

مدیریت خانه داری

مدیریت و برنامه ریزی امور خانواده

منزل در خانه

مؤلفان: طیبہ خرمی و محبوبہ مقدس فریمانی

سر شناسه	:	طیبه خرمی، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت خانه داری / طیبه خرمی، محبوبه مقدس فریمانی
مشخصات نشر	:	تهران: کتاب اطهر، ۱۳۹۶
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۴-۹۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع:	:	زنان خانه دار- مهارت های زندگی
موضوع	:	خانه داری- مدیریت
موضوع	:	خانه- نظافت - مطالب گوناگون
رده کنگره	:	۱۳۹۶ م۴ خ/ TX۲۲۱
رده دی جی	:	۶۴۸
شماره ثبت اسامی ملی	:	۴۸۶۸۸۰۱



کتاب اطهر

مولفان: طیبه خرمی، محبوبه مقدس فریمانی
 ناظر فنی: محمد حسین اطهر
 طراحی جلد: فاطمه دینپور
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۴-۹۱-۶
 نوبت چاپ: ۱۳۹۶/اول
 شمارگان: ۱۰۰۰
 قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان مطالب
۱	مقدمه
۲	۱- تفویض انجام کار
۲	۱-۱- تفویض به کودکان
۲	۱-۲- تفویض به اعضای دیگر خانواده
۳	۲- خوابیدن
۳	۲-۱- خواب راحت
۳	۲-۲- مکان خواب
۴	۲-۳- بیدار شدن
۵	۳- خرید و بهره‌برداری از زمان
۵	۳-۱- استفاده از تکنولوژی در انجام کارها
۵	۳-۲- بهره‌وری از زمان
۷	۴- آراستگی منزل
۷	۴-۱- تزیینات و سادگی
۷	۴-۲- آراستگی در اتاق نشیمن
۹	۴-۳- چیدمان میز در اتاق نشیمن
۱۰	۴-۴- کوسن

- ۱۱ ----- ۶-۴- پرده در اتاق نشیمن
- ۱۱ ----- ۷-۴- نورپردازی
- ۱۳ ----- ۸-۴- بزرگنمایی اتاق کوچک
- ۱۴ ----- ۹-۴- رنگ آمیزی
- ۱۶ ----- **۵- طبیعت در منزل**
- ۱۶ ----- ۱-۵- کلبه
- ۱۶ ----- ۱-۱-۵- گلدان
- ۱۶ ----- ۲-۱-۵- شاخه گل
- ۱۸ ----- ۳-۱-۵- کدالها
- ۱۹ ----- ۴-۱-۵- خشک کردن کلبه
- ۱۹ ----- ۵-۱-۵- گل مصنوعی
- ۲۰ ----- **۶- نظافت در منزل**
- ۲۰ ----- ۱-۶- حمام
- ۲۰ ----- ۱-۱-۶- دوش
- ۲۰ ----- ۲-۱-۶- وان
- ۲۱ ----- ۳-۱-۶- پرده حمام
- ۲۱ ----- ۴-۱-۶- خوشبو کردن حمام
- ۲۲ ----- ۵-۱-۶- کاشی و سرامیک
- ۲۲ ----- ۲-۶- وسایل چوبی
- ۲۳ ----- ۱-۲-۶- آباژور
- ۲۴ ----- ۲-۲-۶- شمع‌دان

- ۳۳ ----- ۷-۴-۱ لکه خودکاری یا جوهر
- ۳۳ ----- ۷-۴-۲ لباس
- ۳۳ ----- ۷-۴-۳ دیوار
- ۳۴ ----- ۷-۴-۴ کاغذ
- ۳۴ ----- ۷-۵ قیر
- ۳۴ ----- ۷-۶ چسب
- ۳۵ ----- ۷-۷ عطر
- ۳۵ ----- ۷-۸ شمع
- ۳۵ ----- ۷-۹ لاک - فن
- ۳۶ ----- ۷-۱۰ شیر
- ۳۶ ----- ۷-۱۱ ادویه
- ۳۷ ----- ۷-۱۳ آرایشی
- ۳۷ ----- ۷-۱۴ سفیده تخم مرغ
- ۳۷ ----- ۷-۱۵ شکلات
- ۳۷ ----- ۷-۱۶ عرق
- ۳۸ ----- ۷-۱۷ زنگ زدگی
- ۳۸ ----- ۷-۱۸ لکه های روی فرش
- ۴۰ ----- ۷-۲۰ لکه های کاشی و حمام
- ۴۰ ----- ۷-۲۱ لکه زدایی ظروف مختلف

