

اقتصاد در خانواده



- سرشاسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع
- سهرابی نودهی، مسعود، ۱۳۶۳-
اقتصاد در خانواده / مسعود سهرابی نودهی؛ ویراستار محسن ساکتی.
قزوین: شمع آوید، ۱۴۰۳.
۲۲۲ ص.
978-622-90806-8-9:
فیپا:
کتابنامه: ص. [۲۲۱] - ۲۲۲.
اقتصاد خانواده -- ایران
- Home economics -- Iran
اقتصاد خانواده -- ایران -- مدیریت
Home economics -- Management -- Iran
TX۱۰۷:
۶۴۰/۹۵۵:
۹۶۴۰۳۶۰:
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا
9639463:
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
کد پیگیری

اقتصاد در خانواده

مسعود سهرابی نودهی



اقتصاد در خانواده

پدیدآور: مسعود سهرابی نودهی

ویراستار: محسن ساکتی

چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۸۰۶-۸-۹

قیمت: ۱۸۵/۰۰۰ تومان

حروف چینی، صفحه آرای: انتشارات شمع آوید

طراح جلد: صنم پورکلباسی

چاپ و صحافی: پیشگام

شمارگان: ۲۰۰ جلد

انتشارات شمع آوید

کد نشر: ۱۶۰۱۹

تلفن: ۰۹۱۲۱۸۲۷۵۲۵ - مدیر مسئول: محسن ساکتی

ایمیل: shameavid.pub@gmail.com

سایت سفارش خرید و تهیه نسخه الکترونیکی:

<https://chaponashr.ir/shameavid>

فروشگاه فروش کتاب:

قزوین، میدان نخبان، ضلع شرقی دانشگاه آزاد قزوین، شهر کتاب قزوین

insta: [Qazvin.bookcity](https://www.instagram.com/Qazvin.bookcity)

همه حقوق چاپ و نشر این کتاب برای انتشارات شمع آوید محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه از جمله فتوکپی، الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع است. این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست

پیشگفتار..... ۲۱

فصل اول: پس انداز..... ۲۵

مقدمه..... ۲۵

آموزش پس انداز به کودکان در شروع زندگی..... ۲۶

چه زمانی باید به کودکان پول توجیبی بدهید؟..... ۲۷

چقدر باید به کودکان پول توجیبی بدهید؟..... ۲۷

برای چه هزینه‌هایی می‌توانید پول توجیبی بدهید؟..... ۲۸

پول توجیبی و کارهای خانه..... ۲۸

ایجاد انگیزه برای پس انداز بیشتر..... ۳۱

پول توجیبی و تنبیه..... ۳۱

آموزش نکاتی دربارهٔ پول به کودکان..... ۳۱

پول توجیبی و نوجوانان..... ۳۲

نکات کلیدی..... ۳۳

روش‌های ساده پس انداز..... ۳۴

۱- فهرست‌بندی و بودجه‌بندی کنید..... ۳۴

۲- اول به خودتان پرداخت کنید..... ۳۵

۳- به دنبال آموزش و یادگیری باشید..... ۳۶

۴- پول زیاد حمل نکنید..... ۳۶

۵- با ولخرج‌ها نگردید..... ۳۷

۶- برای خرید سقف بگذارید..... ۳۷

۷- دلیل داشته باشید..... ۳۷

۸- حساب پولتان را داشته باشید..... ۳۷

۹- خرید عمده یک راهکار ساده..... ۳۸

- ۱۰- از ابزارهای مناسب استفاده کنید..... ۳۸
- ۱۱- روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید ۳۹
- ۱۲- با قرض و بدهی خداحافظی کنید ۴۰
- ۱۳- بودجه خرید خواربار را کاهش دهید ۴۰
- ۱۴- اشتراک‌های خود را کاهش دهید..... ۴۱
- ۱۵- برندها را فراموش کنید ۴۲
- ۱۶- به‌صورت خودکار پس‌انداز کنید..... ۴۲
- ۱۷- درآمدهای اضافی را عاقلانه خرج کنید..... ۴۲
- ۱۸- کاهش هزینه‌های انرژی ۴۳
- ۱۹- بیرون غذا نخورید..... ۴۳
- ۲۰- تخفیف بگیرید ۴۴
- ۲۱- در هزینه‌های تلفن همراه صرفه‌جویی کنید..... ۴۴
- ۲۲- هیچ خرجی نکنید..... ۴۵
- ۲۳- هر چیزی را خودتان بسازید ۴۵
- ۲۴- کافی‌شاپ رفتن را حذف کنید ۴۶
- ۲۵- کتابخانه‌ها را انتخاب نمایید ۴۶
- ۲۶- ایرانگردی را فراموش نکنید ۴۷
- ۲۷- قدردان داشته‌های خود باشید..... ۴۷
- ۲۸- چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید، رها کنید ۴۸
- ۲۹- هزینه‌های بی‌هدف و بیهوده را حذف کنید ۴۸
- ۳۰- چند وقت یک‌بار حساب‌های خود را رسیدگی کنید ۴۹
- ۳۱- برای کسب تجربه سرمایه‌گذاری کنید ۴۹
- ۳۲- وسایل چند بار مصرف بخرید..... ۵۰
- ۳۳- فیلم‌ها و کتاب‌ها را دیجیتالی کنید ۵۰
- ۳۴- باکیفیت بخرید؛ ولی کم و به‌اندازه ۵۱
- ۳۵- از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید ۵۲
- ۳۶- از محصولات تخفیف‌دار استفاده کنید..... ۵۲
- ۳۷- برای پیرایش ماهانه، به آموزشگاه‌های آرایشگری سر بزنید ۵۳
- ۳۸- از تورهای تخفیف‌دار یا لحظه آخری استفاده کنید..... ۵۳

- ۳۹- مبلغی را از حسابتان بردارید و در کیف پول خود بگذارید.....۵۴
- ۴۰- اجناس ارزان قیمت در بلندمدت نخرید.....۵۴
- ۴۱- با دوستانتان شریک شوید.....۵۵
- ۴۲- مشاور اقتصادی داشته باشید.....۵۵
- ۴۳- فیل‌های سفید زندگی خود را بفروشید.....۵۵
- ۴۴- کمتر از درآمد خود خرج کنید.....۵۶
- ۴۵- در حد توانتان خرج کنید.....۵۶
- ۴۶- یک برنامه مالی برای خود بسازید.....۵۷
- ۴۷- در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنید.....۵۸
- ۴۸- انباری خانه را پر نکنید.....۵۹
- ۴۹- قرض بگیرید.....۵۹
- ۵۰- بدهی خود را به‌موقع صاف کنید.....۵۹
- ۵۱- وام‌های با سود سنگین برای سرمایه‌گذاری و پس‌انداز.....۶۰
- ۵۲- پول‌های خود را به طلا تبدیل کنید.....۶۰
- ۵۳- اول پس‌انداز، بعداً خرج کنید.....۶۰
- ۵۴- لوازم بدون استفاده را بفروشید.....۶۰
- ۵۵- از قانون سی روز استفاده کنید.....۶۱
- ۵۶- فهرست خرید تهیه کنید.....۶۱
- ۵۷- از مصرف‌گرایی بپرهیزید.....۶۱
- ۵۸- برای تفریح کودکان هزینه‌های زیاد را صرف نکنید.....۶۱
- ۵۹- مصرف دخانیات را کنار بگذارید.....۶۲
- ۶۰- وسایل کم‌مصرف را جایگزین پر مصرف‌ها کنید.....۶۲
- ۶۱- پول‌هایتان را برای به‌دست‌آوردن پول بیشتر نگه دارید!.....۶۲
- ۶۲- از خرید اجناس بی‌کیفیت بپرهیزید.....۶۳
- ۶۳- حواستان به ماشینتان باشد.....۶۳
- ۶۴- یک فرمول تروتمیز برای پس‌انداز کردن پول!.....۶۴
- ۶۵- استفاده از خدمات بیمه.....۶۵
- ۶۵- افراط و تفریط.....۶۵

