

به نام خدا

خانواده برنده، خانواده بازنده

استراتژی های خلق ثروت

نویسنده: سعید وجدانی درستکار

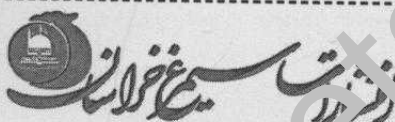
از طرف

تقدیم به

امضاء

انتشارات سیمرغ خراسان ۱۳۹۶

سرشناسه : وجدانی درستکار، سعید، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : خانواده برنده، خانواده بازنده: استراتژی‌های خلق ثروت/ نویسنده سعید وجدانی درستکار.
 مشخصات نشر : مشهد: سیمرغ خراسان، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۲ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۷۹-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : اقتصاد خانواده -- به زبان ساده
 موضوع : Home economics -- Popular works
 موضوع : پس‌انداز و سرمایه‌گذاری
 موضوع : Saving and investment
 موضوع : هزینه و سطح زندگی
 موضوع : Cost and standard of living
 موضوع : مهارت‌های زندگی
 موضوع : Life skills
 رده بندی : ۱۳۹۶/۳۲/۱۴۵/۳ TX
 رده بندی دیویی : ۳۰۵.۴۹۵
 شماره کتابشناسی : ۴۹۵۴۳۵



۰۹۱۵۷۰۰۱۰۲۰

۰۹۱۵۴۷۰۱۰۱۰

آدرس فروش اینترنتی: www.simorghekhorasan.ir

عنوان کتاب: خانواده برنده، خانواده بازنده، استراتژی‌های خلق ثروت

ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان

طراح جلد: سید حمید سجادی

صفحه آرایشی: جواد حقیقت خواه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رقعی

چاپ و صحافی: مهرگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۷۹-۹

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۵.....	مقدمه
۱۵.....	شروع سخت زندگی مشترک
۱۶.....	غرق شدن در دام وام
۱۷.....	استخدام همسر
۱۹.....	فهمیدن رازهایی که زندگی‌ام را دگرگون کرد
	فصل اول - شناسایی، گروه‌بندی و اولویت‌بندی هزینه‌ها
۲۳.....	درست خرج کردن
۲۳.....	ایجاد انگیزه
۲۵.....	دفترچه‌ی بیم و امید
۲۸.....	عادات اشتباه
۲۹.....	تثبیت عادت‌ها
۳۱.....	گفتگو با اعضای خانواده
۳۳.....	طبقه‌بندی هزینه‌ها
۴۲.....	تخصیص بودجه
۴۵.....	نرم‌افزار مالی شخصی
۴۵.....	اقدام برای بودجه‌بندی
۴۶.....	پاکت‌های جادویی
۴۸.....	حساب‌های جادویی
۵۱.....	نیاز و خواسته

- ۵۴..... پیش‌بینی هزینه‌های پنهان
- ۵۶..... درآمدهای متغیر.....
- ۵۷..... انواع بدهی‌ها.....

فصل دوم- تغذیه

- ۶۳..... روش‌هایی برای کم کردن هزینه‌ها.....
- ۶۳..... رفتن به استوران.....
- ۶۵..... گوشت قرمز کمتر، زندگی طولانی‌تر.....
- ۶۷..... فریزر.....
- ۶۸..... روش صحیح فریز کردن مواد غذایی.....
- ۶۹..... بسته‌های غذایی‌تان را چگونه در فریزر نگهداری کنید.....
- ۷۰..... مدت‌زمان نگهداری مواد غذایی، متغیر در فریزر.....
- ۷۰..... صبحانه.....
- ۷۳..... فست‌فود.....
- ۷۵..... کنسروجات.....
- ۷۷..... صرفه‌جویی در مصرف روغن.....
- ۷۸..... تدبیر برای وعده‌های غذایی.....
- ۷۹..... چند ترفند میوه‌ای.....
- ۸۱..... عادات درست غذایی.....
- ۸۲..... زمان خرید گرسنه نباشید.....
- ۸۳..... آب برنج.....

