

هزینه خورد و خوراک در ماه مبارک رمضان

حساب و کتاب سفره افطار

معصومه
جمالی
روزنامه‌نگار

در هر حال لازم است برای رفاه حال مردم و سهولت در تهیه کالاهای اساسی اقدامی موثر صورت گیرد چرا که همان طور که در عید نوروز مردم چشم انتظار تأثیر طرح های تنظیم و سامان یافتن بازار بودند در آغاز ماه رمضان نیز امیدوارند شاهد اقدامات موثرتری باشند؛ متأسفانه بازار عید که تنظیم نشده امید که این بار مردم بتوانند اقلام مورد نیاز خود را با قیمت و شرایط مناسب تری تهیه کنند نه با ایستادن در صف های طولانی در این روزهای خوفناک کرونایی.

آن چه پر واضح است هزینه سفره های افطار و سحر هم قطعاً همانند سایر هزینه ها افزایش چند برابری داشته و اگر از دیدگاه دخل و خرجی به آن نگاه کنیم با رمضان پرهزینه تری روبه رو هستیم. همچنان که شاهد هستیم افزایش قیمت بعضی کالاهای سرو صدای زیادی به راه انداخته اند و مردم را با مشکل کمبود مواجه کرده از ایستادن در صف های طولانی به تنگ آورده اند در حالی که دست اندر کاران ذی ربط عنوان کرده اند فقط دو، سه کالادر جامعه دچار مشکل و گرانی است!

ماه مبارک رمضان را پیش رو داریم، ماهی که انگار در آن حال روزگار بهتر و هر روز با شنیدن صدای ربنا افطار قند توی دلمان آب می شود و از هوای پاک سحرگاهان جان تازه ای می گیریم. در آستانه این ماه بزرگ و با توجه به افزایش مصرف و افزایش قیمت ناشی از آن بر آن شدیم به بررسی قیمت مهم ترین اقلام مصرفی ماه رمضان بپردازیم و بر آوردی از هزینه خورد و خوراک در ماه رمضان داشته باشیم. با ما همراه باشید.

اقلام پر مصرف سفره افطار

نان، پنیر، چای، خرما و سبزی که معمولاً پای ثابت سفره های افطار هستند، اقلام دیگری مانند گردو، زولبیا و بامیه، حلیم و آش هم اگر مقدر باشد دیگر مهمانان محبوب سفره افطار هستند.



خرما که یکی از مهم ترین اقلام مصرفی و تولید داخل نیز هست در این ماه معمولاً با رونق شدید بازار و البته افزایش قیمت روبه روست اما خبر خوش آن که رئیس سازمان حمایت تولیدکنندگان و مصرف کنندگان چندی پیش اعلام کرده اند قیمت خرما در ماه رمضان ۱۴۰۰ افزایش نمی یابد. به هر حال قیمت هر کیلو خرما ی مضافتی حدود ۴۵۰۰۰ تومان و قیمت هر کیلو رطب مضافتی درجه یک حدود ۷۰۰۰۰ تومان است.



نان هم که قوت لایموت است و مایه برکت سفره. قیمت مصوب نان سنگک ساده حداکثر ۱۸۰۰، نان بربری ساده حداکثر ۱۵۰۰، تافتون ۸۵۰ و لواش ۳۰۰ تومان است. قطعاً قیمت این نان ها با روکش کنجد تا دوبرابر یا بیشتر نیز خواهد شد.



پنیر هم با توجه به آن که تنوع زیادی دارد، قیمت های مختلفی نیز دارد، به طور مثال پنیر سفید معمولی در بسته بندی های ۴۰۰ گرمی در برندهای مختلف بین ۱۳۰۰۰ تا ۲۲۰۰۰ تومان عرضه می شود. اگر دوست دارید پنیر را با گردو میل کنید بد نیست بدانید قیمت هر کیلو مغز گردو بین ۱۸۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰۰ تومان است. چای، نوشیدنی خاص و محبوب ایرانیان نیز در همه خانه ها طرفداران زیادی دارد با توجه به

با توجه به این که چیدن سفره افطار کاملاً سلیقه ای و تا حدودی براساس سطح درآمد افراد است، محاسبه هزینه افطار هر خانوار با دیگری کاملاً متفاوت است. اما آن چه از ظاهر امر پیداست امسال نسبت به سال گذشته رشد تقریباً دوبرابری یا بیشتر این هزینه ها را پیش رو داریم

فیله مرغ ۸۸۰۰۰، سینه مرغ بدون پوست ۶۸۰۰۰ و ران بدون پوست ۶۲۰۰۰ تومان است.



قیمت مصوب حبوبات نیز برای هر کیلو به این صورت است. لوبیا چیتی ۳۲۰۰۰ تا ۳۸۰۰۰ تومان، لوبیا قرمز ۲۴۰۰۰ تا ۲۷۵۰۰ تومان و لپه ۲۸۷۰۰ تا ۳۷۸۰۰ تومان.



