

دانلود فهرست وسایل موردنیاز برای شروع زندگی مستقل

• وسایل برقی و کامپیوتر:

- یخچال (از ۵۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- ماکروویو (از ۵۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- چایی‌ساز (از ۱۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- جاروشارژی (از ۱۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- جاروبرقی (از ۲۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- جارو و خاک‌انداز (از ۵۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- آب‌میوه‌گیری (از ۲۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- آسیاب‌برقی (از ۱۵۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- همزن برقی (از ۱۵۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- ماشین ظرف‌شویی (از ۱،۰۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- ماشین لباس‌شویی (از ۱،۰۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- تلویزیون (از ۱،۰۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- PS۴ (از ۱،۵۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- سهرای برق (از ۲۵،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- CD/DVD (از ۵۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- اتو (از ۱۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- مسواک برقی (از ۱۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- ریش‌تراش (از ۱۰۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- سشوآر (از ۱۲۰،۰۰۰ تومان به بالا)؛
- باتری قلمی و نیم‌قلمی (از ۵،۰۰۰ تومان به بالا)؛

• البسه و پوشاک:

- پیراهن؛
- تی‌شرت؛
- شلوار راحتی؛
- زیرشلواری؛
- شلوارک؛
- شلوار رسمی؛
- شورت؛
- جوراب؛
- عرق‌گیر؛
- کمربند / ساسبند؛
- کت و شلوار؛
- کاپشن / سویشرت / بارونی؛
- دستکش؛
- کلاه؛
- شال‌گردن؛
- کراوات؛
- حوله حمام؛
- لباس و ساک ورزشی؛
- مایو و حوله؛
- دمپایی؛
- کفش؛
- واکس؛
- پاشنه‌کش؛
- کتونی.

• جعبه‌ابزار:

- انبردست؛
- دم‌باریک؛
- سیم‌چین؛
- فازمتر؛
- پیچ‌گوشتی دو سو؛
- پیچ‌گوشتی چهار سو؛
- پیچ‌گوشتی ستاره‌ای؛
- انبرگازی؛
- آچارشلاقی؛

• لوازم‌التحریر و مدارک:

- شناسنامه؛
- کارت ملی؛
- کارت پایان خدمت؛
- پاسپورت؛
- عکس پرسنلی ۶ در ۴؛
- عکس پرسنلی ۳ در ۴؛
- مدارک دانشگاهی؛
- چسب مایع؛
- چسب کاغذی؛
- خودکار؛
- لاک غلط‌گیر؛
- مداد و تراش؛
- مدادنوی و نوک؛
- پاک‌کن؛
- خط‌کش؛
- منگنه و سوزن منگنه؛

- آچار فرانسه؛
- چکش؛
- آچار آلن؛
- نوار تفلون؛
- چسب برق؛
- چسب آهن؛
- چسب ۲۱؛
- پیچ؛
- میخ.
- جاکفشی؛
- کمند لباس؛
- چوب لباسی؛
- بالشت؛
- پتو؛
- ملافه؛
- کباب‌پز؛
- دمپایی؛
- زیرسیگاری؛
- چراغ شارژی.

• **جعبه کمک‌های اولیه:**

• **مواد بهداشتی و آشپزخانه:**

- باند کشی؛
- باند زخم‌بندی؛
- پد الکلی؛
- پنبه؛
- درجه تب؛
- چسب زخم؛
- چسب کاغذی؛
- گاز استریلیزه؛
- قیچی؛
- ماسک؛
- آدولت کولد (سرماخوردگی)؛
- ژلوفن (ضد درد)؛
- استامینوفن (ضد درد)؛
- سیلاکس (ملین)؛
- یدوکلینول (ضد اسهال)؛
- رانیتیدین (ضد معد درد)؛
- متوکلوپرامید (ضد تهوع)؛
- سیتیزین (ضد حساسیت)؛
- پماد رزماری (ضد درد)؛
- پماد تریامسینولون ان ان (عرق‌سوز)؛
- پماد آلفا (سوختگی)؛
- پماد کالادمینکا (ضد گزیدگی).
- شامپو سر؛
- شامپو بدن؛
- لیف؛
- مسواک؛
- خمیردندان؛
- نخ دندان؛
- ناخن‌گیر و موجین؛
- مایع ظرف‌شویی؛
- نمک ماشین ظرف‌شویی؛
- مایع دست‌شویی؛
- مایع لباس‌شویی؛
- نرم‌کننده لباس؛
- دستمال کاغذی لوله‌ای؛
- دستمال کاغذی جعبه‌ای؛
- حشره‌کش؛
- سفیدکننده؛
- چاه‌بازکن؛
- دستکش؛
- اسکاج؛
- سیم ظرف‌شویی؛
- پارچ؛
- لیوان؛
- استکان؛
- قاشق و چنگال غذاخوری؛
- قاشق، چنگال و چاقوی میوه‌خوری؛
- چاقو؛
- چاقوتیزکن؛
- **سایر وسایل:**
- میل؛
- میز غذاخوری؛
- تختخواب؛
- کسوی کنار تخت؛