فصل دوم: ازدواج ۶۷

- ۶۷..... مقدمه
- ۶۸..... خرید جهیزیه
- ۶۸..... پرس و جو
- ۶۸..... فهرست خرید جهیزیه
- ۶۹..... بودجه‌بندی و اولویت‌بندی
- ۶۹..... برای خرید جهیزیه بهتر است از چه وسایلی شروع کنیم؟
- ۷۰..... دسته‌بندی وسایل و خرید از بازارهای معتبر
- ۷۱..... لوازم برقی بزرگ را خریداری کنید
- ۷۱..... اولین وسیله ضروری: فرش
- ۷۲..... دومین وسیله ضروری: مبل
- ۷۲..... سومین وسیله ضروری: سرویس خواب
- ۷۲..... چهارمین وسیله ضروری: سرویس پذیرایی
- ۷۳..... پنجمین وسیله ضروری: لوازم آشپزخانه
- ۷۳..... ششمین وسیله ضروری: پرده
- ۷۴..... هفتمین وسیله ضروری: لوازم صوتی و تصویری
- ۷۴..... بودجه‌بندی برای خرید خود در نظر بگیرید
- ۷۵..... پرهیز از چشم و هم چشمی در خرید
- ۷۶..... در نظر گرفتن متراژ منزل
- ۷۶..... حذف وسایل غیر ضروری
- ۷۷..... انتخاب مکان خرید مناسب
- ۷۷..... در نظر گرفتن معیارهای جانبی
- ۷۸..... معیار اول: خریدی بر مبنای میزان بودجه و توان مالی
- ۷۸..... معیار دوم: گزینش بر اساس فضای در دسترس
- ۷۸..... معیار سوم: توجه به هماهنگی رنگ‌ها

- ۷۸..... معیار چهارم: انتخاب سبک موردعلاقه.
- ۷۹..... معیار پنجم: تعیین زمان بندی مناسب
- ۷۹..... معیار ششم: دقت در مارک و برند تولیدکننده
- ۷۹..... مراسم ازدواج
- ۸۰..... برای هزینه عروسی بودجه بندی کنید
- ۸۰..... انتظارات واقع بینانه داشته باشید
- ۸۱..... تحقیق درباره کاهش هزینه ها
- ۸۱..... انتخاب تالار عروسی مناسب تر
- ۸۲..... جلوگیری از خرج های اضافی برای تزیین ماشین عروس
- ۸۲..... استفاده از لباس های مناسب به جای خرید لباس های مارک دار و برند
- ۸۲..... کرایه کردن لباس عروس
- ۸۲..... استفاده از گل های ارزان تر برای گل آرایی تالار
- ۸۳..... استفاده از تالارهای طرح ازدواج آسان
- ۸۳..... استفاده از تیم های موسیقی ارزان تر برای گرم کردن مراسم
- ۸۳..... حذف گل آرایی میز میهمان
- ۸۴..... برگزاری مراسم در خانه و یا باغ شخصی
- ۸۴..... استفاده از کیک عروس کوچک تر
- ۸۴..... کرایه دوربین به جای آوردن تیم فیلم برداری
- ۸۴..... آرایش عروس در منزل
- ۸۵..... استفاده از نقره و بدلیجات به جای طلا
- ۸۵..... کفش عروس را کسی نمی بیند!
- ۸۵..... استفاده از سایت تالار کده
- ۸۵..... فهرست میهمان ها را کاهش دهید
- ۸۶..... خریدهای عروس و داماد

