

افطاری با طعم گرانی

هزینه سفره سحر و افطار ماه رمضان یک خانواده ۴ نفری در ماه رمضان، دست کم ۲میلیون و ۴۹۰هزار تومان است

ملیحه فلاح
m.fallah@shahraranews.ir

با رسیدن ماه رمضان معمولاً بازار کالاهای اساسی رونق می گیرد و خانواده های ایرانی برای تکمیل سفره های سحر و افطار، سبد خرید خود را آماده می کنند. هرچند تنوع غذاها و اقلام مصرفی بسیار زیاد است، رونق برخی از آن ها در این ماه بیشتر هم می شود. حالا در این گزارش سعی کرده ایم علاوه بر بررسی هزینه اقلام پر مصرف در ماه رمضان به محاسبه هزینه سفره سحر و افطار با احتساب چند غذای معمول به عنوان نمونه برای یک خانواده چهارنفره بپردازیم.

● حداقل هزینه سحری یا مرغ؛

۳۷هزار تومان
از آنجا که برنج و خورش از غذاهای معمول در سفره سحری خانواده های ایرانی است، در اینجا هزینه چند غذای معمول برای آغاز یک روز روزه داری را بررسی می کنیم. باتوجه به قیمت و کیفیت متوسط برنج پاکستانی که مصرف کننده زیادی نیز دارد، ما در اینجا میانگین قیمت این نوع برنج به نرخ هر کیلو گرم ۲۵هزار تومان را در نظر می گیریم، از این رو شما برای سفره سحر خود حداقل به ۴۰۰ گرم برنج با قیمت ۱۰ هزار تومان نیاز دارید.

اگر بخواهید این سفره را با یک نوع خورشت تکمیل کنید، بر اساس حساب و کتاب های ما، هزینه شما برای پخت خورشت قورمه سبزی به طور متوسط ۵۰هزار تومان، خورشت قیمه ۴۵هزار تومان و خورشت گوشت ۱۲۰هزار تومان خواهد شد. اگر بتوانید مرغ را هم به قیمت مصوب پیدا کنید، حداقل هزینه شما برای خوردن یک وعده مرغ ۳۷هزار تومان خواهد شد. همچنین اگر از خوردن خورشت منصرف شوید و غذایی مثل عدس پلو را برای سحری انتخاب کنید، هزینه یک وعده از این غذا برای سفره چهارنفره شما به طور میانگین ۳۰هزار تومان خواهد شد.

● ۳۶هزار تومان برای یک افطاری سبک

سفره افطار معمولاً از تنوع بیشتری نسبت به سفره سحر برخوردار است. در ساده ترین شکل ممکن، خوردن پنیر و سبزی در کنار کاسه ای حلیم یا آش را می توان برای آن در نظر گرفت. قیمت یک قالب پنیر ۴۰۰ گرمی مشمول نرخ مصوب، حداقل ۱۴هزار و ۵۰۰تومان است که به طور میانگین حدود ۳۰۰ گرم آن در یک وعده شما مصرف خواهد شد. قیمت هر کیلو سبزی خوردن تازه نیز حداقل ۸۰۰ تومان است و شما برای سفره افطار خود به ۴۰۰ گرم سبزی پاک شده نیاز دارید که هزینه

آن نیز به طور میانگین ۳۵۰۰تومان می شود. اگر یک کیلو آش یا حلیم را نیز به این سفره اضافه کنیم، بر اساس قیمت های مصوب اعلام شده از سوی ستاد تنظیم بازار، هزینه یک کیلو گرم آش ۲۰هزار تومان و هزینه هر کیلو گرم حلیم نیز ۲۸هزار تومان است. همچنین قیمت مصوب یکی از غذاهای مورد علاقه مشهدی ها یعنی شله هر کیلو گرم، ۳۲هزار تومان اعلام شده است.

برای تکمیل این سفره دو غذای دیگر را هم محاسبه کرده ایم. یک وعده کنتل ۳۰هزار تومان و یک وعده کوکوی سیب زمینی ۸۰۰۰ تومان برای کامل شدن سفره افطار شما آب می خورد.

