- اگر تیغ یا خورده شیشه یا تراشه ی چوب در جایی از بدنتان فرو رفته بود و خواستید آن را خارج کنید، از یک تکه یخ استفاده کنید تکه ای از یخ را روی محل مورد نظر بمالید، تا بطور موقت بی حس شود تیغ یا هر جسم دیگر را از بدن خارج کنید.

### درمان کوفتگی:

نکته ی ۹- اگر هر جای بدن شما دچار کوفتگی شدیک تکه یخ را بر روی کوفتگی بمالید باعث میشود ورم و کبودی آنرا کاهش دهد.

### یخ و خوردن دارو:

نکته ی ۱۰- اگر مجبور بودید داروی تلخ و یا بد طعمی را بخورید تکه ای یخ را کمی در دهان خود نگه دارید. تلخی دارو را احساس نخواهید کرد.

### یک سلیقه برای درست کردن شربت:

نکته ی ۱۱- برای اینکه شربت زیباتری جلوی مهمانان بگذارید از این روش استفاده کنید: وقتی که آب برای یخ در قالب یخ می ریزید، در هر کدام یک توت فرنگی، آلبالو، گیلاس، دانه ی انگور و یا هر میوه ی کوچک دیگری قرار دهید. وقتی که یخ بست یخها را که داخل لیوان شربت می اندازید، منظره ی بسیار زیبایی بوجود می آید و سلیقه ی وافر شما را نشان می دهد.

## فصل هفتم: گل و گیاه

### نور کافی برای گلخانه:

نکته ی ۱- همانطور که میدانیم گیاهان احتیاج به نور خورشید دارند. در تابستان اگر نور خورشید مستقیم به گیاهان بخورد، باعث از بین رفتن آنها می شود. برای رفع این مشکل کمی خاک را با آب مخلوط کنید و روی شیشه گلخانه خود بریزید. در زمستان نیز با آمدن باران مخلوط آب و خاک شسته شده و نور کافی به گلها می رسد.

### از چه آبی برای آبیاری استفاده کنیم:

- نکته ی ۱-۲- به دلیل وجود کلر در آب لوله کشی بهتر است از ریختن مستقیم آب لوله کشی برای آبیاری استفاده نکنیم. بلکه ۳- ۲ ساعت آب را در محیط خانه قرار داده و بعد برای آبیاری از آن استفاده کنیم تا کلر آن ته نشین شود.
- ۲- اگر تخم مرغ آبیز کردید آب آن را دور نریزید. چون به دلیل دارا بودن املاح معدنی بهترین آب برای گلدانهای شما می باشد.
- ۳- اگر خواستید آب آکواریوم ماهی را عوض کنید؛ آب آن را دور نریزید؛ زیرا بهترین کود برای گلها می باشد.
- ۴- آبی که در آن سبزی شسته اید، بهترین آب برای گلدانها می باشد.

### غذا دادن به گلدانها:

نکته ی ۳- همانطور که می دانید گیاهان علاوه بر آب احتیاج به غذا دارند. برای این منظور هر شش بار که به گلدان آب دادید، یکبار باید به گلدان غذا بدهید. که در تابستان این مدت کمتر و در زمستان این مدت طولانی تر می شود.

### اگر گیاه بر اثر بی آبی خشک شد چه باید بکنیم:

نکته ی ۴- اگر بدلیل رفتن به مسافرت گلدان شما خشک شد با یک بار آبیاری آب مورد نیاز گلدان تأمین نمیشود. زیرا وقتی گیاه را از گلدان خارج می کنید می بینید که تمام قسمتهای خاک خیس نیست. به همین خاطر ظرفی را پر از آب کنید و گلدان را درون آب قرار دهید. بصورتی که تا نیمه گلدان در داخل آب قرار بگیرد با اینکار گیاه آب مورد نیاز خود را از طریق ریشه جذب می کند.

### برای جلوگیری از شته:

نکته ی ۵- می توانید یک عدد سیر را درون گلدان خاک کنید. این کار برای این است که شته جرأت نزدیک شدن به گل را پیدا نکند.

نکته ی ۶- روش اول: قبل از مسافرت یک تشت بزرگ پلاستیکی و یا وان حمام را برای گلها اختصاص دهید. به این صورت که حوله ای داخل تشت و یا وان حمام پهن کنید و آن را کاملاً خیس کنید. سپس تمام گلدانها را روی حوله قرار دهید. با این کار با خیال راحت به مسافرت بروید و نگران آبیاری گلهایتان نباشید.

روش دوم: یک بطری نوشابه را پر از آب کنید و آن را وارونه داخل خاک کنید به صورتی که سرشیشه داخل خاک شود. به این ترتیب گلدان شما مدتی از آب ذخیره شده ی داخل بطری استفاده می کند.

### دستگاه بخار برای گلدانها بسازید

نکته ی ۷- در زمستان گلدانها احتیاج به بخار دارند به این منظور دستگاه بخار را داخل گلخانه قرار دهید، (البته بدون داروی بخور)، زیرا برای شادابی گلدانها، بخار بسیار مناسب است و در تابستان باید گیاهان خشک باشند پس باید گلدانها در جایی قرار بگیرند که باد کولر آنها را خنک کند.

### آب پاش برای گلها:

نکته ی ۸- اگر فرصت داشته باشید، سعی کنید همیشه با آب پاش بر روی خاک آب بپاشید. در ضمن با آب پاش برگ گیاهان را آب پاشی کنید. برای شادابی گیاهان بسیار مفید است.

### استفاده از قرص LD برای رشد بهتر گلها:

نکته ی ۹- تجربه نشان داده است که اگر هرچند وقت یکبار برای هر گلدان یک عدد قرص LD را در آب حل کنید و به گلدانها بدهید، در رشد آنها تأثیر به سزائی دارد.

### تمیز کردن برگ گلها:

- ۱- برای تمیز کردن و زیبایی گلها می توانید از گلسیرین استفاده کنید. چند قطره گلسیرین را روی پارچه ی نرمی بریزید. سپس گلها را تمیز کنید. تأثیر گلسیرین را روی برگ گلها امتحان کنید.
- ۲- از مخلوط مساوی آب و شیر استفاده کنید. پارچه ی نرمی را آغشته به مخلوط آب و شیر کنید و برگها را تمیز کنید.

### فاصله بین گلدان و بشقاب زیر آن:

نکته ی ۱۰- همانطور که می دانید اگر گلدان داخل بشقاب باشد و آبی که از گلدان خارج می شود در بشقاب جمع شود، باعث از بین رفتن ریشه گیاه می شود برای اینکه آب داخل بشقاب به ریشه گیاه نرسد. باید بین گلدان و بشقاب فاصله بیندازید. برای این منظور سنگ مرمر یا سنگ سفیدی را به تکه های کوچک بشکنید. برای هر گلدان ۳ تکه سنگ در سه جهت گلدان قرار دهید تا گلدان روی سنگها قرار بگیرد.



نکته ی ۱۱- برای قلمه زدن گلها می توانید از ماسه استفاده کنید. ساقه ی گیاه را به اندازه ی ۳-۲ سانتیمتر داخل ماسه قرار دهید و هر روز به آن آب دهید، تا ریشه کند. بعد از ریشه کردن به گلدان اصلی منتقل کنید. بهتر است روی ظرف قلمه را با پلاستیک فریزر بپوشانید تا زودتر ریشه کند.

اگر قلمه را خواستید درون آب قرار دهید، درون ظرف آب یک حبه قند بیندازید تا غذای گیاه تأمین شود.

### نگهداری گلهای تزئینی برای چند روز:

نکته ی ۱۲- برای اینکه گلهای تزئینی مدت بیشتری عمر کنند داخل آب گلدان یک حبه قند بیندازید، تا غذای آن تأمین شود.

### تمیز کردن گلدانها:

نکته ی ۱۳- اگر گلدانهای بلوری و سرامیک شما جرم گرفته باشند، درون گلدان سرکه یا آب نمک غلیظ بریزید بعد از چند ساعت گلدان را بشویید کاملاً تمیز می شود.

### از بین بردن کرمهای داخل خاک:

نکته ی ۱۴- اگر دیدید که خاک گلدان شما کرم دارد. برای از بین بردن کرم داخل خاک به این روش عمل کنید: تشتی را تا نیمه پر از آب کنید.

سپس گلدان را درون آب قرار دهید بصورتی که تا نیمه ی گلدان آب باشد. نصف روز به همین صورت بگذارید بماند با وجود آب چون کرمها نمی توانند نفس بکشند. از ته گلدان داخل آب می شوند به این صورت کرمها از بین می روند. باید توجه داشته باشید که بین کف گلدان و تشت آب چند سانتیمتر فاصله ایجاد شود.

### راست ماندن گلها:

نکته ی ۱۵- می دانید که گلها همیشه به سمت نور بر می گردند. به همین منظور هرچند وقت یک بار گلدان را برگردانید. به این صورت که گل بسمت نور متمایل می شود. برای راست شدن گل، گلدان را هرچند وقت یکبار بچرخانید تا کجی آن از بین برود.

### استفاده از قرص آسپرین برای رشد گیاهان:

نکته ی ۱۶- می توانید ۱ عدد قرص آسپرین را در آب حل کنید، و هرچند وقت یکبار به گلدانها بدهید برای رشد گیاهان بسیار مناسب است.

### بیشتر کردن عمر گل نرگس:

نکته ی ۱۷- برای اینکه عمر گل نرگس بیشتر شود. یک عدد جو داخل ساقه ی گل نرگس فشار دهید و داخل آب بگذارید.

نکته ی ۱۸- اگر بخواهید برگهای زیبا را خشک کنید اتاقی را انتخاب کنید که بچه ها به آن وارد نشوند. یک روزنامه را روی زمین پهن کنید برگها را روی روزنامه بچینید. و یک برگ روزنامه ی دیگر روی برگها قرار دهید. سپس یک پتو را چهار لا کرده و روی روزنامه بگذارید و تا دو هفته سراغ آنها نروید. بعد از دو هفته می توانید برگهای زیبا و خشک شده را جمع کنید.

### نکته ای در مورد نگهداری گل‌های طبیعی:

نکته ی ۱۹- برای نگهداری گل‌های طبیعی مهم ترین نکته عوض کردن آب گلدان است. هر روز آب گلدان را خالی کنید ابتدا خود گلدان را با دقت بشوید. تا جداره های آن کاملاً تمیز شود. سپس آب تازه در گلدان بریزید. انتهای ساقه های ضخیم را یک برش بدهید و گل را در آب تازه گلدان قرار دهید.

توجه داشته باشید که ارتفاع گل نسبت به گلدان باید به اندازه ای باشد که آب براحتی به ساقه برسد. در برخی گلدانهای کمر باریک علی رغم دهانه نسبتاً گشاد گلدان، ساقه ها، فضای کمی برای پایین رفتن دارند شاخه ها و برگهای اضافی انتهای ساقه را بچینید زیرا این برگها داخل آب گندیده می شود و آب گلدان را کدر می کند.

در فصل گرما می توانید یک تکه یخ کوچک در آب گلدان بیندازید. یک جبه قند کوچک برای نگهداری مقدار زیادی گل در گلدانهای بزرگ مفید است.

