

هنر خانه داری

(جلد اول)

مؤلف

فاطمه صباغ اف

صباغ‌اف، فاطمه...
 هنرخانه‌داری (جلد اول) / فاطمه صباغ‌اف... - مشهد: نوای غزل؛ ۱۳۸۳.
 ۲۰۴ ص.
 ISBN: 964-94453-6-6
 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا:
 ۱. خانه‌داری- هنر ۲. دانش‌تنیها. ۳. تغذیه- بهداشت ۴. هنرهای
 دستی، الف. عنوان.
 ۳ چ ۸۹ع / RG ۶۷۹
 ۷۱۵/۶
 کتابخانه ملی ایران ۸۴-۳۹۵۶۸م



ناشر :	انتشارات نوای غزل و شهر فیروزه
نام کتاب :	هنر خانه‌داری (جلد اول)
مؤلف :	فاطمه صباغ‌اف
شمارگان :	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ :	اول / ۱۳۸۳
چاپ :	چاپخانه ژیان
قیمت :	۱۶۰۰ تومان
شابک :	۹۶۴-۹۳۴۵۳-۶-۶

مشهد- میدان سعدآباد- ابتدای مطهری جنوبی- عطار شرقی- شمار ۶۱۵

تلفکس: ۵۱۱-۷۲۷۰۹۸۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
فصل اول: دانستنی های خانه داری	۱	جلو گیری از خشک شدن کفش ها	۶
ساخت کاغذ نسوز	۱	رفع شکنده گی ناخن ها، جلو گیری از سر رفتگی شیر	۶
فرمول ساخت بتونه خانگی	۱	چگونه جرم دستشویی را بگیریم	۶
جا کارت ویزیت از توپ، مداد تیز کن	۱	یک راه مبارزه با سوسک	۶
صافی ساده	۱	برای براق کردن وسایل چوبی	۷
صیقل دادن زینت آلات، در رفتگی جوراب	۲	رنگ کردن وسایل چوبی در منزل	۷
صیقل دادن زنجیر	۲	چسباندن گلدان ها و یا ظروف سفالی	۷
سفت کردن شیر های هرز که چکه می کنند	۲	چسباندن گلدان های چینی	۷
جلو گیری از نم کشیدن صابون	۲	جلو گیری از افتادن نگین انگشتر	۷
جلو گیری از نفوذ خاک در فرشها	۲	رنگ کردن دوباره لوسترها در منزل	۷
ریختن مایع در ظرف های دهانه تنگ	۲	رفع بوی بد یخچال	۷
آب پز کردن تخم مرغ	۲	تمیزی سفره ها و رو میزی ها	۸
بوی بد پختن کلم	۳	جلو گیری از کبک رب	۸
بوی بد دست هنگام شستن ماهی	۳	درد دندان، ترب و بوی بد دهان	۸
محلول ضد چربی	۳	بوی سوختگی برنج رفع رسوبات دور شیر آب	۸
از بین بردن خراشهای مبل و یا وسایل چوبی	۳	تمیزی جرم دستشویی	۸
دور کردن مورچه	۳	چگونه آشپزخانه ای تمیز داشته باشیم	۸
شارژ باطری های که تمام شده است	۳	چند نکته ظریف برای پاکیزگی آشپزخانه	۹
قاب عکس، وسیله پیش بینی هوا	۳	شستشوی ظروف چینی	۹
شمع های خوردنی تولد	۴	پاک کردن ظروف خیلی چرب	۹
پاک کردن اشیای برنجی و یا مسی	۴	پاک کردن ظروف آهنی	۹
جبهه زدن مجلد آینه	۴	پاک کردن ظروف آلومینیم	۹
شیشه پاک کن بسازید	۴	پاک کردن ظروف سفالی	۹
رنگ کردن لباس در خانه	۴	پاک کردن ظروف نقره و ورشو	۹
رفع لک شیر روی گاز	۵	تمیز کردن قاشق های چوبی	۹
رفع بوی بد پا	۵	تمیز کردن کاردهای آشپزخانه	۹
استفاده از رژ ها یا ماتیکیهای تمام شده	۵	تمیز کردن گیللاس ها	۱۰
چند نکته در مورد پرده های منزل شما	۵	تمیز کردن جرم بطری ها و شیشه ها و تنگ	۱۰
چند نکته در مورد پختن کیک	۵	رفع بوی بد بطری ها و شیشه ها	۱۰

