

## خلاصه‌ای از هزینه‌های زندگی ماه فوریه ۲۰۲۳ در شهر استکهلم - کشور سوئد:

• هزینه ماهانه یک خانواده چهار نفره بدون اجاره، ۳۳۸۵۰ کرون است.

• هزینه ماهانه یک فرد مجرد بدون اجاره، ۹۲۳۱ کرون است.

### متوسط هزینه ماهانه اجاره مسکن:

### (نوسان قیمتی)

۹۱۶۲ کرون (۶۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰)

آپارتمان (یک خوابه) در مرکز شهر

۶۸۷۸ کرون (۴۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰)

آپارتمان (یک خوابه) خارج از مرکز

۱۴۶۰۲ کرون (۱۰۰۰۰ تا ۲۵۰۰۰)

آپارتمان (سه اتاق خواب) در مرکز شهر

۱۰۵۷۵ کرون (۸۰۰۰ تا ۱۹۰۰۰)

آپارتمان (سه اتاق خواب) خارج از مرکز

### متوسط هزینه رستوران:

۱۲۰ کرون (۹۰ تا ۱۶۰)

غذا، رستوران ارزان

۸۰۰ کرون (۵۰۰ تا ۱۲۰۰)

غذا برای ۲ نفر، رستوران متوسط، سه وعده غذایی

۹۰ کرون (۸۰ تا ۱۰۰)

غذا در مک دونالد (یا غذای ترکیبی معادل آن)

۴۱ کرون (۲۲ تا ۵۵)

کاپوچینو (معمولی)

۲۱ کرون (۱۲ تا ۳۰)

نوشابه/پپسی (بطری ۰/۳۳ لیتری)

۱۹ کرون (۱۳ تا ۳۰)

آب (بطری ۰/۳۳ لیتری)

### متوسط هزینه بازار:

۱۴ کرون (۱۰ تا ۱۹)

شیر معمولی (۱ لیتر)

۲۵ کرون (۱۵ تا ۴۰)

نان سفید تازه (۵۰۰ گرم)

۲۷ کرون (۱۸ تا ۴۰)

برنج سفید (۱ کیلوگرم)

۳۴ کرون (۲۰ تا ۴۸)

تخم مرغ معمولی (۱۲ عددی)

۹۷ کرون (۶۰ تا ۱۷۰)

پنیر محلی (۱ کیلوگرم)

۱۰۱ کرون (۴۸ تا ۱۵۰)

فیله مرغ (۱ کیلوگرم)

۱۶۷ کرون (۹۰ تا ۲۶۰)

گرد ران گوشت گاو (۱ کیلوگرم)

سیب (۱ کیلوگرم)	۲۹ کرون (۱۵ تا ۴۰)
موز (۱ کیلوگرم)	۲۴ کرون (۱۶ تا ۳۲)
پرتقال (۱ کیلوگرم)	۲۶ کرون (۱۶ تا ۴۰)
گوجه فرنگی (۱ کیلوگرم)	۳۷ کرون (۱۸ تا ۶۰)
سیب زمینی (۱ کیلوگرم)	۱۴ کرون (۹ تا ۲۰)
پیاز (۱ کیلوگرم)	۱۳ کرون (۹ تا ۲۰)
کاهو (۱ سر)	۲۲ کرون (۱۲ تا ۳۵)
آب (بطری ۱/۵ لیتری)	۱۶ کرون (۱۰ تا ۲۵)
سیگار Marlboro (بسته ۲۰ تایی)	۷۰ کرون (۶۰ تا ۷۶)

### متوسط هزینه حمل و نقل:

بلیط یک طرفه (حمل و نقل محلی)	۳۵ کرون (۲۶ تا ۴۰)
کارت ماهانه (قیمت عادی)	۸۵۰ کرون (۶۲۵ تا ۱۰۰۰)
ورودی تاکسی (تعرفه معمولی)	۵۷ کرون (۴۵ تا ۱۰۰)
تاکسی ۱ کیلومتر (تعرفه معمولی)	۲۰ کرون (۱۴ تا ۳۵)
تاکسی ۱ ساعت انتظار (تعرفه عادی)	۵۵۱ کرون (۴۰۰ تا ۸۰۰)
بنزین (۱ لیتر)	۲۱ کرون (۱۹ تا ۲۴)
فولکس واگن گلف ۱,۴	۲۵۰۰۰۰ کرون (۲۲۰۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰۰)
تویوتا کرولا سدان ۱,۶	۲۴۲۴۳۸ کرون (۲۰۹۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰۰)

### متوسط هزینه ماهانه انرژی و مخابرات:

پایه (برق، گرمایش، سرمایش، آب، زباله) برای ۸۵ متر مربع آپارتمان	۹۰۸ کرون (۴۵۶ تا ۱۸۸۳)
۱ دقیقه. از پیش پرداخت تلفن همراه تعرفه محلی (بدون تخفیف یا طرح)	۱/۲۱ کرون (۰/۵۰ تا ۲/۰۰)
اینترنت (۶۰ مگابایت بر ثانیه یا بیشتر، داده نامحدود، کابل/ADSL)	۳۰۸ کرون (۲۰۰ تا ۴۵۰)

### متوسط هزینه ورزش و اوقات فراغت:

باشگاه بدنسازی، هزینه ماهانه برای یک بزرگسال

۳۷۲ کرون (۲۵۰ تا ۶۰۰)

اجاره زمین تنیس (۱ ساعت آخر هفته)

۲۴۹ کرون (۱۵۰ تا ۳۵۶)