قیمت انواع برنج که پر مصرف ترین قلم برای وعده سحری است به این صورت است. هر کیلو برنج ایرانی ۲۱۳۰۰ تا ۳۴۳۰۰ تومان، برنج پاکستانی ۱۲۵۰۰ تا ۲۴۵۰۰ تومان، برنج تایلندی ۱۲۵۰۰ تا ۱۵۳۰۰ تومان و برنج هندی ۲۰۵۰۰ تا ۲۳۷۰۰ تومان است.



کالای دیگری که مثل مرغ با کمبود و افزایش شدید قیمت روبه رو بوده روغن است. قیمت مصوب روغن آفتابگردان معمولی ۸۱۰ گرمی ۹۹۰۰ تومان و روغن نیمه جامد ۴/۵ کیلویی ۵۱۰۰۰ تومان است. در حالی که در بازار روغن آفتابگردان معمولی ۸۱۰ گرمی ۱۰۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ تومان و روغن نیمه جامد ۴/۵ کیلویی بین ۱۰۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰۰ تومان است.

افزایش ۲ برابری هزینه های سفره افطار

با توجه به این که چیدن سفره افطار کاملاً سلیقه ای و تا حدودی براساس سطح درآمد افراد است، محاسبه هزینه افطار هر خانوار با دیگری کاملاً متفاوت است. اما آن چه از ظاهر امر پیداست امسال نسبت به سال گذشته رشد تقریباً دوبرابری یا بیشتر این هزینه ها را پیش رو داریم.

کنار مواد کم کالری و سبک هنگام افطار، به تامین انرژی بدن کمک می کنند. نرخ فروش حلیم و آش در مشهد هر کیلو ۲۸۰۰۰ و ۲۰۰۰۰ تومان است.

اقلام پر مصرف سفره سحر



گوشت گوسفندی یکی از پایه های اصلی انواع خورشت های ایرانی است که در وعده سحری با پلو مصرف می شود. قیمت روز گوشت گوسفندی خورشتی بی استخوان کیلویی ۱۴۹۰۰۰، راسته با استخوان ۱۴۰۰۰۰، راسته بی استخوان ۲۱۰۰۰۰، ران با استخوان ۱۶۹۰۰۰، سردست با گردن و ماهیچه ۱۳۳۰۰۰، قلوه گاه بی استخوان ۹۰۰۰۰، گردن ۱۳۹۰۰۰، ماهیچه ۱۹۰۰۰۰ شقه ۱۲۸۰۰۰ تومان است.



قیمت روز گوشت گوساله نیز که مورد مصرف بسیاری از خانواده هاست براساس راسته و ران پاک کرده کیلویی ۱۳۲۰۰۰، سردست پاک کرده ۱۳۰۰۰۰، شقه ۹۴۰۰۰، گردن ۹۰۰۰۰، ماهیچه ۱۳۲۰۰۰ و چرخ کرده مخلوط ۱۰۹۰۰۰ تومان است.



دیگر پروتئین پر مصرف خانواده ها مرغ است که در گذشته ای نه چندان دور تهیه آن زحمت و هزینه کمتری برای مردم داشت اما چندی است با کمبود و افزایش قیمت آن مواجه هستیم به طوری که قیمت مصوب آن هر کیلو ۲۴۹۰۰ تومان است در حالی که در بازار با قیمت هایی دوبرابر یا حتی بیشتر از آن روبه رو می شویم. به طوری که قیمت مرغ کامل هر کیلو ۵۲۰۰۰،



خارجی یا ایرانی بودن و سطح کیفیت، قیمت های متنوعی هم دارد. قیمت مصوب هر کیلو چای ایرانی ۶۴۰۰۰ تا ۷۲۰۰۰ تومان است اما در بازار قیمت یک بسته چای ۴۰۰ گرمی از ۴۰۰۰۰ تومان تا ۴۵۰۰۰ تومان وجود دارد که بسته به نوع چای، داخلی یا خارجی بودن آن و بهره گیری از طعم های مختلف فرق می کند.



سبزیجات و به خصوص سبزی خوردن با توجه به تأثیری که در حفظ و تامین آب بدن دارد، جزو پر مصرف های ماه رمضان محسوب می شود و الحق که نمی توان به راحتی از نان و ریحان و پنیر گذشت. قیمت هر کیلو سبزی خوردن نیز هم اکنون بین ۱۰۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ تومان متفاوت است.



زولبیا و بامیه نوبرانه رمضان و پر مصرف ترین نوع شیرینی ها در این ماه به حساب می آیند، اما به جرئت می توان گفت هر چقدر با افزایش قیمت روبه رو باشند باز هم کم و بیش مورد استقبال قرار می گیرند. قیمت مصوب هر کیلو زولبیا و بامیه ۵۰۰۰۰ تومان اعلام شده است.



حلیم و آش نیز برای رفع گرسنگی ناشی از روزه داری و تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن در