

به نام خدا

زرفندها و ترفندها

(نگات طلایی مورد نیاز هر خانه)

نویسنده:

داود گودرزی

www.ketab.ir



انتشارات نار

سرشناسه	گودرزی، داود، ۱۳۳۸-۱۹۵۹ - Davood, Goudarzi
عنوان و نام پدیدآور	زرفندها و ترفندها: (نکات طلایی موردنیاز هر خانه) / نویسنده داود گودرزی؛ ویراستار نجمه خادم.
مشخصات نشر	اصفهان: ناران، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص:؛ رقعی.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸۵-۲۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	نکات طلایی موردنیاز هر خانه
موضوع	خانه‌داری
	Housekeeping
رده بندی کنگره	TX۲۲۱
رده بندی دیویی	۶۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۹۸۷۳۱۳۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

زرفندها و ترفندها

(نکات طلایی موردنیاز هر خانه)

نویسنده: داود گودرزی

ویراستار: نجمه خادم

طراح جلد: سیده‌لیلا کشمیری

انتشارات: ناران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸۵-۲۰-۱

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت:

۱۵۰۰۰۰

سه فرهنگی کتاب

مرکز پخش تهران - خیابان ابو

تلفن: ۵۶۸۷۸۳۳ / همراه: ۰۲۱-۴۰۶۱۰۰۶

با ثبت سفارش در اینستاگرام، تخفیف ویژه دریافت کنید.

@Moasese-farhangi-ketab

۵۵۶۸۷۸۳۳ - ۰۲۱

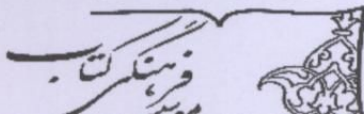
انتقادات و پیشنهادات:

۵۵۴۶۱۲۰۰ - ۰۲۱

ثبت سفارش کتب مؤسسه فرهنگی:

۵۵۴۶۲۱۵۶ - ۰۲۱

ثبت سفارش کتب انتشارات دیگر:



فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
	فصل اول
	نظافت و شست‌وشو
۹	نظافت سطوح
۹	نظافت کف
۹	شست‌وشوی لباس
۱۰	نظافت آشپزخانه
۱۰	نظافت حمام
۱۰	نظافت وسایل منزل
۱۱	نظافت پنجره‌ها
۱۱	روش‌های پاک کردن لکه جوهر از روی پیراهن سفید
۱۳	روش‌های پاک کردن لکه‌های مختلف از روی فرش
۱۵	روش‌های پاک کردن لکه چسب
	فصل دوم
	تزئینات و دکوراسیون
۲۰	نصب تابلو در راهروهای باریک
۲۱	ایده‌هایی برای تغییر دکوراسیون با هزینه کم
۲۳	ایده‌های بیشتری برای تزئین دیوار با هزینه کم
۲۵	نحوه تبدیل وسایل کهنه به تزئینات جدید
	فصل سوم
	آشپزی سریع و خوشمزه
۲۷	املت سبزیجات
۲۸	سالاد سزار با مرغ
۲۸	کباب لقمه‌ای با سس ماست
۲۹	برنج سرخ کرده با سبزیجات
۳۰	پاستا با سس خامه‌ای و اسفناج
۳۰	سوپ عدس سریع
۳۱	ساندویچ مرغ کنتاکی
۳۲	ناچو با سس پنیر
۳۲	همبرگر گوشت چرخ کرده
۳۳	پیتزا سریع با نان لواش
۳۴	تاکو گوشت چرخ کرده
	فصل چهارم
	کودک دانشمند من
۳۵	راهکارهای مفید برای ایجاد انگیزه مطالعه در کودکان
۳۸	سایت‌های مفید برای کودک و نوجوان
۳۹	پیشنهاد کتاب‌های مرتبط با علایق
۴۰	ایجاد جالش‌های کتاب‌خوانی
۴۲	تشویق به نوشتن
۴۴	گفت‌وگو درباره کتاب‌ها
۴۶	توجه به سن و مرحله رشد
	فصل پنجم
	بازی‌های آپارتمانی
۴۹	نکاتی درباره استفاده کودکان از موبایل و تبلت
۵۱	بازی‌های آپارتمانی
۵۵	کاردستی با دور ریختنی‌ها
	فصل ششم
	آداب مهمانی
۵۹	نکات آموزشی و مهم برای پذیرایی از میهمانان
۶۱	آداب خوردن غذا
۶۳	کارهایی که در مهمانی نباید انجام داد
۶۵	آداب تزئین سفره

