

دیز

و

دن شیت

خانه داری زوین

ناشر



ریز و درشت خانه داری نوین

نویسنده: راحیل نامدار مقدم

صفحه آرای و امور فنی: واژیران

ویراستار: آرمان ساکت

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه وزیری

شابک ۹۶۴-۶۹۴۴-۶۷-۱ ISBN 964-6944-67-1

قیمت: ۱۸۵۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ

مشهد - بلوار سجاد - بین چهارراه بهار و بزرگمهر -
مجمع تجاری بهاران - طبقه دوم - واحد ۵
تلفن: ۰۵۱ - ۳۷۶۸۵۵۸۵ - فکس: ۰۵۱ - ۳۷۶۴۱۲۲۶

سرشناسه : نامدار مقدم ، راحیل ، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدید آورنده : ریز و درشت خانه داری نوین / راحیل نامدار مت. م .
مشخصات نشر : مشهد : وازیران ، ۱۳۹۶ .
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص : مصور : ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م .
شابک : ۹۶۴-۶۹۴۴-۶۷-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : ص.ع. انگلیسی A-Z of Modern Housekeeping
موضوع : خانه داری
رده بندی کنگره : ۹۱۳۸ ر ۲۴ ن / TX ۳۲۱
رده بندی دیویی : ۶۴۸
شماره کتابشناسی ملی : ۱۸۸۲۴۴۲

مقدمه ویراستار

در گذشته‌ی فرهنگ ایران زمین، در زندگی سنتی مفهومی وجو داشت به نام «کدبانو». کدبانو به کسی گفته می‌شد که از امکانات درون خانه همه چیز تهیید می‌کرد؛ در واقع از هیچ، همه چیز به وجود می‌آورد؛ از پخت و بز گرفته تا دواخت و در و سربست فرزندان و حتی پرستاری و درمان خانواده نیز بر عهده‌ی او بود.

در جامعه امروزی، کدبانو به کسی اطلاق می‌شود که با امکانات در دسترس، زندگی را مدیریت و اداره نماید.

شاید ما به راحتی صفت کدبانو را به یک زن بدهیم و یا به آسانی زنی را از این صفت عاری بدانیم! ولی حقیقت این است که معمولاً آنچه در ذهن ما به عنوان معنایی از صفت کدبانو می‌رسد تنها یک زن آشپز و خانه‌دار است ولی در فرهنگ لغت دهخدا، کدبانو «بزرگ و خاچ» به معنا شده است. برای آن که یک زن «بزرگ خانه» باشد و بزرگ و بی‌زن و بی‌را «کدبانو» خواند باید دارای چه خصوصیتی باشد؟

مدیریت خانه یکی از خصوصیات کدبانو است. مدیریت خانه به معنی انجام تمام کارهای آن نیست بلکه یک تقسیم کار آگاهانه و عادلانه بین اعضای خانواده و البته نظارت بر انجام آنها است.

مدیریت مالی نیز می‌تواند یکی دیگر از فعالیت‌های یک زن کدبانو باشد، به این معنی که طوری خریدهای خانه و خانواده را مدیریت کند که هزینه و درآمد خانواده با هم هماهنگی داشته باشد.

مردم‌داری شاخص دیگر یک کدبانو است. او در هر سنی که قرار دارد یک

مهماندار عالی و بی‌نقص است: میزبانی که علاوه بر سفره رنگینش، دلی صاف و رویی خوش با مهمان دارد.

یکی از مهارت‌هایی که یک زن کدبانو باید داشته باشد مهارت حل مشکلات است یا به بیانی بهتر مهارت حل مسایل زندگی است.

شاید بتوان صبر را یکی از رموز موفقیت زنان در زندگی دانست، اما این صبر به معنی سوختن و ساختن با همه چیز و تحمل اوضاع نابسامان زندگی نیست؛ بلکه به این معناست که شما با به کار گرفتن روش‌های حل مسئله به جنگ مشکلات زندگی بروید و تا نیل به نتیجه مطلوب صبور و شکیبا باشید.

یک زن کدبانو زنی سالم از لحاظ روحی است: زنی قوی و با نشاط. او همیشه زیبا و مرتب بود و به ظاهر خود اهمیت می‌دهد. برای این که جسم و روحی سالم داشته باشد باید به خود برسد، ورزش کنید، غذای سالم بخورید، به بیماری‌ها و مشکلات خود اهمیت بدهید و آنها را پیگیری نمایید. برای این که با نشاط باشید باید برای اعلان خود اهمیت قایل شوید و زمانی را به آنها اختصاص دهید. یادتان باشد که شما از هرکسی مهم‌تر هستید و اگر بخواهید خود را فدای دیگران کنید و خود را به فراموشی بسپارید، بعد از مدتی دیگر نمی‌توانید به وظایف عادی خود در فعال خراب، دیگران عمل کنید. اول از همه به خود اهمیت دهید و بعد به دیگران و البته حتماً تعادل را رعایت کنید و دچار افراط و تفریط نشوید: یعنی نه خود را فراموش کنید و نه دیگران را.