۲۲	شربت زولبیا ، بامیه ، نان شیرمال	۱۰	رفع بوی بد چاه
۲۳	میکادو ، شیرینی مارمالات ،	۱۰	تمیز کردن میز و صندلی چوبی آشپزخانه
۲۴	شیرینی خشک ، نان پنجه ای ، بادام سوخته	۱۰	تمیز کردن یخچال
۲۵	کنجدی (پولکی قاشقی) ، بستنی معمولی	۱۰	تمیز کردن اجاق گاز ، تمیز کردن نمکدانها
۲۵	بستنی میوه ای ، کیک دو تخم مرغی	۱۱	بوی بد سماور و قوری بر اثر سوختگی
۲۶	چند نکته در مورد کیک ها	۱۱	جرم قوری و سماور ، پاک کردن جرم قوری
۲۷	کیک تولد ، کرم وسط کیک تولد ،	۱۱	ظرفشویی ، براق کردن سینی
۲۸	خامه روی کیک	۱۱	دانستنیهای در مورد روش پخت بعضی از مواد غذایی
۲۹	فصل پنجم: سفوف آرای	۱۱	سرخ کردن بادنجان ، سرخ کردن چیس
۲۹	گل از پیاز ، گل داودی از پیاز	۱۲	سرخ کردن گوشت ورقه شده
۳۰	گل رز از لبو و شلغم ، گل رز از خیار	۱۲	سرخ کردن کلم و گل ریواس
۳۰	گل رز از سبب زمینی ، گل مینا از لبو	۱۲	پخت حبوبات ، سبزیها ، پخت انواع گوشتها
۳۱	زنجر گرد از خیار ، گل از خیار ، گل از فلفل قرمز	۱۳	برنج ، جا افتادن غذا ، دلیل شکرک زدن مربا
۳۲	گل از تربچه سفید ، گل رز از گوجه فرنگی	۱۳	قوام آمدن شربت
۳۲	گل داودی از ترب ، تزئینات با تربچه	۱۳	طرز آماده کردن کرم کارامل
۳۳	قارچ از تربچه ، گل پامچال از تربچه ، اکاردئون از تربچه	۱۴	کپک زدن مرباها و ترشی ها ، سرخ کردن پیاز
۳۳	کفش دوزک از تربچه	۱۴	نعنا داغ
۳۴	گل از تربچه ، ماهی با تربچه ، خیار ، هویج		فصل دوم: آشنایی خانم خانه با بعضی از
۳۴	مرغ از تخم مرغ	۱۵	ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز بدن
۳۵	تزئینات با خیار ، اکاردئون از خیار شور ، فلفل از خیار	۱۵	مواد معدنی ، ویتامین آ ، ویتامین ب
۳۵	زنجر از خیار ، تزئینات با هویج	۱۶	ویتامین ث ، ویتامین د ، ویتامین ی ، ویتامین ج
۳۶	بقچه از هویج ، هویج تابیده ، دست پیچ از هویج	۱۷	فصل سوم: طرز نگهداری مواد غذایی
۳۷	زیگزاک هویج ، نمخل از هویج	۱۷	برنج و آرد ، حبوبات ، هویج ، ترب و چغندر
۳۸	زنجر گرد ، سبب از پرتغال ، آدم برفی از شلغم	۱۷	پیاز و سبب زمینی ، پرتغال ، خربزه و انگور و هندوانه
۳۹	گل سوسن ، سوسیس تزئینی ، ماشین از هویج	۱۷	انار ، فلفل
۳۹	سبب از هندوانه ، تزئین طالبی	۱۸	کلم ، پنیر ، روغن زیتون ، سبزی
۴۰	طریقه ساخت خوشه انگور یخ زده	۱۸	چگونه رب خوش رنگ داشته باشید
۴۰	ماهی از هندوانه ، کالسه از هندوانه ، قایق از هندوانه	۱۸	جلوگیری از کپک روی رب
۴۰	برش بال پرند		فصل چهارم: آشنایی با چند نوع
	فصل ششم: چند نکته در مورد صرفه جویی	۱۹	شیرینی ایرانی
۴۱	در اقتصاد خانواده	۱۹	شیرینی نخودی ، گردویی ، نارنگیلی
۴۱	وسایل منزل	۲۰	قرایه ، کشمش ، کنجدی
		۲۱	دوناتس ، زولبیا