۶۷	نکات مهم میز غذا که باید رعایت شود
۶۹	آداب پذیرایی از میهمانان غریبه
۶۹	آداب پذیرایی از میهمانان خودی
۷۰	آداب سؤال کردن از دیگران و حفظ حریم خصوصی افراد
۷۲	سؤالاتی که نباید هرگز از کسی پرسید
۷۴	سؤالات مناسب برای پرسیدن
۷۶	کنترل کودکان در مهمانی
۷۸	آموزش کودکان قبل از مهمانی
۸۰	آداب عبادت از بیمار
۸۲	آداب خواستگاری

فصل هفتم خانه امن

۸۵	آموزش کمک‌های اولیه
۸۷	برخی ترفندهای خانگی کمک‌های اولیه
۹۴	گیاهان خانگی
۹۵	کاشت گیاهان در خانه
۹۸	گیاهان دارویی
۱۰۴	نگهداری از حیوانات خانگی

فصل هشتم ایده‌های دوست‌داشتنی

۱۰۷	پاک کردن عطرهای مختلف از سطوح
۱۰۷	پاک کردن لکه‌های مختلف روی شیشه
۱۰۸	پاک کردن لکه‌های مختلف روی لباس
۱۰۸	پاک کردن لکه‌های مختلف روی فرش
۱۰۹	پاک کردن لکه‌های مختلف روی دیوار
۱۰۹	پاک کردن لکه‌های مختلف روی مبلمان
۱۱۰	پاک کردن لکه‌های مختلف دارویی
۱۱۰	رفع بوی نامطبوع یخچال
۱۱۱	رفع بوی نامطبوع کفش‌ها
۱۱۱	رفع بوی داروها از سطوح مختلف
۱۱۱	توصیه‌هایی برای خواب راحت‌تر
۱۱۳	استفاده از داروهای گیاهی برای خواب راحت
۱۱۴	استفاده بهینه از ادویه‌جات در منزل

فصل نهم نکات کلیدی

۱۱۵	داروهای ناسازگار
۱۱۶	داروهایی که نباید با داروهای دیابت تداخل یابند
۱۱۷	داروهایی که نباید با داروهای فشارخون تداخل یابند
۱۱۸	داروهای خانگی میکروب‌مده
۱۱۹	داروهای خانگی سنگ‌کلیه، سنگ‌مثانه و سنگ کیسه صفرا
۱۲۱	نکات اضافی درباره مصرف داروها
۱۲۱	چند گیاه دارویی آرام‌بخش و خواب‌آور
۱۲۱	دمنوش‌هایی برای حمله به چربی خون
۱۲۲	پاکسازی کبد از سموم با خرما
۱۲۲	بهترین خوراکی‌ها برای سلامت چشم
۱۲۳	مواد غذایی مؤثر در افزایش قد
۱۲۳	متخصصان قلب، این مواد غذایی را توصیه نمی‌کنند
۱۲۳	مواد غذایی که هوش را کم می‌کنند
۱۲۴	نکات مهم درباره استفاده از چای
۱۲۴	چای را با کشمش بخورید
۱۲۴	پنج آب جادویی
۱۲۵	هفت عادت به‌شدت مضر برای سلامتی قلب
۱۲۵	طالایی برای کاهش حمله قلبی
۱۲۵	صبحانه را از وعده غذایی حذف نکنید
۱۲۵	استرس مهم‌ترین علل ریزش موی زنان

