

مردم آواره غزه فرصتی برای تنفس خواهند یافت؟

## نزدیک به آتش بس

**همدلی | گروه سیاسی:** تا آخرین ساعات تنظیم این گزارش، اخباری حاکی از نزدیک شدن طرف‌های جنگ در غزه به یک توافق آتش بس و آزادی متقابل اسرآن دو طرف انتشار یافت. این درحالی است که از یک سو گزارش‌ها حاکی از شدت درگیری‌ها در مرکز غزه و نیز جنوب لبنان است و از سوی دیگر اخبار نگران‌کننده‌ای از بی‌سرباهی و آورگی شمار بالایی از مردم غزه منتشر شده است. با این حال تا اعلام رسمی آتش بس و انتشار نظرات طرف‌های درگیر نمی‌توان به استقرار آن امید صد درصد داشت. علاوه براین آتش بس با وجود کینه‌ها و شدت درگیری‌ها می‌تواند هر لحظه شکننده باشد.

صفحه ۲



**یادداشت‌ها**

<b>جمهوریت یعنی سیاست مردم‌بنیان</b>	<b>شی و بایدن پشت درهای بسته چه گفتند؟</b>
<b>محسن صنیعی</b> عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران	<b>سید محمد کاظم سجادیپور</b> کارشناس امور بین‌الملل

هنوز زمستان نیامده

## محدودیت‌های گازی صنایع آغاز شد

وزارت صمت در باره عواقب مخالفت‌ها هشدار داد

## خط و نشان برای رئیس اتاق بازرگانی

ایهود باراک:

## اتاق‌های زیرزمینی بیمارستان «شفا» را اسرائیل ساخت

همدلی در گفت‌وگو با کارشناس گردشگری بررسی می‌کند

## شینگن عربی؛ فرصت یا تهدید؟!



دولت و مجلس از چپ و راست  
بر کارگران و بازنشستگان فشار می‌آورند

# زحمتکشان در تله ریاضت

یادداشت

شی و بایدن پشت درهای بسته چه گفتند؟

گرفته شود.

این تصمیم مهمی بود چون تنش نظامی مخصوصاً روابط اقتصادی دو کشور سخن به میان آمد که بعد از بحث‌های فراوان و موضع‌گیری‌های گوناگون، این مفهوم پردازی به کنار رفت و مفهوم و سیاست جدیدی طرح شده که از آن با عنوان «ریسک زدایی» یاد می‌کنند. تنش‌ها فقط حوزه معنوی نبود. در بیش از ۲ سال گذشته، طبق برخی گزارش‌ها، ۱۸۰ مرتبه هواپیماهای چینی در دریای جنوبی چین رفتار تند و تهاجمی نسبت به هواپیماهای آمریکایی داشتند. داستان تایوان، بحث امکان اشغال نظامی این متحد آمریکا توسط چین را به میان کشید و بعد از حمله روسیه به اوکراین، بارها مقامات آمریکایی به چین در زمینه پرهیز از تسلیح و تقویت روسیه هشدار دادند.

دیدارها و تماس‌های دیپلماتیک بین دو کشور کاهش یافت. آنچه که دیدار شی و بایدن را مهم می‌سازد، مدیریت این تنش‌ها از طریق دو رهگذر دیپلماسی است. جالب آنکه در هر دو مرتبه‌ای که این دو رهبر با یکدیگر دیدار کرده‌اند، در قالب اجلاس‌های مناطق گوناگون ژئوپلیتیکی اثر مستقیم دارد.

مخصوصاً مناطقی که در همجواری چین قرار دارند. در حال حاضر کانون اصلی، رقابت‌های ژئوپلیتیکی آن مکانی است که استراتژیست‌های غربی از آن با عنوان «هندو پاسیفیک» یاد می‌کنند. رابطه دوجانبه یکن در واشنگتن، رابطه‌ای جدی و سرنوشت‌ساز است.

