



انتشارات بینش آزادگان

نام کتاب : دایره المعارف خانواده
مؤلفان : زهرا سعیدی مبارکه و زهرا جعفری طادی
ناشر : بینش آزادگان
طرح جلد : مهران نصر اصفهانی
اجرا : موسسه تبلیغاتی راد
ویراستار : مسعود امیرچوپانی
نوبت چاپ : اول - تابستان ۱۳۸۴
تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه
قیمت : ۱۵۰۰۰ ریال
شماره شابک: ۹۶۴-۷۷۲۲-۱۱-۷
ISBN: ۹۶۴-۷۷۲۲-۱۱-۷

سعیدی مبارکه، ۱۳۶۲ -

دائرة المعارف خانواده / مولفان زهرا سعیدی مبارکه، زهرا جعفری طادی. -

اصفهان: بینش آزادگان، ۱۳۸۴.

ISBN: ۹۶۴-۷۷۲۲-۱۱-۷

۱۰۳ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. خانه داری. ۲. زنان خانه دار - راهنمای زندگی. ۳. پوست - بهداشت. الف. جعفری

طادی، زهرا، ۱۳۶۳ - ب. عنوان.

۶۲۸

دعس/ ۳۲۱ TX

۱۷۴۱۰-م ۸۴

کتابخانه ملی ایران

پیشگفتار:

به نام یگانه ای که تنها با یاد آن یگانه ایم

«خدایا ما را آنچنان که مقدر فرموده ای هدایت کن»

از زمانی که فن نگاشتن کتب ابداع گردید و جامعه انسانی به نگارش افکار، دانسته‌ها و تجربیات خویش همت گمارد، بلکه دیگران نیز با آشنایی و معرفت به این دست نوشته‌ها از یک سو، و از سوی دیگر با عمل به تکنیک‌ها و تکالیف در جهت تکامل ابعاد روحی و روانی خویش و همچنین در جهت نیل به موفقیت، گام بردارند.

کتاب حاضر که شامل چکیده و گزیدهٔ جدیدترین یافته‌ها و آزمایشات شخص و تکنیک‌های علمی در زمینه نیازهای یک خانواده می‌باشد که به حق آشنایی با این نکات گنجینه‌ای مفید برای افراد و خانواده‌هایی است که به دنبال رازهای خوب زیستن می‌باشند و به راستی خوب زیستن بستگی به بهترین روشی دارد

که از طریق آن بتوان در زمانی اندک به نتیجه ای مفید در اعمال زندگی رسید.

این کتاب در ۴ بخش ارزشمند که شامل:

- راههای خوشبختی در زندگی

- نکته‌های خانه‌داری و بهداشت خانواده

- بخش مراقبت از زیبایی، پوست و مو

و نکاتی که دانستن آن در زندگی لازم می باشد ارائه گردیده که مولفان به دلیل تلاش بسیاری که در جهت یافتن تکنیک ها و مفید بودن مطالب نموده‌اند مرور امتحانی آن را به خوانندگان محبوب آن پیشنهاد کرده و گزینش مطالعه کلی آن را به عهده خود خواننده خواهند گذاشت، بلکه این کتاب برگزیده انتخابی باشد جهت هدیه و تقدیم به خوبانی که زندگی برترشان را آرزومندیم .
در پایان خدای ازلی را به دلیل توفیق ارائه این کتاب و همچنین به دلیل شادمانی، تندرستی و توانگری ای که به انسانیت هدیه نمود سپاسگزاریم .

امید است که این کار مورد قبول حضرت ولی عصر و همچنین مورد رضایت خوانندگان محترم قرار گرفته و با انتقادات و پیشنهادات خود به آدرس انتشارات ما را در ارائه بهتر مطالب یاری رسانند.