۴۰	۱-۲۱-۷- ظروف چینی
۴۱	۲-۲۱-۷- قابلمه
۴۱	۳-۲۱-۷- ظروف فلزی
۴۱	۴-۲۱-۷- سینی
۴۲	۲۲-۷- موارد مختلف لکه زدایی
۴۳	۱-۸- اتو
۴۳	۲-۸- نکات مهم درباره اتو
۴۶	۴-۸- خطرات
۴۶	۵-۸- برق نامر
۴۷	۹- کفش
۴۷	۱-۹- خرید کفش
۴۸	۲-۹- نگهداری کفش
۴۹	۴-۹- لکه زدایی کفش
۵۰	۵-۹- تعمیرات کفش
۵۰	۶-۹- واکس و برق انداختن کفش
۵۲	۱۰-۹- فرش
۵۲	۱-۱۰- خرید فرش
۵۲	۲-۱۰- نگهداری فرش
۵۵	۵-۱۰- لکه زدایی فرش
۵۶	۱۱- مواد غذایی

- ۵۷ ۱۱-۱- گوشت
- ۵۹ ۱۱-۴- ماهی
- ۶۰ ۱۱-۴-۱- طعمدار کردن ماهی
- ۶۰ ۱۱-۴-۲- پوست کندن ماهی
- ۶۱ ۱۱-۴-۴- بوی ماهی
- ۶۱ ۱۱-۱- روغن (سرخ کردن)
- ۶۲ ۱۱-۱- تخم مرغ
- ۶۳ ۱۱-۷- پنیر
- ۶۴ ۱۱-۸- ماست
- ۶۵ ۱۱-۹- شیر
- ۶۶ ۱۱-۱۱- عسل
- ۶۶ ۱۱-۱۲- نان
- ۶۷ ۱۱-۱۳- برنج
- ۶۷ ۱۱-۱۴- آرد
- ۶۷ ۱۱-۱۵- ذرت
- ۶۸ ۱۱-۱۶- مربا
- ۶۸ ۱۱-۱۷- کیک
- ۶۹ ۱۱-۱۸- خورش (سوپ)
- ۷۰ ۱۱-۱۹- حبوبات

فهرست مطالب * ۷

۷۰	۱۱-۲۰- برنج
۷۰	۱۱-۲۱- املت
۷۱	۱۱-۲۲- بستنی
۷۱	۱۱-۲۳- بکینگ پودر
۷۱	۱۱-۲۴- شربت خاکشیر
۷۱	۱۱-۲۵- چای
۷۲	۱۱-۲۶- نکات ظریف در مورد رفع بوی غذا
۷۲	۱۱-۲۶-۱- پیاز
۷۳	۱۱-۲۶-۲- زردچوبه
۷۴	۱۱-۲۶-۳- سیب زمینی
۷۵	۱۱-۲۶-۴- بادمجان
۷۶	۱۲- سبزیجات و میوه ها
۷۶	۱۲-۱- نگهداری
۷۷	۱۲-۲- پختن سبزیجات
۷۸	۱۲-۳- کاهو و کرفس
۷۸	۱۲-۴- گل کلم
۷۹	۱۲-۵- کلم
۷۹	۱۲-۶- هویج
۷۹	۱۲-۷- باقلا
۸۰	۱۲-۸- قارچ