۸۶	ماسک برای برطرف کننده لک	فصل هفتم: چند نکته در مورد نشاط و شادی
۸۶	چین و چروک پوست ، نحوه ماساژ پوست	۴۳ افراد و فرار از افسردگی
۸۷	ماسک میب زمینی، ماسک پیاز، لک و مک	۴۵ فصل هشتم: چند نکته بهداشتی برای خانمها
۸۸	تونیک ها	فصل نهم: تغذیه مادران در دوران
۸۹	پوست برداری	۴۹ شیردهی و زایمان
	فصل سیزدهم: چگونه مدل موهایمان	شیر دادن به کودک ، نشانه های گرسنگی کودک
۹۱	را با چهره خود هماهنگ کنیم	۵۰ تشنگی کودک، ساکت کردن کودک
۹۱	چند مدل قدیمی	۵۱ چرت زدن کودک، تغذیه با قاشق
۹۳	پنج مدل با یک نوع بیگودی	۵۲ آب پر تقال، غذاهای جامد، میوه ها
۹۴	هماهنگی گیسو با چهره، بیضی	۵۲ سبزی ها، تخم مرغ، گوشت
۹۵	صورت های مربع ، صورت های مدور	۵۳ سیب زمینی، غذا خوردن کو دک با دست
۹۶	صورت های شش گوش ، صورت های مستطیل	۵۳ دندانهای کودک، بی اشتها یی کودک
۹۷	صورت های سه گوش ، صورت های سه گوش برعکس	۵۳ بازی گوش ی کودک
۹۷	دو طریق مختلف برای شب و روز	۵۴ رژیم غذایی کودک در یک سالگی
۹۸	موهای بلند و دوست داشتنی	۵۴ رژیم غذایی کودک در دو سالگی، از شیر گرفتن
۱۰۰	دو طرح برای شب و روز	۵۵ فصل دهم: یوگا و سلامت خانم ها
۱۰۱	ساده و سریع	۷۷ فصل یازدهم: آشنایی با رنگ و بهداشت مو
۱۰۲	طرح های نشاط بخش	۷۷ بهداشت مو
۱۰۳	طرح های شب نشینی	آنچه که باعث رشد مو می شود
۱۰۴	الفبای بیگودی پیچی	آنچه که برای مو خطرناک و مانع رشد آن می شود
۱۰۷	فصل چهاردهم: خود آرایشی و مانیکور	درمان موهای چرب ، درمان موهای خشک
۱۰۷	آرایش صورت ، مراحل یک آرایش خوب	شوره موی سر
۱۰۸	سایه پلک، خط چشم، ریمل، مانیک رزگونه	اگر موهای سر شما زیر شده است.
۱۰۹	کرم پودر، پودر و اصلاح صورت، ابروها، سایه چشم	فصل دوازدهم: بهداشت پوست
۱۱۰	لبها ، مانیکور دست و پا	۸۱ پاکیزگی پوست اساسی زیبایی پوست می باشد
	فصل پانزدهم: چگونه لباسی را انتخاب کنید	۸۱ بخور دادن پوست
۱۱۱	که معایب اندام شما را بپوشاند	۸۲ مرطوب نگه داشتن پوست
۱۱۱	افراد با گردنهای بلند ، افراد با گردنهای کوتاه	۸۳ ماسک نرم کننده
۱۱۱	معایب شانه ها، بالاتنه، سینه ها، باسن	۸۳ ماسک برای بستن منافذ و جوشها سر سیاه
۱۱۲	شکم بزرگ، معایب قد، معایب لاغری و چاقی	۸۳ ماسک برای پوست خشک
۱۱۲	استین ، روسری	۸۴ ماسک برای پوست چرب
	فصل شانزدهم: چند مورد برای تزئین	۸۴ ماسک برای همه پوستها
۱۱۳	منزل و جای قرار گرفتن وسایل	۸۵ ماسک جوان کننده ، روشن کننده، سرکه