پخت غذای بیشتر..... ۸۴

ماست..... ۸۴

فصل سوم- هزینه‌های مربوط به مسکن

مصرف انرژی..... ۸۹

۱- درگیری در و پنجره..... ۸۹

۲- ریت وسایل گرمایشی..... ۹۰

۳- البسه مناسب هوا را پوشیم..... ۹۱

۴- کنترل وسایل گرمایشی..... ۹۲

۵- زودپز..... ۹۳

۶- یادگیری نحوه استفاده صحیح از انرژی..... ۹۴

۷- سرمای زمستان را کاهش دهید..... ۹۴

۸- استفاده هوشمندانه از لباسشویی..... ۹۵

۹- نکاتی بسیار ظریف در خصوص آب جوش..... ۹۶

۱۲ نکته طلایی پس‌انداز هزینه برق..... ۹۶

۱- کاهش مصرف انرژی لباسشویی..... ۹۶

۲- مصرف انرژی تلویزیون..... ۹۷

۳- مواظب شارژرهای درون پریز برق باشید..... ۹۸

۴- لامپ‌های فوق کم‌مصرف..... ۹۹

۵- راه‌حل‌های کوچک..... ۱۰۰

۶- گرمای تابستان را کاهش دهید..... ۱۰۰

- ۷- از روشنایی روز به نحو احسن استفاده کنید..... ۱۰۲
- ۸- برنامه ریزی برای استفاده از لوازم منزل..... ۱۰۲
- ۹- یک ترفند برای فریزر..... ۱۰۳
- ۱۰- چند نکته در خصوص مصرف انرژی یخچال..... ۱۰۳
- ۱۱- آینده نگر باشید..... ۱۰۵
- ۱۲- استفاده از تمام ظرفیت ماشین لباسشویی و ظرفشویی..... ۱۰۶
- ۱۸ نکته طلایی برای پس انداز هزینه آب..... ۱۰۷
- استحمام کردن..... ۱۰۷
- مسواک کردن..... ۱۰۸
- تعویض واشر شیر آب..... ۱۰۸
- دوش گرفتن..... ۱۰۹
- شستشوی سبزی ها..... ۱۱۰
- آشپزی من..... ۱۱۱
- شستن ظروف غذا..... ۱۱۲
- عادت اشتباه باز گذاشتن شیر آب..... ۱۱۲
- عادت اشتباه تمیز کردن حیاط با آب..... ۱۱۳
- استفاده بهینه از آب در توالت..... ۱۱۳
- جلوی نشی آبشویه را بگیرید..... ۱۱۴
- کولرهای آبی..... ۱۱۴
- یک ایده برای استفاده بهینه از آب..... ۱۱۵

- گیاهان مقاوم به کم آبی ۱۱۵
- عایق بندی لوله ها ۱۱۶
- استفاده حداکثری از آب ۱۱۷
- ترفند برای مصرف کم آب آب شویه توالت ۱۱۷
- زمان آبیاری گیاهان ۱۱۸
- کنترل دمای لوله های آب ۱۱۸

فصل پنجم - روش های خرید شامل ۱۹ نکته طلایی

- ۱- یک سال زودتر برای خرید ۱۲۳
- ۲- به زمان حراج ها توجه نمایید ۱۲۴
- ۳- زمان خرید شادباشید ۱۲۵
- ۴- یک تیر و دو نشان ۱۲۶
- ۵- یک پیش گو باشید ۱۲۷
- ۶- برای خرید لیست تهیه کنید ۱۲۷
- ۷- خریدها را یادداشت کنید ۱۲۹
- ۸- پول به اندازه بردارید ۱۳۱
- ۹- با کارت عابر بانک خرید نکنید ۱۳۲
- ۱۰- مواظب وسوسه های شیطان باشید ۱۳۱
- ۱۱- به تاریخ مصرف کالاها توجه کنید ۱۳۴
- ۱۲- خرید کلی ۱۳۵
- ۱۳- به خودتان پاداش بدهید ۱۳۶

