

از ثبت نام کتاب‌های درسی جا نمانید

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی به منظور توزیع مناسب و همزمان کتابهای درسی بین کلیه دانش آموزان سراسر کشور، جلوگیری از اتلاف منابع و هر گونه اعمال نظر و سلايق شخصی در توزیع و دریافت بهای کتابهای درسی نسبت به توزیع این کتاب‌ها در بستر اینترنت اقدام کرده است. ثبت سفارش و توزیع کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۹۹- ۹۸ از طریق سامانه www.irtextbook.com یا www.irtextbook.com انجام می‌گردد. ثبت سفارش گروهی و انفرادی پایه دوم تا ششم دوره ابتدایی، پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه، پایه هشتم و نهم کتاب‌های درسی تکمیلی دوره اول متوسطه ویژه دانش آموزان استعدادهای درخشان از ۲۰ فروردین تا ۲۰ خرداد و برای

پایه اول دوره ابتدایی از ۲۳ تیر لغایت ۵ شهریور صورت می‌پذیرد، همچنین برای ثبت سفارش پایه دهم دوره دوم متوسطه و پایه هفتم استعدادهای درخشان از ۲۳ تیر تا ۱۶ شهریور فرصت دارید. قیمت کتاب‌های درسی پایه اول ۱۶۱۰۰ تومان، پایه دوم ۱۷۵۰۰ تومان، پایه سوم ۲۲۱۰۰ تومان، پایه چهارم و پنجم ۲۲۶۰۰ تومان، پایه ششم ۲۶۹۰۰ تومان، پایه هفتم، هشتم و نهم میانگین ۴۰۰۰ تومان و متوسطه دوم به طور متوسط حدود ۴۵ هزار تومان در نظر گرفته شده است. جهت سهولت در ثبت سفارش کتاب‌های درسی، نسخه‌اندرویدی سامانه فروش و توزیع کتب درسی نیز در دسترس عموم قرار گرفته است.



بررسی اقلام خوراکی مورد استفاده در ماه رمضان

حساب و کتاب سفره ماه رمضان

مونا قربانی عبدی سعد آباد روزنامه نگار

کنند. بحث خرید و تامین مواد غذایی سفره افطار امسال شاید بیش‌تر از هر زمان دیگری اهمیت دارد آن هم به دلیل نرخ صعودی تورم و افزایش قیمت به شکل بی‌سابقه آن. در چند سال اخیر. تلاش ما این است که در پایان این مقاله شما به دیدگاهی کلی درباره قیمت‌های اقلام مورد نیاز در این ماه برسید.

خرما

یکی از اقلام خوراکی که در ماه رمضان اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند، خرماست.

این محصول در ایران تولید می‌شود و بابت تامین این محصول مشکلی وجود ندارد به طوری‌که اگر به بازارهای خارج از کشور هم صادر شود باز برای تامین نیاز کشور به مشکل بر نمی‌خوریم. با توجه به نرخ تصاعدی همه اقلام خوراکی در کشورمان، خرما هم افزایش قیمت داشته و از این قاعده مستثنا نیست. به همین دلیل قیمت خرما از حدود ۱۸ تا ۸۰ هزار تومان (بسته به نوع آن) متفاوت است.

انواع خرما	قیمت هر کیلو
آلویی	۳۸تا۳۵ هزار تومان
بیزو	۴۰هزار تومان
زاهدی	۱۸هزار تومان
تازه	۲۳هزار تومان
پیارم	۷۰هزار تومان

برنج

برنج یکی از اقلام ضروری سفره‌های ایرانی است. این ضرورت و اهمیت در ماه رمضان چند برابر می‌شود، به شکلی‌که کمتر خانواده ایرانی را می‌بینید که در وعده سحری خود از برنج استفاده

نکند. در جدول زیر قیمت هر کیلو برنج را می‌توانید مشاهده کنید.