همچنین شما باید در هر وعده حداقل برای چهار عدد نان تافتون یا رانه ای ۱۸۰۰ تومان یا حداکثر برای سه عدد نان سنگک ساده نیمه یا رانه ای ۴۲۰۰تومان بپردازید. اگر فقط نان و پنیر و سبزی با یک کیلو آش را برای سفره افطار نان انتخاب کنید، حداقل هزینه شما ۳۶هزار تومان خواهد شد.

● مخلفات سفره افطاری چند؟

اما سفره افطار ماه رمضان چند قلم پر طرفدار دارد. خرما یکی از محصولاتی است که مصرف آن در این ماه افزایش می یابد. بر اساس بررسی های میدانی، قیمت هر کیلو

حمایت مالیاتی از کارآفرینان، روی میز شورای گفت وگوی استان

را دارد. اما قانون گذار اجازه استفاده از تمام تراکنش ها از جمله مشکوک را از سال ۱۳۹۵ داده است و مینا قرار دادن تراکنش های قبل از سال۱۳۹۵ فقط ناظر به تراکنش هایی است که «درآمدی بودن آن احراز شده» و نه تراکنش های مشکوک. علی اکبر لبافی افسرود: با این حال کارآفرینان معتقدند که در عمل در بررسی تراکنش های مالیاتی، به تراکنش های قبل از سال ۱۳۹۵ هم استناد می شود.

وی ادامه داد: بر این اساس، بعد از بررسی این دغدغه کارآفرینان، باتوجه به تاکید دیوان محاسبات استان، مقرر شد سال ۱۳۹۵، ملاک بررسی تراکنش های مالیاتی قرار بگیرد.

لبافی با بیان اینکه براساس دستورالعمل سازمان مالیاتی کشور اگر در تراکنش های مالی فرد اعلام کرد که این گردش مالی

خرمای مضافتی حدود ۴۵هزار

تومان و قیمت هر کیلو رملب حدود ۷۰هزار تومان است. اگر هر کدام از اعضای خانواده شما دو عدد خرما مصرف کنند، به طور متوسط هزینه شما در هر وعده ۵۰۰تا ۸۵۰۰تومان خواهد شد.

زولبیا و بامیه یکی دیگر از اقلام پرفر فدار سفره های ماه رمضان است. اکنون قیمت هر کیلو زولبیاوبامیه ۴۸هزار تومان است که آن هم حداکثر خوراک یک هفته خانواده شما می شود.

بد نیست در کنار این غذاها به هزینه چند نوشیدنی نیز اشاره کنیم. اگر هر کدام از اعضای خانواده در مجموع

سه استکان چای نسبتا مرغوب بنوشند، هزینه آن در هر روز حدود ۳۵۰۰تومان خواهد بود. همچنین هزینه یک بسته شیر پاکتی نایلوئی یک لیتری ۵۴۰۰تومان و هزینه یک پارچ شربت خاکشیر ساده ۴۰۰تومان می شود.

حالا اگر شما از مخلفات و نوشیدنی های دیگر فاکتور بگیرد و فقط چای و خرما میل کنید، هزینه روزانه شما ۱۰هزار تومان خواهد شد.

همان طور که مشخص است، حداقل هزینه مجموع یک وعده سحری و افطاری حدود ۸۳هزار تومان است که متوسط هزینه ماهیانه آن



عکس ترنیتی است

۲میلیون و ۴۹۰هزار تومان می شود. باتوجه به اینکه آخرین نرخ تورم نقطه ای اعلام شده توسط مرکز آمار به میزان ۴۸/۷درصد است، می توان گفت به طور میانگین هزینه یک خانواده چهارنفره در رمضان سال قبیل، یک میلیون و ۶۷۵هزار تومان بوده است.

طبق محاسبات ما، دست کم هزینه این خانواده برای داشتن سفره سحری و افطاری متوسط در ماه رمضان، ۲میلیون و ۴۹۰هزار تومان خواهد بود که باتوجه به پایه حقوق ۲میلیون و ۷۴۴هزار تومانی کارگران، ۹۱درصد از آن فقط صرف افطار و سحر این ششر خواهد شد.

