

## خلاصه‌ای از هزینه‌های زندگی ماه مارس ۲۰۲۴ در شهر استکهلم سوئد:

- هزینه ماهانه یک خانواده چهار نفره بدون اجاره، ۳۷۴۶۷ کرون است.
- هزینه ماهانه یک فرد مجرد بدون اجاره، ۱۰۱۹۱ کرون است.

### هزینه ماهانه اجاره مسکن:

### (نوسان قیمتی)

۱۰۴۷۰ کرون (۷۰۰۰ تا ۱۸۰۰۰)

آپارتمان (یک خوابه) در مرکز شهر

۷۵۰۹ کرون (۱۳۵۲۶ تا ۵۰۰۰)

آپارتمان (یک خوابه) خارج از مرکز

۱۵۶۰۶ کرون (۱۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰)

آپارتمان (سه اتاق خواب) در مرکز شهر

۱۲۲۹۲ کرون (۹۰۰۰ تا ۲۲۰۰۰)

آپارتمان (سه اتاق خواب) خارج از مرکز

### هزینه رستوران:

۱۲۲ کرون (۹۰ تا ۲۰۰)

غذا، رستوران ارزان

۸۰۰ کرون (۵۰۰ تا ۱۲۰۰)

غذا برای ۲ نفر، رستوران متوسط، سه وعده غذایی

۱۰۰ کرون (۹۰ تا ۱۲۰)

غذا در مک دونالد (با غذای ترکیبی معادل آن)

۴۳ کرون (۲۲ تا ۶۰)

کاپوچینو (معمولی)

۲۴ کرون (۱۵ تا ۳۹)

کوکا/پپسی (بطری ۳۳۰ میلی لیتری)

۲۱ کرون (۱۵ تا ۳۰)

آب (بطری ۳۳۰ میلی لیتری)

### هزینه خوار و بار:

۱۷ کرون (۱۲ تا ۲۲)

شیر معمولی (۱ لیتر)

۳۰ کرون (۱۹ تا ۴۳)

نان سفید تازه (۵۰۰ گرم)

۳۶ کرون (۲۰ تا ۵۰)

برنج سفید (۱ کیلوگرم)

۴۲ کرون (۳۰ تا ۵۴)

تخم مرغ معمولی (۱۲ عددی)

۱۱۹ کرون (۸۰ تا ۲۰۰)

پنیر محلی (۱ کیلوگرم)

۱۲۴ کرون (۷۵ تا ۱۷۹)

فیله مرغ (۱ کیلوگرم)

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| ۱۷۵ کرون (۱۰۰ تا ۳۰۰) | گرد ران گوشت گاو (۱ کیلوگرم)  |
| ۳۰ کرون (۱۵ تا ۴۰)    | سیب (۱ کیلوگرم)               |
| ۲۷ کرون (۲۰ تا ۳۵)    | موز (۱ کیلوگرم)               |
| ۳۱ کرون (۱۸ تا ۴۵)    | پرتقال (۱ کیلوگرم)            |
| ۴۶ کرون (۲۴ تا ۶۷)    | گوجه فرنگی (۱ کیلوگرم)        |
| ۱۶ کرون (۱۰ تا ۲۳)    | سیب زمینی (۱ کیلوگرم)         |
| ۱۸ کرون (۱۲ تا ۲۹)    | پیاز (۱ کیلوگرم)              |
| ۲۳ کرون (۱۵ تا ۳۸)    | کاهو (۱ سر)                   |
| ۱۵ کرون (۹ تا ۲۵)     | آب (بطری ۱,۵ لیتری)           |
| ۷۰ کرون (۶۳ تا ۸۰)    | سیگار Marlboro (بسته ۲۰ تایی) |