به طور طبیعی، مهم‌ترین شاخص یک کدبانو، نحوه خانه‌داری اوست. اما این خانه‌داری به معنای مطلق این نیست که زن باید همیشه در حال تمیز کردن خانه یا آشپزی باشد! به گرداندن کارهای وابسته به خانه، خانه‌داری می‌گویند. نگهداری از خانه که می‌تواند شامل کارهایی مانند آشپزی، شست‌وشو، نگهداری و تربیت فرزندان، خرید و ... باشد، بخشی از خانه‌داری محسوب می‌شود. گرچه خانه‌داری، به خودی خود، کاری درآمدزا نیست، اما

انجام برخی کارهای خانه توسط کدبانو می‌تواند موجب صرفه‌جویی در وقت و هزینه گردد.

یک کدبانوی واقعی باید با کشف و یادگیری روش‌های زود بازده و با صرف کم‌ترین انرژی از خود در امور خانه‌داری بتواند به بهترین نحو کارهای خانه را مدیریت و سامان‌دهی نماید.

در واقع می‌توان گفت که :

خانه‌داری هنر و وظیفه نیست . بلکه هنر است .

آنچه در این کتاب می‌خوانید :

۱۴ نکات ارزنده در خانه داری

- ۲۱ قلم موی سفید سرمه
- ۲۱ بداندید بهتر است
- ۲۳ از بین بردن لایه‌های زرد رنگ
- ۲۳ صدفه چوبی در واکس چوب
- ۲۳ پیمانه کردن کمره یا روغن ماه
- ۲۳ پیمانه کردن عسل
- ۲۴ چوراب با دوام
- ۲۴ ملافه
- ۲۴ تزئین میز غذا
- ۲۶ پاک کردن اثر همدار از روی دیوار
- ۲۶ پاک کردن اثر رنگ از روی شیشه
- ۲۶ چه کنیم تا سیم ظرفشویی زنگ نزنند؟
- ۲۶ ظرفشویی آسان
- ۲۶ صدفه چوبی در مایع ظرفشویی
- ۲۷ پاک کردن ماهیتابه سوخته
- ۲۷ از بوش شیرین چه می‌دانید؟
- ۲۸ از بین بردن بوی نامطبوع وسایل آشپزخانه
- ۲۹ از بین بردن بوی رنگ
- ۲۹ مبارزه با حشرات موزی
- ۳۰ ۲۴ نکته برای فانه‌های فانه‌دار
- ۳۵ رمز داشتن فانه‌ای مرتب
- ۳۷ تمیز کردن و برق انداختن ظروف
- ۳۸ شست‌وشوی ظروف

- ۴۰.....چند نکته همای
- ۴۱.....پاک کردن وسایل پویی رنگ شده
- ۴۱.....تمیز کردن مبلمان
- ۴۱.....شست و شوی پنجره‌ها
- ۴۱.....تمیز کردن کاشی اطراف شومینه
- ۴۲.....تمیز کردن پیری روی ایاق گاز
- ۴۲.....تمیز کردن وسایل فلزی تزئینی
- ۴۲.....تمیز کردن مایکروفر
- ۴۲.....ریز خانه‌داری
- ۴۳.....نظافت خانه‌داری
- ۴۵.....طرز تهیه شیشه‌های معطر فوراک
- ۴۶.....کندن ادم از م
- ۴۶.....آب کردن شیشه‌های تزئینی
- ۴۷.....تاثیر رنگ‌ها بر روی بدن خانه
- ۵۰.....جلوگیری از پروک در ورودی لباس
- ۵۰.....فوشبو کردن کمد لباس
- ۵۱.....بوی لباس
- ۵۱.....جلوگیری از ریش شدن انتهای روبان
- ۵۱.....جلوگیری از جذب گرد و خاک در پارچه
- ۵۱.....جلوگیری از زرد شدن بلوز سفید
- ۵۱.....جلوگیری از برق افتادن لباس
- ۵۲.....لباس نهمسب
- ۵۲.....دوختن درز لباس
- ۵۳.....آب میوه منجمد
- ۵۳.....باز کردن یخ مواد فوراک
- ۵۳.....کپک زدن مریا
- ۵۳.....خاک قند را چه کنیم ؟
- ۵۳.....از بین بردن بوی سوشنگی و سرخ کردن
- ۵۵.....نگرده به کار و نذارین به کار
- ۵۶.....یازده مکان مخفی در خانه
- ۵۸.....بوی ماهی
- ۵۹.....شناخت ماهی تازه
- ۵۹.....از سیر تا پیاز در باره سیر و پیاز
- ۶۱.....تمیز کردن لوستر
- ۶۱.....پرز لباس‌های پشمی