خواسته های جدی استاندار خراسان رضوی

اشخاصی را که «ترمز توسعه» استان هستند، معرفی کنید

روابط عمومی استانداری خراسان رضوی: استاندار خراسان رضوی گفت: کسانی را که «ترمز توسعه» استان هستند، شناسایی و معرفی کنید. محمدصادق معتمدیان در ملاقات با اعضای انجمن های صنایع همگن خانه صنعت، معدن و تجارت استان که در دفتر استاندار برگزار شد، اظهار کرد: دبیرخانه کمیته «تولید، پشتیبانی ها، مانع زدایی ها» در استانداری خراسان رضوی ایجاد شده است که در آن، مشکلات واحدهای تولیدی احصا و در دو بخش بررسی می شود. مشکلاتی که نیاز به اصلاح قانون و مصوبه دارند، در این کمیته منعکس می شوند و مشکلاتی را که حل شدنی باشند، برطرف می کنیم.

لبنیات گران نمی شود

باشگاه خبرنگاران: محمدرضا بنی طبیا، سخنگوی انجمن صنایع لبنی، گفت: با وجود افزایش قیمت عوامل تولید و حاشیه سود صنایع لبنی، قیمت لبنیات در ماه رمضان تغییری نمی کند.

فعالیت ۱۲۰هزار نفر در بخش تعاون استان

ایرنا: عقیل مختاری، مدیر تعاون اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان رضوی، گفت: ۱۲۰هزار و ۴۹۹نفر در ۷هزار و ۲۹۲تعاونی در این استان فعالیت می کنند.

هزینه پیامک در بانک های دولتی؛ ۱۵هزار تومان

ایسنا: علیرضا قیطاسی، دبیر شورای هماهنگی بانک های دولتی و نیمه دولتی، درباره برنامه بانک های دولتی برای افزایش هزینه سرویس پیامکی آن ها، گفت: تاکنون هیچ صحبتی درباره افزایش هزینه سرویس پیامک در بانک های دولتی مطرح نشده است و در این بانک ها، همچنان حداکثر ۱۵هزار تومان برای این سرویس از مشتریان دریافت می شود.

موتورسیکلت گران شد

اقتصادنیوز: بازار موتورسیکلت مانند بازار خودرو و روزهای پرنوسانی را پشت سر می گذارد و در سال جدید، موتورسیکلت مانند خودرو با افزایش قیمت مواجه شده است، اما این افزایش قیمت در موتورسیکلت های پرتقاضای بازار بیشتر بوده است، تاجایی که بنلی مدل TNT۲۵N تاکنون به قیمت ۷۱میلیون تومان رسیده است.

وام مسکن ملی افزایش می یابد

تسنیم: محمود شایان، مدیرعامل بانک مسکن، گفت: هم اکنون برای خرید هر واحد مسکن ملی ۱۰۰میلیون تومان وام پرداخت می شود. قرار است بانک مرکزی سقف وام را به ۱۵۰میلیون تومان افزایش دهد که به محض ابلاغ بانک مرکزی این کار اجرایی می شود.

قیمت سازی خودرو در وب سایت ها

مهر: اگرچه مراکز فروش خودرو و به علت محدودیت های کروناایی به مدت ۱۰ روز تعطیل شده اند، «قیمت سازی» در فضای مجازی از سر گرفته شده است. نعمت... کاشانی نسب، نایب رئیس اتحادیه نمایشگاه داران خودرو، در این باره گفت: شاهد هستیم که در فضای مجازی، نرخ خودرو روزی دو مرتبه تغییر می کند، درحالی که بازار تعطیل است و خریدوفروشی صورت نمی گیرد.

ابلاغ مصوبه پرداخت بسته حمایت معیشتی

خبر آنلاین: ستاد ملی مقابله با بیماری کرونا روز یکشنبه مصوبه دولت برای پرداخت مبلغ ۲۵هزار میلیارد ریال به ۰۰میلیون نفر از مردم مشمول طرح معیشتی خانوارها در ماه مبارک رمضان ابلاغ کرد.