### هزینه حمل و نقل:

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| ۳۵ کرون (۲۷ تا ۴۲)             | بلیط یک طرفه (حمل و نقل محلی)    |
| ۸۴۵ کرون (۶۲۴ تا ۱۰۲۰)         | کارت ماهانه (قیمت عادی)          |
| ۶۰ کرون (۴۸ تا ۱۰۰)            | ورودی تاکسی (تعرفه معمولی)       |
| ۱۹ کرون (۱۳ تا ۴۱)             | تاکسی ۱ کیلومتر (تعرفه معمولی)   |
| ۵۹۰ کرون (۴۰۰ تا ۷۲۰)          | تاکسی ۱ ساعت انتظار (تعرفه عادی) |
| ۱۹,۷۹ کرون (۱۹ تا ۲۲)          | بنزین (۱ لیتر)                   |
| ۳۰۹۰۰۰ کرون (۲۵۰۰۰۰ تا ۳۰۹۰۰۰) | فولکس واگن گلف ۱,۴               |
| ۳۰۹۶۷۱ کرون (۲۹۰۰۰۰ تا ۳۲۴۰۰۰) | تویوتا کرولا سدان ۱,۶            |

### هزینه ماهانه انرژی و مخابرات:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| ۱۰۵۴ کرون (۵۰۰ تا ۲۳۱۹) | پایه (برق، گرمایش، سرمایش، آب، زباله) برای ۸۵ متر مربع آپارتمان |
| ۲۹۲ کرون (۱۵۰ تا ۳۲۰)   | طرح خدمات موبایل ماهانه با مکالمه و ده گیگا بایت اینترنت        |
| ۳۲۴ کرون (۲۰۰ تا ۴۹۹)   | اینترنت (۶۰ مگابایت بر ثانیه یا بیشتر، داده نامحدود، کابل/ADSL) |

### هزینه ورزش و اوقات فراغت:

۲۸۲ کرون (۲۵۰ تا ۵۹۹)

۲۶۹ کرون (۱۸۰ تا ۴۰۰)

۱۵۰ کرون (۱۳۵ تا ۲۴۹)

باشگاه بدنسازی، هزینه ماهانه برای یک بزرگسال

اجاره زمین تنیس (۱ ساعت آخر هفته)

سینما، اکران بین‌المللی، ۱ صندلی

### هزینه مراقبت از کودکان:

۱۳۹۰ کرون (۱۰۰۰ تا ۱۶۵۰)

۲۷۱۵۸ کرون (۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰)

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

دبستان بین‌المللی، سالانه برای یک کودک

### هزینه پوشاک و کفش:

۸۶۳ کرون (۴۰۰ تا ۱۲۰۰)

۳۸۸ کرون (۲۰۰ تا ۶۰۰)

۹۲۸ کرون (۵۰۰ تا ۱۳۰۰)

۱۳۰۶ کرون (۷۰۰ تا ۲۰۰۰)

یک شلوار جین

یک لباس تابستانی در فروشگاه زنجیره‌ای

یک جفت کفش نایک برای دویدن (معمولی)

یک جفت کفش اداری چرم مردانه

### قیمت خرید آپارتمان:

۵۶۲۲۷ کرون (۱۰۹۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰۰)

۳۵۲۸۸ کرون (۲۰۰۰۰۰ تا ۶۰۰۰۰۰)

قیمت هر متر مربع آپارتمان در مرکز شهر

قیمت هر متر مربع آپارتمان در خارج از مرکز

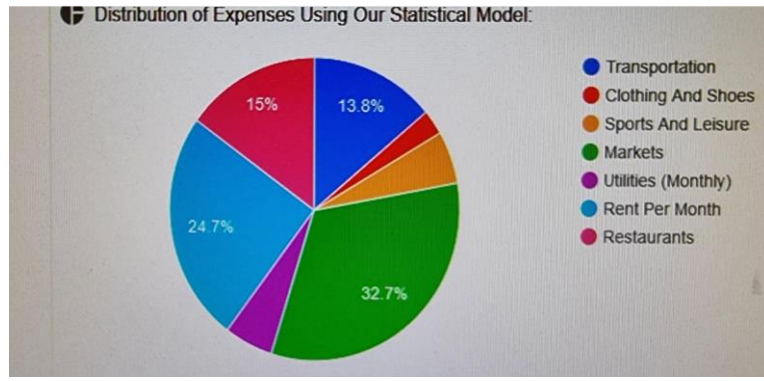
### حقوق و دستمزد:

۲۸۸۰۴ کرون

۴,۷۵ درصد (۳,۵ تا ۵)

متوسط حقوق ماهانه خالص (پس از کسر مالیات)

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



منبع:

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