۱۴۵	شمع قارچ، درست کردن شمع زیر قارچ	۱۱۳	راهرو، اطاق پذیرایی، اطاق خواب
۱۴۶	شمع و طرز درست کردن آن	۱۱۴	آشپزخانه، دستشویی و حمام
۱۴۷	فصل بیست و هفتم: لکه‌ها	۱۱۵	فصل هفدهم: هنر پذیرایی از مهمان
۱۴۷	چند نکته در مورد لکه‌ها	۱۱۵	صبحانه، آداب صرف غذا
۱۴۸	انواع مواد پاک کننده	۱۱۶	چیدن میز
۱۴۹	روش برطرف کردن لکه‌های چرب	۱۱۷	خدمت سر سفره
۱۴۹	لکه روغن اتومبیل	۱۱۸	وظیفه مهمان‌ها و میزبان‌ها
۱۵۰	لکه روغن گریس، لکه سس مایونز، چربی سس سالاد	۱۲۱	فصل هجدهم: عیب‌یابی و معایب در
۱۵۰	لکه رنگ و روغن، لکه رنگ روغن، واکس کفش	۱۲۱	دوخت چرخ خیاطی
۱۵۱	لکه مایک، لکه چربی خورشت‌ها، لکه شیر	۱۲۱	اگر در هنگام دوخت نخ رو (فوقانی) پاره می‌شود
۱۵۱	چربی شیرینی، روغن ماهی، لکه روغن خوراکی	۱۲۱	نخ ماسوره هنگام دوخت پاره می‌شود
۱۵۱	لکه روغن جلا	۱۲۲	سوزن هنگام دوخت می‌شکند
۱۵۲	لکه کره، خامه، پستی	۱۲۲	مساوی نبودن بخیه‌ها، جمع شدن بخیه‌ها
۱۵۲	لکه‌های غیر چرب، لکه‌های میوه و آب میوه	۱۲۵	فصل نوزدهم: سرگرفتن اولیه برای انواع
۱۵۲	لکه آب میوه، لکه تمشک، لکه توت فرنگی	۱۲۳	قلاب دوزی و توری بافی
۱۵۳	لکه آب انگور سیاه، لکه میوه‌های قرمز، لکه شراب	۱۲۵	فصل بیستم: طرق مختلف برودری
۱۵۳	لکه گوجه فرنگی، لکه جوهر	۱۲۷	فصل بیست و یکم: ژورها
۱۵۴	لکه توتون، لکه لوازم آرایش، لکه عطر	۱۲۷	فصل بیست و دوم: چین و شکن دادن در
۱۵۴	لکه مربا، لکه خردل، لکه عسل، لکه شربت، لکه ید	۱۲۹	لباس‌های زیر (اسموکس)
۱۵۵	لکه کفک، لکه زردچوبه و زعفران، لکه سرکه	۱۳۰	اسموکس، کارهای مقدماتی
۱۵۵	لکه قند و شکر، لکه زنگ زدگی، لکه لاک	۱۳۱	طریقه لانه زنبوری یا کندو دوزی
۱۵۵	لکه ماست، لکه نیکوتین، لکه نیکوتین روی انگشت	۱۳۳	فصل بیست و سوم انواع سوزن دوزی
۱۵۶	لکه نیکوتین روی ظروف چینی، لکه کرم پوست	۱۳۳	کوک رو، کوک زیر، کوک و دوخت زنجیره ای
۱۵۶	لکه دود، لکه مشروب، لکه عرق بدن، لکه خون	۱۳۳	پس دوزی، لبه دوزی (با حاشیه)
۱۵۷	لکه چسب، لکه قیر، لکه سفیده تخم مرغ	۱۳۴	حاشینه و لبه دوزی دوبل
۱۵۷	لکه فضلہ مگس، لکه دواي ظهور عکس	۱۳۴	لبه دوزی پارچه‌های بریده شده
۱۵۸	لکه رنگ مو، لکه صمغ، لکه سفز	۱۳۴	لبه استوانه ای، قلاب و جاتکمه و گیره لباس
۱۵۸	لکه چای و قهوه و شکلات	۱۳۵	جا تکمه، چین در پارچه
۱۵۹	لکه نوشابه، لکه جوهر روی فرش	۱۳۷	فصل بیست و چهارم: طرح‌هایی از
۱۵۹	لکه شمع، لکه مداد کبی، لکه خودکار	۱۴۱	شماره دوزی
۱۶۰	لکه انو، لکه سبزی	۱۴۱	فصل بیست و پنجم: لباس، بلوز و ...
۱۶۱	لکه تنتور ید، لکه گل، لکه گلی روی پارچه	۱۴۳	فصل بیست و ششم: شمع سازی
		۱۴۳	شمع ساده، طرز تهیه شمع الوان
		۱۴۴	طرز تهیه شمع فانتزی، شمع فانوسی