- ۸۰-۱۲-۱۰-.....خیار
- ۸۱-۱۲-۱۲-.....تشخیص میوه رسیده
- ۸۱-۱۲-۱۲-۱-.....آناناس
- ۸۱-۱۲-۱۲-۲-.....انگور
- ۸۱-۱۲-۱۲-۳-.....پرتقال
- ۸۲-۱۲-.....روش رسیده کردن میوههای نارنگ
- ۸۲-۱۲-۱۳-۱-.....خرمالو
- ۸۲-۱۲-۱۳-۲-.....آلبو
- ۸۴-۱۳-.....غذای آلبو
- ۸۴-۱۳-۱-.....فستق
- ۸۵-۱۳-۱-۱-.....عوارض ج سم
- ۸۵-۱۳-۱-۲-.....خرید
- ۸۶-۱۳-۱-۳-.....طبغ
- ۸۶-۱۳-۲-.....اسنگ
- ۸۸-۱۴-.....جواهرات و بدلیجات
- ۸۸-۱۴-۱-.....جواهرات
- ۸۹-۱۴-۴-.....نگهداری جواهرات
- ۹۰-۱۵-.....لباس و پارچه
- ۹۰-۱۵-۱-.....خرید پارچه
- ۹۰-۱۵-۲-.....بوخت
- ۹۱-۱۵-۳-.....رفع کرم و پرز

فهرست مطالب * ۹

۹۲	۱۵-۴- کندن آدامس از روی لباس
۹۲	۱۵-۵- بوام
۹۳	۱۵-۶- بوی لباس
۹۴	۱۵-۷-۱- لباس پشمی
۹۴	۱۵-۷-۲- دامن پلیسه
۹۴	۱۵-۷-۳- شلوار
۹۵	۱۵-۸- ششو
۹۷	۱۵-۱۰- خشک کردن
۹۹	۱۶- وسایل برقی
۹۹	۱۶-۱- خرید
۹۹	۱۶-۲- آب میوه گیری
۱۰۱	۱۶-۳- آسیاب و مخلوطکن
۱۰۲	۱۶-۴- چرخ گوشت
۱۰۳	۱۶-۵- پلوپز
۱۰۳	۱۶-۶- آرام پز، زودپز
۱۰۴	۱۶-۷- فر
۱۰۴	۱۶-۸- مایکروویو
۱۰۵	۱۶-۹- غذا ساز
۱۰۵	۱۶-۹-۱- خرید
۱۰۶	۱۶-۹-۲- نگهداری

- ۱۰۶-۱۶-۱۰-۱- آبگرمکن ----- ۱۰۶
- ۱۰۶-۱۶-۱۰-۱- خرید ----- ۱۰۶
- ۱۰۶-۱۶-۱۰-۲- نصب ----- ۱۰۷
- ۱۰۶-۱۶-۱۱- آبگرمکن برقی ----- ۱۰۷
- ۱۰۶-۱۶-۱۱-۱- نگهداری ----- ۱۰۸
- ۱۰۶-۱۶-۱۱- یخچال فریزر ----- ۱۰۸
- ۱۰۶-۱۶-۱۲-۱- خرید ----- ۱۰۸
- ۱۰۶-۱۶-۲-۲- نصب ----- ۱۰۹
- ۱۰۶-۱۶-۱۲-۳- تعمیر ----- ۱۰۹
- ۱۰۶-۱۶-۱۲-۴- شیر لاسیک در یخچال ----- ۱۱۰
- ۱۰۶-۱۶-۱۲-۵- در یخچال ----- ۱۱۰
- ۱۰۶-۱۶-۱۲-۷- برفک ----- ۱۱۱
- ۱۰۶-۱۶-۱۲-۸- داخل یخچال ----- ۱۱۱
- ۱۰۶-۱۶-۱۲-۹- رفع بوی یخچال ----- ۱۱۲
- ۱۰۶-۱۶-۱۲-۱۰- فریزر ----- ۱۱۲
- ۱۰۶-۱۶-۱۳- ماشین لباسشویی ----- ۱۱۲
- ۱۰۶-۱۶-۱۳-۱- خرید ----- ۱۱۳
- ۱۰۶-۱۶-۱۳-۲- نصب ----- ۱۱۳
- ۱۰۶-۱۶-۱۳-۳- استفاده بهینه ----- ۱۱۴
- ۱۰۶-۱۶-۱۳-۴- نگهداری ----- ۱۱۴
- ۱۰۶-۱۶-۱۴- ماشین ظرفشویی ----- ۱۱۶

