

# صنعت خودروسازی ایران در جاده خودش می راند؛ در دسرهای قیمت گذاری دستوری!

اینکه قیمت گذاری آن هم به روش دستوری هیچ وقت هیچ جا و در هیچ موردی کمکی به اقتصاد نکرده را چند دهه است تجربه می کنیم. با این وجود گویا دولت برنامه ای ندارد تا در بر خورد با این ایده (بیشتر رسانه ای) برخورد حرفه ای تری (سیاستمدارانه) بکند. خودرو گوی سبقت را در رشد قیمت ها از همه برده است و این رشد در دوران دولت سیزدهم هر اقتصاددانی را به فکر حضور و ورود به دنیای خودرو کرده است. افزایش «مصوب» و «رسمی» که دولتی ها از آن سخن می گفتند حالا به جنجالی بزرگ تبدیل شده است. حالا در این بازار کسی فروشنده نیست. این پاسخ کوتاهی است که معامله گران به سوالات تعدد درباره قیمت خودرو می دهند...

سرمقاله

رمزگشایی از پیام های اخراج وزیر جنگ اسرائیل توسط نتانیاهو؛

## فرافکنی با تغییر مهره!

سامان سفالگر / گروه بین الملل  
Nasleforda@gmail.com

همزمان با اوج گیری اعتراضات در اراضی اشغالی به طرح ادعایی اصلاحات قضایی نتانیاهو که به زعم منتقدان و مخالفان او، راه را برای دیکتاتوری وی در اسرائیل و دور زدن پرونده قضایی اش در مواردی نظیر دریافت رشوه، فساد و نقض اعتماد عمومی هموار می کند، «یوآف گالانت» وزیر جنگ دولت وی نیز اخیراً در موضع گیری علیه طرح نتانیاهو صحبت کرد و از او خواست که هر چه سریعتر آن را متوقف کند. موضع گیری که در مدت زمانی کمی پس از ایراد آن، به اخراج گالانت از دولت از سوی نتانیاهو ختم شد و البته که نتانیاهو پس از آن از تعلیق موقت طرحش جهت اجرای اصلاحات در نظام قضایی اسرائیل سخن گفت. با این حال، اخراج گالانت انفجار اعتراضات در اراضی اشغالی را به دنبال داشت و بسیاری از معترضان و منتقدان نتانیاهو، آن را نمودی عینی از رویکردهای دیکتاتورمانه وی ارزیابی کردند. با این همه، اینطور به نظر می رسد که اخراج یوآف گالانت حامل ۲ پیام عمده و محجوری بوده است.

اولاً، وزیر جنگ سابق رژیم صهیونیستی از جمله ژنرال های شناخته شده و با سابقه این رژیم است و موضع گیری اخیر وی علیه نتانیاهو، صرفاً یک موضع گیری شخصی نبوده است. پیش تر در رسانه های اسرائیلی مطالب مختلفی به ویژه از سوی منابع آگاه منتشر شده بود که در آن ها تأکید می شد روند نارضایتی ها در ارتش و دستگاه های نظامی و امنیتی رژیم صهیونیستی به دلیل اصرار نتانیاهو بر طرح اصلاحات قضایی اش به شدت افزایش یافته است. موضوعی که سبب شده حتی برخی از نیروهای نظامی و امنیتی در اسرائیل از اطاعت از مافوق خود سر باز بزنند و برخی دیگر نیز تهدید کنند که حاضر به مقابله با معترضان اسرائیلی به دلیل دستور کارها و سیاست های دولت نتانیاهو نیستند. همین اوج گیری اعتراضات به ویژه در ارتش اسرائیل و جامعه نظامی صهیونیست ها بوده که سبب شده تا یوآف گالانت در مقام صدای آن ها وارد میدان شود و آن چیزی را بگوید که مطلوب آن ها است. مساله ای که در نوع خود از یک زنگ هشدار جدی در اراضی اشغالی حکایت دارد و البته که بیشتر نیز بسیاری از چهره های امنیتی و نظامی اسرائیلی نسبت به این مساله هشدار داده بودند.

