

خانه‌داری

نگار صادقی

انتشارات چاف

صادقی، نگار

خانه‌داری. نویسنده: نگار صادقی، قم، انتشارات پارسا پژوهش

۱۳۹۰

ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۴۱۴-۸-۷ ۱۲۸ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

خانه‌داری ۲- اقتصاد خانواده. الف. عنوان.

خ ۲/ ۳۱۲/ ۶۴۸ TX

نام کتاب: خانه‌داری

مؤلف: نگار صادقی

ناشر: پارسا پژوهش

چاپخانه: یاسین

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۵۰۰

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۴۱۴-۸-۷

صفحه‌آرایی: گرافیک جوانه

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات چاف و ملینا می‌باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

فهرست عناوین

نگهداری وسایل برقی

۱۹	اتو.....
۱۹	آبمیوه گیری.....
۲۰	مایکروویو.....
۲۱	تلویزیون، ضبط صوت و ویدئو.....
۲۱	فر و اجاق گاز.....

نگهداری و جلوگیری

۲۴	برای جلوگیری از سفت شدن گوشت.....
۲۴	راههای سالم نگهداشتن پنیر.....
۲۶	چند نکته نمکی.....
۲۷	جلوگیری از کپک زدگی مربا.....
۲۷	برای از بین بردن روغن روی زمین.....
۲۷	سبز ماندن سبزیجات.....
۲۸	جلوگیری از سر رفتن غذا.....
۲۸	اگر می خواهید غذای دمی شما نجسید.....
۲۹	جلوگیری از وا رفتن غذا.....
۲۹	جلوگیری از شیشک زدن برنج.....
۲۹	از بین رفتن بوی سوختگی برنج.....
۳۰	وقتی برنج بیش از حد شور می شود.....

- ۳۰ جلوگیری از خشک شدن کیک
- ۳۰ ترشی خیار خوشمزه
- ۳۱ تخم مرغ و آب سرد
- ۳۱ جلوگیری از شکستن تخم مرغ
- ۳۲ نگهداری آب میوه
- ۳۲ در سالاد از آب لیمو استفاده کنید
- ۳۲ شیر مقوی استفاده کنید
- ۳۳ زیاد لوبیا نخورید
- ۳۳ نگهداری سیب زمینی
- ۳۴ سرخ کردن سیب زمینی
- ۳۴ ترکیدن سیب زمینی
- ۳۴ سیب زمینی نمک‌دار
- ۳۵ تمیز کردن تابه سوخته
- ۳۵ شستن قلاب‌ها و گیره‌ها
- ۳۵ آبدار کردن سینه مرغ
- ۳۵ جلوگیری از کپک زدن ترشی
- ۳۶ نگهداری نان
- ۳۶ نگهداری قارچ
- ۳۶ نگهداری خیار
- ۳۷ نگهداری کاهو
- ۳۷ جلوگیری از پلاسیده شدن هویج
- ۳۸ نگهداری لوبیا سبز
- ۳۸ روش نگهداری بیسکویت
- ۳۸ نگهداری کیک
- ۳۹ نگهداری روغن زیتون



۳۹	سفید شدن برنج
۳۹	روش دیگر برای رفع بوی سوختگی برنج
۳۹	تازه نگه داشتن میوه پوست کنده
۴۰	برطرف کردن شوری غذا
۴۰	رفع بوی بد از دهان
۴۰	رفع بوی پیاز از دهان
۴۱	اگر دست شما بوی پیاز گرفت؟
۴۱	از بین بردن بوی ماهی از ظروف و دست
۴۲	دفع بوی کلم
۴۲	بوی نفت
۴۲	از بین بردن بوی غذا

خواص درمانی ادویجات

۴۳	راز یانه
۴۳	کنین
۴۳	میخک دارویی
۴۳	اگیر ترکی
۴۳	تلخه
۴۴	گشنیز
۴۴	زیره
۴۴	برگ بو
۴۴	جوز هندی
۴۴	فلفل
۴۴	میخک کوهی
۴۴	اکلیل کوهی