فصل بیست و هشتم: خواص میوه ها، سبزی ها

و داروهای گیاهی

- ۱۶۳ چای ترش، چای سبز، برگ سنا، میر
۱۶۴ نعنا، زیره، ترخون، لیمو
۱۶۴ پرتغال، گریپ فروت، اوکالیتوس
۱۶۵ روشو، حنا، ختمی
۱۶۵ مورد، بابونه، روز مارینوس
۱۶۶ گزنه، سالویا، گل سر شور، کنیرا
۱۶۶ اکیناسه، اوکالیتوس، الویه ورا
۱۶۷ کلبر، بورا کو، گل گاو زبان
۱۶۷ پونه، چهار تخم لعابی، ملیس
۱۶۸ گل سرخ، مرزن جوش، سماق، زوفا
۱۶۸ زراتیوم (گل شمعدانی)، آویشن، ریحان، سدر
۱۶۹ نسترن وحشی، بارهنگ، خاکشیر
۱۶۹ اسپند، شیرین بیان، بوادران، فیورفینو
۱۷۰ گشنیز، کاسنی، شاه تره، جعفری، شاهی، رازیانه، پیاز
۱۷۱ جو، چغندر، برگ چنار، کاهو، به، انجیر، شاه توت
۱۷۲ پرتغال، کلم، کرفس، هویج، خیار، ترب
۱۷۳ زردچوبه، بلال، آلو، کشمش، موز
۱۷۳ هندوانه، لیمو، انار
۱۷۴ انگور، خربزه، سیب، زرد آلو و آناناس و خرما
۱۷۴ هلو، پسته، گوجه فرنگی
۱۷۵ باد صجان، باقلا و بامیه، برنج، عدس، سویا
۱۷۵ زیتون، شنبلیله، اسفناج، سنبل الطیب، عسل
۱۷۶ زعفران، گردو، آلو سیاه، ریواس، اسطوخودوس
۱۷۶ اسفرزه، هل، هلیله زرد
۱۷۷ بارهنگ، شیر، ترنجبین، سیب و گلابی

فصل بیست و نهم: دانستنی های متفرقه

در مورد میوه ها و داروهای گیاهی

- ۱۷۹ کم خونی، ورم یا آماس بدن، کرم معده
۱۷۹ قاعدگی زنان و رفع دردهای آنها
۱۷۹ اسفرزه، رازیانه، بازکننده ی حیض، زعفران
۱۸۰ زیره کرمان، افزایش شیر مادران شیرده، ورم لوزتین

- ۱۸۰ رفع فراموشی، ماندن تیغ در گلو،
۱۸۰ گرفتگی صدا، سستی کمر
۱۸۱ چاقی (درمان لاغری)، لاغری (درمان چاقی)
۱۸۱ بیوست و علل آن، اطلاع از حاملگی خود
چگونه می توان تشخیص دهید که فرزند درون شکم
۱۸۲ شما دختر است یا پسر؟
۱۸۲ فرزند دختر می خواهید یا پسر؟
۱۸۳ چگونه فرزند باهوش داشته باشیم؟
۱۸۳ چگونه فرزند صبور داشته باشیم؟
۱۸۳ چشمان فرزند شما چگونه باشد؟
۱۸۳ چگونه فرزندی زیبا داشته باشیم؟
۱۸۳ رفع تهوع دوران حاملگی