- ۶۱..... به جنگ پشه‌ها بروید
- ۶۲..... رام کردن کمد و فشی
- ۶۲..... رفع ترک خوردگی فنجان‌های چینی
- ۶۳..... تمیز کردن آشپزخانه و وسایل آن
- ۶۴..... روان کردن کمد و درورها
- ۶۴..... تمیز کردن اشیاء کچی و مرمری
- ۶۴..... نکته مهم در خانه‌داری
- ۶۵..... نکته درباره نور پردازی در خانه
- ۶۷..... ۸ توصیه برای دکور تلویزیون
- ۶۸..... تمیز کردن وسایل پلاستیکی
- ۶۹..... راهکارهای جالب برای داشتن خانه‌ای دلنشین
- ۷۱..... راهکارهای برای رسیدن از کمدن آبار تمان
- ۷۳..... کاربردهای ناب و ساده در منزل

۸۱..... خانه‌تکانی. امداد کشت. نظافت

- ۸۳..... نظافت خانه در چهار هفته
- ۸۹..... نظافت سرامیک
- ۹۰..... نگه‌داری و نظافت فرش
- ۹۱..... برای خانه تکانی از کجا باید شروع کرد؟
- ۹۵..... چگونه خانه خود را تمیز کنیم؟
- ۹۷..... خانه تکانی شب عید
- ۱۰۳..... هفت مرحله برای خانه تکانی موفق
- ۱۰۶..... نکات مهم هنگام خانه تکانی
- ۱۰۷..... کابوسی به نام اسباب‌کشی

۱۱۱..... پارچه‌ها

- ۱۱۳..... آشنایی با پارچه‌ها
- ۱۱۳..... شناسایی پارچه از روی درختات اتو
- ۱۱۵..... چند نکته در هنگام خرید پارچه
- ۱۱۶..... نگه‌داری از مفمل و ابریشم
- ۱۱۶..... نگه‌داری از لباس‌های پشمی

۱۱۷..... گل و گیاهان آپارتمانی

- ۱۱۹..... آبیاری گیاهان آپارتمانی به هنگام سفر
- ۱۲۰..... گل‌ها و گیاهان زینتی در خانه

۱۲۲	 دانستنی‌های کلی از نگه‌داری گیاه
۱۲۲	 مدل نگه‌داری گل‌دان‌های آپارتمانی

۱۲۵ نگهداری مواد غذایی

۱۲۷	 نان
۱۲۹	 روغن
۱۲۹	 عسل
۱۲۹	 آبنبات
۱۳۰	 کیک و شیرینی
۱۳۰	 پیاز
۱۳۰	 قهوه
۱۳۰	 سیب
۱۳۰	 سبزیجات
۱۳۱	 نگه‌داری طولانی مدت گوشت و مرغ
۱۳۱	 خشک کردن زردآلو
۱۳۱	 نگه‌داری پیازها
۱۳۲	 مصرف مواد منجمد فریزری
۱۳۲	 اصول اولیه برای بازکردن مواد غذایی

۱۳۵ ریز نکته‌های آشپزی

۱۴۰	 سرخ کردن ماهی با فلس
۱۴۷	 همه چیز درباره برنج
۱۴۰	 همه چیز درباره تفه مرغ
۱۴۷	 همه چیز درباره سیب زمینی
۱۴۴	 استفاده از نمک در غذا
۱۴۳	 حبوبات یک‌دست
۱۴۴	 نکاتی در مورد پخت گوشت
۱۴۴	 چند نکته در مورد سبزیجات
۱۴۵	 املت
۱۴۵	 آبگوشت پرمایه
۱۴۵	 سرخ کردن بادمجان
۱۴۵	 قاصدیت روغن
۱۴۶	 استفاده از جوجه گردان
۱۴۶	 تهیه پیپس در فر
۱۴۶	 نمک تابان