### محل مناسب برای گلدان

نکته ی ۲۰- حتی الامکان گلدان را در جایی قرار دهید که هوایی معتدل و خنک داشته باشد. از قرار دادن گلدان در نزدیک منابع حرارتی خودداری کنید و در ساعاتی که هوا مناسب است، پنجره ها را باز کنید تا هوای اتاق عوض شود.

### طرز نگهداری گل‌های مصنوعی:

نکته ی ۲۱- برای گل‌های مصنوعی مهم ترین نکته گردگیری به موقع است. اگر گلها را به طور مرتب گردگیری کنید. تازگی و شفافیت خود را حفظ می کنند. در مورد گل‌های قابل شستشو نیز می توانید در صورت کثیف شدن آنها به آرامی در مخلوط آب و پودر فرو ببرید و بگذارید تا خشک شود.

## فصل هشتم: از بین بردن حشرات موذی

به دام انداختن سوسک:

نکته ی ۱- برای از بین بردن سوسک علاوه بر سمهای داخل بازار از این روش هم می توانید استفاده کنید: مقداری مربا داخل یک شیشه نوشابه یا شیشه آبلیمو بریزید و بطو خوابیده در زیر کابینت یا هر جای دیگر که لازم است قرار دهید. بخاطر طعم مربا سوسکها به داخل بطری می روند. در این موقع سوسکها درون بطری رفته و بیرون آمدن آنها محال است.

از بین بردن مورچه:

نکته ی ۲- می توانید سر راه مورچه ها نمک بپاشید. می توانید روی مورچه ها نفت بریزید، تمام مورچه ها از بین می روند. چند پوست خیار در قفسه ها مورچه ها را فراری می دهد. چند دانه میخک در کابینت مورچه ها را فراری می دهد.

جلوگیری از بید زدگی:

نکته ی ۳- برای جلوگیری از بید زدگی می توانید نفتالین را لای لباس بگذارید. و یا از این روش استفاده کنید، نفتالین را از درون لباس به لباس سنجاق کنید و لباس را داخل کمد آویزان کنید. با اینکار بوی نفتالین هم کمتر استشمام می شود.

جلوگیری از بید زدگی بدون نفتالین:

نکته ی ۴- اگر می خواهید به لباستان نفتالین نزنید می توانید لباسهایتان را درون کیسه ی پلاستیکی قرار دهید با این روش لباس به هیچ عنوان بید نمی زنند.

فراری دادن شپشک:

نکته ی ۵- اگر یک برگ بو (برگ خشک و معطری که در طبخ غذا بکار می رود) درون آرد گندم، ذرت، آرد نخودچی و... قرار دهید هرگز شپشک نمی زند.

از بین بردن موریانه:

نکته ی ۶- تنها راه و مؤثرترین راه برای از بین بردن موریانه به روش سنتی نفت است. تمام وسایل را از اتاق یا جایی که موریانه وجود دارد خارج کنید و هر روز صبح با آب پاش به دیوار و تمام سطح زمین نفت بپاشید با اینکار تمام موریانه ها از بین می روند. اگر جلوی موریانه زودتر گرفته نشود به تمام خانه منتقل می شود و خسارت جبران ناپذیری به شما وارد می کند.

صورتی که در منزل شما موریانه مشاهده شد بهترین راه مراجعه به مراکز مجاز مبارزه با حشرات موذی است که به وسیله داروهای مشخص آنها را ریشه کن می کنند.

### زباله و مگس:

نکته ی ۷- برای اینکه مگس در محیط زندگی شما وجود نداشته باشد، باید بهداشت را کاملاً رعایت کنید و از ریختن زباله جداً خودداری کنید و به دوروش زیر عمل کنید:

- ۱- زباله های خود را درون کیسه زباله بریزید و در آن را ببندید.
- ۲- مقداری آب روی زباله ها بریزید و بگذارید در آفتاب خشک شود. سپس روی آن کمی پودر صابون بپاشید.

### دور کردن زنبور از باغ و باغچه:

نکته ی ۸- برای دور کردن زنبور از باغ و باغچه می توان در باغچه بوته ی گوجه فرنگی کاشت تا زنبورها از بوی برگهای گوجه فرنگی فراری شوند.

### ساس حشره ی خون آشام:

نکته ی ۹- ساس، حشره ای است کوچک که طول بدن آن ۴ تا ۵ میلی متر است. رنگ آن قهوه ای مایل به قرمز است در مکانهای کثیف بیشتر دیده می شود. ولی در جاهای تمیز هم پیدا می شود. این حشره خرطوم نازک و بسیار تیز خود را وارد بدن میزبان می کند و خونش را می مکد. ناقل بیماریهای متعددی از قبیل طاعون، جذام و تبهای مختلف می باشد. برای از بین بردن این حشره باید از سم مخصوص استفاده کرد و چند هفته یکبار بدین منظور سمپاشی کنید تا این حشره ها کاملاً از بین بروند.

### کک حشره ای موذی:

نکته ی ۱۰- این حشره ۲ تا ۴ میلی متر طول دارد و بال ندارد. ولی پاهای عقبی آن خیلی بلند است و به سادگی می تواند، بجای پریدن خیز بردارد این حشره اجزایی سخت در دهان دارد. که برای سوراخ کردن و مکیدن خون انسان و حیوان بکار می برد. علاوه بر کک مخصوص انسان، کک سگ و موش هم وجود دارد. کک موش سبب انتقال تیفسوس و طاعون به انسان است. برای مبارزه با این حشره از پودر حشره کش و اسپری استفاده کنید. علاوه بر سلب آسایش افراد خانواده، بچه ها را نیز به بیماریهای مختلف دچار می کند در این مورد نظافت محیط مطرح نیست و پیشگیری وجود ندارد.

## فصل نهم: فرش و نگهداری از آن

برای تشخیص فرش اکرولیک از پروپلین:

نکته ی ۱- برای اینکار می توانید از دو انگشت خود استفاده کنید. لای فرش را باز کنید و به نخهای فرش نگاه کنید. اگر نخ فرش تاب داشته باشد. مطمئن باشید که جنس نخ فرش اکرولیک است و اگر نخ فرش تاب نداشته باشد و مانند پشم باشد جنس فرش پروپلین است. یعنی درصد پلاستیک آن بالا است، همیشه سعی کنید فرشی را تهیه کنید که جنس آن اکرولیک باشد.

چند نکته در مورد فرش:

نکته ی ۲- اولاً هر دو روز یکبار فرشها را باید جارو کنید و هر هفته یکبار کیسه ای را که برای فرش گذاشته اید خیس کنید و کاملاً روی تمام قسمتهای فرش بکشید. تا اگر در این هفته کثیف شده است، تمیز شود و هر سال یکبار هم باید فرشها را کاملاً بشوید.

اشیاء سنگین روی فرش:

نکته ی ۳- اگر اشیاء سنگینی را برای مدت طولانی روی فرش گذاشته اید و حال جای اشیاء سنگین گود افتاده است نگران نباشید این مشکل را می توانید با بخار آب حل کنید. به این صورت که کتری را روی اجاق گذاشته تا بجوش اید و حالا بوسیله ی شیلنگ ۱ متری بخار را به قسمت مورد نظر برسانید و بعد از آن برس بزنید. پرز فرشها به حال اول خود بر می گردند.

لکه ی شربت روی فرش:

نکته ی ۴- اگر شربت روی فرش ریخت، ابتدا با قاشق شربتها را جمع کنید، سپس یک اسفنج را خیس کنید و به محل مورد نظر بکشید. اینکار را می توانید چند بار تکرار کنید. اگر دیدید که با این کار لکه ی شربت کاملاً از بین نرفت، محلولی از الکل و سرکه به نسبت مساوی تهیه کنید و روی لکه بکشید، تا لکه کاملاً تمیز شود. سپس با اسفنج مرطوب دوباره جای لکه را پاک کنید.

لکه ی میوه و آبمیوه روی فرش:

نکته ی ۵- برای از بین بردن لکه ی میوه یا آبمیوه به این روش عمل کنید: ابتدا میوه یا آبمیوه را با قاشق جمع کنید. سپس اسفنج را در آب سرد فرو برده و به محل لکه بکشید. اگر پاک نشد با مقداری مساوی الکل و آب به محل لکه بکشید، سپس اسفنج مرطوب را روی لکه بکشید، پس از آن با شامپو فرش آن قسمت را تمیز کنید.

تمیز کردن فرش با شامپوی فرش:

نکته ی ۶- ابتدا فرش را کاملاً جارو بکشید سپس مقداری از شامپو را با آب مخلوط کنید و خوب دستتان را در آب تکان دهید تا کاملاً کف کند، سپس برس نرم را داخل کف زده و به تمام سطح فرش بمالید. پس از آن بگذارید تا کف روی فرش کاملاً خشک

فرش شما کاملاً تمیز خواهد شد.

### لکه ی قهوه روی فرش:

نکته ی ۷- ابتدا اضافی قهوه را از روی فرش جمع کنید و بعد اسفنج را در آب و صابون فرو برده و به محل لکه بمالید. چند بار این کار را تکرار کنید. اگر لکه پاک نشد، می توانید از یک قاشق الکل و یک قاشق سرکه استفاده کنید و بر روی لکه بمالید و بعد از لکه زدایی کاملاً آن قسمت فرش را آبکشی کنید.

### لکه ی چای روی فرش:

نکته ی ۸- ابتدا اضافی چای را از روی فرش با قاشق جمع کنید. سپس اسفنج را که در آب و پودر لباسشویی زده اید روی لکه بکشید، سپس اسفنج دیگری را در آب نیمگرم زده و به محل لکه بکشید و بعد هم با دستمال خشک، آن قسمت فرش را کاملاً خشک کنید.

### لکه ی نوشابه روی فرش:

نکته ی ۹- می توانید بر روی لکه ی تازه کمی نمک بپاشید و بعد اسفنج خیس را روی لکه بکشید و سپس با آب گرم بوسیله ی اسفنج آبکشی کنید.

### لکه ی شیر بر روی فرش:

نکته ی ۱۰- اضافی شیر را با قاشق از روی فرش جمع کنید، سپس در آب گرم پودر لباسشویی بریزید و با اسفنج روی لکه بکشید و بعد اسفنج را در آب گرم زده و محل لکه را پاک کنید.

### برای جلوگیری از خوابیدن پرز موکت:

نکته ی ۱۱- همانطور که میدانید، اگر یک جسم سنگین را روی موکت قرار دهید. در آن قسمت فرو رفتگی بوجود می آید. برای جلوگیری از فرورفتگی موکت باید یک تکه موکت بریده را زیر جسم سنگین قرار دهید و یا از تکه های سه لایه چوبی، حلبی یا پلاستیکی استفاده کنید اگر باز هم اثر فرو رفتگی بعد از برداشتن اشیاء باقی مانده بود به این روش عمل کنید: یک حوله ی خیس را روی محل فرو رفتگی بگذارید و مدت یک روز بگذارید به همین حال باقی بماند. سپس حوله را برداشته کمی صبر کنید تا خشک شود، و بعد روی آن را برس بکشید تا پرزها به حالت اول خود برگردند.

### اگر گوشه ی فرش شما به طرف بالا ایستاده باشد:

نکته ی ۱۲- برای از بین بردن این مشکل ابتدا پارچه ی پنبه ی یا حوله ی خیس را همان قسمت پهن کنید و روی آن تخته ی پلاستیکی مخصوص آشپزخانه قرار دهید و جسم سنگینی روی آن بگذارید. (مانند کتاب) بعد از

قسمت فرش ترمیم شود.