اما این رابطه در سالیان اخیر تنش‌آلود بوده و در مواردی تنش‌ها به اوج رسیده که می‌توان به دیدار نانسی پلوسی، رئیس مجلس نمایندگان آمریکا در ۲۰۲۲ اشاره کرد. همچنین باید به گفتمان‌هایی توجه کرد که در محافل استراتژیک آمریکایی در مورد چین در سالیان اخیر مطرح بوده است.

این گفتمان‌ها بر «چین ستیزی» و «چین هراسی» استوار بوده و برخی از آن با جنگ سرد جدید یاد می‌کنند. مفهوم‌پردازی قابل توجه‌ای در این زمینه در فکر و عمل سیاست خارجی آمریکا در مورد چین صورت گرفت که روح تنش‌آمیزی داشت.

از جمله، از لزوم «زوجیت‌زدایی» در دریای جنوبی چین را مدیریت خواهد کرد. مواضع استین وزیر دفاع آمریکا در خصوص اهمیت این توافق بیانگر حساسیت آمریکا در این زمینه می‌باشد. علاوه بر این، چین در حوزه تولید مواد صنعتی که با مصرف متانول که نوعی مواد مخدر بسیار کشنده در آمریکاست، با واشنگتن همکاری کند. گفتنی است که این موضوع در ایالات متحده بسیار حائز اهمیت بوده و قرارداد مستقلی در ۲۰۱۹ بین آمریکا و چین در این خصوص منعقد شد. شاید فراتر از این توافق‌ها، سخنانی است که در رهبر در اطمینان دادن به یکدیگر در منظومه گفتمانی و استراتژیک دو کشور بیان کردند. آمریکا تأکید می‌کند که نمی‌خواهد جلوی رشد اقتصادی چین را بگیرد و شی به آمریکا اطمینان داد که نمی‌خواهد، آمریکا را از موقعیتی که در جهان دارد به کنار بزند. جالب است، در این اجلاس علاوه بر شی و بایدن، وزیر بازرگانی آمریکا جلسه‌ای با حضور ۴۰۰ نفر از مدیران کمپانی‌های درجه یک آمریکا راه‌اندازی و شی را برای سخنرانی به آن دعوت کرد و از کمپانی‌های آمریکایی خواست که به تعامل و سرمایه‌گذاری در چین ادامه دهند و البته شی نیز در همین چارچوب سخن گفت.

آیا اجلاس سانفرانسیسکو، به معنای نقطه پایانی تنش آمریکا و چین است؟ جواب واضح است که تنش‌ها، جدی و بعضاً ساختاری است ولی هرچه هست در کشور، در حال مدیریت کردن این تنش‌ها هستند. ایران دیپلماسی.

کارشناس امور بین الملل

یادداشت

جمهوریت یعنی سیاست مردم‌بنیان

محسن صنیعی \_ در کنگره انجمن اسلامی مدرسین دانشگاه‌ها که پنج شنبه، ۲۵ آبان در کانون توحید تهران برگزار شد، آقای دکتر ظریف، در یک سخنرانی اعلام کردند که سیاست خارجی باید مردم بنیان باشد. ایشان بیان کردند که «باید هدف سیاست خارجی هم همین مردم باشد. بهبود وضعیت، بالا رفتن اعتبار، آبرومندی، سربلندی، افتخار و عزت مردم باید از همین سیاست خارجی سرچشمه بگیرد.» اگر ۷۳ درصد از مردم در انتخابات سال ۹۲ شرکت نمی‌کردند، نمی‌توانستیم در برابر شش قدرت جهانی بایستیم و برجام که کماکان فکرمی‌کنم یک پیروزی برای ملت ایران بود، چون همان روایت امنیتی سازی ایران را نابود کرد.»

در حقیقت، هر کشور در صحنه سیاست خارجی، زمانی حرفی برای گفتن دارد که متکی به مردم باشد. حتی اگر قدرت بزرگ نظامی باشند ولی متکی به مردم نباشند، نمی‌توانند در صحنه سیاست جهانی، موثر باشند. به طور اساسی‌تر باید گفت نه تنها سیاست خارجی، که سیاست داخلی در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی نیز باید مردم بنیان باشد. اصولاً جمهوری‌تی که یکی از آرمان‌های انقلاب بود و نظام بر پایه آن شکل گرفته است بر اساس مردم بنیان کردن سیاست است.