دوماً، در این چهار چوب، حتی برخی به طرح این نکته پرداختند که گالانت به نحوی زیر کانه از موقعیت ضعیف نتانیاهو و دولتش استفاده کرده و با قرار دادن خود در جرگه منتقدان و مخالفان وی و دولتش، موقعیت سیاسی قابل توجهی را برای خود دست و پا کرده است. مساله ای که حتی سبب شده برخی از این موضوع صحبت کنند که بعید نیست گالانت در ادامه راه، اعتبار سیاسی قابل ملاحظه ای را به هم بزنند و به رقیب جدی سیاسی نتانیاهو نیز تبدیل شود و بسیاری از احزاب مخالف نتانیاهو سرما به گذاری سیاسی قابل توجهی را روی وی جهت رسیدن به کرسی های قدرت انجام دهند. از این چشم انداز، گالانت را باید به مثابه کشمگر سیاسی در نظر گرفت که به خوبی توانسته بر امواج نارضایتی های عمومی از دولت نتانیاهو سوار شود. با این حال، عده ای نیز به طرح این گزاره می پردازند که هنوز زود است از تضعیف نتانیاهو سخن بگوئیم زیرا وی اولاً اعلام کرده که به طور موقت طرح اصلاحات قضایی اش را تعلیق کرده و دوماً تاریخ نشان داده که او از توانایی ها و اهرم های زیادی جهت اثر گذاری و قانع کردن طیف های مخالف با خود برخوردار است و هیچ عیبی نیست که اخراج اخیر وزیر جنگ رژیم صهیونیستی یعنی یوآف گالانت توسط وی نیز صرفاً یک حربه تاکتیکی بوده باشد و او در ادامه کارت های جدید را رو کند. با این همه، باید منتظر ماند و دید که روند بحران و تنش های سیاسی و اجتماعی در اراضی اشغالی، قرار است چه مسیری را طی کند. آنچه اکنون واضح است این نکته می باشد که صهیونیست ها همچنان در بن بست هستند که در سال های اخیر گرفتار آن بوده اند و هنوز نتوانسته اند راه حلی را برای خروج از بحران های پیشین و جاری خود بیابند.



بهار دیپلماسی تهران-ریاض؛ ایران و عربستان توافق کردند؛

## هم خانواده گی در خاورمیانه

دلایل و پیامدهای اقدام غافلگیرانه اوپک پلاس در کاهش تولید؛

### سیاست همسایه قدیمی اقتصاد است

۳

طی هفته گذشته دولت چه کرد؟

### نخستین استعفای سال و تکالیف هفته دوم دلتمردان

۲

نگاهی به سینمایی «فیلم رمان نویس» ساخته «هونگ سانگ سو»

### شاعرانگی با طعم پنجره پشتمی و کمی سارا باندا!

۵

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام؛

### کاهش تورم، دشوار اما «شدنی» است

۲

هفته ۲۵ رقابت های لیگ برتر بر گزار شد؛

### پر سپولیس نزدیک صدر

۴

گفت و گو با رئیس بهزیستی شهرستان اصفهان؛

### مسکن تنهامفهومی اقتصادی ندارد

۶

**بیشهاد روز**

سینمایی «۶۵» فیلمی در سبک علمی تخیلی مهیج به کارگردانی «اسکات بک» و «ایران وودز» و نقش آفرینی «آدام درایور» است. پس از یک سقوط فاجعه بار در سیارهای ناشناخته، خلبان میلز به سرعت متوجه می شود که روی نشتی از کره زمین در ۶۵ میلیون سال پیش گیر افتاده است...

**چهار روز**

پر خمر مثل این روزهای سرمریبه استقلالی؛

**هت تریک**

سایپنتودر خبرها

**گفت و گو روز**

گفت و گو با رئیس بهزیستی شهرستان اصفهان؛

**مسکن تنهامفهومی اقتصادی ندارد**

### میل به خوردن نمک زیاد ذاتی است

شاید فکر کنید که میل به خوردن غذاهای شور و نمکی ذاتی است اما دوست داشتن طعم غذاهای شور بیشتر از آنکه ذاتی باشد اکتسابی است. می توانید چشایی خود را طوری تربیت کنید که غذاهایی را که نمک کمتری دارند دوست داشته باشید. برای اینکار باید کمی صبور باشید، زمان آن را درست می کند. برای نیل به این هدف از راهکارهای زیر استفاده کنید.

