

شلیک‌های پراکنده، اخبار جهت‌دار و تمرکز پوتین روی هدف جدی‌تر شد؛

## آغاز جنگ بامهره خودخوانده‌ها!



سین، بیرونیولر

**پیشنهاد**

دنبال کننده‌های سریال «خسوف» به هوش باشید که قسمت نوزدهم منتشر شد. داستان به جای بسیار جالبی رسیده، رازها کم‌کم برملا شده پس سریع اقدام کنید

**چهار روز**

در اجرای فرمانیشت رهبر انقلاب برای حمایت از تولید؛

**رئیس جمهور ۹ دستور صادر کرد**

سید علی خامنه‌ای

**تجدید نوم**

هفته هجدهم بر خلاف هفته هفدهم پیش رفت؛

**تساوی‌های کم گل و بردهای ناپلئونی**

هفته هجدهم رقابت‌های لیگ برتر ۲۹ بهمن ماه برگزار شد و بر خلاف هفته هفدهم کم گل و تدافعی بود. بازی‌های زیادی تساوی‌شده و بردها هم خیلی اقتصادی و مینی‌مالیستی بود.

**مسی‌ها و فولادی‌ها تن به تساوی دادند**

در نخستین بازی هفته هجدهم؛ مس رفسنجان و فولاد به تساوی یک بر یک رضایت دادند، این نتیجه در شرایطی رقم خورد که فولاد خوزستان پس از کسب سوپر جام در مقابل پرسپولیس برای رقابت با مس پا به میدان گذاشت تا سه امتیاز هفته هجدهم شاگردان نگو نام را برای کسب سهمیه امیدوار تر کند. مس رفسنجان که برای کسب سهمیه آسیا می‌جنگد با هدف کسب سه امتیاز آماده مصاف با قهرمان خوزستان ...

شادی بخشی / گروه ورزش news@nasleforda.net

سیاست

چرخش ۱۸۰ درجه‌ای ترکیه در سیاست خارجی خبرساز شد؛

## دشمنان دیروز؛ متحدان امروز

ترکیه برای عادی‌سازی روابط خود عجله دارد. سیاست خارجی آنکارا در خاورمیانه و شمال آفریقا در یک سال گذشته، تغییر کرده و حالا «اردوغان» به دنبال آن است که علاوه بر رژیم صهیونیستی، با چند کشور عربی از جمله امارات متحده، قدم در راه بهبود روابط بگذارد هر چند نمی‌توان به روابط سیال و لغزنده ترکیه با کشورهای عربی یا اسرائیل، اعتماد چندانی داشت.

**نگاه به امارات با هدف ارزآوری**

در هفته‌ای که گذشت اردوغان در نخستین سفر رسمی خود به امارات پس از یک دهه وارد ابوظبی شد. وی در این سفر بیش از دوازده قرارداد همکاری را با رهبری شیخ‌نشین نفت خیز خلیج فارس...

WWW.NASLEFARDA.NET | nasleforda | ۲۰۰۰ تومان

پرس و جوی «نسل‌فردا» درباره گرانی، تورم، وعده‌ها و آنچه البته به جایی نمی‌رسد؛

# طوفان گرانی در بازار بیداد وعده‌ها در اخبار

یک کارشناس مسائل منطقه تشریح کرد؛

## شرایط پر از ابهام عراق پس از برگزاری انتخابات

مجمع رسوای کمیسیون‌های شهرسازی مراکز استان‌های کشور با صدور بیانیه‌ای خواستار شد؛

## توجه به بازآفرینی شهری و ارائه الگوهای معماری ایرانی-اسلامی

وقتی همه راه‌ها به وین ختم می‌شود؛

## بازارها چشم به راه خبرها

«فارس‌گامی»ها دور هم جمع شدند؛

## آن‌ها «اینجا» گرد هم می‌آیند

خبر اول که خیلی هم عادی به نظر می‌رسد این است؛ «تام هنکس» و «رابرت زمکس» این بار برای ساخت فیلمی بر پایه یک رمان گرافیکی با هم همکاری می‌کنند. اما کمی که فکر کنیم یادمان می‌آید این ترکیب سال‌ها پیش چه فیلمی برای بشریت ساخت و چه الگویی ارائه داد زمانی که این بازی‌های انگیزشی هنوز شروع نشده بود. یادمان هست که تقریباً ۳۰ سال بعد از همکاری تام هنکس، رابرت زمکس و رابرت راث در فیلم برنده جایزه اسکار ...