زهرا جعفری طادی - زهرا سعیدی مبارکه

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل یک : نکات خانه داری

- ۱۲ تمیزی ظروف روغنی - بهداشت ظروف - روش تمیز کردن ظروف آشپزخانه - تمیز کردن قابلمه
- ۱۳ تمیز نمودن ظرف پس از پختن تخم مرغ - تمیز کردن ماهی تابه - شستشوی فلاسک
- ۱۴ جلوگیری از جرم گرفتن سماور - تمیز کردن دسته کارد - زیبایی تیغه کارد - تمیز کردن تخته خرد کردن سبزی
- ۱۵ تمیز کردن دست پس از پاک نمودن سبزی - از بین بردن رنگ میوه و سبزی از دست - ارجحیت استفاده از صابون
- ۱۶ تمیز کردن شیشه - تمیز کردن لیوان شیشه‌ای - تمیز کردن شیشه های چرب آشپزخانه
- ۱۷ پاک کردن رنگ از روی شیشه ها - تمیز کردن اسفنج - رفع بوی شیشه های ادویه - رفع بوی نامطبوع بطری ها
- ۱۸ از بین بردن بوی یخچال - از بین بردن بوی پیاز از ماهی تابه
- ۱۹ برطرف کردن بوی غذای سرخ کرده از خانه - از بین بردن بوی نفت دستگاه های گرم کننده - جدا کردن یخ از قالب
- ۲۰ حل شدن روغن در سوپ - جلوگیری از پزیدن روغن داغ - تمیز نمودن روغن ریخته شده از روی زمین - جلوگیری از کپک مربا
- ۲۱ جلوگیری از کپک زدن میوه ها - جلوگیری از لکه افتادن آرد - تهیه جوشانده گوارا - هم زدن آسانتر خامه
- ۲۲ پیمانه کردن مواد شه‌دار - جلوگیری از چسبیدن نمک به نمکدان دو نکته در مورد نگهداری سفره
- ۲۳ رفع شوری غذا - رفع تندی غذا تلخی بادمجان - استفاده از آناناس برای ژله
- ۲۴ محافظت از برنج - از بین بردن تلخی بادمجان - روش برخورد با برنج ته گرفته و بو گرفته
- ۲۵ روش پخت برنج به گونه ای که کاملاً سفید باشد - انبار کردن پیاز - از بین بردن بوی پیاز

- ۲۶ جلوگیری از اشک ریختن هنگام خرد کردن پیاز - چگونگی تهیه پیاز پخته با همان شکل - نگهداری نصفه پیاز - تهیه برشهای یک اندازه پنیر
- ۲۷ جلوگیری از شکستن تخم مرغ - تازه نگهداشتن زرده‌ی تخم مرغ - پف کردن سفیده تخم مرغ - سبز ماندن جعفری در غذا
- ۲۸ سبز ماندن خیار ترشی - جلوگیری از ترک خوردن سیب زمینی - کندن پوست سیر
- ۲۹ جلوگیری از خشک شدن سیر - درمان بوی سیر - رفع بوی سیر دستها - سوختن شیر
- ۳۰ جلوگیری از سر رفتن شیر - سفید نمودن قارچ پس از طبخ - تازه نگه داشتن کاهو
- ۳۱ بریدن کیک - جلوگیری از له شدن میوه در کیک - جدا نمودن پوست گوجه فرنگی از بین بردن بوی گل کلم - سفید ماندن گل کلم پس از پخت - کندن پوست گردو - سبز ماندن لوبیا
- ۳۲ نگهداری لیمو ترش - جلوگیری از پخش بوی ماهی هنگام پخت - پاک کردن ماهی
- ۳۳ بریدن تکه‌ای نان - تازه نگهداشتن نان - نگهداری ظروف نقره - جلادادن نقره
- ۳۴ تمیز کردن ظروف نقره - تمیز کردن ظروف طلایی - درخشان کردن ظروف مسی - درخشان کردن طلاجات
- ۳۵ جلا دادن ظروف مسی - جلا دادن ظروف برنجی - جلا دادن ظروف نیکلی - جلا دادن ظروف برنزی
- ۳۶ تمیز کردن اشیایی که بر روی آن لاک الکل است - تمیز کردن اجاق گاز
- ۳۷ تمیز کردن ظرفشویی - تمیز کردن ماشین لباس شویی - تمیز کردن وان شستشوی فریزر
- ۳۸ تمیز کردن آباژور - تمیز کردن پرده‌های تهویه آشپزخانه - نگهداری از اتو
- ۳۹ تمیز کردن کف اتو - استفاده از اتو - جلوگیری از رسوب اصلاح در اتو - اتو کشیدن لباسهای مخملی
- ۴۰ از بین بردن چروک لباس در مسافرت - رفع لک یا سوختگی در هنگام اتوکاری - روش پاک کردن جوهر از لباس
- ۴۱ از بین بردن لکه خودکار از لباس - جلوگیری از بیدزدگی لباس - نرم کردن لباس
- ۴۲