رشد ۵۴میلیارد دلاری حجم اقتصاد ایران

تجارت نیوز: صندوق بین المللی پول با بررسی وضعیت ۱۳شاخص کلان اقتصاد ایران در سال ۲۰۲۰ از رشد ۵۴میلیارد دلاری حجم اقتصاد ایران در این سال، تخلیه اثر تحریم ها بر بخش نفتی و تجارت ۱۴۰میلیارد دلاری ایران با کشورهای جهان در این سال خبر داد.

برآورد کاهش ۴۵هزار میلیارد تومانی درآمد اصناف

ایلنا: محمداقبر مجتبابی، دبیرکل اتاق اصناف ایران، اظهار کرد: اگر میزان تورم را به صورت متوسط ۵۰درصد در نظر بگیریم، می توانیم برای این ۱۰روز پیش بینی کنیم که دست کم ۴۵هزار میلیارد تومان کاهش فرصت فروش برای اصناف پیش می آید که بخشی از آن خسارت مستقیم و بخشی، فروش نرفتن کالا و خسارت به زنجیره های بعدی است.

واریز باقی مانده سود سهام عدالت تا پایان رمضان

تسنیم: مدیر سیستم های تسویه و پرداخت شرکت سپرده گذاری مرکزی گفت: مرحله دوم سود سهام عدالت سال ۹۸ تا پایان ماه رمضان واریز می شود. حسین قشمی مشمولان افزود: از ۴۹میلیون سهام دار عدالت، در مرحله نخست، سود سهام عدالت سال ۹۸ به حساب حدود ۳۳میلیون نفر واریز شد.

رشد اقتصادی مثبت می شود

اقتصادنیوز:: ابراهیم صیامی، مدیر کل دفتر مدیریت اطلاعات اقتصادی وزارت اقتصاد، با تایید پیش بینی های صندوق بین المللی پول، درباره مثبت شدن رشد اقتصادی ایران در سال ۱۴۰۰ گفت: باتوجه به اقتضات اقتصادی کشور، امسال رشد اقتصادی مثبت خواهد شد.

روزنامه شهرامیدوزندگی

روزنامه شهرامیدوزندگی

شنبه ۳۰ فروردین ۱۳۹۹ شماره ۳۳۵۱

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

شهرآرامیدوزندگی

اقتصاد به روایت آمار

۱۵۰

براساس گزارش مرکز آمار، هر کیلو برنج خارجی در سال گذشته ۱۵۰درصد گران شده است.

۱۲۰۰۰۰۰۰

مهدی میرزایی، کارشناس بازار سرمایه: حتی اگر بازگشت به برجام هم رخ دهد، شاخص بازار سرمایه باید بالاتر از محدوده یک میلیون و ۲۰۰هزار واحد بماند.

۲۳۰۰۰

بهرروزملکی، کارشناس اقتصادی: نرخ اقتصادی دلار حدود ۲۳ تا ۲۴هزار تومان است.

۱۳

رامین مجاب، کارشناس اقتصادی: متوسط رشد اقتصادی ایران در یک دهه آینده، ۱۳درصد پیش بینی می شود.

سکه امامی ۱۰ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان

نیم سکه ۶ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان

ربع سکه ۳ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان

طلای عیار ۱ میلیون و ۴۱ هزار تومان

دلار آزاد ۲۴۹۰۰

تومان

یورو آزاد ۲۹۲۰۰

تومان

لیبرتیکه ۳۴۰۰

تومان

درهم امارات ۶۷۰۰

تومان

خودروهای داخلی در سال ۹۹ چقدر گران شدند؟



سمند ال ایکس

۸۷ درصد



پژو ۲۰۶ تیپ ۵

۱۰۸ درصد



پژو ۴۰۵ اس ال ایکس

۶۴ درصد



تیبا ۲

۶۵ درصد



پراید ۱۱۱

۹۵ درصد



تندر ۹۰

۱۱۶ درصد