- ۱۴۶..... جلوگیری از وارفتن کوفته تبریزی
- ۱۴۷..... آگر هبوبات بی نمک شده
- ۱۴۷..... فوشمزه تر شدن کوکو سبزی
- ۱۴۷..... غذای فوشمزه
- ۱۴۸..... از بین بردن بوی غذا
- ۱۴۸..... آگر می‌فواهید کیک بپزید و شیر ندارید
- ۱۴۸..... پخت بهتر ماکارونی
- ۱۴۸..... ماکارونی نپسب!
- ۱۴۸..... هند نکته در مورد رب گوجه فرنگی
- ۱۴۹..... کوکو گاه
- ۱۴۹..... طرز تهیه سالاد
- ۱۴۹..... در مورد سس‌ها
- ۱۵۰..... چگونه سویا را بوش نام کنیم؟
- ۱۵۰..... بهتر رنگ دادن زعفران

۱۵۱..... پاک کردن انواع لکه‌ها

- ۱۵۳..... لکه برها
- ۱۵۴..... اولین قدم در پاک کردن سریع لکه‌ها
- ۱۵۴..... لکه بر دست ساز (فانگی)
- ۱۵۴..... لکه شمع و پیری
- ۱۵۵..... لکه دود
- ۱۵۵..... لکه قهوه، کاکائو، شیر
- ۱۵۵..... لکه‌های روی فرش
- ۱۵۶..... لکه مداد شمعی و مدادهای هرب آرایشی
- ۱۵۷..... لکه گل و لای بر روی لباس
- ۱۵۷..... لکه پای و قهوه
- ۱۵۷..... لکه روژ لب
- ۱۵۷..... لکه سس گوجه فرنگی
- ۱۵۸..... لکه پیری بر روی لباس
- ۱۵۸..... لکه آب میوه
- ۱۵۹..... لکه شمع روی کاغذ دیواری
- ۱۵۹..... لکه شمع روی چوب
- ۱۵۹..... لکه شمع روی شمعدان فلزی
- ۱۵۹..... لکه شمع روی شمعدان بلور و کریستال
- ۱۶۰..... لکه شمع بر روی تابلوهای نقاشی

۱۶۰	لکه شمع بر روی موزاییک
۱۶۰	لکه شمع بر روی پارچه
۱۶۱	لکه‌های چای سیگاری و ظروف پای قوری
۱۶۰	لکه شمع بر روی پارچه و لباس
۱۶۱	لکه آدامس
۱۶۲	لکه واکس کفش
۱۶۲	لکه سوفتگی سطحی
۱۶۲	لکه‌های سفره
۱۶۳	لکه چوب
۱۶۳	لکه سفید تفع مرغ
۱۶۳	لکه خون
۱۶۳	لکه‌های روی طار
۱۶۳	لکه چسب
۱۶۴	لکه روغن
۱۶۴	لکه گیری ظروف چرم
۱۶۴	لکه گیری شیشه‌ها
۱۶۴	لکه رنگ زدگی بر روی لباس
۱۶۴	لکه تفع مرغ
۱۶۵	لکه شیر روی لباس
۱۶۵	لکه فودگار
۱۶۵	لکه فودگار روی چیر یا کیف
۱۶۵	لکه مرکب
۱۶۵	لکه جوهر سیاه
۱۶۵	لکه جوهر
۱۶۶	لکه عرق
۱۶۶	لکه روغن
۱۶۶	لکه چربی روی پارچه چیر
۱۶۶	لکه قدیمی چربی روی پارچه
۱۶۶	لکه چربی روی چرم
۱۶۷	لکه شکلات
۱۶۷	لکه سس گوجه فرنگی

۱۶۹ نکهداری از لوازم برقی

۱۷۱	ماشین لباسشویی
۱۷۳	نگات ایمنی برای نکهداری لوازم برقی

کولر آبی..... ۱۲۸

۱۳..... ریز نکته‌های اتوکشی

- ۱۸۵..... قبل از اتوکشی ، فوانده شود
- ۱۸۷..... برقی از اتو روی پارچه.....
- ۱۸۷..... عوامل فشن‌زا در اتوکشی.....
- ۱۸۷..... صرفه‌جویی در زمان.....
- ۱۸۷..... اتوکش، در ابعاد وسیع.....
- ۱۸۸..... نظافت در اتو.....
- ۱۸۹..... دانه‌های اتوکشی.....
- ۱۹۱..... از بیرون بردن قط اتو.....
- ۱۹۲..... روش صحیح اتو کردن لباس‌ها.....
- ۱۹۴..... حفظ قط شلو.....
- ۱۹۳..... سوختگی با اتو.....
- ۱۹۴..... تمیز کردن اثر سوختگی اتو.....