### یا چشیدن غذا می توانید شوری را تشخیص دهید

برخی از غذاهایی که نمک زیادی دارند، اصلاً طعم شوری نمی دهند. بسیاری از غذاهای بسته بندی شده حاوی مقدار زیادی نمک هستند که طعم شور ندارند. بنابراین سعی کنید میزان توصیه شده نمک را رعایت کنید م مراقب نمک های پنهان در غذاها باشید.

### بعد از ورزش باید نمک بیشتری بخورید یا بنوشید

نمک به دو روش یعنی از طریق ادرار و از طریق تعریق از بدن خارج می شود اما این بدان معنا نیست که هر بار که عرق می کنید باید به رژیم غذایی خود نمک اضافه کنید.

برخی از محصولات مانند نوشیدنی های ورزشی، به عنوان روشی مناسب برای جایگزین کردن سدیم از دست رفته پس از تمرین های ورزشی تبلیغ می شوند. به خاطر داشته باشید که نوشیدنی های ورزشی حاوی الکترولیت برای آب رسانی مجدد ضروری نیست. به جای این کار از آب معمولی و رژیم غذایی سالم در طول فعالیت های بدنی استفاده کنید.

اگر به طور مداوم و حرقه ای ورزش می کنید، می توانید از نوشیدنی های ورزشی برای آب رسانی مجدد استفاده کنید. اگر ۹۰ دقیقه یا بیشتر هر روز ورزش می کنید در مورد چگونگی هیدراتاسیون مناسب و خوردن نمک با پزشک یا مشاوره تغذیه خود در مورد تأثیر این امر بر سلامتی و نیازهای غذایی خود مشورت کنید.



نمک این یک منبع طبیعی است که در همه جا از اقیانوس گرفته تا آشک های چشممان پیدا می شود. نمک طعم خوبی به غذاها می دهد و خرید آن می تواند بسیار ارزان باشد. اما مانند بسیاری از موارد خوردن نمک زیاد موجب فشار خون بالا و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود.

### حذف کامل خوردن نمک

بدن شما برای متعادل کردن مایعات در خون و حفظ فشار خون سالم از ترکیبات نمک استفاده می کند. وجود نمک برای عملکرد اعصاب و ماهیچه ها ضروری است. زندگی بدون نمک غیرممکن است. با این حال اکثر مردم بیشتر از مقدار لازم در روز نمک مصرف می کنند.

بنابراین وجود کمی نمک در رژیم غذایی شما ضروری است اما باید آن را کنترل کنید. بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی مقدار خوردن نمک برای گروه های مختلف به صورت زیر است:

برای بزرگسالان: کمتر از ۵ گرم (فقط کمتر از یک قاشق چای خوری) نمک در روز

برای کودکان دو تا ۱۵ سال: حداکثر میزان توصیه شده نمک برای بزرگسالان و بر اساس نیازهای انرژی آنها.

برای کودکان زیر دو سال: بر اساس شیر مصرفی و تغذیه تکمیلی

تمام نمک مصرفی باید بیدار یا غنی شده یا ید باشد. چرا که خوردن نمک ید دار برای رشد مغز در جنین و کودکان خردسال و به طور کلی عملکرد ذهنی افراد ضروری است.

### خوردن نمک صورتی، سیاه، سنگ نمک، دریا یا هیمالیا بهتر از انواع دیگر آن است

گاهی اوقات ممکن است به خاطر فوایدی که در انواع نمک به جز نمک معمولی وجود دارد، آنها را بهترین جایگزین نمک بدانید. اما مراقب این گونه ادعاهای مربوط به سلامتی باشید زیرا مقدار مواد معدنی موجود در نمک های مانند نمک هیمالیا یا نمک دریا اغلب بسیار کم است.

نمک هیمالیا، نمک دریا، سنگ نمک، نمک سیاه، نمک صورتی، همه اینها هنوز نمک هستند. افزایش مصرف نمک به خاطر استفاده از مزایای مواد معدنی تبلیغ شده در این نوع نمک ها ممکن است شما را به خوردن بیش از حد نمک تشویق کند.