

## خلاصه‌ای از هزینه‌های زندگی ماه آوریل ۲۰۲۴ در استکهلم سوئد

• هزینه ماهانه یک خانواده چهار نفره بدون اجاره، ۳۷۴۵۱ کرون است.

• هزینه ماهانه یک فرد مجرد بدون اجاره، ۱۰۲۰۶ کرون است.

### هزینه ماهانه اجاره مسکن:

### (نوسان قیمتی)

۱۰۱۹۸ کرون (۷۰۰۰ تا ۱۸۰۰۰)

آپارتمان (یک خوابه) در مرکز شهر

۷۲۹۲ کرون (۵۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰)

آپارتمان (یک خوابه) خارج از مرکز

۱۵۶۵۰ کرون (۱۱۰۰۰ تا ۲۸۰۰۰)

آپارتمان (سه اتاق خواب) در مرکز شهر

۱۲۲۱۸ کرون (۹۰۰۰ تا ۲۱۰۰۰)

آپارتمان (سه اتاق خواب) خارج از مرکز

### هزینه رستوران:

۱۲۵ کرون (۹۰ تا ۲۰۰)

غذا، رستوران ارزان

۸۰۰ کرون (۵۰۴ تا ۱۲۰۰)

غذا برای ۲ نفر، رستوران متوسط، سه وعده غذایی

۱۰۰ کرون (۹۰ تا ۱۲۰)

غذا در مک دونالد (یا غذای ترکیبی معادل آن)

۴۳ کرون (۲۴ 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)

۱۱۸ کرون (۸۰ تا ۲۰۰)

پنیر محلی (۱ کیلوگرم)

۱۲۴ کرون (۷۵ تا ۱۷۷)

فیله مرغ (۱ کیلوگرم)

۱۷۳ کرون (۱۰۰ تا ۳۰۰)	گرد ران گوشت گاو (۱ کیلوگرم)
۳۰ کرون (۱۶ 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 ۶۵)	گوجه فرنگی (۱ کیلوگرم)
۱۶ کرون (۱۰ تا ۲۲)	سیب زمینی (۱ کیلوگرم)
۱۸ کرون (۱۲ تا ۲۸)	پیاز (۱ کیلوگرم)
۲۳ کرون (۱۵ تا ۳۹)	کاهو (۱ سر)
۱۵ کرون (۹ تا ۲۵)	آب (بطری ۱,۵ لیتری)
۷۰ کرون (۶۴ تا ۸۰)	سیگار Marlboro (بسته ۲۰ تایی)

### هزینه حمل و نقل:

۳۵ کرون (۲۸ تا ۴۲)	بلیط یک طرفه (حمل و نقل محلی)
۸۳۵ کرون (۶۲۴ تا ۱۰۲۰)	کارت ماهانه (قیمت عادی)
۶۰ کرون (۴۸ تا ۱۰۰)	ورودی تاکسی (تعرفه معمولی)
۲۰ کرون (۱۳ تا ۴۹)	تاکسی ۱ کیلومتر (تعرفه معمولی)
۵۹۰ کرون (۴۰۰ تا ۷۲۰)	تاکسی ۱ ساعت انتظار (تعرفه عادی)
۱۹,۵۶ کرون (۱۸ تا ۲۳)	بنزین (۱ لیتر)
۳۰۹۰۰۰ کرون (۲۵۵۰۰۰ تا ۳۰۹۰۰۰)	فولکس واگن گلف ۱,۴
۳۱۰۶۰۴ کرون (۲۹۰۰۰۰ تا ۳۲۴۰۰۰)	تویوتا کرولا سدان ۱,۶

### هزینه ماهانه انرژی و مخابرات:

۱۰۹۱ کرون (۵۰۰ تا ۲۴۰۳)	پایه (برق، گرمایش، سرمایش، آب، زباله) برای ۸۵ متر مربع آپارتمان
۲۸۸ کرون (۱۵۰ تا ۳۳۳)	طرح خدمات موبایل ماهانه با مکالمه و ده گیگا بایت اینترنت
۳۲۵ کرون (۲۰۰ تا ۵۰۰)	اینترنت (۶۰ مگابایت بر ثانیه یا بیشتر، داده نامحدود، کابل/ADSL)

### هزینه ورزش و اوقات فراغت:

۳۸۵ کرون (۲۵۰ تا ۵۹۹)

باشگاه بدنسازی، هزینه ماهانه برای یک بزرگسال

۲۶۹ کرون (۱۸۵ تا ۴۰۰)

اجاره زمین تنیس (۱ ساعت آخر هفته)

۱۵۰ کرون (۱۳۵ تا ۲۲۰)

سینما، اکران بین‌المللی، ۱ صندلی

### هزینه مراقبت از کودکان:

۱۴۱۵ کرون (۱۰۰۰ تا ۱۶۵۰)

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

۲۶۰۳۷ کرون (۵۰۰۰ تا ۸۰۰۰۰)

دبستان بین‌المللی، سالانه برای یک کودک

### هزینه پوشاک و کفش:

۸۶۹ کرون (۴۰۰ تا ۱۲۰۰)

یک شلوار جین

۳۸۹ کرون (۲۰۰ تا ۶۰۰)

یک لباس تابستانی در فروشگاه زنجیره‌ای

۹۲۸ کرون (۵۵۰ تا ۱۳۰۰)

یک جفت کفش نایک برای دویدن (معمولی)

۱۳۱۴ کرون (۷۰۰ تا ۲۰۰۰)

یک جفت کفش اداری چرم مردانه

### قیمت خرید آپارتمان:

۵۶۲۸۰ کرون (۲۹۰۰۰ تا ۱۰۸۰۰۰)

قیمت هر متر مربع آپارتمان در مرکز شهر

۳۴۵۲۳ کرون (۲۰۰۰۰ تا ۶۰۰۰۰)

قیمت هر متر مربع آپارتمان در خارج از مرکز

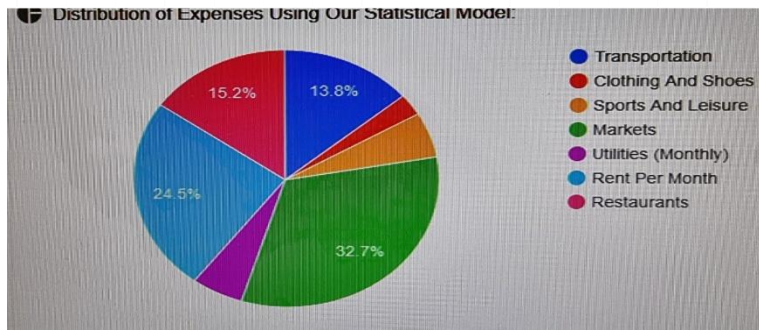
### حقوق و دستمزد:

۲۹۳۱۱ کرون

متوسط حقوق ماهانه خالص (پس از کسر مالیات)

۴/۷۴ درصد (۳/۵۰ تا ۵)

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)

بنابر اعلام مرکز آمار سوئد، در حال حاضر نرخ تورم بر اساس CPI به میزان ۴,۵ درصد می باشد. همچنین طبق نرخ‌های مندرج در سایت بانک مرکزی، هر یورو معادل ۱۱,۵۹ کرون و هر دلار معادل ۱۰,۷۹ کرون می باشد.