- ۴۴ مریم گلی (تشتک)
 ۴۵ آویشن (اویشه)
 ۴۵ وانیل
 ۴۵ سرو کوهی
 ۴۵ دارچین
 ۴۵ بنفشه سه رنگ
 ۴۵ بنفشه وحشی
 ۴۶ پامچال
 ۴۶ گل سرخ
 ۴۶ گل گاوزبان
 ۴۶ همیشه بهار
 ۴۶ گل گندم
 ۴۶ گل گندم

گیاهان آپارتمانی

- ۴۷ انتخاب گیاهان مقاوم
 ۴۷ شناسایی آفت
 ۴۸ بهداشت آب و خاک
 ۴۸ توجه به زمان آبیاری
 ۴۹ تغذیه
 ۴۹ درجه حرارت محیط
 ۵۰ استفاده از مواد بی خطر
 ۵۰ نگهداری گلهای تزئینی
 ۵۱ تمیز کردن برگ گلهای
 ۵۱ فاصله گلدان و زیر گلدان
 ۵۱ کود گیاهان
 ۵۱ کود گیاهان

بهداشت خانواده

- ۵۳ جعفری برای زیبایی پوست
- ۵۳ نکات مهم در مورد شستشوی و سلامت مو
- ۵۵ طرز تهیه شامپوی خانگی
- ۵۵ نکات مهم در بهداشت ناخن
- ۵۶ نکات مهم در بهداشت گوش
- ۵۷ نکات مهم در بهداشت دندان و لثه
- ۵۸ مراقبت از مسواک
- ۵۹ درمان جوش صورت
- ۵۹ تسکین درد دندان
- ۵۹ درمان مسمومیت
- ۶۲ درمان شوره سر
- ۶۰ پیاز داروی سرفه
- ۶۱ برگ ترب و تربچه برای درمان سرما خوردگی
- ۶۱ نرم کردن سینه و رفع ورم گلو
- ۶۱ معالجه دل درد
- ۶۲ نوشیدن آب
- ۶۲ سفید کردن دندانه‌ها و رفع جرم آن
- ۶۲ رشد باکتری در حوله‌های مورد استفاده در آشپزخانه
- ۶۳ درمان مچ پای ورم کرده
- ۶۳ دائماً لبخند داشته باشید
- ۶۴ درمان چشمهای یف کرده
- ۶۴ برگ جعفری داروی ورم چشم
- ۶۴ جلوگیری از دشتهای پیر و چروکیده
- ۶۵ آب سرد برای پوست سر

- جلوگیری از کدر شدن موی سر توسط نور آفتاب ۶۵
- رفع بدبوی دهان ۶۶
- درمان صدا کردن گوش ۶۶
- درمان خشکی کف پا ۶۶
- درمان ترک خوردگی لب ۶۷
- لکه‌های سفید روی پوست ۶۷
- زبری پوست دست ۶۷
- درمان موخوره ۶۸
- کرم برای پوست خشک ۶۸
- کرم برای پوست چرب ۶۹
- چین و چروک پیشانی ۶۹
- راههای مبارزه با چین و چروک پوست ۷۰
- مطالبی در مورد ماسک ۷۱
- بهترین طریقه گذاشتن ماسک روی صورت کدام است؟ ۷۲
- چه مدت وقت برای گذاشتن ماسک لازم است؟ ۷۲
- چرا همیشه در مورد استفاده از ماسک تاکید می شود که به اطراف چشم
نمالید؟ ۷۳
- از کدام قسمت باید به کندن و شروع به تمیز کردن ماسک نمود؟ ۷۳
- آیا پس از کندن یا تمیز کردن ماسک فوراً می شود آرایش کرد؟ ۷۴
- هر چند وقت یکبار می توان از ماسک استفاده کرد؟ ۷۴
- طرز تهیه چند نوع ماسک ۷۵
- برای پوست خشک ۷۵
- برای پوست چرب ۷۵
- ماسک معروف ۷۶
- ماسک کلاسیک و معمولی ۷۶

