

## خلاصه‌ای از هزینه‌های زندگی ماه اکتبر ۲۰۲۳ در شهر استکهلم سوئد:

• هزینه ماهانه یک خانواده چهار نفره بدون اجاره، ۳۵۸۰۰ کرون است.

• هزینه ماهانه یک فرد مجرد بدون اجاره، ۹۷۴۴ کرون است.

### هزینه ماهانه اجاره مسکن:

### (نوسان قیمتی)

۹۱۳۲ کرون (۶۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰)

آپارتمان (یک خوابه) در مرکز شهر

۶۸۰۴ کرون (۴۳۰۰ تا ۱۲۰۰۰)

آپارتمان (یک خوابه) خارج از مرکز

۱۴۵۱۹ کرون (۱۰۰۰۰ تا ۲۵۰۰۰)

آپارتمان (سه اتاق خواب) در مرکز شهر

۱۰۷۰۶ کرون (۸۰۰۰ تا ۱۹۰۰۰)

آپارتمان (سه اتاق خواب) خارج از مرکز

### هزینه رستوران:

۱۲۰ کرون (۹۰ تا ۱۹۵)

غذا، رستوران ارزان

۸۰۰ کرون (۵۰۰ تا ۱۲۰۰)

غذا برای ۲ نفر، رستوران متوسط، سه وعده غذایی

۹۰ کرون (۸۲ تا ۱۰۰)

غذا در مک دونالد (یا غذای ترکیبی معادل آن)

۴۲ کرون (۲۳ تا ۶۰)

کاپوچینو (معمولی)

۲۱ کرون (۱۲ تا ۳۲)

نوشابه/پپسی (بطری ۰,۳۳ لیتری)

۱۹ کرون (۱۵ تا ۳۰)

آب (بطری ۰,۳۳ لیتری)

### هزینه خوار و بار:

۱۵ کرون (۱۰ تا ۲۰)

شیر معمولی (۱ لیتر)

۲۷ کرون (۱۵ تا ۴۰)

نان سفید تازه (۵۰۰ گرم)

۳۰ کرون (۱۹ تا ۴۵)

برنج سفید (۱ کیلوگرم)

۳۷ کرون (۲۱ تا ۵۰)

تخم مرغ معمولی (۱۲ عددی)

۱۰۴ کرون (۶۷ تا ۱۸۰)

پنیر محلی (۱ کیلوگرم)

۱۰۸ کرون (۵۰ تا ۱۶۵)

فیله مرغ (۱ کیلوگرم)

۱۷۰ کرون (۹۸ تا ۲۹۹)

گرد ران گوشت گاو (۱ کیلوگرم)

سیب (۱ کیلوگرم)	۲۹ کرون (۱۵ تا ۴۰)
موز (۱ کیلوگرم)	۲۵ کرون (۱۸ تا ۳۳)
پرتقال (۱ کیلوگرم)	۲۷ کرون (۱۷ تا ۴۵)
گوجه فرنگی (۱ کیلوگرم)	۳۹ کرون (۲۰ تا ۶۰)
سیب زمینی (۱ کیلوگرم)	۱۵ کرون (۹ تا ۲۲)
پیاز (۱ کیلوگرم)	۱۵ کرون (۱۰ تا ۲۵)
کاهو (۱ سر)	۲۲ کرون (۱۳ تا ۳۵)
آب (بطری ۱/۵ لیتری)	۱۶ کرون (۹ تا ۲۵)
سیگار Marlboro (بسته ۲۰ تایی)	۷۰ کرون (۶۳ تا ۸۰)

### هزینه حمل و نقل:

بلیط یک طرفه (حمل و نقل محلی)	۳۵ کرون (۲۷ تا ۴۰)
کارت ماهانه (قیمت عادی)	۸۳۵ کرون (۶۲۴ تا ۱۰۰۰)
ورودی تاکسی (تعرفه معمولی)	۶۰ کرون (۴۵ تا ۱۰۰)
تاکسی ۱ کیلومتر (تعرفه معمولی)	۱۹ کرون (۱۳ تا ۴۰)
تاکسی ۱ ساعت انتظار (تعرفه عادی)	۵۹۰ کرون (۴۰۰ تا ۷۲۰)
بنزین (۱ لیتر)	۲۱ کرون (۱۸ تا ۲۴)
فولکس واگن گلف ۱,۴	۲۵۰۰۰۰ کرون (۲۲۹۰۰۰ تا ۳۱۰۰۰۰)
تویوتا کرولا سدان ۱,۶	۲۵۹۳۹۴ کرون (۲۲۰۰۰۰ تا ۳۱۰۰۰۰)