انواع برنج	قیمت
برنج طارم هاشمی	هر یک کیلو ۱۸هزار و ۹۰۰ تومان
برنج طارم دم سیاه	هر یک کیلو ۱۸هزار و ۵۰۰ تومان
برنج آوازه ایرانی نقره	هر یک کیلو ۱۵ هزار و ۹۰۰ تومان
برنج هاشمی فریدون‌کنار	هر یک کیلو ۱۷هزار و ۸۰۰تومان
برنج طارم رضائی و عسکری	هر یک کیلو ۱۵هزار و ۸۰۰تومان
برنج فجر	هر یک کیلو ۱۷ هزار تومان

زولبیا و بامیه

شاید زولبیا و بامیه نسبت به مواردی‌که در بالا به آن‌ها اشاره شد اجبار و ضرورت کم‌تری داشته باشد اما قطعاً ویژه ماه مبارک رمضان است و جزء جدانشدنی سفره‌های این ماه که نقش مهمی در رنگین کردن سفره‌های افطار دارد. هر کیلو زولبیا و بامیه در ماه رمضان ۱۴ هزار تومان به فروش می‌رسد و بر این اساس در هر کیلو ۲هزار تومان افزایش قیمت نسبت به سال پیش دیده می‌شود.

چای

چای به طور معمول هم نوشیدنی سنتی و مورد علاقه ایرانیان و هم محبوب‌ترین نوشیدنی ما ایرانیان پس از آب قلمداد می‌شود

که در ماه مبارک رمضان استفاده‌ای بیش از پیش دارد. مخصوصاً در شرایطی‌که این ماه با تابستان مقارن و روزهای بلند با گرمای هوا موجب تشنگی زیادی شود که بعد از افطار همگی برای رفع آن تشنگی به چای پناه می‌برند. شما در ادامه قیمت انواع چای را مشاهده خواهید کرد.

انواع چای	قیمت
چای ممتاز لاهیجان بسته ۹۰۰ گرمی	۵۰هزار تومان
چای ۵۰۰ گرمی سیلان دوغزال	۲۹هزار و ۹۰۰تومان
چای ۵۰۰گرمی ارل گری معطر دو غزال	۲۹ هزار و ۹۰۰ تومان
چای ۵۰۰گرمی ارل گری معطر گلستان	۲۹هزار و ۹۰۰ تومان

گوشت و مرغ

خوردن مواد غذایی پروتئینی در همه اوقات برای بدن ضروری می‌باشد.اما این ضرورت در ماه رمضان به دلیل پایین آمدن ذخایر پروتئینی به شدت احساس می‌شود. همین امر موجب می‌شود که اکثر خانواده‌ها قبل از آغاز ماه رمضان اصطلاحاً یخچال و فریزر شان را پر کنند. اما امسال با توجه بحران‌های قیمتی در بازار مواد پروتئینی گویا این سنت دیرینه خانواده‌ها رو به فراموشی گذاشته است.

در آخرین اظهار نظرهای مسئولین، خریداران نباید بیشتر از ۱۱ هزار و ۵۰۰تومان برای هر کیلو مرغ بدهند. این در حالی است که



با توجه به قیمت‌های ارائه شده می‌توان گفت شخصی با حقوق حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومان که پایه حقوق کارمندان و کارگران است حتماً برای تامین اقلام مورد نیاز ماه رمضان به دردرسر خواهد افتاد.

با یک حساب ساده می‌توان فهمید که برنج، گوشت و نان مصرفی برای یک خانواده با جمعیت متوسط پنج نفر در یک وعده چیزی حدود ۴۰ هزار تومان است این در شرایطی است که این‌ها کالای بسیار ضروری هستند و قطعاً برای طبخ غذا به انواع مواد خوراکی دیگر هم نیاز است

دخلوخرج

شنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۸ - شماره ۱۵



برخی از فروشگاه‌ها تنها با زدن پوزخندی به این قیمت‌ها واکنش می‌دهند. بازار گوشت قرمز هم دست کمی از نوع سفیدش ندارد.

