

## حساب و کتاب خورد و خوراک عید

# سفره گران‌تری در روز ۱۴۰۰

معصومه جمالی  
روزنامه‌نگار

در آستانه نوروز چه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی چه بدون آن، شاهد شلوغی بازارها هستیم، شلوغی‌هایی که شاید به دلیل قیمت‌های بالا خیلی‌ها نشان منجر به خرید هم نشود. در هر حال برخی اقلام از خرید عید حذف شدند و همه در حد توان خود سعی می‌کنند آن را تامین کنند، اقلامی همچون شیرینی، میوه، آجیل، گوشت و برنج و ... با ما همراه باشید تا ببینیم برای این موارد چقدر باید هزینه کنیم؟

مجال کمی تا پایان سال ۹۹ مانده و با این که کرونا امسال مردم را خانه نشین کرده بود و نوروزی متفاوت از آن چه را در گذشته داشتیم تجربه کردیم و احتمالاً نوروز ۱۴۰۰ نیز بی شبهات به آن نخواهد بود اما پایان سال همیشه با ذوق و جنب و جوش خاصی همراه است و ایرانیان خود را برای خوشامدگویی به بهار و به ویژه امسال برای آغاز سده‌ای نو آماده می‌کنند. به امید آن که به زودی بتوانیم نوروزهای شلوغ و پر دید و بازدید همچون گذشته را شاهد باشیم.



### ■ سبزی پلو یا ماهی

یکی از رسوم رایج ایرانیان در شب سال نو، خوردن سبزی پلو و ماهی است. ایرانی‌ها سبزی موجود در سبزی پلو را نماد خرمی و پربرکت بودن زندگی و ماهی را نماد زندگی، ثروت و فراوانی و برنج را گیاهی ارزشمند و نشانه برکت و حاصل خیزی می‌دانستند و بر اساس این باور در شب سال نو پلو می‌خوردند تا سال پیش رو در مزارعشان برکت و زایش و حاصل خیزی داشته باشند. قیمت هر کیلو برنج ایرانی بین ۳۱۰۰۰ تا ۴۱۰۰۰ تومان و قیمت هر کیلو ماهی قزل آلا بین ۵۰۰۰ تا ۸۵۰۰۰ تومان است.



### ■ شیرینی

یکی از اساسی‌ترین اقلام پذیرایی در نوروز، شیرینی‌ها هستند. رایج‌ترین شیرینی عید، شیرینی‌های خشک هستند زیرا در ترکیب آن‌ها خامه به کار نرفته است و فسادپذیری کم و ماندگاری بالایی دارند. بنابراین خانواده‌های ایرانی در نوروز سراغ این شیرینی‌ها می‌روند. انواع شیرینی خشک مخصوص پذیرایی نوروز عبارتند از: شیرینی آلمانی، نخودچی، زبان، نارگیلی، کشمش، گل محمدی و ... که دوستداران زیادی نیز دارند. قیمت انواع مختلف این شیرینی‌ها حدود ۴۰۰۰ تا ۹۰۰۰ تومان است.



### ■ میوه

بازار میوه هم از بازارهایی است که همیشه رونق دارد اما در مناسبت‌های مختلف داغ می‌شود. با این که بازار میوه در بیشتر مواقع در دست دلالتان است و سود اصلی را آنان می‌برند اما گریزی از آن نیست و در موقعیت‌هایی مثل یلدا و نوروز که مصرف میوه افزایش می‌یابد، متأسفانه قیمت آن ساعت به ساعت تغییر می‌کند و گاهی شاهد شگفتانه‌هایی همچون وضعیت قیمت خیار و موز در بازار چند روز اخیر هستیم. قیمت روز میوه‌هایی چون سیب و پرتقال بین ۸۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ تومان است.

### ■ قیمت روز برخی اقلام نوروزی

نوع کالا	قیمت هر کیلو (تومان)
برنج ایرانی	۳۱۰۰۰-۴۱۰۰۰
ماهی قزل آلا	۵۰۰۰-۸۵۰۰۰
شیرینی خشک	۴۰۰۰-۹۰۰۰
آجیل مخلوط	۸۸۵۰۰۰
آجیل سفارشی	۲۲۸۵۰۰
آجیل مغز خام	۳۲۳۰۰۰
آجیل ممتاز اقتصادی	۱۲۲۰۰۰
آجیل شیرین	۲۷۱۰۰۰
گوشت خورشتی گوسفندی	۱۶۰۰۰۰-۲۰۰۰۰۰
مرغ	۲۰۰۰-۳۳۰۰۰
سیب	۸۰۰۰-۱۵۰۰۰
موز	۳۵۰۰۰-۵۵۰۰۰
پرتقال	۸۰۰۰-۱۴۰۰۰

### ■ جیبی که حریف قیمت‌ها نیست!

همان‌طور که در جدول می‌بینید با یک حساب سرانگشتی، خرید مقداری گوشت و برنج، میوه، آجیل و شیرینی در کسری از ثانیه جیب یک کارگر را حساسی سبک و خالی می‌کند. حال این که او بقیه ایام عید را چطور پشت سر خواهد گذاشت، مطلبی است که اندیشیدن به آن، روح انسان را می‌آزارد.



### ■ آجیل

در کنار شیرینی و تنقلات شیرین دیگر همچون شکلات و پولکی، انواع مغز دانه و آجیل‌ها نیز نقش پررنگی در پذیرایی دارند. آجیل‌ها در انواع ترکیب‌های مختلف به بازار عرضه می‌شوند و بسته به مواد ترکیب شده قیمت آن نیز بسیار متنوع است، به طور کلی می‌توان گفت یکی از بازارهایی که نزدیک عید جیب مشتریان را خالی می‌کند، بازار آجیل و خشکبار است. به طور مثال قیمت هر کیلو انجیر خشک ۱۳۵۰۰ تومان، بادام پوست‌کاغذی ۱۷۵۰۰ تومان، بادام هندی ۳۱۰۰۰ تومان، برگ قیسی سکه ۵۵۰۰ تومان، پسته احمدآقایی ۲۲۵۰۰ تومان، پسته اکبری ۲۳۵۰۰ تومان، پسته فندق ۱۸۵۰۰ تومان، تخمه آفتابگردان ۳۴۰۰۰ تومان، تخمه کدو گوشتی ۶۱۰۰۰ تومان، مغز بادام ۲۰۰۰۰ تومان، مغز بادام زمینی ۴۷۰۰۰ تومان، مغز گردو ۲۷۰۰۰ تومان، مویز بدون هسته ۶۲۰۰۰ تومان، نخودچی دو آتیشه ۳۸۰۰۰ تومان، مغز فندق شور ۳۰۰۰۰ تومان و مغز بادام زمینی ممتاز ۶۰۰۰۰ تومان است. قیمت هر کیلو آجیل مخلوط ۸۸۵۰۰ تومان، آجیل سفارشی ۲۲۸۵۰۰ تومان، آجیل شیرین ۲۷۱۰۰۰ تومان، آجیل مغز خام ۳۲۳۰۰۰ تومان، آجیل مغز سنتی ۳۴۳۰۰۰ تومان، آجیل ممتاز اقتصادی ۱۲۲۰۰۰ تومان است.

گرامی داشت  
ایام نوروز و  
ابتدای سال نو  
از سنت‌های  
زیبای فرهنگ  
ایرانی است  
که به سبب  
قدمت و زیبایی  
مراسم به ثبت  
جهانی رسیده  
و ایرانیان به  
خاطر رسوم  
پایانی سال  
کهنه و ابتدای  
سال نو همیشه  
ذوق آمدن بهار  
را بهانه‌ای  
برای نوشدن  
خود قرار داده  
اند. اما در سال  
های اخیر به  
دلیل تورم زیاد  
غالب در بازار و  
کم شدن قدرت  
خرید این  
جنب و جوش  
تحت تأثیر  
قرار گرفته.  
امیدواریم  
سلامتی همراه  
لحظه لحظه  
زندگی شما  
و سال جدید  
سالی توأم  
با پیشرفت و  
برکت باشد  
و زور جیب و  
حساب بانکی  
شما به تورم  
و قیمت‌ها  
بچرید.