فصل سوم: نگهداری از وسایل ۸۷

۸۷..... مقدمه

۸۸..... بایدهای مشترک

۸۸..... تلویزیون

۸۹..... محل قراردادن تلویزیون

۹۱..... تنظیمات روشنایی تلویزیون باید چه طور باشد؟

۹۲..... چگونه صفحه‌نمایش تلویزیون را تمیز کنیم؟

۹۴..... تلویزیون چند ساعت در روز روشن بماند؟

۹۴..... نگهداری از کنترل تلویزیون

۹۵..... عیب‌یابی تلویزیون

۹۶..... ماشین لباسشویی

۹۶..... واشر لاستیکی دور درب ماشین لباسشویی را از یاد نبرید

۹۷..... باز گذاشتن درب؛ از جمله اصول نگهداری از ماشین لباسشویی

۹۷..... حتماً جاپودی لباسشویی را بشوید

۹۸..... ماشین لباسشویی را به‌اندازه ظرفیتش پر کنید

۹۸..... نگهداری از ماشین لباسشویی و توجه به شلنگ آن

۹۸..... شوینده مناسبی را برای ماشین لباسشویی بخرید

۹۹..... چگونه ماشین لباسشویی را بشویم؟

۹۹..... چند نکته مهم در نگهداری از ماشین لباسشویی

۱۰۰..... یخچال فریزر

۱۰۳..... پکیج

۱۰۳..... کنترل روزانه و منظم فشار پکیج

۱۰۴..... از بررسی دودکش پکیج غافل نشوید

۱۰۵..... به فکر رسوب‌گیری پکیج باشید

۱۰۶..... سرویس کردن پکیج به‌صورت فصلی و منظم

۱۰۷..... هرازگاهی نگاهی به صافی‌های آب بیندازید

۱۰۸..... به سلامتی پمپ پکیج توجه کافی داشته باشید

- از محافظ برق استاندارد استفاده کنید ۱۰۸
- استفاده از کاورهای فلزی ۱۰۹
- اجازه ندهید سیستم گرمایشی دچار یخ‌زدگی شود ۱۰۹
- تغییر حالت دستگاه از زمستانه به تابستانه و برعکس ۱۱۰
- هود** ۱۱۱
- روشن کردن هود در زمان مناسب از نکات نگهداری و بهبود کارایی هود ۱۱۱
- تنظیم صحیح مکش هود جهت نگهداری و مراقبت از هود آشپزخانه ... ۱۱۲
- خاموش کردن لامپ هود از اصول اولیه نگهداری از هود آشپزخانه ۱۱۲
- چراغ هود نیز برای روشن شدن نیاز به برق دارد. ۱۱۳
- تعمیر صافی هود در زمان مناسب از نکات مراقبت از هود آشپزخانه ... ۱۱۳
- اهمیت تمیز کردن هود در نظافت و نگهداری هود آشپزخانه ۱۱۴
- تأثیر تمیز کردن مجرای خروجی در نگهداری از هود ۱۱۵
- تمیز کردن تیغه‌های فن هود از نکات نگهداری صحیح هود ۱۱۵
- هود اجاق گاز آشپزخانه را خاموش کنید ۱۱۵
- عیب‌یابی و سرویس به‌موقع هود ۱۱۶
- جاروبرقی** ۱۱۶
- دفترچه راهنمای جاروبرقی را مطالعه کنید ۱۱۶
- با سیم جاروبرقی با احتیاط رفتار کنید ۱۱۷
- پارویی جاروبرقی را مرتباً تمیز کنید ۱۱۷
- بخش کمربندی جاروبرقی را بررسی کنید ۱۱۸
- کیسه جاروبرقی را به‌طور مداوم خالی کنید ۱۱۸
- چرخ‌ها یا همان غلتک‌های جاروبرقی را تمیز کنید ۱۱۹
- صافی‌ها را مرتباً تمیز و تعویض کنید ۱۱۹
- لوله‌خرطومی را پاک‌کرده و هرگونه گرفتگی خاک را از بین ببرید ۱۲۰
- روکش‌های دریچه‌ای را بررسی و تمیز کنید ۱۲۰
- در ساعات اوج مصرف برق از جاروبرقی استفاده نکنید ۱۲۱
- قطعات قابل شستشو را هر چند وقت یکبار بشویید ۱۲۱
- استفاده درست از جاروبرقی ۱۲۲