### هزینه ماهانه انرژی و مخابرات:

پایه (برق، گرمایش، سرمایش، آب، زباله) برای ۸۵ متر مربع آپارتمان	۹۶۶ کرون (۴۶۰ تا ۲۰۰۰)
طرح خدمات موبایل ماهانه با مکالمه و ده گیگا بایت اینترنت	۲۹۹ کرون (۲۰۰ تا ۳۰۰)
اینترنت (۶۰ مگابایت بر ثانیه یا بیشتر، داده نامحدود، کابل/ADSL)	۳۱۹ کرون (۲۰۰ تا ۴۷۹)

### هزینه ورزش و اوقات فراغت:

باشگاه بدنسازی، هزینه ماهانه برای یک بزرگسال

۳۷۹ کرون (۲۴۹ تا ۶۰۰)

اجاره زمین تنیس (۱ ساعت آخر هفته)

۲۶۰ کرون (۱۶۰ تا ۴۰۰)

سینما، اکران بین‌المللی، ۱ صندلی

۱۵۰ کرون (۱۲۰ تا ۲۰۰)

### هزینه مراقبت از کودکان:

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

۱۳۷۰ کرون (۱۰۰۰ تا ۱۶۸۷)

دبستان بین‌المللی، سالانه برای یک کودک

۳۲۴۱۲ کرون (۱۴۹۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰)

### هزینه پوشاک و کفش:

یک شلوار جین

۸۶۳ کرون (۴۰۰ تا ۱۲۰۰)

یک لباس تابستانی در فروشگاه زنجیره‌ای

۳۹۰ کرون (۲۰۰ تا ۶۰۰)

یک جفت کفش نایک برای دویدن (معمولی)

۹۲۱ کرون (۵۰۰ تا ۱۳۹۹)

یک جفت کفش اداری چرم مردانه

۱۲۸۱ کرون (۷۰۰ تا ۲۰۰۰)

### قیمت خرید آپارتمان:

قیمت هر متر مربع آپارتمان در مرکز شهر

۶۰۵۶۶ کرون (۳۲۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰۰)

قیمت هر متر مربع آپارتمان در خارج از مرکز

۳۷۲۶۹ کرون (۲۰۰۰۰ تا ۷۰۰۰۰)

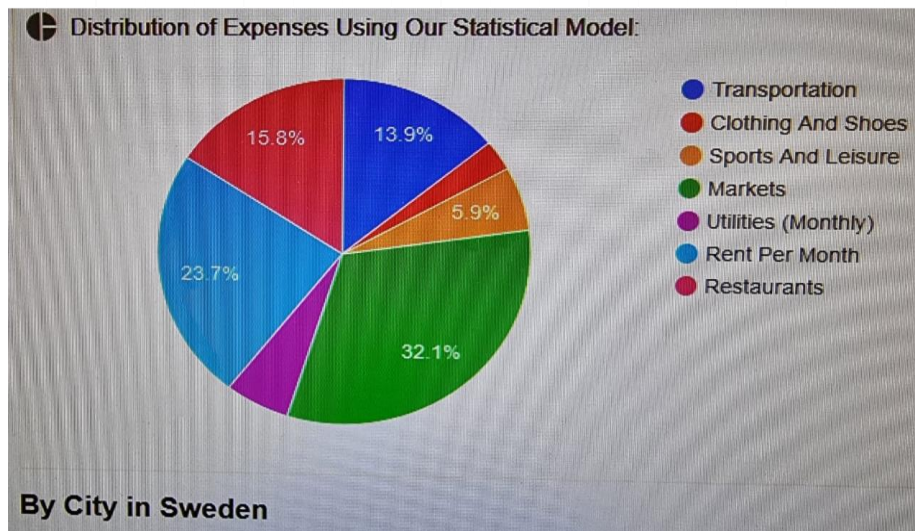
### حقوق و دستمزد:

متوسط حقوق ماهانه خالص (پس از کسر مالیات)

۲۸۲۵۳ کرون

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

۳٫۸۹ درصد (۲٫۰ تا ۴٫۸)



منبع:

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

- بنابر اعلام مرکز آمار سوئد، در حال حاضر نرخ تورم بر اساس CPI به میزان ۷,۵ درصد می‌باشد. همچنین طبق نرخ‌های مندرج در سایت بانک مرکزی، هر یورو معادل ۱۱,۵۷ کرون و هر دلار معادل ۱۰,۸۹ کرون می‌باشد.