### شستن فرش و موکت:

نکته ی ۱۳- برای شستن فرش به اینصورت عمل کنید، که ابتدا فرش را کاملاً خیس کنید. سپس روی تمام سطح فرش پودر ماشین لباسشویی بپاشید بعد از مدت چند ساعت بر روی فرش برس بکشید و بعد آبکشی کنید، اگر فرش شما ۶ متری است بعد از آبکشی کردن آن را لوله کنید. سپس فرش را بصورت ایستاده کنار دیوار بگذارید، می بینید که به سرعت آب آن خارج می شود و بعد می توانید فرش را در جای مناسب پهن کنید. تا خشک شود. و برای شستن موکت به هیچ عنوان از آب گرم استفاده نکنید. زیرا اگر بهترین موکت هم باشد استفاده از آب گرم موکت را از بین برده و موکت شما حالت ارتجاعی خود را از دست می دهد. برای خشک کردن موکت می توانید از همان روش فرش ۶ متری استفاده کنید.

Aryapdf.com

## فصل دهم: کتاب و کتابخوانی

### چند نکته در مورد نگهداری کتاب:

نکته ی ۱- کتابها دوستان بی توقعی هستند که احتیاج به مراقبت بیشتری دارند. نباید اجازه بدهید که کتابها گرد و خاک بخورند. و هرچند وقت یکبار طبقه های کتابخانه را یک به یک خالی کنید و بهتر است، این کار را از طبقه ی بالا آغاز کنید. گرد و خاک کتابها را با برس یا جاروبرقی بگیرید. هنگام چیدن کتابها نباید آنها را فشار بدهید، بهتر است هوا تا حدودی بتواند داخل آنها نفوذ بکند، تا از رطوبت مخرب برای کتابها جلوگیری شود. اگر جلد چرمی کتاب کثیف شده است. اسفنجی را در آب خیس کنید و خوب فشار دهید. با این اسفنج جلد کتابها را پاک کنید و پس از خشک شدن، کرم مخصوص تغذیه چرم به آنها بزنید و با پارچه ی تمیز آن را براق کنید.

در صورتی که صفحات کتاب شما در اثر استفاده زیاد و سایر عوامل چروک شده است، روی صفحه کتاب یک ورق کاغذ خشک کن بگذارید و اتوی داغ بزنید تا صاف شود.

برای اصلاح صفحات پاره کتاب اگر کتاب معمولی است، از نوار چسب استفاده کنید. اما اگر کتاب نفیس است، نواری از کاغذ ابریشمی ببرید، و به آن چسب بزنید و پارگی را با آن بگیرید و پس از خشک شدن بوسیله ی تیغ صورت تراشی اضافی کاغذ ابریشمی را ببرید.

### آب روی کتاب:

نکته ی ۲- اگر آب روی کتاب شما ریخت، یک قطعه کاغذ خشک کن زیر صفحه و یک قطعه کاغذ خشک کن روی صفحه قرار دهید. اتوی داغ را روی خشک کن قرار دهید تا خشک شود، اگر صفحات دیگر هم خیس بود به همین ترتیب عمل کنید.  
درست کردن کتابخانه در خانه:

نکته ی ۳- اگر مشکل جا دادن کتاب در خانه را دارید، با قیمت ارزان می توانید یک کتابخانه درست کنید. وسایل آن همان نبشی های سوراخداری می باشد که در قفسهای مغازه ها از آن استفاده می کنند. سعی کنید این کتابخانه طول آن از ۱ متر بیشتر نباشد، می توانید نبشی ها را بر روی هم سوار کنید و از کشوهای پیش ساخته هم برای وسایل ریز و درشت اضافی استفاده کنید، این کتابخانه برای خانه های کوچک و آپارتمانها بسیار مناسب است.

### ترتیب کتابها:

نکته ی ۴- اگر کتابهای شما زیاد است می توانید کتابها را تقسیم بندی کنید و پشت کتابها بر چسب بزنید. و روی بر چسبها شماره کتاب را بنویسید. سپس فهرستی از تمام کتابها تهیه کنید. با درج شماره ها براحتی می توانید کتاب مورد نظرتان را پیدا کنید.



نکته ی ۵- اگر اتاق شما طاقچه دارد آن را می توانید به کتابخانه تبدیل کنید. به این صورت که ۳- ۲ طبقه دیگر از چوب یا فلز درست کنید به صورتی که یکی از آنها بالاتر از دیگر قفسه ها قرار بگیرد و به راحتی اسم کتابها خوانده شود.

#### جدا کردن تمبرهای به هم چسبیده:

نکته ی ۶- اگر تمبرهای پستی شما به هم چسبیده است، زیاد با آن کلنجر نروید. زیرا هم چسب پشت آن از بین می رود و هم روی آن خراب می شود. برای جدا کردن تمبرها آنها را داخل یک کیسه فریزر بریزید. و آن را داخل فریزر بگذارید. بعد از چند ساعت تمبرها از هم کاملاً جدا می شوند. بدون اینکه به چسب پشت آنها صدمه ای وارد شود.

#### نگهداری روزنامه:

نکته ی ۷- اگر شما از آن افرادی هستید که هر روز روزنامه تهیه می کنید روزنامه ها را دور نریزید، بلکه آنها را بصورت کتاب در آورید در پایان سال یک کتاب کامل از روزنامه دارید و در مواقع لزوم می توانید از مطلب آن استفاده کنید در ضمن خواندن آن هم راحتتر می باشد. چون برگه های آن جدا جدا نیست.

Aryapdf.com

## فصل یازدهم: صرفه جویی در مخارج خانه

به چه صورت پول خرج کنیم تا مخارج یک ماه تأمین شود:

نکته ی ۱- وقتی حقوق ماهیانه تان را گرفتید آن را به چند قسمت تقسیم کنید. اول مواد خوراکی را که در یک ماه باید مصرف کنید تهیه کنید. البته در حد اعتدال (گوشت، برنج، مرغ، ماکارونی و...) مقداری از پولها را برای پیشامدهای غیر مترقبه کنار بگذارید. مانند میهمان، بیماری و... در همان ابتدا پول قبض های آب برق و گاز و تلفن را پرداخت کنید. و بقیه ی پول باقی مانده را به روزهای ماه تقسیم کنید و همان مقدار تعیین شده برای هر روز را در دسترس قرار دهید. از اول صبح با این پول، برای صبحانه، نهار و شام برنامه ریزی کنید. تا جایی که می توانید بیشتر از مقدار تعیین شده خرج نکنید.

سعی کنید با اتوبوس رفت و آمد کنید و یا اگر با تاکسی رفت و آمد می کنید، هرچه پول خرد از هر طریقی اضافه می آورید به هیچ عنوان خرج نکنید. بلکه داخل یک قلک بریزید در پایان سال تا حد نسبتاً زیادی مشکلاتان را حل می کند.

از خرید لباس و کفش اضافی خودداری کنید مواظب وسایل خود باشید، تا کمتر از بین بروند و مجبور به خرید مجدد نشوید. اگر حیثاً می خواهید کادویی برای فامیل یا دوستان تهیه کنید به در آمد خود نگاه کنید، نه به کادوهای دیگران، اگر خیاطی وارد هستید هیچ وقت لباس آماده نخرید. زیرا با دوختن لباس هزینه ی آن تقریباً نصف می شود. برای خرید اجناس بیشتر به کیفیت توجه کنید، تا کمیت. از زمان تولد فرزندان سعی کنید یک حساب پس انداز برای او باز کنید و هرچند وقت یکبار در حد امکان پولی را برای او کنار بگذارید. با این کار هم به شما فشار نمی آید و هم اینکه در آینده بسیاری از مشکلات او را حل خواهد کرد بچه ها را طوری تربیت کنید، که سطح توقع آنها مطابق با درآمد خانواده باشد تا در آینده که بزرگتر می شوند، دچار مشکل نشوند.

سعی کنید همیشه صرفه جو باشید، در ضمن صرفه جویی را از همان سالهای اولیه به فرزندان بیاموزید. اگر قادر به خرید وسیله ای برای خانه نیستید در ضمن، احتیاج مبرم به آن وسیله دارید، می توانید آن را بصورت اقساط تهیه کنید، با این کار هم به شما فشار نمی آید و هم اینکه نیازتان را برآورده کرده اید. البته در نظر داشته باشید که چند خرید با هم نداشته باشید، که تعداد اقساط زیاد شود و به شما فشار بیاید بلکه می توانید اول وسایل ضروری را بخرید و بعد از پایان اقساط می توانید وسایل مورد نیاز بعدی را خریداری کنید.

سعی کنید در فصل تابستان میوه هایی را که ارزان هستند، تهیه کنید و در فریزر نگهداری کنید و در فصل زمستان از آنها استفاده کنید. سعی کنید ترشی، مربا، رب، آبغوره، آبلیمو را خودتان تهیه کنید تا مقرون به صرفه باشد. سعی کنید در مصرف آب و برق و... صرفه جویی کنید تا مخارج کمتری را برای دادن قبضها پرداخت کنید.

**راه جلوگیری از ولخرجی:**

نکته ی ۲- اگر فرد ولخرجی هستید سعی کنید وقتی بازار می روید پول زیادی همراهتان نبرید. فقط برای خرید وسایل ضروری به مقداری که پول احتیاج دارند، همراه خود ببرید با اینکار از خرید وسایل اضافی خودداری می شود.

نکته ی ۳-اگر می خواهید به هر مناسبتی برای افراد خانواده هدیه تهیه کنید و برای خرید این هدیه مشکل مالی دارید، سعی کنید از چند ماه قبل برنامه ریزی کنید و هرچند وقت یکبار پولی را برای آن هدیه کنار بگذارید. تا در زمان مقرر مشکل نداشته باشید.

**یک نکته در مورد پس انداز:**

نکته ی ۴-سعی کنید برای پس انداز، طلا یا سکه تهیه کنید. زیرا اگر انسان پول جمع کند، روز به روز ارزش پول کم می شود. اما ارزش طلا و سکه روز به روز بالا می رود، به دلیل اینکه شما کم طلا می خرید و اگر روزی به آن احتیاج داشتید، می توانید آن را یک جا بفروش برسانید و یک سرمایه مفید به دست بیاورید.

Arya pdf.com

## فصل دوازدهم: مسائل طبی و بهداشتی خانواده

### سوختگی

نکته ی ۱- در هنگام سوختگی بهتر است بلافاصله محل سوختگی را با آب سرد شستشو دهید. بر روی محل سوختگی کمی عسل بمالید. سریع خوب می شود، می توانید به محل سوختگی کمی سیب زمینی رنده شده هم بگذارید.

### خارش چشم:

نکته ی ۲- اگر چشم شما بر اثر سرما خوردگی و یا هر چیز دیگر سوزش یا خارش داشته باشد. می توانید از چای گل دم استفاده کنید، به این صورت که کمی از چای گل دم را داخل ظرف کوچکی ریخته و بعد از سرد شدن چای، چشمتان را داخل چای باز و بسته کنید.

### سردرد:

نکته ی ۳- اگر از سردرد رنج می برید می توانید از بخور بابونه استفاده کنید بسیار مفید است.