۱۴۰..... روش‌های شست و شو.....

- ۱۹۷..... روش صحیح شست‌وشوی لباس.....
- ۲۰۰..... شست‌وشوی صحیح انواع پارچه.....
- ۲۰۱..... مراقبت از لباس‌های پشمی.....
- ۲۰۲..... شست‌وشوی پرده‌های سفید.....
- ۲۰۲..... شست‌وشوی پرده.....
- ۲۰۳..... شستن پرده حمام.....
- ۲۰۳..... فشک کردن انواع لباس.....
- ۲۰۵..... روش‌های فشک کردن لباس.....
- ۲۰۶..... پاک کردن یقه بلوز مردانه.....
- ۲۰۶..... شستن ملافه.....
- ۲۰۶..... شستن دستمال آشپزخانه.....
- ۲۰۶..... شستن لباس‌های استرج و کشی.....
- ۲۰۷..... شستن لباس‌های ابل‌دار.....
- ۲۰۷..... شستن پلیور.....
- ۲۰۷..... شستن کت و شلوار و پالتو.....
- ۲۰۷..... شستن پیراهن و تی شرت.....
- ۲۰۸..... شستن چین.....
- ۲۰۸..... شستن لباس‌های ظریف.....

- ۲۰۸..... محافظت از رنگ لباس‌های تیره و چین
 ۲۰۹..... از بین بردن اثر صابون از لباس‌ها
 ۲۰۹..... نرم و فوشو شدن لباس‌ها
 ۲۰۹..... جایگزین سفید کننده‌ها
 ۲۰۹..... شستن لباس با نوشابه

II طلا و جواهر

- ۲۱۳..... شست و شوی طلا و جواهر
 ۲۱۳..... تمیز کردن طلا و جواهر
 ۲۱۳..... تمیز کردن جواهرات بدل
 ۲۱۴..... تمیز کردن سنگ فیروزه
 ۲۱۴..... تمیز کننده جواهر
 ۲۱۴..... نگهداری از طلا و جواهر
 ۲۱۴..... براق کردن طلا و جواهر
 ۲۱۵..... جلوگیری از گره خوردن زنجیر
 ۲۱۵..... باز کردن گره زنجیر
 ۲۱۵..... جلا دادن اشیای نقره‌ای
 ۲۱۵..... دشمن طلا و جواهر
 ۲۱۶..... نکاتی آموزنده برای مراقبت از جواهرآلات

III میوه و سبزیجات

- ۲۱۹..... ترد شدن کلم قرمز
 ۲۱۹..... پختن اسفناج
 ۲۲۰..... سبزی را فرد نکند
 ۲۲۰..... سبزه‌ها را سبزیجات
 ۲۲۰..... از بین بردن پلاستیکی گاهو و کرفس
 ۲۲۰..... از بین رفتن تلخی گاهو
 ۲۲۰..... جلوگیری از پلاسیده شدن هویج
 ۲۲۱..... پوست کردن گوجه فرنگی
 ۲۲۱..... پوست کردن سیب
 ۲۲۱..... پوست کردن باقالا
 ۲۲۲..... روش پخت نفوذ فرنگی
 ۲۲۲..... بیرون راندن عشرات از سبزیجات
 ۲۲۲..... فیاف مرغوب
 ۲۲۲..... تربچه مرغوب

۲۲۲	 باد میانه مرغوب
۲۲۳	 لوبیا سبز
۲۲۳	 قارچ
۲۲۳	 پیاز
۲۲۴	 شکستن نارگیل
۲۲۴	 پوست کردن گردوی تازه
۲۲۴	 تشفیص گریپ فورت فوب
۲۲۴	 مغز گردوی سالم
۲۲۵	 تشفیص الی هندوانه رسیده
۲۲۵	 فرمالی تاس
۲۲۵	 هلوی رس
۲۲۶	 مصرف و پخت جیزی
۲۲۶	 شست و شوی توت سرنگ

۲۲۷ مراقبت از کفش‌ها

۲۲۹	 زمان مناسب خرید کفش
۲۲۹	 گشاد کردن کفش تنگ
۲۲۹	 چند نکته سودمند در مورد کفش
۲۳۱	 تمیز کردن کفش
۲۳۱	 مراقبت از کیف و کفش پرمی
۲۳۲	 کفش‌های پراق
۲۳۳	 راه‌های پراق کردن کیف و کفش
۲۳۴	 کفش جیر، نیوک و چرم‌های پرزدار