- ۱۲۲ کولرگازی
- ۱۲۲ نکات نگهداری و مراقبت از کولرگازی
- ۱۲۳ صافی‌ها را تغییر دهید
- ۱۲۳ رفع نشتی کولرگازی
- ۱۲۳ استفاده از تایمر
- ۱۲۴ عایق‌بندی کردن
- ۱۲۴ سرویس کمپرسور یا کندانسور
- ۱۲۴ خنک نگه‌داشتن واحد کولرگازی
- ۱۲۵ نگهداری و مراقبت از کولرگازی سالانه را انجام دهید
- ۱۲۵ تنظیم جریان هوا را
- ۱۲۵ ارتقا برای بهره‌وری
- ۱۲۶ کولر آبی
- ۱۲۶ نکات کاربردی برای نگهداری کولر آبی
- ۱۲۷ افزایش کارایی کولرهای آبی
- ۱۲۷ نگهداری کولر آبی
- ۱۲۸ پوشال‌ها را کنترل کنید
- ۱۲۸ مواردی که باید قبل از استفاده از کولر آبی کنترل کنید
- ۱۲۸ نگهداری کولر آبی در زمستان
- ۱۲۹ کابینت
- ۱۲۹ تمیز کردن داخل کابینت‌ها
- ۱۳۱ فرش
- ۱۳۲ فرش را بچرخانید
- ۱۳۲ لکه‌ها را سریع تمیز کنید
- ۱۳۳ فرش را بشویید
- ۱۳۴ آسیب‌های فرش را رفع کنید
- ۱۳۵ از زیرانداز (ترمز فرش) استفاده کنید
- ۱۳۵ استفاده از روفرشی
- ۱۳۵ هرازگاهی اثاثیه را جابه‌جا کنید

۱۳۶ پرده
۱۳۶ نگهداری پرده و مراقبت روتین و روزانه از پرده
۱۳۷ پاک کردن لکه‌ها از روی پرده برای نگهداری پرده
۱۳۷ پاکسازی و شستشوی عمیق پرده برای نگهداری پرده
۱۳۸ لباس
۱۳۹ دقت در نحوه شستشو لباس و اتو کشی برای افزایش طول عمر لباس
۱۳۹ توجه به ظرفیت ماشین لباسشویی
۱۳۹ شستن مرتب لباس زیر و جوراب
۱۳۹ استفاده از خشک‌شویی
۱۴۰ تفکیک صحیح لباس در هنگام شست‌وشو
۱۴۰ شستن لباس‌های حساس با دست
۱۴۰ استفاده از شوینده مناسب
۱۴۰ خودداری از تابش مستقیم نور
۱۴۱ دقت در اتو کشی لباس‌ها
۱۴۱ دمای مناسب شست‌وشو
۱۴۱ شستن لباس‌های زمستانی
۱۴۱ شستن لباس پس از عرق نمودن
۱۴۱ شستن لباس‌های سفید
۱۴۱ شستن لباس‌هایی با رنگ غیر ثابت
۱۴۲ دقت در نگهداری و آویختن لباس برای افزایش ماندگاری
۱۴۲ آویختن لباس‌های کش‌بافت ممنوع
۱۴۲ مرتب نمودن کمد لباس
۱۴۲ چوب‌لباسی مناسب
۱۴۳ جابه‌جایی لباس
۱۴۳ پاک کردن سریع لباس
۱۴۳ استفاده از پرزگیر
۱۴۳ ترمیم سریع لباس
۱۴۳ مام مناسب