اگر در قانون اساسی، برای اقلیت‌های دینی، کرسی نمایندگی مجلس در نظر گرفته شده است بدان معناست که هر تفکر و عقیده‌ای که در کل کشور، دارای چند ده هزار هوادار است، حق مشارکت در سیاست را دارد. قطعاً حذف کسانی که می‌توانند در انتخابات ریاست جمهوری اسلامی، رای میلیون‌ها نفر را داشته باشند، یا در انتخابات مجلس، رای صدها هزار نفر را داشته باشند، مخالف روح قانون اساسی و آرمان‌های انقلاب است. اسلامی‌تی که پایه دیگر تشکیل جمهوری اسلامی است، اسلام سازگار با جمهوری‌ت است. اسلامی‌تی که ناقض جمهوری‌ت باشد، نمی‌تواند در اشتراک بین اسلامیت و جمهوری‌ت و تشکیل جمهوری اسلامی، نقش داشته باشد. برای مردم نهاد کردن سیاست، مجلس و دولت، باید منتخب واقعی مردم و پاسخگو به مردم باشند. رئیس جمهور و در نتیجه خود دولت، دومین مقام اجرایی کشور است و پاسخگوی اجرای قانون اساسی در کشور است. اگر شخصی بنا دارد ارادت خود را به رهبری نشان دهد، نباید سخنانی معارض با قانون اساسی بر زبان بیاورد. برای مردم بنیان کردن سیاست، دولت و مجلس، باید منتخب واقعی مردم باشند. احزاب و رسانه‌ها باید به طور واقعی در عرصه سیاست، نقش آفرین باشند. سیاست‌ها ی حاکم باید برآیند خرد جمعی جامعه باشند. متأسفانه مدت‌هاست که احزاب واقعی، امکان نقش آفرینی ندارند. موقعی که احزاب واقعی، نقش آفرین نیستند و مردم نمی‌توانند نمایندگان واقعی خود را انتخاب کنند، طبیعی است که میل به مشارکت در انتخابات کاهش می‌یابد، مانند آن چه در انتخابات ۹۸ و ۱۴۰۰ شاهد بودیم.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران

علم و تکنولوژی

خوردن این چای قبل از خواب بدنتان را تنظیم می‌کند



چای زنجبیل برای بهبود عملکرد قلب و عروق مفید است. مهم‌ترین فواید آن به این شرح است: (۱) ضد تهوع (۲) بهبود عملکرد معده (۳) بهبود عملکرد قلب و عروق (۴) آنتی‌اکسیدان بالا (۵) بهبود حافظه (۶) ضد درد و التهاب (۷) تنظیم فشار خون (۸) ضد افسردگی

قبل از خواب چای زنجبیل بنوشید

به گزارش رکنا، نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل برای بهبود گردش خون، تب، لرز و عرق بیش‌ازحد بسیار نقش مؤثری دارد. در واقع زنجبیل به خاطر ترکیبات فعالی مانند مواد معدنی و اسیدهای آمینه‌ای که دارد نقش مؤثری برای جریان خون منظم و جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی دارا هستند. زنجبیل ضدتهوع، ضد نفخ است و برای درمان تهوع در سفر (ماشین‌گرهنگی) مفید است. البته در افرادی که همراه تهوع تالخی دهان، تشنگی و استفراغ‌های صفرای دارند، زنجبیل توصیه نمی‌شود. خوردن چای زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است. زنجبیل منجر به کاهش قند و چربی خون می‌شود و دارای آنتی‌اکسیدان قوی است. در خانم‌هایی که کاهش دسیمی‌نوره (دردهای قاعدگی) شود.