- نمکدان؛
- سینی؛
- دیس؛
- بشقاب؛
- خورش خوری؛
- کاسه ماست خوری؛
- پیش دستی؛
- جای نمک و فلفل و آب لیموی رومیزی؛
- قابلمه؛
- دم کنی؛
- ماهی تابه؛
- لگن؛
- آبکش؛
- کفگیر؛
- ملاقه؛
- ظرف مخصوص ماکروویو؛
- قیف؛
- صافی؛
- تخته؛
- رنده درشت و ریز؛
- آب لیموگیری؛
- دربارکن؛
- تی؛
- فندک / کبریت؛
- کیسه فریزر؛
- دستمال پارچه ای؛
- منقل و بادبزنی؛
- سیخ و توری؛
- اسفنددودکنی؛
- زرشک؛
- رب؛
- لیموآمانی؛
- پیازداغ؛
- سیرداغ؛
- پیاز؛
- سیب زمینی؛
- سیر؛
- چایی؛
- نبات؛
- عسل؛
- قند؛
- نسکافه؛
- قهوه؛
- دارچین؛
- هل؛
- سس قرمز؛
- سس سفید؛
- شربت و خاکشیر؛
- کنسرو.

• **حبوبات:**

- لوبیا قرمز؛
- لوبیا سفید؛
- عدس؛
- لپه.
- مواد خوراکی فریزری:
- گوشت چرخ کرده؛
- جوجه کباب؛
- قارچ و فلفل دلمه ای؛
- سبزی پلویی.
- برنج؛
- روغن مایع؛
- روغن جامد؛
- نمک؛
- زردچوبه؛
- فلفل سیاه؛
- فلفل قرمز؛
- زعفران؛

• **مواد خوراکی و ادویه جات:**

• **غذاها:**

- زرشک پلو؛
- سبزی پلو؛
- لوبیا پلو؛
- عدس پلو؛
- هویج پلو؛

- ساندویچ همبرگر؛
- ساندویچ کالباس؛
- ساندویچ مغز و زبان؛
- ساندویچ فیله؛
- ساندویچ الویه؛
- ساندویچ شنپسل؛
- سمبوسه؛
- فلافل؛
- ماکارونی؛
- لازانیا.

گردآورنده: نیما شفیعزاده

www.Nima.today

NIMA
Shafieezadeh

- شیرین پلو؛
- آبلالو؛
- دل و جگر و خوش گوشت و...؛
- چلو جوجه کباب؛
- چلوکباب کوبیده؛
- چلو چنجه؛
- خورش قیمه؛
- خورش قرمه سبزی؛
- خورش فسنجان؛
- خورش بامیه؛
- خورش کرفس؛
- دمی اسفناج؛
- دمی سیب زمینی؛
- شوید سیب زمینی؛
- شوید باقالی؛
- کشک بادمجان؛
- میرزا قاسمی؛
- کله گنجشکی؛
- کوفته؛
- دلمه؛
- آبگوشت؛
- خوراک لوبیا؛
- لوبیا چیتی؛
- عدسی؛
- سیب زمینی کره؛
- نیمرو؛
- املت؛
- تن ماهی تخم مرغ؛
- خرما تخم مرغ؛
- خاکینه؛
- تخم مرغ عسلی و آب پز؛
- آب دوغ خیار؛
- کتلت؛
- کباب ماهی تابه ای؛
- کوکوسبزی؛
- کوکوسیب زمینی؛
- ساندویچ سوسیس؛
- ساندویچ سوسیس سیب زمینی؛
- ساندویچ بندری؛