- ۴۳ لطیف کردن لباس - تمیز کردن یقه
- ۴۴ تمیز کردن لباس جیر - شستن پولیور - سفید کردن پارچه های ابریشمی از بین بردن ساییدگی لباس
- ۴۵ ترمیم جورابهای پشمی - رفع عیب پلیور پنبه ای - اصلاح مشکل لباسهای کاموایی
- ۴۶ تعمیر کردن دکمه های لباسهای چرمی - تعمیر زیپ لباس - بند و طناب لباس
- ۴۷ تمیز کردن کیف چرمی - درخشان کردن کفش - تعمیر خراش روی کفش
- ۴۸ روش واکس زدن روی کفش ساییده شده - از بین بردن شوره کفش - تمیز کردن شوره کفش کتانی
- ۴۹ تمیز کردن کفش کتانی سفید - از بین بردن بوی بد کفش - تمیز کردن لکه جوهر از روی قالی
- ۵۰ تمیز کردن واکس از روی فرش - تمیز کردن فرش - براق کردن فرش
- ۵۱ پاک کردن لکه خریدکار از روی چرم مبل - تمیز کردن میز و صندلی حصیری تازه کردن چرم - کندن کاغذ از روی میز چوبی
- ۵۲ از بین بردن جای صندلی و میز - پاک کننده ی لک آب یا سوختگی از روی چوب - پاک کردن اثر مناد از روی دیوار
- ۵۳ از بین بردن لکه های چرب دیوار - رفع اثر انگشت از روی دیوار - درخشش سنگهای مرمر
- ۵۴ روش میخ کوبی به دیوارهای گچی - تمیز کردن کلید زنگ زده از بین بردن صیای درب
- ۵۵ درب ورودی منزل - تمیز کردن تابلوهای رنگ و روغن - استفاده از قلم مو - جلوگیری از رطوبت بوی قفسه ها
- ۵۶ پیچ زنگ زده - تمیز کردن لامپ - نظافت دکمه های کامپیوتر - نگهداری از گلها در سفر
- ۵۷ رفع زردی گلها - تمیز کردن گلدان - تمیز کردن گلهای مصنوعی - از بین بردن بوی سیگار
- ۵۸ از بین بردن بوی فاضلاب - کشتن حشرات فاضلاب - دور کردن مورچه از مواد غذایی - فراری نادن مورچه ها