میزان مصرف چای زنجبیل

مقالی متخصص طب سنتی درباره میزان مصرف چسای زنجبیل افزود: یک فنجان چای زنجبیل می‌تواند جایگزین خوشمزه و انرژی بخشی به جای یک فنجان قهوه باشد، اما مهمترین نکته‌ای که باید به خاطر بسپارید، نوشیدن به اندازه آن است. برخی افراد، بهتر است یک یا دو فنجان در روز بنوشند. مصرف روزانه نیم تا یک گرم زنجبیل مناسب است اما طبق برخی منابع، حداکثر مصرف روزانه، ۴ گرم زنجبیل (تقریباً ۲ قاشق غذاخوری) در روز در نظر گرفته می‌شود. اگر ریفلاکس معده یا بیماری دیگری دارید یا دارویی مصرف می‌کنید، ممکن است لازم باشد که میزان مصرف زنجبیل را کاهش داده و یا کاملاً از خوردن آن اجتناب کنید. بدین متخصص طب سنتی گفت: برای تهیه این چای به یک قاشق چایخوری ریشه زنجبیل، زنده شده یا ریز خرد شده یک فنجان آب جوش، عسل و آب‌لبیمو احتیاج دارید. آدامه داد: ریشه زنجبیل را در فنجان یا لیوان قرار دهید. آب جوش را اضافه کرده و اجازه دهید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم شود. زنجبیل را بردارید. در صورت تمایل عسل و لیمو اضافه کنید. اگر ریشه زنجبیل باقی‌مانده دارد، می‌توانید آن را فریز کنید تا بعداً استفاده شود. مقالی تصریح کرد: اگر چه زنجبیل دارای خواص دارویی و درمانی بسیاری است اما مصرف بیش از حد آن با تداخل دارویی، باعث برخی عوارض جانبی خواهد شد. او تأکید کرد: دوز بالای استفاده زنجبیل می‌تواند تیش قلب را به همراه داشته باشد، همچنین ممکن است تأثیر برخی داروهای خاص را کاهش داده یا باعث بروز عوارض جانبی شود، به خصوص اگر فردی مبتلا به فشار خون، دیابت یا مشکلات هورمونی باشد. بدین متخصص طب سنتی درباره مصرف چای زنجبیل به برخی افراد هشدار داد و گفت: نوشیدن بیش از حد این چای می‌تواند باعث ناراحتی معده و شل شدن مدفوع در برخی از افراد شود. اگر دچار بی‌خوابی هستید یا می‌دانید چای شما را بیدار نگه می‌دارد، از نوشیدن چای زنجبیل قبل از خواب خودداری کنید. او تأکید کرد: زنجبیل ممکن است باعث لخته شدن خون شود، بنابراین باید حداقل دو هفته قبل یا بعد از جراحی از خوردن آن اجتناب شود و نباید آن را با داروهای ضد انعقاد یا ضد پلاکت یا مکمل (مانند وارفارین، آسپرین، سیرا یا جینکو) مصرف کرد. برای تعیین سطح مناسب مصرف در این شرایط، مهم است که با پزشک خود مشورت کنید. مقالی یادآوری کرد: زنان باردار و شیرده قبل از نوشیدن چای زنجبیل باید با پزشکان خود مشورت کنند و همچنین اگر فشار خون بالا، سنگ کیسه صفرا، سوزش معده، ریفلاکس یا دیابت دارید، قبل از نوشیدن منظم آن با پزشک خود مشورت کنید.

کدام کشورها بیشترین دستمزد را می‌پردازند؟

طبق اعلام شرکت آلمانی «استاتستا» (Statista)، متوسط دستمزد سالانه در اتحادیه اروپا طی سال ۲۰۲۲ از ۷۳ هزار و ۶۴۲ یورو در ایسلند تا ۲۴ هزار و ۶۷ یورو در یونان متفاوت بوده است. مقررات مربوط به کارمندان در اتحادیه اروپا به‌طور عمومی بسیار قوی هستند و این قوانین تأکید ویژه‌ای بر شرایط کار و حقوق کارمندان دارند، از جمله قوانین ضد تبعیض و امنیت شغلی. زمانی که موضوع به سمت دستمزدها در کشورهای عضو اتحادیه اروپا می‌رود، تفاوت قابل توجهی وجود دارد که تحت تأثیر عوامل متعددی مانند قوانین، تقاضا، تورم و سایر موارد قرار می‌گیرد.