۱۱۶	۱۴-۱۶- خرید
۱۱۶	۱۴-۱۶- چیدمان ظروف در ماشین
۱۱۷	۱۶-۱۵- شستن ظروف
۱۱۸	۱۵-۱۶- شیشه شیر
۱۲۱	۱۶-۱۷- براق کردن و جلادادن ظروف
۱۲۱	۱۷-۱۶- ظروف نقره
۱۲۱	۱۷-۱۶- ظروف برنجی
۱۲۲	۱۷-۱۶- ظروف مسی
۱۲۲	۱۷-۱۶- ظروف آلومینیوم
۱۲۳	۱۷-۱۶- ظروف شیشه‌ای
۱۲۳	۱۷-۱۶- ظروف فلزی
۱۲۵	۱۷- آپارتمان نشینی
۱۲۵	۱۷-۱- تعریف آپارتمان
۱۲۵	۱۷-۲- رعایت نکات اخلاقی
۱۲۶	۱۷-۳- بعضی از قوانین آپارتمان نشینی
۱۲۸	۱۸- آب و انرژی
۱۲۸	۱۸-۱- آب
۱۲۸	۱۸-۱-۱- لوله کشی ساختمان
۱۲۸	۱۸-۱-۲- آب غیر شرب
۱۲۹	۱۸-۱-۳- بستن شیر آب
۱۳۱	۱۸-۱-۵- موارد دیگر در مصرف آب

- ۱۳۲-۱-۲-۱۸- نظافت لامپ‌ها
- ۱۳۲-۲-۲-۱۸- زمان مصرف
- ۱۳۵-۴-۱۸- تهویه مطبوع
- ۱۳۵-۴-۱۸- سیستم سرمازا (کولر)
- ۱۳۶-۱-۴-۱۸- خرید کولر
- ۱۳۶-۲-۱۸- نصب کولر
- ۱۳۷-۱-۴-۱۸- عایق بندی کولر
- ۱۳۷-۲-۴-۱۸- پوشال کولر
- ۱۳۹-۲-۴-۱۸- سرم گرم‌زا
- ۱۴۰-۲-۴-۱۸- نصب و راه اندازی گرم‌زا
- ۱۴۱-۳-۴-۱۸- موتور سانه
- ۱۴۲-۱-۳-۴-۱۸- نکات مهم
- ۱۴۳-۱۹- **باز یافت**
- ۱۴۳-۱-۱۹- در کارخانه‌ها
- ۱۴۳-۲-۱۹- در منزل
- ۱۴۶- منابع

هو الجمیل

مقدمه

۱- اهمیت خانه و خانه دار: در فرهنگ ایرانی-اسلامی، نان ایفاگر نقش‌های فراوانند. یکی از این نقش‌ها "مدیریت خانه و خانه دار" است. ابعاد اقتصادی، اجتماعی، هنری این نقش تاکنون بررسی نشده است و متأسفانه تکنیک‌ها و روش‌های مربوط به این هنر و ابعاد بین رشته‌ای آن نیز، کمتر تبیین و ترویج شده است.

۲- در هر سال، علاوه بر گوی مصرف و مدیریت خانه و خانه‌دار: طرح و ترویج روش‌های ساده، برای بهبود گوی مصرف و مدیریت خانه و خانه‌داری در ابعاد خرد و کلان ضرورتی شناخته شده است. ضرورت‌های توجه به این مقوله را مضاعف کرده است. در این اساس، تلاش نویسنده محترم از چند جهت قابل تقدیر است. اول این که، در این اصلی از تدوین اثر، مربوط است به تحقق آموه‌های دینی در پرهیز از اسراف و تأکید بر صرفه‌جویی. دوم این که، روش‌های ارائه شده در کتاب، مستقیماً نادر است. روش‌های بهینه‌سازی مصرف و افزایش بهره‌وری در منزل، سوم این که، هر دو دستاورد سال اصلاح الگوی مصرف بوده و در پی نهادینه‌سازی روش‌های ساده و عملی و قابل استفاده در خانه و خانه‌داری است و چهارم این که، از نظر محتوایی، فراگیر بوده و تمامی شئون خانه و خانه‌داری را در بر می‌گیرد و پنجم این که به بهینه‌سازی مصرف توسط خانواده‌ها لایحه اجرای برنامه هدفمندسازی یارانه‌ها به عنوان حرکت ملی و تاریخی است. امیدواریم در تحقق اهداف فوق موفق باشند.