«بارک جان ووک» با تلفن همراه فیلم ساخت؛

## داستانی سوررئال با موبایل

فواید خنده برای از بین بردن استرس؛

## بخندید و با آرامش باشید

در بدرقه میزگردی با حضور دغدغه‌مندان جمعیتی استان اصفهان؛

## گره جمعیتی با قول و وعده باز نمی‌شود

فرزندآوری با توجه به واقعیت‌های امروز جامعه تقریباً دیگر اولویت به حساب نمی‌آید. اتفاقی تلخ که آمار و اعداد آن را تأیید می‌کنند، مردم آن را می‌بینند و مسئولان همچنان به دنبال راهکار می‌گردند. موضوع این گزارش جمعیت و جمع دغدغه‌مندان است؛ مسئله‌ای که شاید به عقیده برخی با توجه به شرایط اقتصادی، آب و هوایی، اجتماعی و... موضوعی دست‌چندم در رده‌بندی اهمیت پرداختن باشد اما مظاهر پرابی بخشی از نمایندگان و اساتید و صاحبان کرسی و تریبون در اصفهان در جلو صف مطالبات و نگرانی‌ها قرار دارد. اخیراً در اصفهان میزگردی با حضور نماینده اصفهان امیرحسین باتکی‌پور و چند تن از اساتید و... تشکیل شده تا حول محور موانع رشد جمعیت و به بهانه گام دوم انقلاب و کارآمدی جمهوری اسلامی مسئله پسرفت‌های جمعیتی و راه‌های تشویق به افزایش جمعیت بررسی شود...

سر مقاله

این روزها حمله به خودروسازان در اوج است، قبول؛

## فقط محصول خودروسازان بی کیفیت است!



علی سرزheim

اقتصاددان و استاد یار دانشگاه علامه طباطبایی

این روزها که حمله به خودروسازان در اوج است، مخالف جامعه صحبت کردن نوعی خودکشی است. اما ترجیح می‌دهم علی‌رغم تبعات احتمالی در این مورد نگاه مخالف ارائه کنم. سوار شدن بر هیجان و احساسات عمومی راحت است اما اخلاقی نیست. اول از همه، تردیدی نیست که کیفیت خودروهایی موجود اصلاً مطلوب نیست. اما مگر فقط محصول خودروسازان است که بی کیفیت است؟ صادقانه جواب دهیم: دانشگاهی که آموزش بی کیفیت می‌دهد فرد بی مهارت و بی اخلاق به بازار کار عرضه می‌کند اسپیش کمتر از پراید است؟ داروسازی که داروی بی کیفیت عرضه می‌کند تأثیرش بر سلامتی بیشتر از خودروسازان نیست؟ نظام آموزش و پرورش می‌کند موشی حفظیات به ذهن دانش آموز می‌ریزد محصول پرافتخارتری نسبت به خودروساز بیرون می‌دهد؟ جواب با وجدان شما.

دوم، هزینه تمام شده خودروسازان بالاست چون انبوهی از نیروی غیرلازم دارند، چون استخدام آن‌ها تحت تأثیر فشار سیاسی بوده، چون «انتصابات فله‌ای» خارج از اختیار آنان بوده است. این تقصیر خودروساز است یا ذی‌نفعان؟

سوم، ممکن است از خود برسیم چرا قبل از تحریم که واردات آزاد بود تعرفه صددرصدی تحمیل می‌شد و چرا واردات این محصول آزادسازی نشد؟ پاسخ ساده این است که در آن زمان نرخ ارز سرکوب می‌شد، به بیان دیگر وقتی نرخ ارز پایین نگه داشته شود محصولات داخلی از جمله خودرو نسبت به کالاهای رقیب خارجی گران در می‌آید. سیاست‌گذار چون حاضر نبود از سیاست پوپولیستی پایین نگه داشتن نرخ ارز دست بردارد، با تحمیل یک تعرفه صد درصد آن را جبران کرد. ادبیات تجارت بین‌الملل به روشنی می‌گوید که رفاه مصرف‌کننده با محدود کردن واردات در بلندمدت کاهش می‌یابد اما همان ادبیات نیز سرکوب نرخ ارز را سیاستی برای تداوم توسعه نیافتگی معرفی می‌کند.