سینما، اکران بین‌المللی، ۱ صندلی

۱۴۵ کرون (۱۲۰ تا ۲۰۰)

### متوسط هزینه مراقبت از کودکان:

پیش دبستانی (یا مهدکودک)، تمام روز، خصوصی، ماهانه برای یک کودک

۱۳۵۰ کرون (۱۰۰۰ تا ۱۸۰۰)

دبستان بین‌المللی، سالانه برای یک کودک

۲۷۵۰۸ کرون (۱۳۶۳۵ تا ۱۰۰۰۰۰)

### متوسط هزینه پوشاک و کفش:

یک شلوار جین

۸۶۶ کرون (۴۷۵ تا ۱۱۰۰)

یک لباس تابستانی در فروشگاه زنجیره‌ای

۳۶۹ کرون (۲۰۰ تا ۶۰۰)

یک جفت کفش نایک برای دویدن (معمولی)

۹۰۸ کرون (۵۰۰ تا ۱۳۰۰)

یک جفت کفش اداری چرم مردانه

۱۲۴۹ کرون (۷۰۰ تا ۲۰۰۰)

### متوسط قیمت خرید آپارتمان:

قیمت هر متر مربع آپارتمان در مرکز شهر

۶۵۳۸۷ کرون (۳۳۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰۰)

قیمت هر متر مربع آپارتمان در خارج از مرکز

۳۹۰۰۰ کرون (۲۲۰۰۰ تا ۸۰۰۰۰)

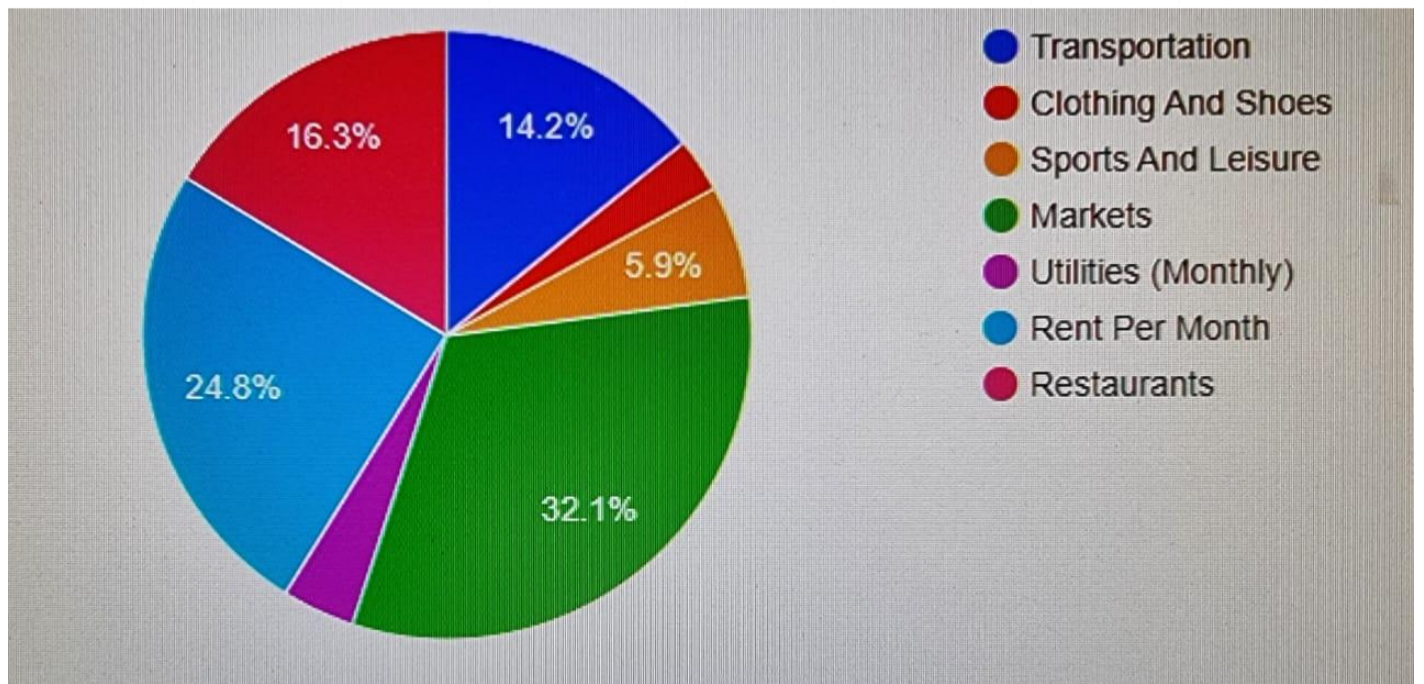
### حقوق و دستمزد:

متوسط حقوق ماهانه خالص (پس از کسر مالیات)

۲۷۶۲۵ کرون

درصد نرخ بهره سالانه وام مسکن، برای ۲۰ سال نرخ ثابت

۲/۵۱ درصد (۱/۵ تا ۴/۵)



همچنین بر اساس آخرین ارقام اعلام شده توسط مرکز آمار سوئد، نرخ تورم ۱۲ ماهه شاخص قیمت مصرف کننده (CPI) در ماه ژانویه ۲۰۲۳ به میزان ۱۱,۷ درصد بوده است. در همین گزارش گفته شده قیمت مواد غذایی در سال منتهی به ماه ژانویه ۲۰۲۳ به میزان ۲۰,۴ درصد افزایش یافته است.

منبع:

[Numbeo.com/cost-of-living/in/stockholm](https://numbeo.com/cost-of-living/in/stockholm)