۱۳۶	خواص میوه‌ها براساس رنگ‌ها
۱۳۶	خواص کرفس، سلطان سبزی‌ها
۱۳۶	خواص درمانی انار
۱۳۷	خواص موز سبز
۱۳۷	موز سیاه‌شده را دور نریزد!
۱۳۸	خواص مصرف کیلاس
۱۳۸	مشکلات خطرناکی که با غلط نشستن، سراغتان می‌آید
۱۳۸	اگر تمام روز می‌نشینید، این مواد غذایی را حتماً بخورید
۱۳۹	بهترین راه پیشگیری از سکنه مغزی
۱۳۹	بهترین راه پیشگیری از کمردرد
۱۳۰	علل عمده دیسک و سیاتیک
۱۳۰	مواد غذایی خون‌ساز
۱۳۰	تا می‌توانید کاهو مصرف کنید
۱۳۱	تخم‌مرغ قهوه‌ای مقوی‌تر است یا تخم‌مرغ سفید؟
۱۳۱	ترکیبات معجزه‌آسای شیر
۱۳۱	چگونه عشق به شیر را در دل کودکان بکاریم؟
۱۳۲	از ماست کم‌چرب غافل نشویم
۱۳۳	افرادی که باید از مصرف لبنیات پرهیز کنند
۱۳۳	مواد غذایی ضدیری
۱۳۴	میوه کم‌قند برای رژیم
۱۳۵	سریع‌ترین راه لاغر شدن
۱۳۵	فواید سرکه‌سیب برای مردان
۱۳۶	عوارض ناشی از مصرف پیتزا
۱۳۶	غذاهای تسکین‌دهنده
۱۳۶	مواد غذایی مفید برای جری سوری
۱۳۷	قولنج خود را نشکنید
۱۳۷	سفیدشدن تیرگی زیر بغل و کشاله ران
۱۳۷	کاهش وزن بهترین راه در مان زانودرد
۱۳۷	چرا آقایان نباید از طلا استفاده کنند؟
۱۳۷	به کودکان شکلات ندهید!
۱۳۸	یکی از علائم کمبود پروتئین که در بدن شما ظاهر می‌شود!
۱۳۸	کسانی که همیشه دست و پاهای سردی دارند
۱۳۸	نشانه‌های گردش خون ضعیف و نامناسب
۱۳۹	عوارض دیر خوابیدن در کودکان
۱۳۹	علائم پارکینسون
۱۴۰	علائم کمبود ید در بدن
۱۴۰	علائم کمبود پتاسیم در بدن
۱۴۰	علائم کبد بیمار
۱۴۰	علائم عفونت ادراری در شیرخواران
۱۴۱	راه‌های تقویت ایمنی بدن برای جلوگیری از سرماخوردگی
۱۴۱	بهترین روش درمان انواع سردرد
۱۴۱	پوست شاداب می‌خواهید
۱۴۲	فواید خوابیدن به سمت چپ
۱۴۲	راه‌های درمان افسردگی پاییزی
۱۴۲	کدهای مخفی تلفن همراه
۱۴۳	کدهای ضروری
۱۴۴	

پیش‌گفتار

زندگی روزمره ما با مجموعه‌ای از وظایف و چالش‌های متنوع همراه است که نیازمند تدبیر و مدیریت هوشمندانه است. ترفندهای خانگی و نکات کاربردی در زمینه‌های مختلف، از نظافت و سازماندهی گرفته تا آشپزی و مدیریت بحران که به ما کمک می‌کنند تا زندگی راحت‌تر و کارآمدتری داشته باشیم. این ترفندها نه تنها به بهبود کیفیت زندگی روزمره‌مان کمک می‌کنند، بلکه به ما اجازه می‌دهند تا زمان و منابع خود را بهینه کنیم و از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری کنیم.

از روش‌های صحیح نگهداری لباس‌ها و پاک کردن لکه‌ها گرفته تا ایده‌های خلاقانه برای تزئینات و دکوراسیون، هریک از این نکات به ما این امکان را می‌دهند تا خانه‌ای منظم و دلپذیر داشته باشیم. همچنین، یادگیری شیوه‌های آشپزی سریع و مقرون به صرفه به ما کمک می‌کند تا غذاهای سالم و خوشمزه‌ای تهیه کنیم و درعین حال هزینه‌ها را کاهش بدهیم. علاوه بر این، آموختن شرایط اضطراری و مدیریت حوادث غیرمترقبه نیز جزو ضروریات زندگی مدرن است. از آموزش کمک‌های اولیه تا اقدامات پیشگیرانه برای محافظت از اعضای خانواده، این نکات به ما این اطمینان را می‌دهند که در مواقع بحرانی می‌توانیم به خوبی عمل کنیم و از خود و عزیزانمان محافظت کنیم.

در مجموع، استفاده از این ترفندها و نکات، به ما کمک می‌کنند تا زندگی روزمره‌مان را با آرامش بیشتری سپری کنیم و از لحظات زندگی‌مان به بهترین شکل ممکن بهره‌مند شویم. با آگاهی، برنامه‌ریزی و مهارت‌های لازم، می‌توانیم به کنترل بیشتری بر روی چالش‌های روزمره‌مان دست یابیم و کیفیت زندگی‌مان را بهبود بخشیم.