۱. یک دستور دیگر ۷۶
۲. هفت نکته درباره خواص سیر ۷۷
۳. ۷۸
۴. تمیز کردن و لکه‌زدایی ۷۹
۵. تمیز کردن دیوارها ۷۹
۶. تمیز کردن سرامیک ۸۰
۷. از بین بردن زنگ زدگی کلید ۸۱
۸. جلوگیری از زنگ زدن ابزار و آلات فلزی خانه ۸۱
۹. برای راحت باز کردن پیچ ۸۲
۱۰. روش درزگیری سوراخ‌های میخ و پیچ ۸۲
۱۱. روی کف پوش‌های خانه ۸۲
۱۲. ظرفشویی و دستشویی ۸۲
۱۳. کاشیهای دور و بر دستشویی ۸۳
۱۴. شستشوی دیوار حمام ۸۴
۱۵. دانستنیهای یخچال ۸۴
۱۶. پاکیزه کردن آینه ۸۶
۱۷. کارد و چنگال میوه‌خوری ۸۶
۱۸. رنده و ساطور ۸۶
۱۹. کندن کاغذ از سطوح چوبی ۸۷
۲۰. تمیز کردن طلا و جواهر ۸۷
۲۱. جلوگیری از سیاه شدن دکمه‌های طلائی رنگ ۸۸
۲۲. تمیز کردن سبدهای حصیری ۸۸
۲۳. روش معطر ساختن خانه ۸۸
۲۴. لکه‌گیری ۸۹
۲۵. لکه آدامس ۸۹

- ۱۰۷ سرما خوردگی کودکان
- ۱۰۷ دیازپام
- ۱۰۷ مولتی ویتامین
- ۱۰۸ ویتامین کا (فیتونادیون)
- ۱۰۸ ویتامین ب کمپلکس
- ۱۰۸ ویتامین آ + د

راهنمای خرید میوه جات و سبزیجات

- ۱۰۹ گریپ فروت
- ۱۰۹ سیب
- ۱۱۰ زرد آلو
- ۱۱۰ تشخیص طالبی رسیده
- ۱۱۰ موز
- ۱۱۰ انجیر
- ۱۱۰ هندوانه
- ۱۱۱ پرتقال
- ۱۱۱ خربزه
- ۱۱۱ لیموترش
- ۱۱۱ انگور
- ۱۱۱ سبزی مانند سبزیجات
- ۱۱۲ پوست کردن گردوی تازه

بخش متفرقه

- ۱۱۳ تغذیه و نصیحت‌های ضد پیری
- ۱۱۵ روش فرم دهی به سفیده تخم مرغ

۱۱۶	روش فرم دهی به زردۀ تخم مرغ
۱۱۶	طریقه شناخت ماهی سالم از ماهی ناسالم
۱۱۶	□ بوی ماهی:
۱۱۷	□ رنگ ماهی:
۱۱۷	□ سختی جسدی:
۱۱۷	□ شفافیت فلس ها یا پولک ها:
۱۱۷	□ پوست:
۱۱۸	□ چشم ها:
۱۱۸	□ پوشش ماهی ها:
۱۱۸	□ ناحیه شکم:
۱۱۸	□ گوشت ماهی:
۱۱۹	□ آبشش ها:

خواص خوردنیها از نگاه ائمه معصومین (ع)

۱۲۰	آب
۱۲۰	انار
۱۲۱	انجیر
۱۲۱	انگور
۱۲۲	بادنجان
۱۲۲	برنج
۱۲۳	به
۱۲۴	پیاز
۱۲۴	تخم مرغ
۱۲۵	چغندر
۱۲۵	خریزه

۱۲۵ خرما

۱۲۶ سرکه

۱۲۶ سیب

۱۲۷ شیر

۱۲۷ عسل

۱۲۷ گوشت

www.ketab.ir

است بلکه مواردی ذکر شده است که حتماً به کار آقایان نیز می‌آید.

در این کتاب سعی شده است که غیر از خانه‌داری، موضوعاتی که به درد یک زن خانه‌دار می‌خورد یادآوری شود. از جمله این موضوعات بحث بهداشت در خانواده و بحث داروخانه در خانه می‌باشد.

بهداشت در خانواده از جمله موضوعاتی است که همه افراد خانواده باید آن را بپذیرند و از آن پیروی کنند تا محیط خانواده یک محیط سالم و عاری از میکرب باشد. تا افراد خانواده بتوانند در این محیط سالم به حیات خویش ادامه دهند و از آن لذت ببرند.

برای جمع آوری این کتاب از اکثر مجلات خانواده و همچنین کتابهای معتبر نکته برداری شده است و همچنین از تمام عزیزانی که مرا در فراهم کردن این موضوعات یاری رساندند کمال تشکر را دارم.

با تشکر