۱۴- نزدیک اسباب بازی فروشی ها نشوید..... ۱۳۸

۱۵- از شادی های زودگذر اجتناب کنید..... ۱۳۹

۱۶- خرید از فروشگاه های اینترنتی..... ۱۳۹

۱۷- سایت های تخفیف..... ۱۴۱

۱۸- به دست دوم فروشی ها توجه داشته باشید..... ۱۴۲

۱۹- مناسب فضای منزل خرید کنید..... ۱۴۲

فصل پنجم- هزینه های بهداشتی و درمانی

استفاده از سگ سفید و جوش شیرین بجای مواد شوینده..... ۱۴۷

استفاده کامل از سرم و نمیردندان های تیوبی..... ۱۴۹

استفاده بهینه از دستمال کاغذی..... ۱۴۹

استفاده از ظروف یک بار مصرف..... ۱۵۱

مایع ظرف شویی..... ۱۵۱

تمیز کردن دهان و دندان..... ۱۵۲

مایع دستشویی..... ۱۵۳

پیشگیری بهتر از درمان..... ۱۵۳

فصل ششم- نکات طلایی برای کاهش بیش از قبل هزینه ها

نکاتی در خصوص هزینه های آموزش..... ۱۵۷

آموزش مسائل اقتصادی به فرزندان..... ۱۵۸

لوازم مدرسه..... ۱۶۲

مطالعه و کتاب خوانی..... ۱۶۲

- انتخاب رشته تحصیلی..... ۱۶۴
- نکاتی در خصوص هزینه هدیه..... ۱۶۵
- هدایا..... ۱۶۵
- هدیه گران قیمت..... ۱۶۷
- هدیه خاص..... ۱۶۸
- وجه نقد و یا کارت هدیه بانکی به عنوان هدیه..... ۱۶۸
- تفکر پشت هدیه..... ۱۶۹
- بهترین هدیه‌ای که گرفته‌اید..... ۱۷۰
- هدایای سرمایه‌ای..... ۱۷۱
- هدایای ماندگار بدهید..... ۱۷۲
- از داشته‌هایتان استفاده کنید..... ۱۷۲
- نوشته‌های زیبا..... ۱۷۳
- زمان و توجه..... ۱۷۳
- کیک تولد..... ۱۷۴
- نکاتی در خصوص وسیله نقلیه..... ۱۷۴
- چگونه بنزین بزنیم..... ۱۷۴
- شستشوی خودرو..... ۱۷۵
- نکاتی در خصوص کم کردن هزینه‌های سفر..... ۱۷۶
- مسافرت..... ۱۷۶
- زمان سفر..... ۱۷۸

- ۱۷۹.....قطار بهترین وسیله برای سفر
- ۱۸۰.....نکاتی در خصوص هزینه ایاب و ذهاب
- ۱۸۰.....ایاب و ذهاب
- ۱۸۰.....پایه روی برای مسافت های کوتاه
- ۱۸۱.....استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- ۱۸۲.....تعمیر و نگهداری
- ۱۸۲.....حکایت فیل
- ۱۸۴.....نگهداری صحیح = طول عمر
- ۱۸۴.....یخچال
- ۱۸۵.....ماشین ظرف شویی
- ۱۸۶.....ماشین لباس شویی
- ۱۸۶.....چای ساز
- ۱۸۷.....جاروبرقی
- ۱۸۸.....اتوپرس
- ۱۸۹.....۶ نکته ظریف در خصوص نگهداری از قالی
- ۱۹۰.....نکاتی در خصوص هزینه پوشاک
- ۱۹۰.....البسه
- ۱۹۱.....شستن البسه کاموایی
- ۱۹۱.....استفاده از البسه کهنه و فرسوده
- ۱۹۲.....نکاتی در مورد پس انداز و کاهش هزینه ها

- ۱۹۲..... به پول هایتان احترام بگذارید.
- ۱۹۳..... مطبوعات.
- ۱۹۳..... لوازم کودک.
- ۱۹۴..... آرایشگاه.
- ۱۹۵..... ورزش.
- ۱۹۶..... لذت زنا، نوشتن را بچشید.
- ۱۹۷..... نکاتی در خصوص تعطیلات عید نوروز.
- ۱۹۹..... استفاده از کیسه های پلاستیکی.
- ۱۹۹..... اسباب بازی های بهینه.
- ۲۰۰..... تفکیک زباله ها.
- ۲۰۱..... کالاهای چند بار مصرف.
- ۲۰۱..... باغچه.
- ۲۰۲..... نکته ای در مورد بدهی ها.