فصل سی ام: آیا رابطه داروهای گیاهی

- و میوه ها را با زیبایی خود می دانید؟
۱۸۵ پرتغال، کرمک، زیره کرمان، عسل، به
۱۸۶ شاهی، آب انگور، آب پیاز، خیار، آب توت فرنگی
۱۸۶ موز، سیاه دانه، رفع بد رنگی پوست
۱۸۷ باقلا، کاهو، گوجه فرنگی، گل زردچوبه،
۱۸۷ ضمد ترب، موز، اسفناج، ریشه سوسن
فصل سی و یکم: موی سر شما با داروهای گیاهی
۱۸۹ چگونه ارتباط برقرار می کند
۱۸۹ والک، برگ چغندر، اسفاده از ویتامین ب
۱۸۹ ماست، شاهی آبی، گردو،
سدر، بابونه، روغن زیتون و نارگیل

مقدمه مولف

خواننده گرامی، مجموعه ای که اکنون شما در اختیار دارید حاصل بیش از پنج سال تلاش و تحقیق اینجانب می باشد. این مطالب از منابع معتبر و علمی گردآوری شده است. امروزه خانه داری هنری جهانی شده است و ما ایرانیان موفق شده ایم این امتیاز هنری را از آن خود کنیم زنان ایرانی مقید به استحکام روابط خانوادگی، تربیت فرزندان، آسایش خانه و خانواده، روابط خانواده با خارج از خانه، سلامت جسمانی و روانی افراد خانواده می باشند و این افتخار را کمتر ملتی غیر ایرانی کسب کرده اند.

ما باید سعی کنیم این امتیاز را سالیان سال نزد خود حفظ کنیم و تنها راه حفظ آن آموزش، تقویت و انتقال این هنر به نسل آینده می باشد. در کتاب هنر خانه داری (در دو جلد کتاب) ما سعی نموده ایم تا حدودی این تجربیات را به زبان ساده و عامیانه در اختیار خانم های ایرانی قرار دهیم تا به تجربیات آن ها افزوده شود.

ما با استفاده از منابع معتبر و شناخته شده که تجربیات زیادی در این رابطه به ما ارائه داده اند سعی کرده ایم تا این نکات ظریف و دقیق خانه داری را در اختیار شما خانم ها قرار دهیم تا با استفاده از آنها بتوانیم زندگی سالمی و شاداب تری داشته باشید. سعی ما بر این بوده تا مجموعه ای خوب و مفید برای خانم های ایرانی گردآوری نموده و آن را به صورت یک دایره المعارف خانه داری در اختیار آنها قرار دهیم. در جلد اول این کتاب به مسائلی مانند شناخت و خواص داروهای گیاهی، بهداشت شخصی خانم ها، زیبایی پوست و مو، انتخاب مدل مو و لباس مناسب، نگهداری مواد غذایی و شناخت ویتامین ها، شیرینی پزی، دانستی های خانه داری، تزئین منزل، هنر پذیرایی از مهمان و مطالب دیگر پرداخته ایم. در جلد دوم این کتاب، علاوه بر

دانستنی های خانه داری و طریقه پخت و نگهداری مواد غذایی، به آداب و معاشرت، دوست یابی، شیوه های مکالمه صحیح، کسب جذابیت فردی، راه های موفقیت در زندگی زناشویی و ارتباط موفق با همسر، سلامت خانواده و مسایل بهداشتی و پزشکی، گل آرایی منزل، دکوراسیون رنگ ها در منزل، استفاده صحیح از ضد آفتاب ها و ورزش های صورت برای جلوگیری از چروکیدگی پوست، مسائل مربوط به کودکان و مانند آن می پردازیم.

سعی کرده ایم که ساده ترین، بهترین و موفق ترین شیوه ها را به زبان ساده برای شما بازگو کنیم که امیدواریم در این امر موفق شده باشیم. بنابراین، خواندن این کتاب را به تمام خانم های ایرانی توصیه می کنیم. در پایان جا دارد از همسر عزیزم و تمام افرادی که مرا در نوشتن این کتاب تشویق و راهنمایی کرده اند کمال تشکر را داشته باشم و همین طور از شما خواننده گرامی که این مجموعه را انتخاب می کنید.

فاطمه صباغ اف

۱۳۸۴