### اعصاب:

نکته ی ۴- اگر بخاطر مشکلات زندگی دچار ناراحتی اعصاب شدید، برای درمان اعصاب می توانید از یک لیوان جوشانده ی غلیظ بابونه استفاده کنید. برای درمان اعصاب بسیار مؤثر است.

### معدده:

نکته ی ۵- برای درمان ناراحتی معدده می توانید، از آب پونه استفاده کنید. به این صورت که پونه سبز را کوبیده آب آن را بگیرید و میل کنید. برای ناراحتی معدده بسیار مفید است، عرق نعناع هم برای ناراحتی معدده مفید است.

### درمان کبد:

نکته ی ۶- ۱- زرشک را خیس کرده ظرف آن را داخل یخچال قرار داده و هر روز از آن میل کنید.  
۲- خوردن کدو برای کبد بسیار مفید است.

### درمان مرض قند:

نکته ی ۷- ۱- جوشانده ی شوید

۲- خوردن کدو

## مخلوط کرده و میل کنید

### درمان چربی خون:

- نکته ی ۸-۱ - خوردن یک عدد گردو در روز.
- ۲- خوردن شوید با غذا و یا جوشانده شوید.
- ۳- خوردن کدو.
- ۴- خوردن خرفه.

### درمان سرما خوردگی:

- نکته ی ۹-۱ - برای درمان سریع سرما خوردگی از مخلوط شیر و عسل استفاده کنید بسیار مؤثر است.
- ۲- می توان ۲ قاشق غذا خوری عسل داخل ظرف کوچک ریخته و یک عدد لیمو ترش روی آن بریزید و روی بخار آب جوش قرار دهید بعد از کمی گرم شدن و آب شدن عسل، آن را میل کنید. سرما خوردگی شما سریع درمان می شود.
- ۳- اگر بر اثر سرما خوردگی سرفه های شدید می کنید، می توانید داخل شلغم را خالی کنید ۲ قاشق غذا خوری شکر بریزید و داخل یخچال بگذارید. بعد از یک شب شکر آب می شود آب شکر برای درمان سرما خوردگی و سرفه بسیار مفید است.

### درمان میگرن:

- نکته ی ۱۰-۱ - اگر از درد میگرن رنج می برید می توانید از ته خیار اصفهانی که تلخ است استفاده کنید، به این صورت که آب قسمت تلخ خیار را بگیرید و با قطره چکان داخل بینی بچکانید بسیار مفید است.

### درمان سینوزیت:

- نکته ی ۱۱-۱ - کمی نمک با آب جوشیده ی سرد شده مخلوط کنید، و داخل بینی بچکانید.
- ۲- از بخور آب و کاه جو استفاده کنید بسیار مفید است.

### درمان کک مک:

- نکته ی ۱۲-۱ - آب شاهی را به صورت بمالید.
- ۲- تخم شاهی را آسیاب کرده، و خیس کنید و بعد بمدت نیم ساعت روی صورت بمالید و بعد صورتتان را با آب و صابون کاملاً بشویید.

نکته ی ۱۳-۱۱ از یک کدو تنبل استفاده کنید. چند قطره روغن زیتون روی تکه ای از کدو تنبل بریزید. سپس بگذارید روی اجاق گاز آنقدر بماند تا روغن پس دهد روغن بدست آمده بهترین کرم برای صورت است.

### درمان زنبور گزیدگی:

نکته ی ۱۴-۱- از عسل استفاده کنید.

۲- روی محل زنبور گزیدگی گوگرد بمالید.

### از بین بردن کنه:

نکته ی ۱۵- برای از بین بردن کنه از سیگار روشن استفاده کنید و بر روی قسمتی از بدن که کنه چسبیده است، آتش سیگار را نزدیک کنید تا کنه از بدن جدا شود.

### درمان بوی بد دهان:

نکته ی ۱۶- برای رفع بوی بد دهان هر روز دهانتان را ۳-۲ بار با آبلیمو شستشو دهید.

### با بچه هایی که دیر حرف می زنند چه باید کرد؟

نکته ی ۱۷- می توانید روزی یک تخم کبوتر را بپزید و به آنها بدهید. در ضمن خوردن گنجشک هم برای این بچه ها مفید است.

### گلو درد:

نکته ی ۱۸- مقداری آب هویج با شیر ناشتا بخورید، بسیار مفید است. خوردن شلغم پخته و یا آب شلغم پخته ی کم نمک برای درمان گلو درد مفید است.

### گرفتگی صدا و سینه درد:

نکته ی ۱۹-۱- خوردن بامیه ی پخته صدا را باز می کند و درد سینه را تسکین می دهد.

۲- خوردن جوشانده برگ جعفری روزی ۳-۲ بار گرفتگی صدا را باز می کند.

### ماهیچه برای کمبود آهن:

نکته ی ۲۰- اگر بچه ی ۱/۵ تا ۲ سال به بالا دارید و با کمبود آهن مواجه است یک عدد ماهیچه گوسفند را بگذارید خوب بپزد. سپس با ماست مخلوط کرده و داخل مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید. این غذا را هر روز یا یک روز در میان به بچه تان بدهید کمبود آهن او رفع می شود.

پسته، شیرموز و آب هویج نیز برای فقر آهن مفید است.

نکته ی ۲۱- کسانی که تازه زایمان کرده اند و دچار سردرد شده اند می توانند آرد نخود را با زرده تخم مرغ و عسل بصورت خمیر درست کرده به روی پیشانی و وسط سرشان بگذارند، سردرد آنها رفع می شود.

**برای واریس پا:**

نکته ی ۲۲- شنا کردن، پیاده روی و دوچرخه سواری مفید است. ولی کوهنوردی و سرپا ایستادن، والیبال و گرمای شدید مضر است هر روز یک حبه سیر بخورید برای واریس مفید است.

**برای لطافت پوست صورت:**

نکته ی ۲۳- گیلاس له شده روی صورت بگذارید بسیار مفید است.

**معاینه گلوی کودک بدون گریه:**

نکته ی ۲۴- هنگامیکه می خواهید گلوی فرزندتان را معاینه کنید یک آبنبات چوبی در جلوی دهان او نگه دارید، نه تنها گریه نمی کند بلکه خوشحال هم می شود.

**اگر می خواهید موی لطیفی داشته باشید:**

نکته ی ۲۵- بعد از شستن سر با شامپو، ۲ قاشق غذا خوری آبلیمو یا سرکه سفید را در یک لیتر آب حل کنید و سرتان را با آن آبکشی کنید، با اینکار موهای شما لطیف و نرم پذیر می شود.

**کرم طبیعی برای اطراف چشم:**

نکته ی ۲۶- قبل از خواب مقداری روغن کرچک بدون بو، به اطراف چشمانتان بمالید.

**خیار برای رفع خستگی چشم:**

نکته ی ۲۷- اگر مایلید خستگی چشمان خود را رفع کنید خیار را روی چشمان بسته قرار دهید، خستگی چشم و پف کردگی آن بر طرف می شود.

**دندانهای سفید و شفاف:**

نکته ی ۲۸- اگر می خواهید دندانهایتان سفید و شفاف باشد، بعد از مسواک زدن، مسواک خیس را داخل جوش شیرین زده و با آن دندانهایتان را مسواک کنید.

**نمک بعد از مسواک زدن:**

دهانتان نگه دارید همه ی میکروبا کشته خواهند شد.

### ناخن نشکن:

نکته ی ۳۰-اگر ناخن شما شکننده است انگشتان خود را درون فنجانی آب گرم همراه با جوش شیرین گذاشته تا خیس بخورد. بعد از خشک شدن ناخنها را با روغن بادام چرب کنید. راه دیگر اینکه انگشتان خود را داخل آبلیمو قرار دهید. بعد از چند دقیقه دستتان را بشوئید.

### استفاده از توت فرنگی برای شفافیت دندان:

نکته ی ۳۱-اگر می خواهید دندانهای شفاف داشته باشید، یک توت فرنگی را کاملاً له کنید. مسواک را درون آن زده و به دندانهای خود بکشید دندانهایتان سفید و شفاف می شود.

### جوش صورت:

نکته ی ۳۲-اگر صورتتان جوش می زند بهتر است نکات زیر را رعایت نمایید:

- ۱- از خوردن غذاهای چرب پرهیزید.
- ۲- در خوردن تخم مرغ افراط نکنید.
- ۳- از خوردن تخمه ی گل آفتاب گردان پرهیزید.
- ۴- بصورت خود آبلیموی تازه بزنید.
- ۵- از دستکاری جوشها خودداری کنید.

### طرز درست کردن چند سرمه:

نکته ی ۳۳-همان طور که می دانید سرمه برای جایی از بدن بکار می رود که حساسترین قسمت بدن می باشد و باید دقت داشته باشیم. سرمه ای را که استفاده می کنیم، حتماً بهداشتی باشد، برای این منظور در اینجا طرز درست کردن سرمه را آموزش می دهیم، تا شما با خیال راحت از سرمه ای که خودتان تهیه کرده اید استفاده کنید.

### سرمه قلم گاو:

نکته ی ۳۴-ابتدا قلم گاو یا گوساله را از وسط نصف کرده و تمام مغز آن را خارج کنید. سپس این مغزها را داخل کاسه ای ریخته و روی بخار آب بگذارید، تا کاملاً آب شود. حالا کاسه را از روی بخار آب برداشته و با دو عدد آجر بر روی زمین یک اجاق درست کنید. سپس کاسه را روی اجاق گذاشته و داخل آن را یک تکه پنبه و یا یک تکه باند گاز قرار دهید. به صورتی که مقداری از باند یا پنبه بیرون از روغن باشد، حالا آن باند یا پنبه را آتش بزنید و یک ظرف بر روی آن برگردانید، البته در نظر داشته باشید که بین آنها



هر دفعه سرمه ها را خالی کنید تا به داخل ظرف برنگردد.

#### سرمه بادام:

نکته ی ۳۵- ابتدا تعدادی بادام را مغز کنید. یک عدد سوزن یا میله ی باریک را درون یک مغز بادام فرو ببرید و روی شعله گاز قرار دهید. وقتی که بادام روشن شد آن را داخل کاسه انداخته و ظرفی روی آن بگذارید، با سوختن بادام دود به طرف ظرف، بالا رفته و سرمه را بوجود می آورد.

#### سرمه فندق:

نکته ی ۳۶- سرمه فندق هم به طریق سرمه بادام تهیه می شود.

#### حذف خواب بعد از ظهر:

نکته ی ۳۷- کسانی که می خواهند لاغر شوند باید، خواب بعد از ظهر را حذف کنند. اگر بعد از نهار شروع بکار کنید و انرژی مصرف کنید، در لاغری شما کمک بسیاری می کند.

#### کارهایتان را بطور ایستاده انجام دهید:

نکته ی ۳۸- آیا می دانید هنگامی که ایستاده اید کالری های بدنتان دو مرتبه بیشتر از حالت نشسته می سوزند؟ پس سعی کنید حتی الامکان کارهایتان را ایستاده انجام دهید، تا سوخت و ساز بدنتان بالا برود. اگر بتوانید روزی یک ساعت پیاده روی کنید، به لاغری خودتان کمک شایانی کرده اید.