- ۱۴۴ اصول مراقبت از لباس با جنس‌های مختلف
- ۱۴۴ نگهداری از پارچه پشم و ابریشم
- ۱۴۴ نگهداری از لباس‌هایی با جنس پنبه و کتان
- ۱۴۵ نگهداری از لباس‌هایی با جنس پلی‌استر، ریون، نایلون
- ۱۴۵ خودرو
- ۱۴۶ بررسی صافی‌ها و مایعات خودرو
- ۱۴۶ بررسی مخازن و سطح مایعات خودرو
- ۱۴۶ تعویض روغن موتور به‌ازای هر ۵ هزار کیلومتر
- ۱۴۷ تعویض سالانه صافی هوا
- ۱۴۷ استفاده از بنزین مناسب با نوع خودرو
- ۱۴۷ تعویض صافی بنزین به‌ازای هر ۶۰ هزار کیلومتر
- ۱۴۸ تعویض آب رادیاتور یک‌بار در سال
- ۱۴۸ پاک کردن رادیاتور از حشرات
- ۱۴۸ نگهداری از ترمزها، شلنگ‌ها و تسمه‌ها
- ۱۴۹ تعویض لنت‌های ترمز به‌ازای هر ۳۰ هزار کیلومتر
- ۱۴۹ تعویض تسمه‌های خراب
- ۱۴۹ تعویض شیلنگ‌های آسیب‌دیده
- ۱۴۹ بررسی و ارزیابی دستگاه برق خودرو
- ۱۵۰ تمیز کردن قطب‌های باتری به‌صورت سالانه
- ۱۵۰ بررسی و تعویض لامپ‌ها
- ۱۵۰ بررسی فیوزها
- ۱۵۱ تعویض شمع‌ها به‌ازای هر ۵۰ هزار کیلومتر
- ۱۵۱ دیاگ کردن خودرو
- ۱۵۲ تنظیم کردن باد لاستیک‌ها
- ۱۵۲ جابه‌جایی تایرها هر ۸ هزار کیلومتر
- ۱۵۳ تعویض تیغه‌های برف‌پاک‌کن
- ۱۵۳ بررسی کولر خودرو
- ۱۵۳ آگزوز و دود ناشی از آن

- بررسی رنگ دود آگزوز و عامل بروز این اتفاق ۱۵۴
- رفع صداها و لرزش‌های غیرعادی ۱۵۴
- زمان مناسب انجام سرویس دوره‌ای خودرو چه وقت است؟ ۱۵۵
- راهکارهای افزایش طول عمر ماشین ۱۵۶
- نکات نگهداری خودرو در تابستان و هوای گرم ۱۵۷
- نحوه نگهداری خودرو دوگانه‌سوز ۱۵۸
- راهکارهای نگهداری خودرو صفر ۱۵۹
- خوراکی** ۱۶۰
- طولش ندهید ۱۶۰
- در مورد همهٔ خوراکی‌ها این نکته را رعایت کنید ۱۶۱
- بسته‌بندی کنید ۱۶۱
- کاغذ آلومینیومی را فراموش کنید ۱۶۲
- اهمیت نگهداری از مواد غذایی ۱۶۲
- روش‌های نگهداری از مواد غذایی چیست؟ ۱۶۳
- نکاتی دربارهٔ ذخیره‌سازی مواد غذایی در جهت افزایش طول عمر آنها .. ۱۶۴
- تاریخ انقضا را بررسی کنید ۱۶۵
- مواد غذایی پخته شده و از قبل خرد شده را یخچال نگهداری کنید ۱۶۵
- از ظروف مناسب برای نگهداری از مواد غذایی استفاده کنید ۱۶۶
- بهترین ظرف برای نگهداری از مواد غذایی کدام است؟ ۱۶۶

فصل چهارم: انرژی ۱۷۱

- مقدمه ۱۷۱
- روش‌های نوآورانه صرفه‌جویی ۱۷۱
- استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف ۱۷۲
- درزگیری درها و پنجره‌ها و استفاده از عایق‌های مناسب ۱۷۲
- خاموش کردن لامپ‌های اضافی ۱۷۳
- شستن ظرف‌ها و لباس‌ها با آب سرد ۱۷۳
- کنترل وسایل الکترونیکی و حذف مصارف پنهان ۱۷۳