- ۵۹ دفع لکمه یا سوزن خورده شده توسط کودک - قطع خونریزی بینی - درآوردن تیغ از دست کودک - خارج کردن آب از گوش
- ۶۰ باز کردن در تیوپ چسپ - کاربرد دوباره باتری - خوش بوماندن به مدت طولانی
- فصل دوم : نکات روانشناسی و نکات خوشبختی
- گزیده‌ای از رموز خوشبختی (از صفحه ۶۲ تا ۷۵) از جمله :
- ۶۶ ده اندرز به بختران برای خوشبختی با همسر خود (طبق روایتی)
- ۶۷ ده پیشنهاد برای مراسم خواستگاری
- ۶۸ ده راه موفقیت
- ۷۱ چند دستورالعمل مدیریتی جهت موفقیت در مسئولیت
- فصل سوم : کلیدهای موفقیت در مطالعه
- ۷۷ رمز موفقیت در تحصیل - شکست و پیروزی - جهت افزایش حافظه - یادآوری به یاد سپرده ها
- ۷۸ دعای قبل از مطالعه - برای افزایش حافظه - راههای افزایش هوش
- ۷۹ اساس ارزیابی انسانها - نکات موفقیت در تحصیل
- ۸۰ سفارشات جهت افزایش تمرکز حواس - اهمیت وقت و فرصت
- ۸۲ ۳۰ درس برای موفقیت
- فصل چهارم : نکات بهداشت زیبایی
- ۸۵ برای کوچک نمودن شکم - سفارشات در جهت درمان چاقی و لاغری
- ۸۶ تقویت موها
- ۸۷ درخشندگی و لطافت مو - شستشوی مو و براق کردن - درمان موهای شکننده
- ۸۸ جلوگیری از ریزش مو - درمان طاسی مو - حفظ رنگ روشن مو
- ۸۹ سیاه کردن مو - درمان موخوره - لطافت و نرمی پوست
- ۹۰ زیبایی پوست - راه عقب انداختن پیری - ماسک رفع خستگی صورت - تهیه ماسک روشن کننده صورت
- ۹۱ درخشان شدن پوست تیره - پوست ملتهب و متورم - ماسک برای صورت های خشک (ایجاد رطوبت در پوست)
- ۹۲ پوست خشک - ماسک صورتهای چروک دار - ماسک برای پوست طبیعی
- ۹۳ ماسک کاسنی، کاهو، نعناع - لوسیون برای پوست طبیعی - ماسک برای پوست چرب

- ۹۴ درمان جوش
- ۹۵ پوست های کک مک دار - ماسک برای درخشان شدن و از بین رفتن چین و چروک
- ۹۶ رفع چین و چروک پوست - بیرون ریختن لانه‌ی آبله و سرخک - بهبود جای زخم - تکسین
درد چشم
- ۹۷ درمان کبودی زیر چشم - تورم زیر چشم - رفع خستگی چشم - تقویت کردن مژه -
درمان تبخال
- ۹۸ بهبود ترک لب - نگهداری ناخن هنگام باغبانی - سفید و نرم شدن دست - رفع
خشکی دست
- ۹۹ تاول دست - درمان زگیل دست - درمان ترک دست و پا
- ۱۰۰ درمان میخچه - رفع بوی بد پا - خوش بو کردن عرق
- ۱۰۱ فصل پنجم : خوبست بدانیم
- ۱۰۲ ثبت اسرار محرمانه - تهیه چسب - جهت مداوای درد کلیه - درمان بیبوست -
برای رفع دندان درد
- ۱۰۳ پایین آوردن فشار خون - رفع گرفتگی صدا و درد گلو - شستشوی زخمها - رفع
خارش و تحریکات و سوختگی جلدی - درمان طبیعی میگردن
- ۱۰۴ جهت تقویت نور چشم - درخواص پیاز - سفارش به دیابتی ها - درمان سنگ کلیه
- ۱۰۵ چاره‌ی سوختگی - بهبود محل گزیدگی
- ۱۰۶ فصل ششم : رموز ارتباط با خدا
- ۱۰۷ برآمدن حاجت - برای رفع گرفتاری
- ۱۰۸ کسب ثواب هزار رکعت نماز در هنگام خواب - یافتن اشیاء گمشده - برای گرمی
شدن در نظرهای مردم - دعا جهت انجام کاری که اگر صلاح باشد بشود