اگر دارای باسن و شکم بزرگ هستید، می توانید یک مایو از جنس پلاستیک (از نوع پلاستیک بچه ها) بدوزید و موقع پیاده روی آن را بپوشید. خواهید دید بعد از پیاده روی چقدر عرق کرده اید و با این عمل چربی های زیادی را از بین برده اید.

#### قرص دادن به بچه بدون گریه:

نکته ی ۳۹- اگر کودک شما به آسانی حاضر بخوردن قرص نمی باشد، قرص را خرد کنید و آن را روی یک قاشق فرنی یا غذای آماده ی کودک بریزید به راحتی آن را می خورد.

#### رفع سسکه:

نکته ی ۴۰- اگر دچار سسکه شدید یک لیوان پر از آب بردارید بصورتی خم شوید، که بالاتنه شما نسبت به پاهایتان قائمه باشد (به صورت رکوع) سپس یک لیوان آب بنوشید. با اینکار سسکه شما بند می آید.

نکته ی ۴۱- اگر داروی شما ۶ ساعتی است می توانید از ساعت ۶ شروع به خوردن دارو کنید. زیرا ساعات ۶ صبح ۱۲ ظهر و ۶ عصر و ۱۲ شب ساعاتی هستند که شما تقریباً بیدار هستید اگر ۸ ساعتی و یا غیره بوده می توانید از ساعت شماطه دار استفاده کنید. هر زمانی که دارو را مصرف کردید، برای زمان بعدی ساعت را کوک کنید. با اینکار هرگز زمان خوردن دارو را فراموش نخواهید کرد.

#### استفاده از الکل به عنوان بهترین ماده ضد عفونی:

نکته ی ۴۲- برای ضد عفونی کردن وسایلی مانند ریش تراش یا برس، که به علت سهل انگاری فرد دیگری از آن استفاده کرده می توانید، پنبه ای را آغشته به الکل کنید و به وسایل بهداشتی بکشید وسایل شما ضد عفونی می شود. در ضمن الکل برای تمیز کردن ضبط صوت هم بسیار مناسب است.

#### استفاده از یک عدد پیاز برای میکروب کشی:

نکته ی ۴۳- می توانید یک عدد پیاز را پوست بکنید و از وسط، آن را نصف کنید و چند دقیقه داخل آشپزخانه یا هر جایی از اتاق قرار دهید با اینکار تمام میکروب ها را بخود می گیرد و بعد پیاز را دور بیندازید.

#### بوگیر مطبوع در خانه:

نکته ی ۴۴- پوست پرتقال و لیمو می تواند بوگیر مطبوعی باشد. کافی است در فصل سرما آنها را روی بخاری قرار دهید. تا محیطی خوش بو داشته باشید.

#### چه کاری انجام دهیم تا اتاق خوشبو داشته باشیم:

نکته ی ۴۵- برای اینکه اتاقتان خوشبو شود می توانید از یک عدد به استفاده کنید به اینصورت که یک عدد به را روی میز یا هر جای دیگر اتاق قرار دهید، متوجه می شوید اتاقتان چقدر خوشبو می شود.

#### یک نکته در مورد گوشها

نکته ی ۴۶- اگر بر اثر سرو صدا گوشهائتان اذیت می شود، هرگز پنبه به داخل گوشهائتان نکنید. زیرا به مرور کمی از رشته های پنبه به داخل گوشتان فرو می رود و شنوایی شما دچار اشکال می شود. برای جلوگیری از سروصدا می توانید از گوشی های پلاستیکی که در بازار وجود دارد و ارزان هم هست تهیه کنید و داخل گوشتان قرار دهید. به میزان زیادی از سروصدا کاسته می شود، این گوشی ها را شنا گران برای جلوگیری آب به درون گوشهائشان استفاده می کنند.

نکته ی ۴۷- اگر فردی را در خانه دارید که پای او شکسته و به دلیل گچ پا نمی تواند شلوار خود را بپوشد، می توانید از یک زیپ کمک بگیرید به اینصورت که درز شلوار را باز کنید و به جای درز زیپ بدوزید هنگام پوشیدن شلوار زیپ آنرا باز کنید، بعد از اینکه پایش خوب شد می توانید زیپ را برداشته و درز را دوباره بدوزید.

#### جدا کردن خار از بدن:

نکته ی ۴۸- اگر خار بعضی از گیاهان مانند کاکتوس به بدن شما رفته است، می توانید از آدامس جویده کمک بگیرید، به اینصورت که آدامس جویده را بر روی قسمتی از بدن که خار درون آن رفته بگذارید و حالا به آرامی آن را بکشید خارها از بدن شما جدا میشوند.

#### گرفتن ناخن:

نکته ی ۴۹- همانطور که می دانید گرفتن ناخنها مخصوصاً برای افراد بزرگسال کمی مشکل است چون ناخنها در حالت عادی خشک و شکننده هستند، به شما توصیه می کنیم همیشه بعد از حمام ناخنهای خود را بگیرید. متوجه خواهید شد که ناخنها چقدر نرم شده و به راحتی گرفته می شوند.

#### از بین بردن بوهای نامطبوع از دستانتان:

نکته ی ۵۰- اگر بر اثر پاک کردن ماهی یا مواد دیگری دستتان بوی نامطبوع گرفت می توانید برای از بین بردن بوی آن از دو روش استفاده کنید:

۱- به دستتان نمک بمالید بعد از ۱ تا ۲ دقیقه دستتان را با آب و صابون بشویید.

۲- بجای نمک از زرد چوبه هم می توانید استفاده کنید.

#### راهی برای جلوگیری از رفتن شامپو به درون چشم بچه ها:

نکته ی ۵۱- اغلب بچه ها بخاطر ورود کف به چشمشان از رفتن حمام اجتناب می کنند. برای رفع این مشکل می توانید کمی وازلین بر روی ابروهای بچه ها بمالید، با اینکار از ورود کف به درون چشم جلوگیری می شود و کف بجای رفتن به چشم، راه خود را به اطراف چشم کج می کند.

#### زیر سیگاری بدون دود در اتومبیل:

نکته ی ۵۲- همان طور که می دانید وقتی که سیگار را داخل زیر سیگاری اتومبیل خاموش می کنید داخل اتومبیل را دود می گیرد. برای اینکه دود فضای اتومبیل را پر نکند از شن یا جوش شیرین کمک بگیرید. به اینصورت که مقداری شن یا جوش شیرین داخل زیر سیگاری بریزید در اینصورت با خاموش کردن سیگار اصلاً دود ایجاد نمی شود.

## فصل سیزدهم: خیاطی

### استفاده از آهن ربا در خیاطی

نکته ی ۱- همیشه در وسایل خیاطی خود یک آهن ربای کوچک داشته باشید تا هر موقع سوزن شما گم شد بتوانید بوسیله آهن ربا آن را پیدا کنید. با کشیدن آهن ربا بر روی زمین سوزن گم شده را می توانید پیدا کنید. در ضمن می توانید یک تکه آهن ربا را داخل جعبه ی سوزن ته گرد بیندازید. تمام سوزن ته گردها به آهن ربا می چسبند و از پخش شدن آن جلوگیری می کند. توجه داشته باشید هیچوقت بچه ها آهن ربا را جلوی تلویزیون رنگی نگیرند زیرا این کار باعث می شود رنگ تلویزیون از بین برود و به هیچ عنوان رنگ آن بر نمی گردد.

### نخ کردن سوزن

نکته ی ۱-۲- می توانید در یک قوطی فیلم عکاسی محلول آب و نشاسته آماده کنید و همیشه آنرا کنار چرخ نگه دارید و زمانی که خواستید سوزن را نخ کنید، نخ را درون این محلول فرو ببرید نخ سفت می شود و به راحتی وارد سوراخ می شود.  
۲- یک سیم بسیار نازک انتخاب کنید آن را دو لا کرده و نخ را وسط آن قرار دهید این سیم باریک دولا شده را داخل سوراخ سوزن فرو ببرید و از آن طرف نخ را خارج کنید.

### اگر چرخ شما کار نمی کند

نکته ی ۳- اگر به سر چرخ رفتید و دیدید که چرخ شما کار نمی کند. قبل از اینکه آنرا به تعمیرگاه ببرید، یک بررسی کوتاه از آن انجام دهید. تسمه آنرا نگاه کنید. ممکن است نخ بدور آن پیچیده شده باشد و مانع حرکت تسمه شود. در این صورت با قیچی نخها را از تسمه جدا کنید در این زمان چرخ مجدداً بکار می افتد.

### قرار دادن دوک بر روی چرخ

نکته ی ۴- اگر می خواهید به جای قرقره از دوک استفاده کنید، ابتدا یک لوله ی خودکار بر روی محل قرار گرفتن قرقره قرار دهید. سپس دوک را روی لوله خودکار بگذارید و حتی می توانید ابتدا یک قرقره را در جای خود قرار دهید. سپس دوک را روی قرقره بگذارید با اینکار براحتی می توانید خیاطی کنید.

### جا دکمه آسان

نکته ی ۵- اگر می خواهید جا دکمه به راحتی شکافته شود (منظور چاک زدن آن است) دستتان را آغشته به محلول نشاسته و آب کنید و به همان قسمت جا دکمه بکشید، به راحتی برش می خورد. در ضمن می توانید دندانه های درشت شانه را زیر جا دکمه قرار داده و راحت روی آن را با یک تیغ برش دهید.

یک نخته در مورد زیب‌هایی که سخت باز و بسته می‌شوند:

نکته ی ۶-۱ اگر زیب لباس شما سخت باز و بسته می‌شود از یک صابون خشک استفاده کنید به این صورت که صابون را روی دنده های زیب بکشید تا راحت باز و بسته شود.

استفاده از یک لاک ناخن برای در رفتگی جوراب:

نکته ی ۷-۱ اگر در جوراب شما بر اثر در رفتگی سوراخی ایجاد شده بود و خواستید که در رفتگی بیشتر نشود از لاک ناخن استفاده کنید. به این صورت که اطراف سوراخ را لاک بزیند و حتی برای زیبایی می‌توانید بصورت نقشهای مختلف مانند ستاره در آورید و همین عمل را برای زیبایی در جوراب دوم هم انجام دهید تا یک جفت جوراب مانند هم شود.

دوختن لباسهای نازک:

نکته ی ۸-۱ برای اینکه وقتی لباسهای نازکتان را دوختید چروک نشود از این روش استفاده کنید: یک تکه کاغذ در زیر پارچه قرار دهید و حالا درز لباس را چرخ کنید بعد از پایان کار کاغذ را از پشت لباس جدا کنید، مشاهده خواهید کرد که درز لباس صاف شده و هیچ چروکی هم ندارد.

عیب چرخ خیاطی:

نکته ی ۹-۱ اگر خواستید عیب چرخ خیاطی را بر طرف کنید، یک تکه پارچه را زیر چرخ قرار داده و چرخ کنید. حالا به پشت و روی پارچه نگاه کنید. اگر زیر پارچه خراب بود عیب از قسمت بالای چرخ یعنی مسیر رد شدن نخ از بالا تا سوزن است آن را بررسی کنید و اگر قسمت روی آن خراب باشد. عیب از قسمت زیرچرخ مانند ماکو می‌باشد و حالا می‌توانید در رفع عیب چرخ اقدامات لازم را انجام دهید.