چهارم، اصلاً فرض کنیم که خودروسازان بدترین تولیدکنندگان کشور باشند. ارزان نگه داشتن نرخ بنزین یا تشویق خودروسازان ناکارآمد است یا تنبیه آن‌ها؟ به باور من مجموعه خودروی بی کیفیت تنها با گزینه بنزین ارزان قابل چانه‌زنی و فروش است. همه جامعه نیز با این بده بستان همراه بوده و هستند. فراموش نکردیم که در آبان ۱۳۹۸ کسی از افزایش قیمت بنزین دفاع نمی‌کرد. به باور من تلفات جاده‌ای بیش از آنکه محصول ایمنی کم خودورها باشد محصول این است که سال‌ها یارانه دولت به جای اینکه صرف توسعه راه‌آهن و مترو شود که مسافر و بار با قطار و مترو جابه‌جا شود صرف بنزینی شد که دودش به حلقمان رفت. تصور نمی‌کنم مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا کمتر از تلفات جاده‌ای باشد.

پنجم، آیا خودروسازان ما فقط پراید تولید می‌کنند یا خودروهایی ممتاز مثل سوزوکی، سراتو و ماکسیما هم تولید می‌کردند اما چرا جامعه بیشتر پراید را خریداری می‌کند؟ پاسخ روشن است: چون درآمد سرانه ما ایرانیان پایین است و قدرت خرید محصولات با کیفیت‌تر که طبعاً گران‌تر هم هستند را نداریم. ما دوست نداریم این واقعیت را ببینیم و بپذیریم اما از سودای داشتن محصولات بهتر نیز کوتاه نمی‌آییم. آیا این دوگانگی منطقی است؟

ششم، همه ما وقتی به نتیجه یک اقتصاد رقابتی مبتنی بر نظام بازار که رفاه شهروندان است نگاه می‌کنیم حسرت آن را می‌خوریم اما حاضر نیستیم به هزینه‌ها و الزامات آن تن دهیم. یکی از الزامات آن مداخله نکردن در امور بنگاه است ولی چه کسی است که از قیمت‌گذاری خودرو و تثبیت قیمت آن در شرایط تورمی کشور خوشحال نبود؟ چه کسی از اینکه برای فروش خودرو فرقه کشی راه بیفتد و بین قیمت کارخانه و قیمت بازار شکاف بالایی ایجاد شود ناراحت بود؟

### اما تجویز راهبردی چیست؟

یک توافق نانوشته‌ای میان جامعه، دولت و صنعت خودروسازی منعقد شده که اکنون می‌بینیم نتایجش اصلاً مطلوب نیست. این توافق نانوشته (یا به قول بعضی تربیات نهادی) باعث شده است که بازگران (اعم از خودروسازان، دلال، خریدار و...) بروند سراغ ماشین کم‌کیفیت، پر مصرف، گران اگر می‌خواهیم به نتایج مطلوب برسیم باید این قرارداد نانوشته نامطلوب را با یک قرارداد صریح مطلوب جایگزین کنیم که در آن بنگاه خودروساز دولتی نباشد، صنعت رقابتی باشد، قیمت‌گذاری از مداخله دولت در امان باشد تا راه دلالان بسته شود، صنعت بی‌مورد حمایت‌شده، خودروساز سهامدار خصوصی داشته باشد که در تصمیمات داخلی سیاست زده نشود، خودروساز بتواند با خودروسازان مهم جهان همکاری بلندمدت برقرار کند، قیمت بنزین به گونه‌ای باشد که خود به خود خودرو کم‌مصرف انگیزه‌افزاین باشد.

بنابراین قبل از همه باید بپذیریم که محصول خوب نتیجه یک فرایند خوب است. اگر بخواهیم به نتیجه مطلوب برسیم باید سلسله تصمیمات درست اما سختی بگیریم. میان بی‌ری وجود ندارد که از تصمیمات آسان و غلط بشود به نتایج خوب رسید. میان برطلبی را کنار بگذاریم. سال‌ها میان برزدیم و برگشتیم همان نقطه اول، برای یک بار هم شده مسیر درست را برویم.