انواع گوشت	قیمت هر کیلو
گوشت گوسفندی	۱۱۰ تومان
گوشت گوساله	۸۵ تومان
گوشت چرخ کرده	۴۵ تومان
ران گوساله منجمد برزیلی	۳۰ تومان
مرغ گرم	۱۱۵۰۰ تومان
مرغ یخی	۱۰۵۰۰ تومان

قند و شکر

با توجه به علاقه و ذوق ایرانیان در رنگین کردن سفره‌ها و به ویژه سفره افطار، شکر یکی از موارد پر مصرف در غذاهای این ماه به حساب می‌آید به شکلی‌که می‌توان آن را یکی از اقلام ضروری خانواده‌ها به حساب آورد.

همیشه بحث درباره ناسالم بودن شکر و تاثیر مخرب آن بر بدن مطرح بوده است، حتی گاهی نزاغ‌هایی بر سر بهتر بودن شکر قهوه‌ای شکل می‌گیرد که در این باره باید گفت این دو نوع فرق چندانی ندارند و بهتر است نیاز بدن به مواد غذایی شیرین را از طریق شکر موجود در انواع غذاها تامین و تائندها ممکن از مصرف بی‌اندازه شکر خودداری کنید

کالری موجود در شکر قهوه‌ای و سفید تقریباً با یکدیگر برابر است به این معنی که هر دو به‌اندازه یک قاشق چایخوری ۱۶ کالری دارد.

قند و شکر	قیمت
شکر بسته بندی ۵ کیلو گرمی	هر بسته ۲۱ هزار و ۵۰۰ تومان
شکر بسته بندی سه کیلو گرمی	هر بسته ۱۲ هزار و ۹۹۰ تومان
شکر فله	هر کیلو گرم ۸ هزار تومان
شکر قهوه‌ای اصل نیشکر	هر کیلو گرم ۹ هزار تومان
نبات تخته و خرد شده	هر کیلو گرم ۹ هزار و ۷۰۰ تومان
قند کله فله	هر کیلو گرم ۸ هزار و ۷۰۰ تومان
قند شکسته بسته بندی شده پنج کیلو گرمی	هر بسته ۴۴ هزار و بانصد تومان
نبات چوبدار زرد و سفید	هر کیلو گرم ۱۲ هزارتومان

سبزیجات

درست است که سبزی از قدیم الایام با برنامه غذایی ما ایرانی‌ها عجین شده است و رنگ سبز آن همیشه در سفره‌های ما خودنمایی می‌کند اما از آن جایی‌که روزهداری تشنگی بسیار در پی دارد و چندین سال است که ماه رمضان در تابستان قرار گرفته است، این تشنگی ناشی از روزه داری چند برابر می‌شود پس با توجه به آبی که در سبزی وجود دارد و باعث دیرتر تشنه شدن می‌شود در ماه رمضان مورد توجه عده بیشتری قرار می‌گیرد. در بازار سبزیجات هم مانند چیزهای دیگر شاهد افزایش قیمت بوده‌ایم به شکلی که رئیس اتحادیه میوه و سبزی از افزایش ۱۵ تا ۲۰ درصدی در قیمت خیار، سبزی و کاهو خبر داده است.

خیار سالادی هر یک کیلو ۶ هزار تومان
پیاز سفید صدفی هر یک کیلو ۸ هزار و ۸۰۰ تومان
با توجه به قیمت‌های ارائه شده می‌توان گفت شخصی با حقوق حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومان که پایه حقوق کارمندان و کارگران است حتماً برای تامین اقلام مورد نیاز ماه رمضان به دردرسر خواهد افتاد.

با یک حساب ساده می‌توان فهمید که برنج، گوشت و نان مصرفی برای یک خانواده با جمعیت متوسط پنج نفر در یک وعده چیزی حدود ۴۰ هزار تومان است این در شرایطی است که این‌ها کالای بسیار ضروری هستند و قطعاً برای طبخ غذا به انواع مواد خوراکی دیگر هم نیاز است.

درضمن توجه داشته باشید که این کارها به صبر زیادی نیاز دارد و در دراز مدت نتیجه می‌دهد. در این صورت کودک تان در آینده موفقیت‌های مالی زیادی کسب می‌کند.