آهار دادن رومیزیهای ابریشمی:

نکته ی ۱۰-۱ اگر می‌خواهید رومیزیهای ابریشمی را آهار دهید و ژلاتین هم در دسترس ندارید، می‌توانید از نشاسته استفاده کنید. به این روش که بعد از شستشوی کامل در یک ظرف آب سرد و ۲ قاشق نشاسته بریزید آب و نشاسته را مخلوط کنید و رومیزی خود را چند دقیقه داخل مایع قرار دهید. بعد از چند دقیقه رومیزی را خارج کرده و بر روی سطح صاف قرار داده یک پارچه ی سفید روی آن پهن کرده و اتو کنید.

چند نکته در مورد دکمه:

نکته ی ۱۱-۱ دوختن دکمه بخصوص برای لباس بچه ها راه و روشی دارد زیر در اثر عجله در بازو بسته کردن، سریعتر دکمه ها پاره و کنده می‌شوند بهتر است دکمه ها را به یک نوار پارچه ای کوچک یا تکه پارچه نخی چهار گوش بدوزید و بعد از قسمت پشت پارچه دکمه را درون محلی که سوراخ شده است و دکمه کنده شده را، فرو ببرید. بعد نوار نخی را از پشت با دست نگه دارید و آن را به

از همان ابتدا دکمه را به این روش بدوزید تا استحکام بیشتری پیدا کند.

### دوختن دکمه های صدفی:

نکته ی ۱۲- برای دوختن این نوع دکمه ها بهتر است یک نوار چسب روی دکمه بچسبانید تا لیز نخورد و ثابت بماند. وقتی دکمه دوخته شد، نوار چسب را به آرامی از روی دکمه جدا کنید.

### دوختن درز لباسهایی که پارچه های آنها ضخیم هستند:

نکته ی ۱۳- اگر می خواهید لباسی را بدوزید که پارچه ی آن ضخیم است و سوزن به راحتی داخل پارچه نمی رود می توانید از یک روش ساده کمک بگیرید به این صورت که روی پارچه را صابون خشک بکشید با اینکار سوزن به راحتی داخل پارچه شده و خارج می شود و لباس شما به راحتی دوخته می شود.

### یک نکته در مورد سوراخ کردن کمر بند:

نکته ی ۱۴- اگر کمر بند شما گشاد است و می خواهید سوراخ جدیدی روی آن درست کنید از این روش استفاده کنید. یک میله ی بافتنی را روی اجاق گاز گذاشته تا نوک آن گداخته شود. سپس با احتیاط روی کمر بند سوراخ ایجاد کنید.

## فصل چهاردهم: متفرقه

### نگهداری و محافظت از وسایل

#### محافظت از ساعت دیواری:

نکته ی ۱- اگر دیدید که ساعت دیواری شما عقب و جلو می رود و علت آن تمام شدن باتری است، فوراً باتری ساعت را در آورید. زیرا اگر، باتری را از قسمت مخصوص باتری خارج نکنید، خواهید دید که به ساعت فشار می آورد و عقربه ی ثانیه گرد مرتب می خواهد کار کند و حرکت کمتری می کند و این عمل باعث خراب شدن ساعت می شود. در ضمن برای دوام ساعت بهتر است، هر دو ماه یکبار باتری ساعت را تعویض کنید.

#### نگهداری ماهی عید نوروز:

نکته ی ۲- برای اینکه به ماهی قرمز شما آسیب نرسد همیشه با آب مستقیم لوله کشی آب ماهی را عوض نکنید بلکه ۲ - ۳ ساعت آب را در محیط بیرون قرار دهید. تا کلر آن ته نشین شود و بعد ماهی را داخل آب جدید انتقال دهید.

#### نگهداری ماهی قرمز برای مدت طولانی :

نکته ی ۳- بعد از تمام شدن عید نوروز می توانید شیشه ی ماهی را در یخچال نگهداری کنید. با این عمل ماهی شما عمر طولانی خواهد داشت و حتی برای سال آینده هم می توانید از همان ماهی استفاده کنید.

#### گرفتن رطوبت کفش توسط روزنامه:

نکته ی ۴- اگر روزنامه مچاله شده را داخل کفشی که مرطوب شده است قرار دهیم، هم رطوبت آن را می گیرد و هم مانع تغییر شکل آن می گردد.

#### استفاده از روزنامه در نگهداری بخاری:

نکته ی ۵- اگر تابستان داخل بخاریها روزنامه مچاله شده قرار دهید از زنگ زدن آن جلوگیری می کند. البته در نظر داشته باشید که در زمستان ابتدا روزنامه ها را خارج کنید و سپس اقدام به روشن کردن بخاری کنید.

#### نگهداری کفشهای چرمی:

نکته ی ۶- کفش های چرمی وقتی خیس هستند نباید مدت زیادی به همان حال باقی بمانند. کاغذ های مچاله شده ای را داخل کفش قرار دهید و کفش را بطور وارونه بگذارید. تا ته آن که بیشتر از بقیه ی قسمتها خیس شده در معرض هوای بیشتری قرار بگیرد. کفش خیس حتماً باید بدور از هر نوع منبع حرارتی خشک شود تا شکل خود را از دست ندهد، واکس علاوه بر زیبایی

باشید، در زمستان کفشهایتان را بیشتر واکس بزنید.

### دستکش بادوام:

نکته ی ۷- برای اینکه دستکش شما با دوام باشد دستکش را برگردانید و سرانگشتان آن را نوار چسب بزنید. با اینکار هم دستکشها بادوام تر می شوند و هم از شکستن ناخنهای خانمها جلوگیری می شود.

### نگهداری دستکش پلاستیکی:

نکته ی ۸- برای اینکه دستکشهای شما دوام بیشتری داشته باشد، می توانید از این روش استفاده کنید ۲ عدد شیشه نوشابه یا شیشه آبلیمو را ایستاده روی کابینت قرار دهید، سپس هر کدام از دستکشها را داخل شیشه کنید. بصورتی که دستکشها بصورت ایستاده قرار بگیرند به این ترتیب تمام آب اضافی دستکش از پایین خارج می شود و باعث با دوام شدن دستکشها می شود.

### یک نکته در مورد رنگ کردن ساختمان:

نکته ی ۹- گاهی اوقات می بینید بعد از اینکه اتاقهایتان را رنگ کردید دیوارها ترک می خورند. آیا می دانید که علت آن کاهگل زیر گچ است. اگر از ابتدا بجای کاهگل دیوار را گچ و خاک کنید و سپس رنگ بزنید، هرگز دیوارها ترک نمی خورند.

### نگهداری از گیره های لباسی:

نکته ی ۱۰- اگر گیره لباسی از جنس پلاستیک است، همان طور که می دانید. بر اثر نور آفتاب گیره ها زودتر از بین می روند و حالت شکننده به خود می گیرند. برای با دوام شدن گیره ها می توانید یک کیسه ی پارچه ای بدوزید و قسمت بالای آن را یک تکه کش یا نوار پارچه ای قرار دهید و وقتی که از گیره ها نمی خواهید استفاده کنید، گیره ها را داخل کیسه بگذارید و یک گوشه طناب گره بزنید. با اینکار آفتاب به گیره ها نمی خورد و در اینصورت گیره ها دوام بیشتری پیدا می کند.

### راهی برای بادوام شدن صابون:

نکته ی ۱۱- ۱- می توانید قطعه ای از فویل آلومینومی اندازه ی صابون ببرید یک طرف صابون را به آن بچسبانید. اینکار باعث می شود که صابون دوام بیشتری پیدا کند، در ضمن از لیز خوردن آن جلوگیری می کند.

۲- از درب نوشابه هم می توانید استفاده کنید، درب نوشابه را به یک طرف صابون فشار دهید و حالا طرفی که درب نوشابه را چسبانده اید روی جا صابونی قرار دهید از لیز خوردن و حتی خیس شدن صابون جلوگیری می کند.

### جمع آوری ابزار فنی:

نکته ی ۱۲- برای اینکه ابزار فنی شما همیشه جای مشخصی داشته باشد و خیلی زود از گم شدن آنها مطلع شوید، از این روش کمک بگیرید. یک تکه تخته را به دیوار آویزان کنید و روی آن را میخ به اندازه ی ابزار بکوبید و حالا ابزار را به آن آویزان کنید. هر



ناپدید شد. آنرا راحتتر جستجو خواهید کرد.

## رنگ و رنگ آمیزی

یک نکته در مورد زدن روغن جلاء به تابلو:

نکته ی ۱۳- برای براق کردن بیشتر تابلوها و یا گل چینی باید از روغن جلا استفاده کنید. همان طور که می دانید اگر با قلم مو اینکار را انجام دهید، قلم موی شما خشک شده و دیگر قابل استفاده نیست. برای زدن روغن جلا می توانید از پرپرندگان کمک بگیرید با اینکار به راحتی روغن جلا را به تابلوها بزنید و بعد آنها را دور بیندازید.

## رنگ کردن سقف خانه:

نکته ی ۱۴- اگر مایلید که سقف اتاقان را رنگ بزنید و می دانید که با مشکل برگشتن رنگ بر روی قلم مو مواجه خواهید شد، برای رفع این مشکل از یک توپ پلاستیکی کمک بگیرید به این صورت که توپ را از وسط نصف کرده و حالا وسط آنرا سوراخ کنید. قلم مو را از سوراخ توپ رد کنید و اقدام به رنگ کردن سقف کنید. با اینکار رنگهای اضافی داخل توپ پلاستیکی که مانند کاسه می باشد، می ریزد و از ریختن رنگ بر روی زمین و لباسها جلوگیری می کند.

## یک نکته در مورد قلم مو:

نکته ی ۱۵- قبل از استفاده از قلم مو ابتدا آن را روی یک کاغذ سنباده بمالید تا موهای اضافی آن کنده شود.

## از بین بردن بوی رنگ:

نکته ی ۱۶- اگر در حال رنگ آمیزی خانه تان هستید و بوی رنگ، شما را اذیت می کند، می توانید برای از بین بردن بوی رنگ به هر لیتر رنگ دو قاشق عصاره ی وانیل اضافه کنید و اگر این عصاره را در دست ندارید، می توانید از پیاز استفاده کنید. به این صورت که یک عدد پیاز را خرد کنید و داخل یک ظرف آب سرد بیندازید و ظرف را در وسط اتاق قرار دهید، با اینکار بوی رنگ از بین می رود.

## با رنگ روغن کار کنید بدون اینکه دستتان رنگی شود

نکته ی ۱۷- اگر ناچارید که با رنگ کار کنید. مانند درست کردن گلهای چینی و غیره برای اینکه دستتان رنگی نشود، ابتدا دستتان را با روغن وازلین و یا روغن خوراکی چرب کنید سپس با رنگ ها کار کنید. متوجه می شوید که دستتان اصلاً رنگی نمی شود.

## در مورد ظروف

یک نکته در مورد ظروف پیرکس:

نکته ی ۱۸- اگر برای پختن غذا از ظرف پیرکس استفاده می کنید. وقتی که ظرف پیرکس شما روی اجاق گاز است، هرگز آب به بیرون آن نپاشید، پاشیدن آب به دور ظروف پیرکس باعث خرد شدن سریع آنها می شود.

نکته ی ۱۹- اگر بلورهای شما خراش برداشته اند. مقداری خمیر دندان به خراش بلور بمالید. بعد از چند ساعت خمیر دندان را از روی بلور بشوئید با این کار خراش روی ظروف بلوری از بین می رود.

**خارج کردن دو لیوان که داخل هم فرو رفته اند:**

نکته ی ۲۰- برای اینکار لازم نیست که بزور متوسل شوید بلکه به این صورت عمل کنید که داخل لیوان بالایی آب سرد بریزید و لیوان پایینی را داخل آب گرم قرار دهید. بعد از چند دقیقه مشاهده می کنید. که دولیوان به راحتی از هم جدا می شوند در حالی که آسیبی به هیچ کدام از لیوانها نمی رسد.

**باز کردن درب شیشه های محکم:**

نکته ی ۲۱- اگر در شیشه مربا - خیارشور و غیره محکم شده اند و هرچه آن را می پیچید باز نمی شود، در شیشه را زیر شیر آب گرم چند ثانیه نگه دارید. در شیشه براحتی باز می شود.

**خارج کردن روغن مایع از قوطی هایی که درب آن پرس شده باشند:**

نکته ی ۲۲- برای خارج کردن روغن و یا پودریا هر چیز دیگر که درون ظرف پرس شده است و نمی خواهید، تمام در آن را بردارید، یک سوراخ در یک طرف و یک سوراخ در طرف دیگر ایجاد کنید. تا جریان هوا وجود داشته باشد و براحتی مواد داخل ظرف خارج می شود. توجه داشته باشید که با یک سوراخ مواد داخل ظرف براحتی خارج نمی شود.

**ریختن مایعات در بطری از طریق قیف:**

نکته ی ۲۳- وقتی که قیف را درون بطری گذاشتید چون هوا داخل بطری نمی شود، مایعات وارد بطری نمی شود. برای این کار از دو راه می توانید کمک بگیرید:

۱- قیف را کمی بالاتر از بطری بگیرید، تا جریان هوا وجود داشته باشد مایعات براحتی وارد بطری می شوند.

۲- یک میخ مناسب بین قیف و بطری قرار دهید با اینکار به سهولت مایعات وارد بطری می شوند.

**خارج کردن چوب پنبه از داخل بطری:**

نکته ی ۲۴- مقداری آمونیاک داخل بطری بریزید و آن را در معرض هوای آزاد قرار دهید. بعد از چند روز خواهید دید که چوب پنبه خرد شده و از بطری خارج می شود.

### جلوگیری از زنگ زدن ابزار فلزی:

نکته ی ۲۵- همانطور که می دانید در هر خانه ای یک جعبه مخصوص ابزار وجود دارد که این جعبه بر اثر رطوبت هوا باعث زنگ زدگی ابزار می شود برای اینکه مانع زنگ زدگی ابزار شوید کافی است داخل جعبه ابزار یک تکه زغال، گچ و یا نفتالین قرار دهید. با اینکار این اجسام رطوبت را بخود می گیرند.

### یک نکته در مورد پیچ هرز:

نکته ی ۲۶- اگر پیچ شما هرز شده است از دو روش برای سفت کردن آن کمک بگیرید:  
روش اول: پیچ را داخل سوراخ کرده و یک چوب کبریت در کنار پیچ، داخل سوراخ کرده و آنرا بشکنید و حالا پیچ را کاملاً سفت کنید.  
روش دوم: می توانید از سیم ظرفشویی کمک بگیرید، کمی سیم ظرفشویی به دور پیچ بپیچانید و حالا پیچ را داخل سوراخ کرده و آنرا محکم کنید، دیگر پیچ شما هرز نمی شود.

### یک نکته در مورد باز و بسته شدن پیچها:

نکته ی ۲۷- برای اینکه به راحتی هر پیچی را باز و بسته کنید و یا اینکه دسته ی زودپز را ببندید و برای اینکه بدانید از کدام طرف بسته یا باز می شود از عقربه ی ساعت کمک بگیرید. هر پیچی به طرفی بسته می شود که مطابق حرکت عقربه ی ساعت باشد اگر به عکس حرکت عقربه ی ساعت باشد آن پیچ باز می شود.

### باز کردن پیچ یا مهره های زنگ زده:

نکته ی ۲۸- اگر به علت زنگ زدگی پیچ یا مهره ی مورد نظر شما باز نمی شود، مؤثرترین روش این است که به وسیله ی یک سرنگ و یا قطره چکان، چند قطره روغن ترمز روی پیچ یا مهره بچکانید پس از چند لحظه براحتی باز خواهد شد.

### اگر کلید شما زنگ زد چه باید کرد:

نکته ی ۲۹- کلید را چند ساعت در محلول نفت و روغن به نسبت ۱ به ۲ قرار دهید سپس کلید را بیرون آورده و خشک کنید و با کاغذ سنباده پاک نمایید.

### راه جلوگیری از وارد شدن آب به داخل کابینت:

نکته ی ۳۰- اگر می بینید که بین سنگ کابینت شما و صفحه ی ظرفشویی به اندازه ی حتی چند میلیمتر فاصله است و از آب چکان بالایی آب روی سنگها می ریزد از همین درز کوچک آب به داخل کابینت شما می رود و باعث زنگ زدگی کابینت می شود، می توانید از این راه استفاده کنید: برای اینکار از پلاستیکهای مخصوص کابینت استفاده کنید با این تفاوت که چند سانتی متر

سرازیر شده و به داخل کابینت نفوذ نمی کند.

**پنجره هائی که راحت باز نمی شوند:**

نکته ی ۳۱- اگر پنجره ی شما سفت شد و براحتی نمی توانید آنرا باز کنید هیچگاه چکش بطور مستقیم به پنجره نزنید، بلکه ابتدا یک تکه تخته روی پنجره قرار داده و حالا چکش را روی تخته بزنید، با اینکار هم به پنجره ی شما آسیبی نمی رسد و هم اینکه رنگ پنجره از بین نمی رود و در براحتی باز می شود.

**برای جلوگیری از پاک شدن نوشته های برچسب روی شیشه:**

نکته ی ۳۲- بر روی نوشته های برچسب لاک کمرنگ بکشید. چون لاک در آب غیر محلول است و بخاطر همین در آب حل نمی شود و نوشته ها پاک نمی شود.

**بر طرف کردن ترکهای سقف و دیوار:**

نکته ی ۳۳- اگر دیوار خانه شما ترک خورده می توانید، برای از بین بردن ترک دیوار و یا سقف از روش زیر کمک بگیرید. مقداری چسب مایع برداشته و با جوش شیرین مخلوط کنید، تا بصورت یک خمیر در آید سپس این خمیر را با انگشت لای درز دیوار و یا سقف بکشید. اگر دیوار شما رنگ آمیزی شده است مقداری از رنگ خوراکی مطابق با رنگ اتاق با آن مخلوط کرده و بر روی ترکها بمالید، با این کار از هزینه ی زیاد هم جلوگیری خواهید کرد.

**جای تابلو روی دیوار:**

نکته ی ۳۴- همانطور که می دانید وقتی تابلویی بر روی دیوار نصب می کنید، بعد از مدتی جای تابلو بر روی دیوار باقی می ماند. به دلیل اینکه تابلو به دیوار چسبیده است و مانع ورود گرد و غبار می شود. در نتیجه قسمت زیر تابلو تمیزتر باقی می ماند و دیوار به اصطلاح دورنگ می شود. برای رفع این مشکل می توانید چهار طرف تابلو چوب پنبه به طور مساوی بچسبانید تا جریان هوا پشت تابلو وجود داشته باشد مشکل شما حل خواهد شد.

**زدن میخ به دیوارهایی که کاغذ دیواری دارند:**

نکته ی ۳۵- اگر خواستید میخ به هر منظور به دیوار بکوبید به این صورت عمل کنید که بانوک تیغ یا هر وسیله ی نوک تیز دیگری یک سه گوش ببرید، بطوری که رأس آن به طرف پایین باشد، به این شکل (مثلث برگردان) سپس مثلث را به سمت بالا تا زده و در آن قسمت میخ بکوبید. و اگر زمانی خواستید میخ را از دیوار در آورید سه گوش را در جای خود برگردانید.

نکته ی ۳۶- در نظر داشته باشید که از این نوع کاغذها برای آشپزخانه هرگز استفاده نکنید. اگر این نوع کاغذ دیواریها کثیف شد با یک حوله خشک، گردگیری کنید و اگر به دلیلی، کمی چرب شده بود از یک حوله ی مرطوب آغشته به مایع ظرفشویی استفاده کنید و بعد از پاک کردن محل مورد نظر به سرعت با حوله ی خشک آن قسمت را خشک کنید، مواظب باشید هرگز خیس نشود و در ضمن از مواد قلیایی و اسیدی حتی اگر رقیق هم باشند استفاده نکنید.

### کاغذ دیواری قابل شستشو:

نکته ی ۳۷- برای شستن این نوع کاغذها از آب، استفاده نکنید. بلکه حوله ای را خیس کرده آب آن را گرفته و همراه با کمی مایع ظرفشویی دیوارها را تمیز کرده و سپس با حوله ی خشک آن را خشک کنید.

### جلوگیری از ترکیدن حوض:

نکته ی ۳۸- در زمستان حوض را پر از آب کنید، سپس یک دسته شاخه ی درخت را که بسته آید، داخل آب حوض بیندازید با اینکار حوض شما هرگز نمی ترکد.

### اگر لولای در صدا می دهد

نکته ی ۳۹- مغز مدادهای غیر قابل استفاده می تواند، در رفع مشکل شما مؤثر باشد. به این صورت که اگر لوله ها صدای ناهنجاری ایجاد کرد می توانید، مغز مداد را نرم کنید و آن را با چند قطره روغن زیتون مخلوط کنید. این مخلوط را به لوله ها بزنید تا از سرو صدای آنها آسوده شوید.

### جلوگیری از صدای نابهنجار در:

نکته ی ۴۰- اگر درهای فلزی و یا آلومینیومی شما صداهای آزار دهنده می دهند می توانید برای از بین بردن صدای آن از روغن چرخ استفاده کنید، به اینصورت که به لولاهای در، کمی روغن چرخ بزنید متوجه می شوید که دیگر صدا نمی دهد.

### استفاده از سشوار برای روشن کردن اتومبیل:

نکته ی ۴۱- اگر در زمستان اتومبیل شما به دلیل سرما روشن نمی شود سشوار را بر روی کاربراتور ماشین بگیرید، بعد از چند دقیقه ماشین به راحتی روشن می شود.

### استفاده از آئینه برای دیدن اجسامی که بالا هستند:

نکته ی ۴۲- اگر احتیاج به شیء یا مواد غذایی دارید که درون قفسه های بالایی قرار دارند یک آئینه بصورت مایل در دست بگیرید و در قفسه های بالایی حرکت دهید از درون آئینه می توانید اجسام درون قفسه را مشاهده کنید، که آیا شیء یا مواد غذایی که می خواهید درون قفسه است یا نه؟ حالا از نردبان یا وسیله ی دیگر برای برداشتن آنها استفاده کنید.

نکته ی ۴۳- اگر قفل اتومبیل شما در زمستان یخ زد زیاد به آن کلنجر نروید، بلکه سوئیچ را با روشن کردن فنک کمی گرم کنید. سپس اقدام به باز کردن قفل اتومبیلتان کنید. سپس اقدام به باز کردن قفل اتومبیلتان کنید، خواهید دید که قفل به راحتی باز خواهد شد.

### صافکاری سریع اتومبیل:

نکته ی ۴۴- اگر بدنه ی اتومبیل شما خراش برداشته و می خواهید بطور موقت آنرا از نظر پنهان کنید، بر روی خراش، مداد شمعی هم رنگ اتومبیل بکشید. خراشها از نظر مخفی می شوند.

### استفاده از شیر برای خاموش کردن آتش:

نکته ی ۴۵- شیر، آتش ناشی از نفت را خاموش می کند. پس اگر خدای ناکرده چنین اتفاقی برای شما افتاد، می توانید بجای آب از شیر استفاده کنید، شیر فوراً آتش را خاموش می کند.

### آب مخصوص اتو بخار:

نکته ی ۴۶- برای آب اتو بخار از برفک آب شده یخچال و یا آب مقطر استفاده کنید. اگر مدتی آب معمولی داخل اتو ریختید قبل از اینکه سوراخهای اتو بطور کامل مسدود شود. داخل اتو بجای آب، سرکه بریزید و اتو را مدت نیم ساعت با بالا ترین درجه ی گرما نگهدارید. سپس سرکه را خالی کنید اگر ۳ - ۲ بار اینکار را انجام دهید، آهنک و سایر مواد معدنی چسبیده به سوراخهای کف اتو، تا حد زیادی باز خواهد شد.

### یک نکته در مورد عکس چسبیده به قاب:

نکته ی ۴۷- اگر به هر دلیل قاب عکس شما خیس شد و عکس به شیشه قاب چسبید، همانطور که می دانید، اگر بخواهید عکس را از قاب جدا کنید باعث پارگی عکس می شود برای رفع این مشکل به این صورت عمل کنید، که یک تشت را پر از آب سرد کنید. سپس قاب را درون آب قرار دهید. به همین صورت بگذارید تا چند ساعت و شاید ۱ روز بماند. عکس خودش از قاب جدا می شود. بدون اینکه کوچکترین صدمه ای به عکس وارد شود.

### از بین بردن بر چسب از روی بدن

نکته ی ۴۸- برای از بین بردن بر چسب از روی بدن می توانید از کمی ستون کمک بگیرید، با اینکار براحتی بر چسب از روی بدن شما جدا خواهد شد.

نکته ی ۴۹- اضافه های صابون بدن، دستشویی و حمام را دور نریزید و همه را جمع کنید. کتری را روی شعله گاز قرار داده و صابونها را درون ظرف کوچکی از جنس روی ریخته و روی بخار آب قرار دهید. تا کم کم صابونها نرم شوند. سپس با دست به آن شکل بدهید به هر شکل هندسی که دوست دارید. سپس در سایه قرار داده تا خشک شود. از این صابون می توانید برای مسافرت استفاده کنید.

### برطرف کردن پرزهای اضافی بر روی لباس:

نکته ی ۵۰- بخاطر پرزهای روی لباستان نگران نباشید، از تیغ های ریش تراش که قبلاً استفاده شده و می خواهید دور بریزید استفاده کنید می توانید با کشیدن ریش تراش به طور آهسته بر روی لباس پرزهای اضافی را از بین ببرید. در ضمن در نظر داشته باشید، اگر لباسها را مرتب اتو کنید هرگز پرز نمی گیرند.

### پتوهای اضافی:

نکته ی ۵۱- اگر شما چند پتوی اضافی دارید، در ضمن جایی برای نگهداری از آن ندارید. می توانید پتوها را زیر تشک تخت خوابتان پهن کنید. با این روش هم جلوی دید نمی باشد و در ضمن نگران جا هم برای آنها نیستید.

### یک نکته برای مهر نماز:

نکته ی ۵۲- برای اینکه مهر شما زیاد سیاه نشود سعی کنید پیشانی شما خیس نباشد، با پیشانی خشک، مهر شما کمتر سیاه می شود. در صورت سیاه شدن مهر نماز مهرتان را بر روی بخاری قرار دهید بعد از چند ساعت مهر شما کاملاً سفید می شود.

### در آوردن انگشتر تنگ از داخل انگشت:

نکته ی ۵۳- یک نوار باریک پارچه ای را به دور انگشت خود پیچید بطوری که پیچیدن آن از نوک انگشتان شروع شود وقتی به انگشتر رسیدید با کارد آن را از زیر انگشتر رد کنید و به پیچیدن ادامه دهید و حالا روی نوار را صابون خشک بکشید و انگشتر را از دستتان خارج کنید.

### استفاده از سفیده تخم مرغ به جای چسب:

نکته ی ۵۴- اگر احتیاج به چسب داشتید و چسب در دسترس نداشتید، که سفیده ی تخم مرغ را آنقدر بزنیید که سفت شود بطوری که اگر ظرف را برگردانید، سفیده از ظرف نریزد این سفیده را می توانید به عنوان چسب استفاده کنید.



نکته ی ۵۵- یک تکه نوار چسب را روی قسمتی از کفش یا کیف یا لباس چرمی که دیده نمی شود بچسبانید و با انگشت کمی روی آن بکشید. تا خوب بچسبد چند ثانیه صبر کنید و بعد به آرامی نوار چسب را از سطح چرم جدا کنید، اگر نوار چسب رنگی شده است چرم مورد نظر چرم خوبی نیست.

### جلوگیری از سر خوردن کفش:

نکته ی ۵۶- اگر کف کفش شما صاف شده است و باعث سر خوردن شما می شود می توانید کف آن را سنباده بکشید. تا خط بیفتد و باعث شود سر نخورید راه دیگر این است که یک صفحه لاستیکی به ضخامت ۳ - ۲ میلیمتر ببرید از این صفحه دو یا سه عدد قطعه کوچک تهیه کنید و کف کفش بچسبانید، اثر بسیار زیادی برای رفع سر خوردن کفشها دارد البته اگر از ۳ - ۲ عدد بیشتر باشد نتیجه ی عکس دارد.

### رفع تنگی کفش:

نکته ی ۵۷- اگر کفشتان تنگ است زیاد از آن استفاده نکنید و برای گشاد شدن کفش از این روش استفاده کنید: یک عدد سیب زمینی خام را کاملاً بشوئید، البته با پوست، سپس آن را تکه تکه کنید و داخل کفش را از سیب زمینی ها پر کنید، سپس کفش را داخل کیسه پلاستیکی قرار داده و در آن را محکم ببندید. پس از یک شب می توانید سیب زمینی ها را از کفشتان خارج کنید می بینید کفشتان گشاده شده در حالیکه به کفشهای شما هم هیچ آسیبی نرسیده است.

### براق کردن کیف و کفش و دستکش چرمی:

نکته ی ۵۸- برای براق کردن وسائل چرمی، مثل کیف و کفش و دستکش می توانید روی آن را پوست پرتغال بمالید و بعد با یک پارچه ی نرم آن را خشک کنید.

### گرفتن رطوبت کفش توسط روزنامه:

نکته ی ۵۹- اگر روزنامه مچاله شده را داخل کفشی که مرطوب شده است قرار دهیم، رطوبت آنرا گرفته و مانع تغییر شکل آن می گردد.



## فصل پانزدهم: تعلیمات دینی از امام رضا (علیه السلام)

### چند موری از تعلیمات امام رضا (علیه السلام)

نکته ی ۱

۱- هنگام غذا خوردن باید ابتدا غذاهای سبک و رقیق بخورید، آنگاه غذای سنگین.

۲- در فصل بهار گوشت های لطیف و تخم مرغ نیم پخته بخورید و از خوردن پیاز و ترشی پرهیز کنید. در آخر بهار چیزهای شور و گوشت گاو و شیر نخورید.

۳- در ماه اول تابستان سبزیهای سرد مثل کاسنی، خرفه، شیر خشت،

میوه های تر، گوشت گوسفند دو ساله و گوشت مرغ، دراج، ماهی تازه ی بی نمک و شیر بخورید و از بوییدن مشک خودداری کنید. (سبب درد چشم و زکام می شود) میوه های تر رفع یبوست و ترشی رفع صفرا می کند. ماهی تازه ی بی نمک نسبت به سایر گوشتها سرد و رفع گرمی هوا است و شیر و ماست هم حرارت را تعدیل می کند.

۴- در ماه دوم تابستان هر بامداد ناشتا آب سرد بنوشید و از دویدن و ورزش و ارتکاب عملیات دشوار خودداری کنید.

۵- در ماه اول پاییز خیار و خربزه بخورید و در ماه آخر پاییز از خوردن کرفس، نعناع، تره و تره تیزک خودداری کنید.

۶- در ماه دوم زمستان بامدادان ناشتا آب گرم بنوشید و کرفس و تیزک و تره بخورید، هر بامداد استحمام کنید و بر خود عطر بمالید و سر نتراشید و ماهی تازه و شیر بخورید و ورزش بسیار بکنید.

۷- توقف زیاد در مستراح سبب مرض داء الفیل (ورم پا از زانو به پایین) می شود.

۸- شبها زود نخوابید بلکه تا دو ساعت پس از صرف شام بیدار باشید.

۹- دندانها را زیاد مسواک نمایید تا لثه چرک نگیرد و سست نگردد. برای سفیدی دندان کف دریا و نمک ترکی را متساوی الوزن بگیرید و بکوبید و هر روز به دندان بمالید.

۱۰- انار ترش و شیرین سبب تقویت خون و بدن است.

۱۱- تخم مرغ را با ماهی نخورید زیرا تولید نفوس، فلج، بواسیر و درد دندان می کند.

۱۲- خوردن تخم مرغ زیاد باعث تولید باد در معده می شود.

۱۳- با معده ی پر به حمام نروید زیرا به مرض قلبی مبتلا می شوید.

۱۴- پس از خوردن ماهی با آب سرد شستشو نکنید، زیرا مفلوج می شوید.

۱۵- گوشت نیم پخته نخورید زیرا کرم در معده تولید می شود.

۱۶- آب سرد پس از غذای گرم نخورید زیرا سبب ضعف دندان می شود.

۱۷- با آبی که در آفتاب گرم شده باشد خود را مشوئید زیرا مبتلا به مرض می شوید.

۱۸- بول را نگاه ندارید تا مبتلا به سنگ مثابه نشوید.

- ۲۰- عسل را با زنجبیل پرورده بخورید تا باعث تقویت حافظه شود.
- ۲۱- ریشه ی هلیله را با نبات بخورید برای تقویت عقل خوب است.
- ۲۲- مداومت در خوردن عسل هر بامداد در زمستان از ابتلاء به زکام ممانعت می کند.
- ۲۳- گل نرگس ببوئید تا مبتلا به زکام نشوید.
- ۲۴- مداومت در خوردن یک عدد خیار در ایام گرم تابستان مانع زکام است.
- ۲۵- در تابستان در آفتاب ننشینید زیرا مبتلا به زکام خواهید شد.
- ۲۶- مبتلایان به سردرد و ذات الجنب در تابستان ماهی تازه بخورند بسیار مفید است.
- ۲۷- مداومت بر خوردن سیر هفته ای یک بار، مانع از آسیب رساندن بادها به بدن می شود.
- ۲۸- یکی از طرق مهم جلوگیری از صفرا، خوردن چیزهای سرد است.

کاری از:

Vahideh

[Vahideh3008@yahoo.com](mailto:Vahideh3008@yahoo.com)



آیا می دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