## بهترین‌ها برای کاهش وزن و لاغری

اکثر رژیم‌های معمولی ورزش میوه‌های خشک را برای کاهش وزن به دلیل کالری زیادی که دارند دست کم می‌گیرند. با این حال، مزایای آن‌ها بسیار واضح است: میوه‌های خشک واقعاً مغذی هستند و می‌توانند شما را برای مدت طولانی‌تر سیر نگه دارند در میان همه‌ی میوه‌های خشک ۹ مورد بهترین تأثیر را برای کاهش وزن دارند و در این نوشتار با این ۹ بهترین میوه خشک برای کاهش وزن و لاغری آشنا خواهید شد. با ما همراه باشید!

### زردآلوی خشک

زردآلوی خشک می‌تواند به مدت ۵ ساعت حس گرسنگی شما را خاموش نگه دارد. این میوه خشک همچنین دارای کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. ۱۰۰ گرم از این محصول فقط ۲۰۰ کیلوکالری دارد و به همین دلیل یکی از بهترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

### بادام

بادام یک میان‌وعده‌ی کم‌کالری محسوب می‌شود. اگر ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۵۷۶ کیلوکالری است. این میوه خشک پر از مواد مغذی است بنابراین مصرف فقط ۲۰ یا ۳۰ گرم از آن کافی است. بادام به شما کمک می‌کند LDL یا کلسترول بد را کاهش دهید و بدن‌تان را با ویتامین E و چربی‌های تک‌غیراشباع که باعث کاهش وزن می‌شوند، تغذیه کنید.

### خرما

خرما به مدت طولانی‌تر شما را سیر نگه می‌دارد. این میوه خشک در عین حال دارای ویتامین B۱ است که استقامت شما را افزایش می‌دهد. این محصول با ۲۸۲ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم، یک میان‌وعده‌ی خوب برای کسانی است که می‌خواهند از خوردن غذای بیش از حد جلوگیری کنند و یکی از مفیدترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن است.

### پسته

پسته بسیار مغذی است به این دلیل که مقادیر قابل‌توجهی پروتئین، ویتامین، چربی‌های سالم، آهن، منیزیم و غیره دارد. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۵۶۲ کیلوکالری و تقریباً نصف فنجان پسته (۱۷۰ کیلوکالری) دارد. بنابراین این میوه خشک هم یک میان‌وعده‌ی مغذی و خوشمزه محسوب می‌شود.

### گردو

هر ۱۰۰ گرم گردو ۶۵۴ کیلوکالری انرژی دارد و میزان کالری از این میوه به عنوان میان‌وعده ۳۰ گرم است. این مقدار بدن شما را ۲۵.۵ گرم اسید چرب ام‌ا‌ا، ۴.۳ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر تغذیه می‌کند. به همین دلیل گردو می‌تواند برای کاهش وزن بسیار مفید باشد.

### آلو خشک

آلو خشک حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی است که حرکات روده را بهبود می‌بخشد. فرآیندی که به بدن شما کمک می‌کند از شر مواد زائد و سموم خلاص شود و در عین حال روند کاهش وزن را تسریع می‌کند. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۲۴۰ کیلوکالری است.

### کشمش

کشمش یکی از محبوب‌ترین محصولات خشک برای کاهش وزن است. این میوه خشک حاوی ید است و به همین دلیل یک انتخاب فوق‌العاده به عنوان میان‌وعده در رژیم غذایی کم‌نمک محسوب می‌شود. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۲۹۹ کیلوکالری و تنها ۸۰ گرم چربی است.

### فندق

فندق منبع فوق‌العاده‌ای از فیبر غذایی و چربی‌های سالم است که به دلیل تأثیری که روی کاهش وزن دارند، معروف هستند. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۶۲۸ کیلوکالری است که ۱۰ گرم فیبر در آن وجود دارد. یک وعده ۳۰ گرمی از آن شما را سیر می‌کند و به مدت طولانی‌تر هم سیر نگه می‌دارد و به این ترتیب مانع از پرخوری می‌شود.

### بادام هندی

بادام هندی یک انتخاب فوق‌العاده برای کاهش وزن است زیرا پروتئین و فیبر غذایی فراوانی دارد که شما را برای مدت طولانی‌تر سیر نگه می‌دارد. ۱۰۰ گرم از این محصول حاوی ۵۵۳ کیلوکالری است و می‌تواند یک سوم از مصرف روزانه‌ی توصیه‌شده از آهن و یک‌پنجم ویتامین B۱۲ را برای بدن تأمین کند.

